

**IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS CON FINES  
RECREATIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS  
MADRES CABEZA DE FAMILIA DEL CORREGIMIENTO DE BERLÍN.**

**PRESENTADO POR  
RUDY RIVERA VERA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA  
PAMPLONA**

**2020**

**IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS CON FINES  
RECREATIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS  
MADRES CABEZA DE FAMILIA DEL CORREGIMIENTO DE BERLÍN.**

**PRESENTADO POR  
RUDY RIVERA VERA**

**ASESOR:  
M.G.S JUAN FERNANDO ARÉVALO PORTILLA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA  
PAMPLONA**

**2020**

## DEDICATORIA

A DIOS PRIMERO POR GUIAR MIS PASOS,  
A MIS PADRES, MI COMPAÑERO DE VIDA  
Y SOBRE TODO A MI HIJO POR SER  
MI MOTOR PARA CADA DÍA SER  
MEJOR PERSONA Y SU MEJOR EJEMPLO.

## AGRADECIMIENTO

Empezare agradeciendo a DIOS por mostrarme el camino correcto, porque en el momento que creí rendirme me dijo “lo que es imposible para el hombre es posible para Dios” y fue ahí donde me levante con más fuerza.

A mis padres por enseñarme el significado de no rendirse y ser mi mejor ejemplo de superación.

A mi abuela que ahora es mi Ángel quien siempre quiso que me superara.

A mis hermanos, mi linda sobrina Sharith y toda mi familia por cada grano de arena que han puesto en mí y ese apoyo incondicional.

A mi compañero de vida Fabián Rueda y su familia quienes hicieron que este sueño se hicieran realidad.

Pero sobre todo a mi hijo ANDRES JERONIMO RUEDA quien es la luz de mis ojos, mi motivación más grande y mi fuerza para superarme, enseñarle el mejor camino y sobre todo ser el mejor ejemplo en su vida.

## Tabla de Contenido

	<b>Pag</b>
LISTA DE TABLAS	8
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
CAPÍTULO 1	12
INTRODUCCIÓN	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 PREGUNTA DEL PROBLEMA	15
2. JUSTIFICACIÓN	16
3. OBJETIVOS	18
3.1 OBJETIVO GENERAL	18
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
4. ANTECEDENTES	18
5. MARCO TEÓRICO	23
5.1 ACTIVIDAD RECREATIVA	23
5.2 TEORÍAS RELACIONADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA	25
5.4 LA RECREACIÓN Y EL OCIO	28
5.5 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR CON LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	29

	6
5.6 ÁREA FÍSICA	29
5.7.1 Calidad de vida	30
5.7.2 Calidad de vida en la mujer adulta	30
6.HIPÓTESIS	32
CAPITULO II	33
.7 METODOLOGÍA	33
7.1 POBLACIÓN	33
7.2 MUESTRA	34
7.3 CAMPO DE ACCIÓN	34
7.3.1 Variable Independiente	34
7.3.2 Indicadores	35
7.3.3 Variables Dependientes	35
8. PROCEDIMIENTO	35
8.1 FASE 1: DIAGNOSTICO.	35
8.2 FASE 2: PLANIFICACION DE LA PROPUESTA	35
8.3 FASE 3: EVALUACION DEL IMPACTO DE LA PROPUESTA	36
8.4 FASE 4: ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS	36
9. INSTRUMENTOS	37
9.1 LA OBSERVACIÓN	37
9.2 LA ENCUESTA	37

	7
9.3 LA ENTREVISTA	37
9.4 AUTO REPORTAJE	37
10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	38
11. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	39
11.1 DIAGNOSTICO A TRAVES DE LA APLICACION DE DOS INSTRUMENTO PARA EL CONOCIMIENTO DEL ESTADO ACTUAL DE LA OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y LA CALIDAD DE VIDA QUE LLEVAN DIARIAMENTE LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA EN EL CORREGIMIENTO DE BERLIN	39
11.2 PLANIFICACION ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA DEL CORREGIMIENTO DE BERLÍN SANTANDER.	42
11.3 APLICACIÓN UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS Y RECREATIVOS QUE CONTRIBUYAN AL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS MUJERES CABEZA DE FAMILIA DEL CORREGIMIENTO DE BERLÍN SANTANDER.	45
11.3 EVALUACION LAS ACTIVIDADES RELOCALIZADAS CON LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA Y SU IMPACTO EN SU CALIDAD DE VIDA.	63
12. ANALISIS RESULTADOS	65
13. DISCUSIÓN	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS	

**¡Error! Marcador no definido.**

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1. Cronograma de actividades	38
Tabla 2. Cronograma general de planificación de actividades	44
Tabla 3. Sesión # 1	46
Tabla 4. Sesión # 2	47
Tabla 5. Sesión # 3	50
Tabla 6. Sesión # 4	51
Tabla 7. Sesión # 5	53
Tabla 8. Sesión # 6	55
Tabla 9. Sesión # 7	57
Tabla 10. Sesión # 8	59
Tabla 11. Sesión # 9	60
Tabla 12. Sesión # 11	61
Tabla 13. Sesión # 12	62



**TABLA DE FIGURAS**

Figura 1. Diagrama del modelo conceptual de la OMS.	27
Figura 2. Evidencia dos	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 3. Evidencia uno	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 4. Evidencia tres	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 5. Evidencia cuatro	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 6. Evidencia 5	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 7. Evidencia siete	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 8. Evidencia 6	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 9. Evidencia Ochp	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## RESUMEN

Las madres cabeza de familia por lo general siempre permanecen en sus hogares, en algunas ocasiones manejan sus propios negocios, puede ser dentro o fuera de su casa, y a pesar de todo siempre se dedican a sostener sus familias, que no les falte nada y todo este perfecto dentro de su hogar, dejándose por último a ellas mismas. El trabajo es un programa físico recreativo que nos permita mirar la influencia en el estilo de vida de las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín, lo cual se realizó con 3 mujeres entre los 35 y los 45 años de edad. En el desarrollo de esta, se hizo una encuesta para ver cómo estaban las madres en relación a su calidad de vida, por lo que se vio la necesidad de aplicar un programa físico recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida de las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Santander, lo que se busca con este programa es que ayude significativamente a este grupo de mujeres en mejorar su vida cotidiana. Para la valoración de ello, se hace mediante la obtención y valoración de los datos, donde se utilizaron como métodos de investigación el análisis, la síntesis, la inducción y la deducción, la observación, la entrevista, y la encuesta. Lo que esto conlleva al diseño de un programa físico recreativo para las mujeres cabeza de familia y otros aspectos relacionados con la adquisición de una cultura hacia la práctica sistemática de actividad física recreativa y la valoración final realizada respecto a las actividades que permitió reconocer la incidencia positiva en la ocupación sana y racional del tiempo libre y el mejoramiento de los estilos de vida de las madres de cabeza de familia.

Palabras claves: - madres cabeza de familia

- Programa Físico Recreativo
- Calidad de vida

- Tiempo libre.

### **ABSTRACT**

Household mothers generally always stay at home, sometimes they run their own businesses, it can be inside or outside their home, and despite everything they always dedicate themselves to supporting their families, that they do not lack anything and everything It is perfect inside their home, leaving themselves last. The work is a recreational physical program that allows us to look at the influence on the lifestyle of the mothers of families in the Berlin district, which was carried out with 3 women between the ages of 35 and 45. In the development of this, a survey was carried out to see how the mothers were in relation to their quality of life, so the need to apply a recreational physical program to improve the quality of life of the mothers head of family of the district of Berlin Santander, what is sought with this program is that it significantly help this group of women to improve their daily lives. For the evaluation of this, it is done by obtaining and evaluating the data, where analysis, synthesis, induction and deduction, observation, interview, and survey were used as research methods. This led to the design of a recreational physical program for female heads of household and other aspects related to the acquisition of a culture towards the systematic practice of recreational physical activity and the final evaluation carried out regarding activities that allowed the positive incidence to be recognized. in the healthy and rational occupation of free time and the improvement of the lifestyles of the mothers of the family.

Keywords : - Mothers head of household

- Recreational Physical Program
- Quality of life
- Free time.

## CAPÍTULO 1

### INTRODUCCIÓN

El tema de actividades físico-recreativas en las personas se minimizan con la edad y constituyen un factor de salud, la reducción del movimiento, junto con la reacción lenta de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo entre otros factores que provocan poca coordinación y torpeza motriz, la inmovilidad y la inactividad es el mejor detonante de la rutina diaria y la incapacidad de tal forma que lo que deja de ejecutarse por la vida agitada que llevan las personas hoy en día.

Según (Tamay, 2013), Las Actividades Recreativas, como uno de los caminos que contribuye a la formación de un ser humano íntegro y capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, mediante sus tres funciones fundamentales: descanso que libera a los niños de la fatiga, diversión que libera a los niños del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los hábitos del pensamiento y la acción cotidiana. Es de importancia entonces considerar el desarrollo de las habilidades como facilitadores del quehacer educativo de niños hacia la educación. Vemos aquí la relación entre la recreación y la acción que promueve y forma valores dirigidos a la conservación y la optimización de la calidad de vida de quien la práctica

En la actualidad, las Actividades FISICO RECREATIVAS se están introduciendo como forma de ocio y tiempo libre, en especial dirigidas a las personas adultas, siendo una iniciativa que permite evadirse de la realidad cotidiana que se vive en las ciudades, invadidas por las prisas, el

estrés, el consumismo, la contaminación, etc. recluyéndose en un paraje envidiable, la naturaleza, tal y como dice Arribas, Fraile y Santos 2008) "Viviendo al aire libre e medio de la naturaleza,) trae aparejados salud y felicidad, cosas que no se pueden obtener entre muros de tabique y el humo de las ciudades" (p.44)

De otro lado en cuanto a las investigaciones sobre los beneficios de las actividades físicas y recreativas suelen ser vista desde el discurso médico que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia de la actividad física en otros contextos de la vida humana.

En el programa físico recreativo aplicado a las tres mujeres del corregimiento de Berlín Santander, se evidencia una serie de pasos; en su primer capítulo se habla sobre el planteamiento del problema, lo que conllevó a la realización de este programa, sus antecedentes y todo lo relacionado con su marco teórico.

Pasando al segundo capítulo nos encontramos con la metodología que se utilizó durante este programa, junto a sus instrumentos y el cronograma o sesiones aplicadas.

Por ultimo un tercer capítulo donde se evidencia los resultados obtenidos durante el proceso, seguida de las conclusiones a las que se llegó con la realización del programa físico recreativo.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las actividades físicas con fines recreativos se ha convertido en una herramienta fundamental para la mejora de la calidad de vida de las personas, desde el punto de vista físico y recreativo , por lo que muchas personas han optado por realizar muchas de estas actividades, es por ello que se hace necesario darle seguimiento a aquellos actividades que tienen una influencia positiva en los cambios de estilos de vida saludables para producir un efecto positivo en los que la practican o disfrutan de las mismas, se destacan aquellos factores que pueden medir la actividad física como funciones positivas y negativas que se conjugan con los efectos y repercusiones que hay en el estilo de vida de las personas.

Internacionalmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que la falta de actividad física establece la cuarta causa de peligro y crecimiento sobresaliente de muerte en la totalidad del universo seis por ciento de muerte a nivel universal. Solitariamente lo supera la hipertensión, trece por ciento el uso de cigarro, nueve por ciento la cantidad de azúcar en la sangre, seis por ciento el exceso de peso del cuerpo, más la gordura simbolizan un cinco por ciento de la muerte a nivel del universo. La falta de actividad física se haya aún más extensa en diferentes naciones, esto trasciende cuantiosamente en perjuicio de la salud total del pueblo mundialmente, del predominio de afecciones al corazón, diabetes o cáncer y en sus causas de peligro, tal es así la hipertensión, la cantidad de azúcar en la sangre o el excesivo peso corporal.

La práctica regular de actividades físicas y recreativas, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo la vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en las personas, propiciando vivir más años, no agregando días a

los años, sino placer y confort hasta donde más se pueda.

Por otra parte, las actividades físico recreativas, debe entenderse y apreciarse como algo favorable para la vida cotidiana en lo personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que es proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

En el corregimiento de Berlín Santander por lo general las mujeres se dedican a sus hogares o a trabajar, aunque en su mayoría realizan las dos cosas, por lo que les queda poco tiempo para dedicárselo a ellas mismas, y no saben utilizar de forma adecuada su tiempo libre, además no realizan actividad física u algún ejercicio que les ayude a mejorar su calidad de vida y mucho menos practican algún tipo de actividad recreativa, por lo que se ve la necesidad de aplicar un programa recreativo que les ayude con el mejoramiento de su calidad de vida.

### **1.1 PREGUNTA DEL PROBLEMA**

¿Qué resultado tiene la implementación de un programa de actividades físico recreativo en función al estilo de vida de las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Santander?

## 2. JUSTIFICACIÓN

Los estudios sobre las actividades físico recreativas cobran actualmente una gran importancia sobre todo por el estilo de vida que ha adoptado el ser humano en la actualidad, caracterizando por el uso excesivo de la tecnología, menos actividad física y es por ello que esto quiere que a través de estas actividades las mujeres entiendan que desde casa también se pueda hacer y mejorar su calidad de vida.

El interés por investigar este tema surgió, en primer lugar, al momento de observar que a medida que las personas entran a la vida adulta, comienzan a asumir modos de vida estresantes que desmejoran su calidad de vida, con vías de escape que, precisamente, no son las más adecuadas para su salud y por ende, para su sobrevivencia en este caso las madres se enfocan en sus hijos en su hogar y sobre todo en sus trabajos u ocupaciones es decir su afán por sacar a sus familias adelante lo cual hace que llegue el momento que se acuerden de todo y de todos menos de ellas mismas. De este modo, la actividad física recreativa sería un elemento poco considerado para ellas en sus rutinas, incluso adjudicándoles beneficios recreativos o simplemente estéticos.

La práctica regular de la actividad física garantiza un estilo de vida saludable, y es una fuente de intervención en numerosos padecimientos relacionados con la inactividad física, incluido el comportamiento emocional y social. Varios estudios epidemiológicos y experimentales relacionan la disminución de la mortalidad con la práctica de actividad física, siendo este un indicador relevante de salud; además el riesgo de muerte ha disminuido en un 40% en personas que han dejado de ser sedentarias. Para prevenir y controlar las enfermedades crónicas no transmisibles la



práctica de la actividad física debería fomentarse en todas las etapas de la vida, por ello el énfasis en realizar estudios por rangos etarios, orientando las actividades aeróbicas moderadas en forma continua o acumulada, para adoptar un estilo de vida saludable. (Matsudo, 2012)

Los programas físico recreativos desempeñan un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar estos programas con regularidad, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano. Por tal motivo se ve la necesidad de implantar un programa físico recreativo en este grupo de mujeres del corregimiento de Berlín, como un elemento fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida en la ocupación del tiempo libre.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Implementar un programa de actividades físicas con fines recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida de las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Diagnosticar el estado actual de la ocupación del tiempo libre y la calidad de vida que llevan diariamente las madres cabeza de familia en el corregimiento de Berlín
2. Planificar actividades para realizar con las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Santander.
3. Aplicar un programa de ejercicios físicos y recreativos que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y uso del tiempo libre de las mujeres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Santander.
4. Evaluar las actividades relocalizadas con las madres cabeza de familia y su impacto en su calidad de vida.

#### 4. ANTECEDENTES

-Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores. Es un estudio de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel correlacional y censal, dado que se estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en los que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

-Dentro de las investigaciones internacionales se encuentra

Sarmiento (2016), quien en su proyecto “Envejecimiento y actividad físico-deportiva” busca identificar cómo el hecho de practicar un mínimo de ejercicio tiene un impacto en la prevención y el control de enfermedades de los adultos mayores. La metodología utilizada por la autora es cualitativa, en la medida que hace una revisión documental acerca de los principales efectos beneficiosos de la actividad física deportiva (AFD) y las pautas de práctica para el adulto mayor. Los resultados del estudio demuestran que si bien la realización de ejercicio físico en adultos mayores trae beneficios como el control de factores de riesgo de enfermedad cardiovasculares y el mejoramiento de la función del músculo esquelético; en la actualidad son escasos los programas y de equipos de profesionales que implementen este tipo de actividades a este grupo poblacional

-Programa de actividades recreativas para el mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores en el “Hogar mi Amigo Divino” en el primer semestre del 2019

El presente trabajo investigativo tuvo por objeto, demostrar como un programa de actividades puede ayudar a mantener un estado de ánimo agradable y consiente en los adultos mayores. La parte esencial del estudio radica en identificar el problema, y plantearlo dentro de la temática correspondiente, en cómo se da a nivel de otros países para determinar su dimensión y las afecciones correspondientes en función del deterioro anímico y sus posibles causales. Para esto se ha procedido a establecer los significados de las variables que encierran el contenido mismo en la significancia del estudio, dejando ver, una alta concentración de falencias a nivel degenerativo para este sector de la población, donde no solamente el cuidado o la alimentación son la parte importante para la conservación de las personas en esta etapa de la vida. Se puede determinar a partir de cuándo o de que circunstancias alguien pasa a pertenecer a este grupo vulnerable e importante de la sociedad. Dentro de lo que cabe la metodología nace de la observación científica para recabar información relevante de índole primario, para mediante registro identificar cada aspecto que pueda mostrar una relación con lo percibido en principio y relacionarlo con las variables objeto de estudio, a partir de estas plantear cuestionarios tipo test para reflejar mediante modelos científicos establecidos la existencia del problema y posible solución a través de la hipótesis planteada. Por último, se plantea un modelo referente al programa referido donde luego de un meticuloso análisis de las actividades recreativas validadas a la practica en adultos mayores se determina cada una de las que la integran, así podrá llevarse a cabo con soltura y seguridad su

práctica para luego de su aplicación pueda evaluarse el estado actual al termino bajo las mismas condiciones teóricas mantenidas en un post test.

-Para Zapata Ana con el tema: “actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato, el principal objetivo de esta investigación fue: Identificar el aporte que genera las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del Cantón Latacunga . Se concluye que: Es de gran importancia animar la práctica de actividades recreativas debido que se convierten en una herramienta fundamental en el aprovechamiento del tiempo libre, para ello es relevante la intervención de autoridades en el desarrollo de actividades recreativas extra curriculares. (Zapata, 2016)

- Marquez M, (2011) En su monografía titulada “Plan de actividades físico recreativas para la incorporación de las mujeres adultas de 40 a 55 años amas de casa a la práctica de actividades físico recreativas de la circunscripción #191 del consejo popular “Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río”

La presente investigación tiene como objetivo proponer un plan de actividades físicas recreativas que contribuyan a la incorporación de la mujeres adultas amas de casa de 40 a 55 años a la práctica de actividades físicas en la circunscripción 191 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río, mediante este plan de actividades físico- recreativas estimular la participación de este grupo etario en la práctica sistemática de actividades físico- recreativas, por la importancia de las mismas para mejorar el estado físico y el aprovechamiento del tiempo libre.

Se siguió una estrategia metodológica realizando un diagnóstico inicial para determinar las preferencias hacia las actividades físico- recreativas, también fueron aplicados diferentes instrumentos investigativos a las mujeres amas de casa, médico y enfermeras del consultorio 7 y demás factores de la comunidad, para constatar la incorporación de las mujeres amas de casa a la práctica de actividad física, el número aproximado de ellas que acuden a consulta médica, los tratamientos, y además conocer las actividades recreativas que se realizan en el consejo popular y sus preferencias. Los resultados alcanzados proporcionan vías y modos de actuación, atención y de incentivo a las mujeres adultas amas de casa de 40 a 55 años, para que sean capaces de integrarse a la práctica de actividades físico recreativas y así alcanzar una autonomía física psicológica, que mejore su estado físico y le garantice un mejor enfrentamiento a sus limitaciones naturales en la vida, a la vez un mejor aprovechamiento del tiempo libre del que disponen logrando así llegar a una vejez saludable y libre de limitaciones.

## 5. MARCO TEÓRICO

### 5.1 ACTIVIDAD RECREATIVA

Según M. Vigo citado (Pérez, 2003) Es voluntaria, no es compulsada, es de participación gozosa, de felicidad, no es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material, es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral, es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre, es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre, es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales, es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre, es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

La recreación es todo tipo de momentos de entretenimiento y libertad de las personas, sin distinción de edades donde se realizan actividades para cargar energías físicas y la plenitud espiritual siempre en búsqueda del bienestar y la diversión, es el tiempo de recuperación.

Según Acuña y Mauriello (2013), mencionan que la recreación son esas acciones que mediante los movimientos previamente ya asimilados al realizar los juegos cumplen con los pasos continuos de desarrollo del aprendizaje en el sistema de educación desempeñando con el objetivo

de ser voluntario y realizado con libertad provocando para el que lo realiza satisfacción y gozo de su salud física.

La recreación siempre agrega beneficios al cuerpo y la mente, la mayor etapa en la vida del ser humano que se relaciona a la recreación es la niñez y la adolescencia donde podemos sacarle grandes beneficios a la recreación además del bienestar físico con su actividad aprenderemos a expresarnos corporalmente, a trabajar en equipo, ser solidarios, responsables cumpliendo distintas funciones, lograr objetivos y visualizar metas tanto personales como en equipo, echar mano de esta gran infinidad de posibilidades es de gran alternativa para que los participantes utilicen la creatividad y orientar a una buena actitud, especialmente porque cada persona puede descubrir distintas formas de divertirse

Nash, Miranda y Camerino (2011), definen que las actividades recreativas dan la posibilidad de manifestar el espíritu lúdico, la creatividad y la expresión corporal. Camerino (2011), precisa que es una disposición particular positiva y favorable de cambio y regeneración, bajo este nuevo concepto se desarrolla la recreación dirigida. Que debe cumplir la condición de volver a crear, divirtiéndose mediante una actitud activa y una implicación y participación en grupo.

La actividad recreativa tiene un fin intrínseco porque son más importantes los procesos que los fines, en palabras que se puedan entender lo importante es la participación debido que su objetivo fundamental es disfrutar de la actividad dejando en segundo plano a la meta. En las actividades recreativas se despliegan normas y diversas formas de ejecución propuestas por los propios participantes y el estímulo de cambiarlas constantemente para hacerlas de más diversión. (García & Llull, 2012)



Delhumeau (2012), revela que la práctica de actividades recreativas de la comunidad es fruto de la actividad colectiva de pensar el contexto real para darse cuenta de los lazos que los hacen diferentes tales como culturales, etnias, ciudades y globales. Las actividades recreativas como intervención demandan un gran reto de valiosa importancia para las personas que están involucradas, debido que el instructor debe apropiarse del saber y poder interesarse de la vida de los demás en los tiempos libres, implicando tomar responsabilidades de importancia direccionados a la construcción de una mirada crítica y un pensamiento lógico.

## **5.2 TEORÍAS RELACIONADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La OMS (2018), consideró como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifestó que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física”.

Rosselli (2018), el autor indicó que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas (p. 5).

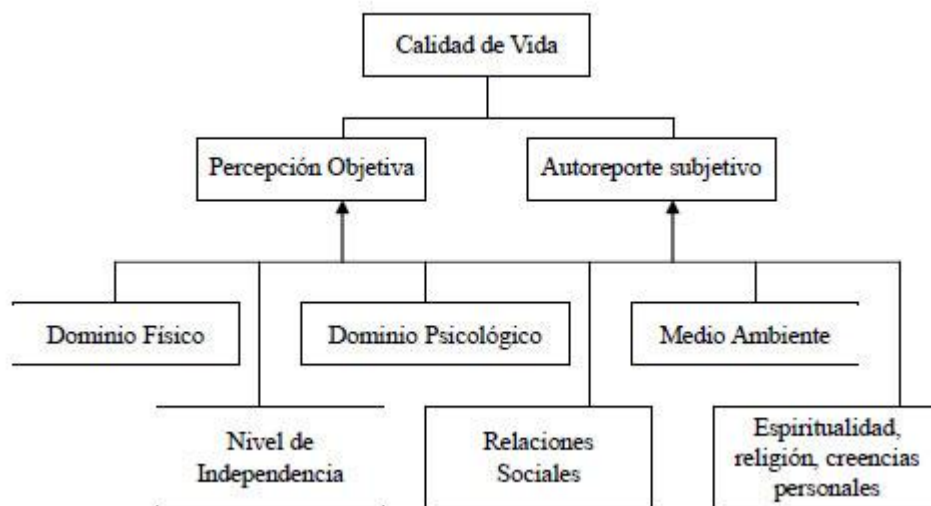
Aragón y Barba (2015), los autores definieron que la actividad física se da al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto

energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 239

Vidarte; Vélez; Sandoval y Alfonso (2011), los autores señalaron que la actividad física es todo tipo de movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, lo cual originan gasto de energía. Esto se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa (p. 205)

La calidad de vida es un concepto subjetivo y multidimensional cuya definición es polémica. Algunos autores consideran que comprende tres dimensiones: la física, la psicológica y la social. La dimensión física incluye aspectos de la vida cotidiana y de la sintomatología clínica dolor y fatiga, así como aspectos relacionados con el trabajo y la recreación, la dimensión psicológica se relaciona con el estado anímico la depresión y la ansiedad, con las funciones cognitivas memoria y concentración y con el sentimiento de bienestar. Por último, la dimensión social comprende la participación del paciente en las actividades sociales y familiares, sus relaciones de género y su vida profesional (William y otros., 2013).

El ejercicio es una poderosa medicina, y beneficia al sistema muscular, aumenta la capacidad cardiorrespiratoria, reduce las náuseas y vómitos de la quimioterapia, reduce los efectos secundarios de algunas terapias sobre el corazón y la médula ósea. Pero hay que dosificarlo bien y adaptar su intensidad a cada paciente y a la evolución de la enfermedad. La actividad física, asimismo, puede tener repercusiones favorables sobre la calidad del sueño, y ayuda a contrarrestar el insomnio que padecen muchas personas (Harrison, 2013).



Fuente: adaptado de OMS, 1995

Figura 1. Diagrama del modelo conceptual de la OMS.

Esta definición conceptual diferencia claramente las evaluaciones de la persona de su funcionamiento objetivo, capacidades y conductas y los auto reportes subjetivos, en términos de satisfacción / insatisfacción, con estas conductas, estado, capacidades evaluadas en las seis dimensiones propuestas, cada una de estas dimensiones, a su vez, se compone d subdominios. Este modelo presentado por la OMS no es el único, ni ha logrado el consenso de todos los investigadores. Pese a esto, cabe destacar la importancia que en este concepto se otorga a la influencia que ciertos factores tienen en la percepción individual, tales como las metas, las expectativas, estándares e intereses, los que estarían directamente relacionados con la evaluación que se haga en el área y a los factores que en ella inciden, siendo, por ende, más que los valores, el factor principal modulador de la evaluación de la CV, el proceso cognitivo de la evaluación. (OMS, 1995)

Así podemos decir que el concepto de calidad de vida y bienestar social puede tener cinco campos a comprender como son:

Físico: donde puede tener aspectos de salud y seguridad física.

Material: contar con una vivienda digna y propia, con acceso a todos los servicios básicos, alimentos al alcance, medios de transporte.

Educativos: existencia y cercanía a una educación donde permita ampliar los conocimientos de forma individual y colectiva.

Emocional: campo muy importante para cualquier ser humano, mediante el cual permite que su estado emocional vaya creciendo e interrelacionarse eficazmente.

Social: donde al ser humano tiene opciones interpersonales con núcleos básicos como la familia y círculos de amistades que permitan desarrollo del mismo.

#### **5.4 LA RECREACIÓN Y EL OCIO**

La recreación y las actividades de ocio juegan un papel importante en su día a día, es vista como una puerta de escape a sus pensamientos, sentimientos y temores, como se mencionó anteriormente es una forma de distracción, en cual los seres humanos se olvidan por un momento de sus problemas, ayudando a mantener una salud intelectual, teniendo en cuenta que el bienestar humano no solo se aprecia la parte fisiológica, sino también la mental, social y espiritual (Moros y otros., 2010).

## **5.5 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR CON LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

Según CAICE J, (2016-2017) Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo. A continuación, citamos algunos beneficios de la actividad física.

### **5.6 ÁREA FÍSICA**

Favorece la movilidad articular.

Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.

Aumenta la capacidad respiratoria.

Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.

Hace más efectiva la contracción cardiaca.

Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.

Mejora el rendimiento físico.

Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.

Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.

## **5.7 ÁREA PSÍQUICA**

Conserva ágiles y atentos los sentidos.

Aumenta la ilusión de vivir.

Aumenta la alegría y el optimismo.

Refuerza la actividad intelectual.

Mejora la interrelación social.

Combate la soledad y el aislamiento.

Contribuye al equilibrio psicoafectivo.

Mejora y facilita el sueño.

El ejercicio es fuente de salud.

**5.7.1 Calidad de vida :** Según Torres L, (2011). El concepto de calidad de vida incluye en su sentido más amplio todos los aspectos de la vida humana, valorando funciones físicas, emocionales, sociales, bioquímicas y fisiológicas siendo por tanto una cualidad bio-psicosocial. Calidad de vida es un concepto complejo que involucra variables físicas, psicológicas, ambientales, sociales y además las de índole cultural. Se considera el concepto calidad de vida, como un término teórico que no es directamente observable, y su aplicación es diferente para los psicólogos, sociólogos o profesionales de la salud. En sus diferentes dimensiones engloba el grado de bienestar integral de las personas o de una población; por esta razón la calidad de vida no se expresa sólo en parámetros económicos o materiales, sino sociales, psicológicos y ambientales, los que a su vez deben estar en armonía con la historia, tradición y cultura de la población.

**5.7.2 Calidad de vida en la mujer adulta :** según CAICE J, (2016-2017). Una vez pasada la adolescencia, la mujer adulta de 20 a 40 años inicia una nueva etapa. En términos generales,

podemos llamar edad adulta al período comprendido entre la adolescencia y la pre menopausia. Durante los 20 y 40 años previos a esta etapa, la mujer ha aprendido las pautas higiénicas saludables necesarias para conseguir una buena calidad de vida y disminuir el riesgo de enfermedad. al alcanzar la edad adulta, la mujer se convierte en la responsable de mantener estas pautas saludables de forma integral y constante. En esta etapa de la vida de la mujer, los controles ginecológicos deben ser periódicos. Debe tenerse en cuenta que existen dos tipos de controles: la visita de “revisión” y la consulta por patología. En el primer caso, se suelen realizar pruebas complementarias, como la citología y la mamografía, que permiten el diagnóstico precoz del cáncer de cuello de útero y el de mama. Por ello, es importante que las visitas al ginecólogo se realicen al menos una vez cada dos años. La calidad de vida es 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 y sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por: - la salud física del sujeto, - su estado psicológico, - su nivel de independencia, - sus relaciones sociales, - y su relación con los elementos esenciales de su entorno. ¿Cómo puedo mantener una buena calidad de vida? teniendo en cuenta los aspectos mencionados anteriormente, que resultan necesarios para lograr una buena calidad de vida, conseguir el bienestar parece un reto casi imposible.

Es claro y con lo anterior podemos decir que las mujer en su edad adulta, muchas veces son madres cabeza de familia, lo que quiere decir que son madre y padre a la vez, cuidan de sus hijos velan por que no les falte nada, trabajando y manteniendo su hogar, lo que conlleva a alejarse de mantener un estilo de vida saludable y con saludable no solo hablamos de comer sano, sino que también hablamos de sentirse bien con ellas mismas, dedicarse tiempo, tomarse un respiro para

ellas mismas, como es hacer ejercicio, hacer cosas que a ellas les guste, porque simplemente siempre están dejando todo para después.

## **6.HIPÓTESIS**

La estructuración del programa físico recreativo para ayudar a mejorar la calidad de vida de las mujeres cabeza de familia del corregimiento Berlín Santander.



## CAPITULO II

### .7 METODOLOGÍA

El desarrollo de esta investigación es de tipo cualitativo teniendo en cuenta lo citado por BOHÓRQUEZ J, y BARRERA J. (2018) que nos dice *La investigación cualitativa se caracteriza por el reconocimiento del investigador sobre los estudios y los puntos de vista de los participantes, la comprensión de la importancia del contexto cultural y de la recolección de datos en los lugares donde las personas realizan sus actividades cotidianas, la utilidad que tiene para mejorar la manera en la que viven los participantes.*

Lo cual se hará explicativo ya que es un programa físico-recreativo aplicado a las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Para ello se realizará una observación para determinar qué tipo de actividades se pueden realizar con las mujeres de esta población.

#### 7.1 POBLACIÓN

Se contará con la participación de las mujeres del municipio de Berlín, que se caracterizan por no realizar actividades con fines recreativos, por lo que les queda poco tiempo para dedicárselo a ellas mismas, y no saben utilizar de forma adecuada su tiempo libre, además no realizan actividad física u algún ejercicio que les ayude a mejorar su calidad de vida, por lo que se ve la necesidad de aplicar un programa recreativo que les ayude con el mejoramiento de su calidad de vida.

## 7.2 MUESTRA

La muestra estadística es el subconjunto de los individuos de una población estadística. Estas muestras permiten inferir las propiedades del total del conjunto, Las muestras estadísticas son utilizadas para la realización de encuestas.

La característica principal del muestreo es que los resultados sean representativos de la población general, existen tres métodos de muestreo, que se clasifican en :

- Censal : Donde la muestra es toda la población.
- Con base en el criterio personal : La muestra se selecciona de acuerdo a los intereses de la persona que está realizando la investigación.
- Estadístico: La muestra se selecciona como un subgrupo que cuenten con las mismas probabilidades de ser elegido.

Teniendo en cuenta lo expuesto en el párrafo anterior, y que población a estudiar está comprendida por las mujeres del municipio de Berlín - Santander, tomando como muestra 3 participantes, para el desarrollo de esta monografía, utilizaremos la técnica de muestro censal, donde se escoge el 100% de la población para el estudio y aplicación de técnicas de recolección de información, es decir a las tres mujeres participantes.

## 7.3 CAMPO DE ACCIÓN

El programa físico-recreativo, en función del estilo de vida de las mujeres cabeza de familia del corregimiento de Berlín

### 7.3.1 Variable Independiente. Actividades físico-recreativas.

**7.3.2 Indicadores** : actividades físicas, ejercicios profilácticos, ejercicios

**7.3.3 Variables Dependientes** : estilo de vida.

**7.3.4 Indicadores:** Participación, satisfacción, entusiasmo.

## **8. PROCEDIMIENTO**

A continuación, se describen las fases a desarrollar, con el fin de alcanzar los objetivos planteados:

### **8.1 FASE 1 : DIAGNOSTICO.**

Para comenzar se hace la aplicación de unas pruebas diagnósticas que permite conocer el estado actual de la ocupación del tiempo libre y la calidad de vida que llevan diariamente las madres cabeza de familia en el corregimiento de Berlín

Dicha prueba, ajustándose a la modalidad adoptada por la emergencia nacional por el Covid-19 fue aplicada a las tres mujeres participantes con todos los protocolos de bioseguridad

### **8.2 FASE 2 : PLANIFICACION DE LA PROPUESTA**

En un segundo momento, teniendo claridad del estado que tiene cada mujer participante, se procederá a la planificación actividades de acuerdo a los conocimientos y estado de salud con las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Santander.

De esta manera, en la ejecución de la propuesta se programará con los 3 mujeres en el horario a convenir por parte de ellas, realiza en tiempo real cada una de las actividades, con antelación ya están relacionados con la vestimenta a usar, para mayor comodidad en la ejecución de estas.

Finalmente, con esta propuesta se hará un ordenamiento de las variables en relación con los eventos, los actores, el proceso, escenarios y situación dentro de las categorías de cada una a una analizar.

### **8.3 FASE 3 : EVALUACION DEL IMPACTO DE LA PROPUESTA**

En cuanto a la evaluación del diseño de la actividades para realizar con las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín Santander, se hace un análisis descriptivo del antes de ejecutar dicha actividades, desde lo físico, estado de ánimo, participación y colaboración en las actividades, exponiendo así los beneficios que obtuvieron en cada uno de estos aspecto al finalizar; con el fin de valorar el impacto que genera en el desarrollo de las actividades físicas con fines recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida.

### **8.4 FASE 4 : ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS**

Finalmente, se procedera a la recolección, condensación y presentación de la información mediante de la trasncrpcion de los intrumentos aplicados a las tres mujeres (ANEXO A Y ANEXO B) donde se evidencia un antes de la aplicacion y el beneficio evidenciado en cada una de ellas con la aplicacion del (ANEXO C) PARA al final generar una síntesis o agrupamiento de los aspectos más significativos, que validen la necesidad y los beneficios de este tipo de actividades físicas con fines recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida.

## **9. INSTRUMENTOS**

### **9.1 LA OBSERVACIÓN**

Mediante la observación, se analizó el comportamiento de esta población, se observó cómo se expresan, como se relacionan entre ellos y se detalló la disposición a la hora de realizar cualquier actividad.

### **9.2 LA ENCUESTA**

En este instrumento fue donde se recopilaron los datos personales de ellas, si sufrían de alguna enfermedad y que tipo de actividades les gustaría realizar que fuera de total agrado para ellas, fue más que todo un consentimiento informado donde ellas dan autorización para aplicarles el programa físico recreativo. (Fue tomada del modelo de estilo de vida saludable, versión de febrero del 2016) (Anexo A)

### **9.3 LA ENTREVISTA**

Por medio de la entrevista se pudo dialogar de forma directa a las participantes, donde se les pregunto qué conocimiento tenían sobre el tema y posterior a eso se les explicaba la pregunta o se les aclaraba la respuesta. (Creada) (Anexo B)

### **9.4 AUTO REPORTAJE**

Al finalizar la aplicación y ejecución de las actividades, se le pidió a cada una de las mujeres participantes (3) dar su opinión frente a las actividades, exponiendo de manera libre desde su percepción el beneficio de estas, si consideraban que aportaban a la calidad de vida de ellas. (Anexo C)

## 10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA																
MES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Planificación de la monografía																
Definición de los requerimientos de la monografía																
Revisión bibliográfica asociada al tema.																
Envío de propuesta																
Construcción de monografía																
Revisión de monografía																
Ajustes finales																

Tabla 1. Cronograma de actividades

## **11. DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

### **11.1 DIAGNOSTICO A TRAVES DE LA APLICACION DE DOS INSTRUMENTO PARA EL CONOCIMIENTO DEL ESTADO ACTUAL DE LA OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y LA CALIDAD DE VIDA QUE LLEVAN DIARIAMENTE LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA EN EL CORREGIMIENTO DE BERLIN**

En primer lugar, atendiendo a la problemática evidenciando en el municipio de Berlín se hace un análisis de manera amplia y general sobre los roles de la mujer en Privado (interno al hogar), los roles que las mujeres sus funciones han estado expuestas a modificaciones importantes como consecuencia de los cambios sociales que influye directamente en las bases fundamentales de la familia; refiere (Johnson,1889) que la familia constituye un sistema patriarcal de opresión económica para la mujer, dejándola en gran desventaja ante los hombres en una sociedad que está orientada a desvalorizar su actuación activa en los diferentes ámbitos externos al hogar.

Según lo afirma Roig (1885) :

“En la familia la mujer tiene una doble función : la de reproductora y educadora de la prole. La ideología dominante ha exaltado esta doble función, anteponiéndola a otras opciones. Por el contrario, las funciones de padre y marido no son excluyentes, pues el hombre es considerado un ser social con otras muchas más actividades y que pueden influir fuera de la familia. Desde la publicidad a la educación, todos los canales

ideológicos preparan a la mujer desde niña para que cumpla y se adapte a sus funciones de esposa y madre.” (p.5)

Por lo tanto, las representantes del feminismo actual aluden que la familia solo representa una unidad de opresión directa y antisocial para la mujer, ya que se le valora solo como aquella capaz de atender una familia explotándole bajo una errónea ideología familiar que elimina cualquier posibilidad de un empoderamiento femenino y realización de cualquier actividad diferente que no sea la del hogar dándole abiertamente paso al empoderamiento total al hombre. (Caseres, 2008)

En la misma línea del pensamiento la mujer asume roles reproductivos: cuidado (alimentación, educación, vivienda, etc), se reconoce que están asociados a la responsabilidad de reproducción, alimentación y atención integral a todos los miembros de la familia dentro del marco de la corresponsabilidad que adquiere como cabeza de hogar; desde años inmemorables la mujer se ha caracterizado por tener la obligación del “trabajo reproductivo” esto implica las tareas en el cuidado de los miembros del núcleo familiar, donde los hombres son los encargados de la parte monetaria del hogar. (Gómez, Jiménez, 2015)

En pocas palabras, se evidencia que los roles reproductivos en los hogares no son equitativos, la mujer asume demasiadas tareas a la vez, que socialmente suele ser “lo correcto” dejando al hombre en el papel del sostén de la familia y a las mujeres como amas de casa. Por lo tanto, el hombre no tiene roles activos dentro del hogar y esto es algo ya estipulado a nivel social.

Adicionalmente, asume énfasis en roles desde la labor del campo estos están asociados a la productividad de las mismas en sus tareas cotidianas, aunque en el campo estos son muchas veces ignorados por la sociedad siendo poco visibles. Pues, en las actividades económicas del



campo se le da mayor participación al hombre porque son tareas ‘‘propias’’ de su género, excluyendo completamente a las mujeres que son altamente productivas.

Por consiguiente, es visible que las mujeres en este municipio juegan una participación activa en el ámbito familiar, social y económico, pero desde lo interno es decir hacia ellas su tiempo de calidad es casi nulo, están sobrecargadas de responsabilidades que demandan sobrecarga mental, física y emocional pues no tienen un espacio o en su cotidianidad de actividades ejecutar algunas que tengan fines recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida de las madres cabeza de familia.

Es posible, que la calidad de vida de las mujeres en el municipio de Berlín cada día se esté deteriorando para darle validez a esa hipótesis se aplicó una prueba diagnóstica a tres mujeres, en la primera fue una encuesta comprendida por 6 ítems donde se buscó conocer el estado actual de su estado físico, si padecía o no enfermedades y atención de médicos.

No obstante, esta prueba permitió conocer que ninguna de estas tres mujeres era hipertensa, que no tenían ningún tipo de enfermedades cardiovasculares, solo una de ellas había sido operada las otras dos no; por lo que se refiere a enfermedades relacionaron tener migraña, dolor musculares y problemas en el páncreas todos estos asociados al estrés y la fatiga de la sobrecarga de responsabilidades que tienen y a una vida con hábitos poco saludables, ninguna de ellas está en estado de embarazo y todas están teniendo problemas para conciliar el sueño.

Por otro lado, para darles validez a este diagnóstico se aplicó una entrevista centrada en el conocimiento que estas tres mujeres sobre las actividades físicas con fines recreativos; dicha entrevista constaba de 7 preguntas que buscaba indagar el conocimiento de las tres mujeres sobre la actividad física, las actividades recreativas y el uso del tiempo libre. Como resultado, se reflejó

el poco conocimiento sobre que es una actividad física, que es recreación ya que las respuestas estuvieron dispersas y poco claras. En el 3 ítem, las tres participantes respondieron que no realizaban actividades físicas con fines recreativos por falta de tiempo, dejando claro que el tiempo libre lo usan en descansar y hacer cualquier tipo de actividad que no esté relacionada con la ejercitación, además están poco informadas sobre qué tipo de actividades físicas con fines recreativos pueden realizar, dando argumentación a la afirmación de que es necesario implementar esta propuesta pues no tienen hábitos de vida saludables, son muy sedentarias y factores como estos restan calidad a el bienestar de sus vidas en todos los aspectos como lo son en el ámbito emocional, personal, mental, entre otros.

### **11.2 PLANIFICACION ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA DEL CORREGIMIENTO DE BERLÍN SANTANDER.**

Con respecto al diagnóstico ejecutado en las tres mujeres participantes en la propuesta, atendiendo a sus capacidades de salud y del poco conocimiento sobre las actividades físicas, se propuso un cronograma de actividades a realizar, coordinando con ellas con los protocolos de bioseguridad por el covid-19 un horario y fechas puntuales para ejecutar cada una de ellas.

A continuación, se presenta dicho cronograma:

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORARIO</b>	<b>MES</b>
<b>La rayuela</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio.

<b>Encuentra la pareja del número.</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio.
<b>Equilibrio en la caja</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio.
<b>mete el objeto en la caja</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo
<b>Mano títere</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo.
<b>Manualidad payaso</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo.
<b>CarrangoTerapia</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio
<b>Tapete del Paso en V</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm.	Mayo – Junio
<b>La escalera</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio

	centro Berlín		
<b>Pegale al globo</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio
<b>Tenis de mesa</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Junio
<b>Bailo terapia</b>	Cra 4 vía vetas piso-1 barrio centro Berlín	4 :30 -5 :30 pm	Mayo – Junio

Tabla 2. Cronograma general de planificación de actividades

Por último, este cronograma tuvo un acompañamiento vía WhatsApp con el fin de motivar la asistencia de las tres participantes a cumplir la fecha acordada, cada una de ellas programando sus actividades de índole laboral y personal para cumplir el compromiso adquirido cuando aceptaron participar en la propuesta, por otro lado el horario de estas actividades se coordinó en horas de la tarde por decisión grupal, ya que en este rango de tiempo en su mayoría ya estaban desocupadas de todas sus labores.

### **11.3 APLICACIÓN UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS Y RECREATIVOS QUE CONTRIBUYAN AL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS MUJERES CABEZA DE FAMILIA DEL CORREGIMIENTO DE BERLÍN SANTANDER.**

Acerca de la aplicación del cronograma propuesto y aceptado por las tres participantes, con el objetivo principal de implementar un programa de actividades físicas con fines recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida de las madres cabeza de familia del corregimiento de Berlín, se organizaron sesiones con cada una de ellas; en cada sesión es decir en cada aplicación de las actividades se describe de manera precisa las características principales de la actividad, desde su nombre, materiales, organización, desarrollo, evidencia fotográfica y variantes.

A continuación, se presenta la aplicación de cada una de ellas, presentando el cumplimiento de cada actividad propuesta:


<b>Sesión 1</b>	
<b>#</b>	
Nombre	La rayuela
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta de papel</li> <li>• Cucharas o instrumentos que haga sonido</li> </ul>
Organización	Los participantes se ubican en una hilera, atrás del marcado de cinta, el cual estará formando un cuadrado dentro de ese cuadrado seis cuadrados más.
Desarrollo	Después de ubicarlos uno atrás del otro, se da inicio con la voz del líder o docente, quien les ira indicando (adelante, derecha, derecha, derecha, izquierda, izquierda, adelante),(grafica 1) así hasta que todas hayan pasado varias veces o todas estén saltando al mismo tiempo.
Grafica	
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al momento de que las participantes hayan agarrado el ritmo, se les cambiara la forma de indicarles cuando dar el salto, y se les indicara con números ( 1,2,3,4,5)</li> <li>• Después se les indicara con el sonido de dos cucharas.</li> </ul>
	Observaciones

Tabla 3. Sesión # 1


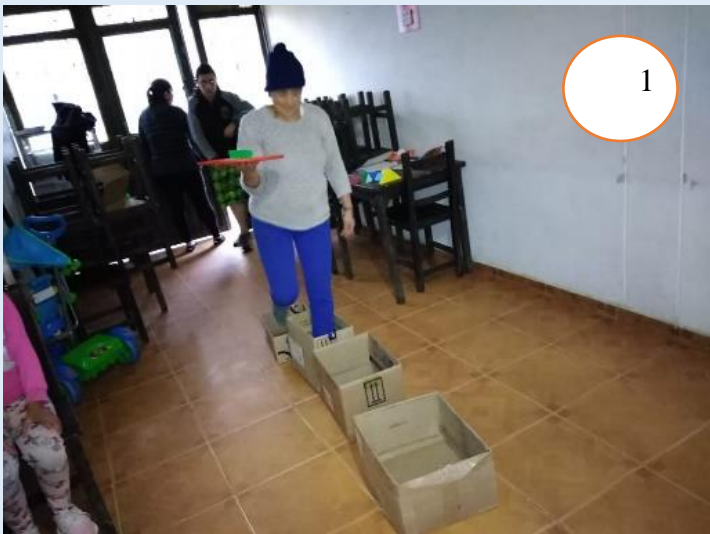
<b>Sesión 2</b>	
<b>#</b>	
Nombre	Encuentra la pareja del número.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Cinta adhesiva</li> </ul>
Organización	Habrán 16 cuadros de papel de 10 x10 cm los cuales estarán marcados cada uno con un número del 1 al 8, los primeros 8 estarán ubicados en una fila pegados con cinta al suelo, los otro ocho estarán boca abajo dispersos por orillos del salón, las participantes se ubicaran una en el centro del salón frente a los papeles que están pegados al suelo, y las demás estará fuera del sitio del juego.
Desarrollo	Una de las participantes iniciara jugando, deberá ubicarse en medio de del salón, o en medio de donde se esté realizando el juego, mirando los papeles que están pegados al piso, iniciara con la indicación del líder, haciendo skippingin, luego ir al primer papel que esta boca abajo ( grafica 1) y mirar el papel, si es el número 1 lo tomara y lo llevara hasta donde está la pareja pegado al piso, sino es el número uno lo deja boca abajo y vuelve al centro y sigue con el siguiente cuadro de papel, así sucesivamente hasta completar las 8 parejas de números.
Grafica	
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El desplazamiento ya no será en carera sino deberá ser en sentadilla</li> </ul>
Observaciones	

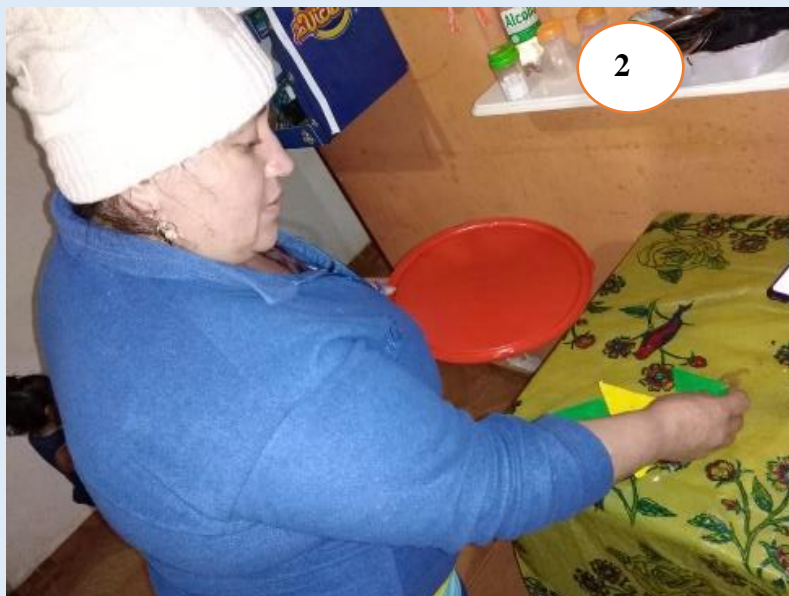
Tabla 4. Sesión # 2

**Sesión 3**

#

Nombre	Equilibrio en la caja
Materiales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cajas de cartón</li><li>• Tapa o bandeja</li><li>• Tangram</li><li>• Imagen de tangram</li></ul>
Organización	Ubicaremos 4 cajas, puede ser de diferente tamaño o del mismo, en esta ocasión utilizaremos de diferente tamaño, una de tras de la otra, las participantes estarán ubicada en una hilera detrás de las cajas, en una mesa habrá unas figuras geométricas que conforman el tangram, y junto a ellas una bandeja o una tapa.
Desarrollo	A la señal la primera participante deberá tomar la tapa y colocar encima de ella una pieza del tangram, tomara la tapa con una sola mano y caminara entre las cajas (grafica 1) al terminar de dar los pasos en las cajas se dirigirá a una mesa donde se encuentra la imagen de un animal hecho con el tangram y ubicara la primera pieza que lleva (grafica 2), al terminar el recorrido iniciara la otra participante y así hasta terminar la figura (grafica 3)
Grafica	






Variables

- 

Observaciones

Tabla 5. Sesión # 3

<b>Sesión 4</b>	
<b>#</b>	
Nombre	Mete el objeto en la caja
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cajas de cartón</li> <li>• Objetos pequeños</li> <li>• Escoba</li> <li>• Amplificador de sonido</li> <li>• Música</li> </ul>
Organización	Se colocarán 4 cajas acostadas, contra la pared una al lado de la otra, los objetos se ubicarán aproximadamente a un metro y medio o dos metros de las cajas (grafica 1). Las participantes estarán un paso atrás de los objetos con una escoba en la mano.
Desarrollo	Las participantes con la escoba que tiene en la mano, y con el inicio de la música, empezaran una por una a golpear o empujar el objeto con la escoba con el fin que se meta dentro de cualquier caja (grafica 2) cada caja tendrá una puntuación diferente, la más pequeña tendrá un valor de 10 puntos, las medianas 5 puntos y la más grande 2 puntos, gana, o el juego se termina quien tenga más puntos en cuanto termine o apaguen la música
Grafica	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;">1</div>  </div>

	
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo en terminar se delimitará en un minuto o los que se desee.</li> </ul>
	Observaciones

Tabla 6. Sesión # 4

<b>Sesión 5</b> #			
Nombre	Mano títere		
Materiales	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tela</li> <li>• Foami</li> <li>• Silicona</li> <li>• Ojos pequeños</li> <li>• Tijeras</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguja</li> <li>• Hilo</li> <li>• Caja</li> <li>• Papel ceda</li> <li>• Marcadores</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tela</li> <li>• Foami</li> <li>• Silicona</li> <li>• Ojos pequeños</li> <li>• Tijeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguja</li> <li>• Hilo</li> <li>• Caja</li> <li>• Papel ceda</li> <li>• Marcadores</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tela</li> <li>• Foami</li> <li>• Silicona</li> <li>• Ojos pequeños</li> <li>• Tijeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguja</li> <li>• Hilo</li> <li>• Caja</li> <li>• Papel ceda</li> <li>• Marcadores</li> </ul>		
Organización	Las participantes se ubicarán alrededor de una mesa, junto a sus hijas, los, materiales estarán ubicados encima de la mesa.		
Desarrollo	<p>Los títeres serán hechos de los dedos de la mano, se iniciara tomando la medida de la mano completa (grafica 1), siempre teniendo en cuenta que hay que hacer el contorno de la mano un poco más grande de lo que en realidad es, procedemos a cortar, y a sacar los moldes de la ropa de cada títere que en este caso representaran a un integrante de la familia (grafica 2), para ello volvemos a hacer el molde de la mano, y le dibujaremos la ropa que quieren que lleve el títere, recortamos el molde y lo pasamos a la tela. Cuando ya se tiene recortado tanto el molde del títere como del vestuario, procedemos a cocer con aguja e hilo por todo el borde de la tela o el foami (grafica 3), teniendo en cuenta que</p>		

debemos dejar el hueco por donde vamos a clocar el títere al dedo, y que el vestuario debe ir adherido de una vez al títere. Además, le colocaremos el pelo que tendrá que ir en foami, al ya haber terminado de cocer, le añadimos los ojos con silicona o simplemente se los dibujan y le hacemos la forma de la cara (grafica 4).

Para el teatrino, utilizaran una caja, le recortaran el borde y la decoraran con el papel ceda (grafica 5) luego realizaran una obra de teatro, en este caso la obra de teatro va dirigida a sus hijas de dos años para reconocimiento de los miembros de la familia y les cantaran la canción de “familia dedo” (grafica 6)

<p>Grafica</p>	
<p>Variables</p>	<p>Observaciones</p>

Tabla 7. Sesión # 5

<p><b>Sesión</b>     <b>6</b> #</p>	
<p>Nombre</p>	<p>Manualidad payaso</p>

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botella plástica</li> <li>• Pelota de icopor</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Paletas</li> <li>• icopor</li> <li>• Foami</li> <li>• Tapas</li> </ul>
Organización	Las participantes se hacen alrededor de una mesa, los materiales estarán encima de la mesa.
Desarrollo	<p>El payaso se realizará con una bola de icopor como la cabeza, el cabello estará hecho de papel de colores, el de un payaso será rizado, el del otro payaso será ondulado, un payaso tendrá el gorro en forma de cilindro del mismo papel de colores, y el del otro payaso será de pliegues y en su punta un círculo de foami (grafica 1)</p> <p>El cuerpo de un payaso estará a base de una botella plástica, envuelta en papel de colores, y con un corbatín, botones, brazos y zapatos de foami.</p> <p>El otro payaso su cuerpo será de paletas de helado, su vestido, brazos y zapatos serán de papel de colores en pliegues, su base será un icopor y la paleta de helado ira introducida, su corbatín y punta de los zapatos será de foami (grafica 2)</p>


Grafica	
Variables	
	Observaciones

Tabla 8. Sesión # 6

<b>Sesión 7</b> #	
Nombre	CarrangoTerapia
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplificador de sonido</li> <li>• Música aeróbica</li> <li>• Música carranguera</li> </ul>
Organización	Las participantes estarán ubicadas de forma paralela de a dos, aproximadamente a un metro de distancia cada una, y las otras dos estarán atrás conservando la misma distancia,

Desarrollo

Enseñaremos el paso básico de la caranga.


Estando en la posición inicial, se empezará con el pie derecho, ira al lado y volverá al puesto (grafica 1), al momento que el pie derecho llega sale el izquierdo va al lado y vuelve a su posición inicial (grafica 2)

Y así se realizará de forma continua.

Grafica

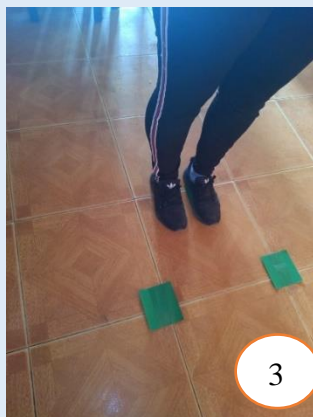
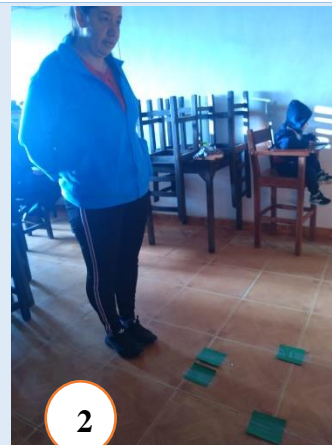




		
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hará el paso básico pero se dará la vuelta primero a la derecha y luego a la izquierda</li> </ul>	Observaciones
<p><i>Tabla 9. Sesión # 7</i></p>		
<p><b>Sesión 8</b> #</p>		
Nombre	Tapete del Paso en V	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel de colores 10 x10</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Amplificador de sonido</li> <li>• Música aeróbica</li> </ul>	
Organización	<p>Las personas estarán ubicadas dos adelante a un metro de distancia aproximadamente, la otra participante se ubicara atrás de tal manera que formen un triángulo, los papeles se ubicaran 4 por cada participantes, dos unidos y los otros dos en diagonal a los que están unidos(grafica 1)</p>	
Desarrollo	<p>Las participantes se ubicaran atrás de los cuadros de papel que están juntos (grafica 2), al momento de iniciar la música colocan sus pies encima de los cuadros que están juntos (grafica 3), e iniciaran con el pie derecho el cual</p>	

deberá ir a donde está el otro cuadro en su diagonal (grafica 4), luego el izquierdo hará el mismo recorrido pero hacia el papel que está en su diagonal (grafica 5) luego regresan a la posición inicial (grafica 7) y así hasta mecaniza el ejercicio.


Grafica



Variables

- Sin la ayuda de los cuadros de papel, se colocara música aeróbica y a la señal realizaran el paso en v.

Tabla 10. Sesión # 8

		Observaciones
<b>Sesión 9</b>		
#		
Nombre	La escalera	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego la escalera en icopor</li> <li>• Dado</li> <li>• Pichas</li> <li>• Amplificador de sonido</li> <li>• Música</li> </ul>	
Organización	Las participantes se ubicarán detrás del juego la escalera que estará hecha de icopor (grafica 1), y tendrán en sus manos el dado de tal manera que formen una hilera.	
Desarrollo	A la señal la primera participante lanzara el dado y correrá su ficha (grafica 2), dentro del juego hay escaleras que le permitirán subir y avanzar, pero también hay serpientes que lo que hacen será devolverla unas casillas atrás, además en cada casilla del juego hay una serie de retos como por ejemplo 5 sentadillas	
Grafica		
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> </ul>	

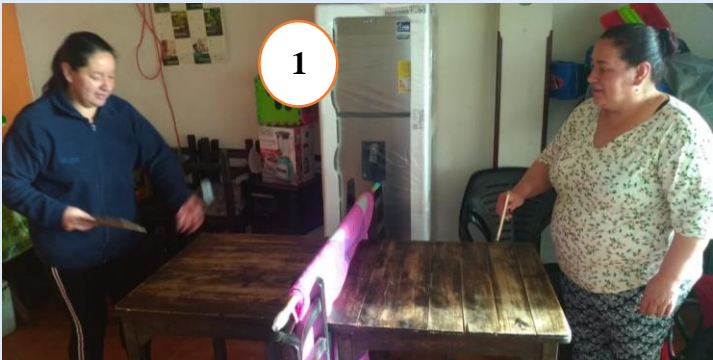

		Observaciones
<i>Tabla 11. Sesión # 9</i>		
<b>Sesión 11</b>		
#		
Nombre	Tenis de mesa	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa</li> <li>• Raquetas de cartón</li> <li>• Pelota de ping pong</li> <li>• Cobija o sabana</li> <li>• Palo de escoba</li> </ul>	
Organización	<p>Dos mesas unidas, en medio de las mesas una cobija la cual estará sostenida con un palo de escoba, las participantes estarán una en cada extremo de las mesas, sosteniendo la raqueta (grafica 1).</p>	
Desarrollo	<p>A la señal empezaran a jugar, la idea es pegarle a la pelota de ping pong sin dejarla quedar en la red, ganara la que complete 5 partidas de seguido.</p>	
Grafica		
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> </ul>	

Tabla 12. Sesión # 11

Sesión 12	
#	
Nombre	Bailo terapia
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplificador de sonido</li> <li>• Música</li> </ul>
Organización	Una participante paralela a la otra de a un metro de distancia aproximadamente (grafica 1)
Desarrollo	<p>Al iniciar la música, inicia la líder en este caso la profesora quien indicara los pasos de dicho género que está sonando, seguido de eso cuando cambie la música toma el liderazgo otra participante quien dejara fluir su fortaleza para el baile y guiara a las demás, al cambio de música pasara la otra participante y así sucesivamente hasta que vuelva a tomar el liderazgo la docente (grafica 2)</p> <p style="text-align: center;">1</p>
Grafica	 <p style="text-align: center;">2</p>

Variables	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"><li>• .</li></ul>	

*Tabla 13. Sesión # 12*

Para finalizar, en la aplicación de cada una de las actividades se tuvo en cuenta el nivel de conocimiento de las participantes, además de su estado físico; se les oriento de manera personalizado para que en la ejecución de cada una de ellas se lograra tener éxito, comprensión de ellas. Dichas actividades, se adaptaron a las necesidades físicas de cada una de ellas generando sensibilización sobre la importancia de ejercitarse y recrearse en su cotidianidad.

### **11.3 EVALUACION LAS ACTIVIDADES RELOCALIZADAS CON LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA Y SU IMPACTO EN SU CALIDAD DE VIDA.**

En relación, evaluación las actividades relocalizadas con las madres cabeza de familia y su impacto en su calidad de vida se hizo con la aplicación de un auto reportaje, en dicho instrumento cada una de las participantes diò su opinion en cuànto a la propuesta de las actividades, se les indago puntualmente en cinco items. En el primero, se les pidio exponer si la particuipacion fue por voluntad propia a los que las tres participantes con entusiasmo respondieron que si, en el segundo item se les abordo las dificultades presentadas donde las tres expresaron que estas fueron atendidas por la persona que les instruia, recibiendo un excelente acompañamiento, en el tercer item se les indago sobre su percepciòn fremte a estas actividades en cuanto a como les ayudo a mejorar su calidad de vida.

Conviene subrayar, que la participante uno debido a la sobre carga laboral y personal que tiene sufre de migrañas frecuente que se fueron reduciendo desde que inicio estas actividades, la participante dos expone que le permitieron poder distraer su mente de sus ocupaciones cotidianas, y participante tres alude que se hizo consciente que es necesario cuidarse y recrearse.

Igualmente, con esta sensibilizaciòn dando respuesta al item 4, las tres participantes iniciaron la implementacion en su cotidinidad de estas actividades, de hecho solicitaron poder seguir con este plan pues se hizo notorio el cambio a nivel fisico y mental al recrearse, argumentando en el item 5 que es necesario realizar estas actividades en su cotidinidad.

Para concluir, esta propuesta logro el impacto esperado pues se generò sensibilizaciòn y consciencia de la necesidad de adquirir habitos de vida saludable mediante la ejercitaciòn con fines

recreativos, además del autocuidado mental que se debe de tener para tener una buena calidad de vida, pues las tres participantes antes de estas actividades expresaban cansancio frecuente, estrés, mal genio, desánimo ; en la ejecución las tres mostraron mucha colaboración e interés, al culminar todas expresaron sentirse satisfechas con esta propuesta de actividades físicas con fines recreativos.



## 12. ANALISIS RESULTADOS

En cuanto a los resultados, en la aplicación del programa físico recreativo con las mujeres cabeza de familia, se evidencio gran entusiasmo y agrado al realizarlas, además se vio la necesidad de las mujeres por tener un espacio en su día, para dedicarlo a hacer ejercicio, recrearse y sobre todo pasar un rato agradable.

Como lo menciona (Castelo, 2008) en su investigación acerca de los beneficios de la recreación en la práctica de los deportes: “La recreación deportiva, contribuye a la creación de hábitos de salud, la prevención de enfermedades y el incremento en las expectativas de vida de las personas”. De la misma manera, los beneficios individuales trascienden a lo social. Si una persona tiene la oportunidad de aprender en el marco de un programa de recreación a convivir, interactuar, participar y trabajar en grupo con otros, estas habilidades poco a poco trascienden a la vida cotidiana y van generando cambios en los patrones culturales.

Conviene subrayar, que por medio de la entrevistada al iniciar el programa, se conoció el estado físico de cada una de las participantes y el estado para poder ejecutar las actividades, con la encuesta se evidencio la falta de conocimiento de lo que es tiempo libre, recreación u actividad física, si dialecto en cuanto a estos conceptos se enriqueció y fue desde ahí que se empezaron a notar los cambios se pudieron evidenciar, como lo fue el mejoramiento en la conciliación del sueño, lo anterior conllevó a mejorar su estado de ánimo en su diario vivir, además se sintieron mejor de salud, que aunque fue muy corto el tiempo se sintieron mejor y más animadas.

No obstante, con el auto reportaje realizado, se resaltó los beneficios de esta propuesta; además, cabe resaltar el interés de estas mujeres al realizar las actividades a diario pues subieron su auto estima, y de una manera que ellas no esperaban, riendo, disfrutando de cada segundo compartido

con los demás, pero sobre todo conmigo mismas, el superar retos las hace sentir con una mayor satisfacción, y sobre todo que descubrieron que no se necesita mucho para ser felices en grande.

Para finalizar, a petición de las participantes del programa, se les dejó la estructura del mismo para que ellas sigan ejecutándolo de forma regular, pues en sintieron que su vida cambió con la realización de este programa, aumentando su calidad de vida, cambiando sus hábitos de manera saludando y eliminando aquellos sedentarios, así mismo permitiéndoles una mejor planificación en sus tareas para poder realizarlos.

### **Análisis y resumen de cada una de las respuestas de la encuesta.**

1. Ante esta pregunta 5 mujeres coincidieron en que actividad física era salir a caminar de sus casas, al trabajo, 3 de ellas confundieron actividad física con educación física, 5 de ellas dijeron que era hacer baile terapia, y los 7 restantes dijeron que hacer actividad física era salir a caminar de vez en cuando.
2. Ante esta pregunta 10 coincidieron que recreación era lo que realizaban en los colegios de sus hijos en la semana cultural, 5 de ellas no contestaron pues no tenían claro el concepto y las otras 5 contestaron que recreación era jugar parques o juegos de mesa.
3. Ante esta pregunta todas coincidieron en responder que calidad de vida era pasar buenos tiempos con sus familias.
4. Ante esta pregunta 5 contestaron que con regularidad salían a caminar por las mañanas, 5 de ellas contestaron que caminaban todos los días de sus casas a sus lugares de trabajo y 10 de ellas contestaron que no practicaban ningún tipo de actividad física.
5. Ante esta pregunta las 20 mujeres contestaron que tiempo libre era el tiempo que podían disfrutar con sus hijos o familias, ver televisión y leer

6. Ante esta pregunta 5 de ellas contestaron que saca provecho de su tiempo libre era jugar con sus hijos, 7 de ellas contestaron aprovechan su tiempo libre leyendo ya sea solas o con sus hijos, 3 de ellas respondieron que ayudaban a sus mamás en sus ratos libre, y 5 de ellas contestaron que utilizaban su tiempo libre para ver televisión.
7. Ante esta pregunta 10 de ellas coincidieron en sus respuestas al decir que algunas actividades recreativas era jugar parques, domino, 5 mujeres contestaron que no tenían claro el concepto y los 5 restantes contestaron que actividades recreativas son las que realizaban en los colegios de sus hijos en las semanas culturales.
8. Ante esta pregunta 10 de ellas contestaron jugar parques, jugar domino, 5 de ellas no contestaron y las otras 5 contestaron rondas, dinámicas.

### 13. DISCUSIÓN

En relación al desarrollo de esta propuesta, se alude la importancia de las actividades en el tiempo de ocio en el desarrollo psicológico, cognitivo y físico por mencionar algunos de sus beneficios es reconocido en todas las sociedades. Existen beneficios al realizar una actividad recreativa, dentro de estos esta los individuales, comunitarios, ambientales. (Lopategui, 2013) refiere que son las oportunidades para vivir una vida agradable y fructífera, donde puede encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre ellos esta: Una vida plena y significativa, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal.

En desarrollo de estas actividades podemos encontrar los siguientes beneficios:

Disminuye los sentimientos de soledad.

Aumenta la creatividad y las capacidades estética y artística.

Mejora el estado de ánimo y la motivación

Favorece el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.

Incrementa los niveles de autoestima.

Fomenta los contactos interpersonales y la integración social.

Mantiene, en cierto nivel, las capacidades productivas.

Genera niveles significativamente más bajos de enfermedad y depresión

Ayuda a mantener el equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.

Fomenta la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre.

Facilita la adaptación al entorno.

Aumenta la percepción de competencia.

Por último, con este programa físico recreativo se logró mejorar la coordinación de esta población, puesto que al iniciar el programa recreativo no podían hacer ejercicios de forma ordenada o coordinada, además se les inculco el beneficio de hacer actividad física y como esto influye en tener una mejor calidad de vida, beneficiando su entorno personal, familiar y comunitario.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se puede concluir que los efectos del desarrollo de actividades físico recreativas en las madres cabeza de familia es de manera positiva, la mayoría presentó una mejora significativa en cuanto a estado de humor, notándose principalmente actitudes y comportamientos como un incremento de energía, libre de tensión, cansancio, confusión y enojo. Más bien un estado de buen ánimo, además mejoraron su calidad de sueño haciendo más agradables sus días.

La totalidad de los participantes después de recibir el programa manifestaron que estas actividades físico-recreativas contribuyeron con su desarrollo personal, relajación, además de elevar su autoestima, favoreciendo la adquisición de hábitos de vida saludable que favorecen a su salud mental y física.

Por otro lado, se recomienda a las participantes seguir disponiendo de sus actividades diarias tiempo para la ejecución de actividades físicas con fines recreativos que favorezca el mejoramiento de la calidad de vida de cada una de ellas.

Así mismo, se les recomienda socializar este tipo de actividades a vecinas y familiares, practicándolas en casa en familia.

Por último, se le recomienda a la comunidad aprobar el programa de actividades físicas recreativas y dar seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas al respecto e incorporar a todos los factores comunitarios en función para que este programa se perfeccione, se aplique y que se haga sentir su efectividad.

## BIBLIOGRAFÍA

Aguilar Barrera, R. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF “Manuel Fajardo”. SUM de Cultura Física. Villa Clara. Cuba, 12p.

Carraquel, R. (2011). Incorporaciones actividades recreativas de Bajo Impacto para el Club de Abuelo de Pueblo Nuevo. Tesis Maestría. Venezuela.

Carrera G. (2011), Programa de Actividades Físicas Recreativas para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad en la comunidad San Antonio de Cabezas, perteneciente al municipio Unión de Reyes. Disponible: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/ar>

La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018). Consultada en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011). <https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-ACTIVIDAD-FISICA>.

Ramírez, D.y Castro,M. (2006), Sigamos Activos para Envejecer Bien Disponible:  
<http://www.col.ops-oms.org/Promocion/vejez/agingDoc.htm>

Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C; Alfonso, M. (2011).  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>  
[www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf)

Miriam Marquez N, (2011) Plan de actividades físico recreativas para la incorporación de las mujeres adultas de 40 a 55 años amas de casa a la práctica de actividades físico recreativas de la circunscripción #191 del consejo popular “Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.  
<https://www.monografias.com/trabajos84/actividades-fisico-recreativas-mujeres-adultas/actividades-fisico-recreativas-mujeres-adultas.shtml>

CAICE J, (2016-2017) en su trabajo “PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MUJERES ADULTAS DE 20 A 40 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN GUAYAQUIL COOPERATIVA PARAÍSO DE LA FLOR”  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26650/1/Estacio%20Caice%20Joselyn%20Valeria%20195-2016.pdf>

Torres L, (2011) en su trabajo “Alternativa de actividades físicas recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en la circunscripción146 del Reparto 1ro Enero del municipio Mayarí”.  
<https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/3300/1/Tesis%20L%c3%a1zaro%20Salas%20Torres.pdf>



arrison. (2013). Manual de Medicina. México, D. F: McGRAW-HILL  
INTERAMERICANA EDITO