

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"
Facultad de Cultura Física
"Nancy Uranga Romagoza"
Pinar del Río**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.**

Titulo: Sistema de acciones para incidir en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en la Circunscripción # 185, del Consejo Popular 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río.

Autor: Lic. Justo Luis Castillo Borrego.

Tutora: MSc. Marlen de la Caridad Labrador Vento.

**Año 2011
"Año 53 de la Revolución"**

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los ____ días del mes de __ del 2011.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma.

Resumen

La poca incorporación del sexo femenino por la práctica de ejercicios físico es reveladora en la edades de 35 a 45 años, en estos momentos, muy generalizado en las comunidades del municipio de Pinar del Río. Con el objetivo de incidir en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón en este grupo poblacional en las edades de referencia, en el consultorio médico # 37 del Reparto "10 de Octubre", se propone un sistema de acciones para lo cual se realizó un estudio descriptivo, mediante la utilización de métodos y procedimientos científicamente argumentados en las teorías más actuales acerca del tema y la importancia del mismo, para elevar así la calidad de vida. En la investigación se acopian aspectos relacionados con características bio-psico-sociales del grupo estudio, así como el diagnóstico inferencial de la comunidad escogida. El sistema que se propuso requiere de la dirección directa de un especialista en Cultura Física y la participación de factores de la comunidad, para el trabajo encaminado a satisfacer progresivamente las principales necesidades del sexo femenino, el mismo fue sometido a una valoración por parte de especialistas en la temática.

Palabras claves:

Ejercicios aeróbicos.

Proceso de incorporación.

Comunidad.

CONTENIDO	PÁG
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I Fundamentos teóricos sobre el proceso de incorporación a la práctica de ejercicios aeróbico. Sistema. Comunidad y grupos sociales.	11
1.1. Ejercicios aeróbicos.	11
1.1.2 Algunas generalidades sobre los ejercicios aeróbicos de salón. Beneficios que brindan.	13
1.2. Proceso de incorporación.	18
1.2.1 Tendencias actuales de la incorporación de las féminas a la práctica de los ejercicios aeróbico de salón en la comunidad.	18
1.3. La teoría general de los sistemas, antecedentes históricos.	19
1.3.1 Aproximación al sistema como resultado científico.	23
1.4. Comunidad y grupos. Características y particularidades.	25
	37
CAPITULO II. Diagnóstico de la situación actual del sexo femenino en edades entre 35 a 45 años, la comunidad. Propuesta y valoración del sistema de acciones, para la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, en las féminas de las edades de referencia.	
2.1 Diagnostico preliminar	37
2.2 Características de las edades de 35 a 45 años y de la comunidad del consultorio médico #37, Reparto "10 de Octubre".	38
2.3 Propuesta del sistema de acciones, para la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, en las féminas de las edades de referencia.	42
2.4 Valoración de los especialistas y análisis de los resultados después de puesta en práctica la propuesta.	46
2.5 Fundamentación de la propuesta	46
2.6 Objetivos de la propuesta	47
2.7 Valoración y análisis de los resultados después de puesta en practica la propuesta	61
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65
BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS	

Frase

En la vida hacen falta personas que trabajen más y critiquen menos, que construyan más y destruyan menos que prometan menos y resuelvan más que esperen recibir menos y dar más, que digan mejor ahora que mañana.

CHE

Dedicatoria

- ❖ A mi familia.
- ❖ A mis amistades.
- ❖ A mi tutora por esa gran confianza que depositó en mí.
- ❖ A todas las personas que aportaron de una forma u otra para que este sueño se haga realidad.
- ❖ A mi suegra que representa una madre para mí.

AGRADECIMIENTOS

- ❖ A mis padres que aunque en estos momentos no se encuentren a mi lado siempre me apoyaron y ayudaron en todo momento.
- ❖ A mi tutora que me brindó su ayuda en todo momento sin ninguna objeción y fue más que tutora, amiga.
- ❖ A mi esposa Francly por ser algo especial de mi vida ya que su comprensión y apoyo me permitirá tener muchos de los logros en mi vida.
- ❖ A mis hijos por ser lo máximo y guías en mi vida.
- ❖ A mis amigos, que cada uno aportó su granito de amistad para seguir hasta el final y me apoyaron en todo momento.
- ❖ A la Revolución, por darme la oportunidad para que con mi esfuerzo pudiera lograr todas las metas trazadas.
- ❖ A los que por un olvido inconsciente no se encuentren relacionados.

A TODOS, MUCHAS GRACIAS

Introducción

Haciendo un recorrido por la historia se puede plantear que el ejercicio físico surge de forma natural, con el surgimiento del hombre, ya que tuvo la necesidad de caminar, correr, saltar y lanzar, para su sustento de vida, para defenderse de los animales que les asechaban y además para transformar su medio. Este comenzó a vivir en comunidad y fue transformando la actividad física, según sus necesidades, según sus preferencias e intereses, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a estas personas.

Se puede ver que con el triunfo de la Revolución Cubana en 1959, surge una nueva era para el deporte revolucionario, la cual desde sus inicios se caracterizó, por tener el más hondo y sincero carácter humanista, dirigiendo grandes esfuerzos para llevar a cabo la realización de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y crear valores éticos, morales muy positivos en la población; en los lugares más recónditos del país, a través de la práctica del ejercicio físico, eliminando así la concepción discriminatoria y clasista que predominaba en la sociedad antes de 1959, y haciendo realidad el propósito de las palabras que pronunciara el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, de que el Deporte debe ser verdaderamente un derecho del pueblo.

Precisamente esta consigna que expresara nuestro Comandante en jefe, se mantiene vigente, no solo en escuelas o áreas deportivas, también se pone el empeño cada día, para hacerla más extensiva a las comunidades, a los barrios, para de esta forma poder brindarle a las féminas de (35– 45 años), una actividad física recreativa maravillosa, como son los ejercicios aeróbicos de salón; ya que estos tienen como objetivo posibilitar el restablecimiento físico y funcional tanto de los niños, jóvenes y adultos; de ahí que esto pueda traer como beneficio, para esta población, una mejor salud desde el punto de vista fisiológico, biológico, psicológico y social.

La importancia de tener una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más, una necesidad de la sociedad. Ha venido realizando el país una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades

y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

Los ejercicios son de carácter físico o deportivo, realizados voluntariamente por el hombre, para la diversión y el desarrollo activo e individual, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento logrando como resultado final, salud y bienestar, por lo que el ejercicio físico fortalece el cuerpo desarrollando capacidades y habilidades para la vida cotidiana.

Se sabe que el ejercicio físico sistemático trae consigo diferentes transformaciones biológicas en el organismo humano. Estas transformaciones se ven reflejados en todas las edades por las que transita el hombre desde la niñez hasta la vejez (adulto mayor).

El organismo para poder acondicionarse al trabajo y seguir su vida normalmente tiene que lograr la adaptación o bien llamado bioadaptación a este tipo de esfuerzo físico al cual está sometido.

Mediante el ejercicio físico sistemático, el organismo como un todo se pone bajo la acción de diferentes cargas de trabajo, las cuales se clasifican en dependencia de la duración e intensidad con que se desarrollan.

Debido al desarrollo demográfico y la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que las personas puedan realizar actividades físicas.

Se hizo un estudio exploratorio, a través de la observación, la encuesta y las entrevistas; constatándose de forma general, que en la comunidad perteneciente al Reparto 10 de Octubre del municipio de Pinar del Río, y específicamente en el CDR # 7, existen serias dificultades con la práctica sistemática del ejercicio físico en el sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 – 45 años, ya que ellas alegan que las únicas actividades que se ofertan, son para el adulto mayor. Además las féminas de 35 a 45 años se sienten aisladas, sin interés y desmotivadas ante la insuficiencia de actividades que le reporten bienestar y placer; otras de las razones es que no conocen los beneficios de la realización del ejercicio físico, así como subvaloran su capacidad

física; además de tener una conducta sedentaria y una sobrecarga doméstica en muchos de los casos, el 92% de las encuestadas plantean que prefieren realizar ejercicios aeróbicos.

Por todo lo referido se deriva el siguiente **problema científico**:

¿Cómo incidir en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en sexo femenino, para las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en el Reparto 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio:

El proceso de la práctica de ejercicios aeróbicos

Campo de Acción:

La incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón en el sexo femenino.

Objetivo General:

Diseñar un sistema de acciones para incidir en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en la circunscripción # 185 del Consejo Popular 10 de Octubre.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino a nivel internacional y nacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 – 45 años, en el Reparto 10 de Octubre?

3. ¿Cómo estructurar un sistema de acciones, que incidan en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 -45 años, en el Reparto 10 de Octubre?
4. ¿Cómo valorar la efectividad del sistema de acciones que incidan en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 -45 años, en el Reparto 10 de Octubre?

Como respuestas se plantean las siguientes **tareas científicas**, con el objetivo de garantizar el cumplimiento y el desarrollo de la investigación.

1. Sistematización de los antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 - 45 años, a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico del estado actual de la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en el Reparto 10 de Octubre.
3. Elaboración de un sistema de acciones que incida en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón en las féminas de las edades comprendidas entre 35 - 45 años, del Reparto 10 de Octubre.
4. Valoración de la efectividad del sistema de acciones, que incidan en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 -45 años, en el Reparto 10 de Octubre.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población:

La población es de 85 féminas en las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en la circunscripción # 185 del Consejo Popular 10 de Octubre.

Muestra de trabajo: Para esta investigación, se seleccionó una muestra de 28 personas del sexo femenino en edades comprendidas entre 35 a 45 años, del Consejo Popular 10 de Octubre.

- **El diseño muestral** es probabilístico, pues todo el sexo femenino de las edades comprendidas entre 35 - 45 años tuvieron la misma posibilidad de ser escogido para formar la muestra.
- **El tipo de muestreo** es aleatorio simple, sin reposición.
- **La muestra es clasificada** como dependiente, pues está representada por un solo grupo.
- **La representatividad** en la selección estuvo dada en la proporción **1 de 3**, equivalente al 33% de la población, es decir de un total de 85 féminas en las edades comprendidas entre 35 - 45 años de la circunscripción al dividirlos en grupos de 3, obtuvimos una muestra de tamaño **28**

Diseño metodológico.

Métodos del nivel teórico:

Histórico-Lógico: Para estudiar las diferentes etapas por las que ha transitado el proceso de incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en el Reparto “10 de Octubre.”

Análisis – Síntesis: Para dividir el objeto de investigación en sus partes e integrar estas en un todo.

Inductivo-deductivo: Permitted inducir la investigación de lo general a lo particular, siguiendo el ordenamiento lógico de la misma.

Enfoque de sistema: Permitted determinar aquellos elementos principales que caracterizaron cualitativamente el proceso, así como el modo de organización e interacción entre los componentes que lo integran y en consecuencia el orden que establece las relaciones funcionales y su estructura jerárquica; de igual modo en el empleo del sistema de acciones que incidan en la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbico de salón de los sujetos, objetos del proceso de investigación teniendo en cuenta su estructura, componentes y principios.

Los métodos empíricos:

Trabajo con documentos: En la recopilación de información bibliográfica necesaria asociada a los referentes teóricos sobre la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino a nivel internacional y nacional, de la provincia, el municipio y la localidad.

Observación: Se realiza para constatar el problema: Como incidir en la incorporación del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 - 45, en la comunidad (para el diagnóstico), áreas que posee la comunidad, para la constatación de la factibilidad de la propuesta.

Encuesta: Se les realizó a 60 habitantes del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 - 45 años de la circunscripción # 185, del Reparto "10 de Octubre", para determinar su incorporación a la práctica del ejercicio aeróbico de salón. La encuesta no sólo se utilizó para diagnosticar el estado actual del círculo sino también para comprobar el nivel de conocimiento que tienen estas personas y conocer si realizan algún tipo de ejercicio físico.

Todo esto es con el objetivo de obtener información sobre la incorporación a la práctica del ejercicio físico del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en el Reparto 10 de Octubre.

Entrevista: Se le aplicó a los factores de la comunidad y a las féminas objeto de la investigación.

Criterio de especialistas: La propuesta se sometió a 8 especialistas para su valoración.

Los métodos sociales:

Son vínculos de interacciones de individuos que persiguen determinados objetivos sociales en determinado tiempo y espacio. Son relaciones que el hombre establece entre sí en su actividad conjunta con la sociedad Barrosos De Urrutia L. (2003).
Métodos de intervención social

Forum Comunitario: Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre sus necesidades, problemas etc. Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar.

Enfoque a través de informantes claves: Se les realizaron entrevistas a los agentes de la socialización (FMC, CDR, Delegada de las Circunscripción, Coordinador de la zona, Doctora y Enfermera del consultorio # 37, al profesor de Cultura Física de la comunidad), con el objetivo de obtener información sobre la incorporación a la práctica del ejercicio aeróbico de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto 10 de Octubre.

Método Matemático-Estadístico

Intervienen en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos.

Estadística descriptiva e inferencial

Diseño Estadístico: Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento).

Técnicas Estadísticas:

Trabajo en medida de cantidad: Trabajos con porcentos.

***Tablas:** Relacionar los porcentos de incorporación a la práctica de ejercicio aeróbico de salón.

***Gráficos:** Relacionar los porcentos de incorporación a la práctica de ejercicio aeróbico de salón.

Aportes de la investigación:

Aporte teórico:

Consiste en el establecimiento de los fundamentos teóricos del proceso de incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en las féminas de las edades de referenciadas, sustentado en la relación opciones – participación, potenciando el auto desarrollo comunitario, destinándoles espacios para que inviertan todas sus energías en la práctica de dichos ejercicios.

Lo principal de este trabajo consiste en la elaboración de un sistema de acciones, para la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en las féminas para las edades comprendidas entre 35 a 45 años, sustentado en enfoques, principios y criterios básicos que permiten la determinación de niveles en los que se expresan los nexos existentes entre sus aspectos teóricos, metodológicos y prácticos, para favorecer la transformación de la realidad objetiva existente en esta comunidad.

Aporte Práctico:

Radica en la ofertar de una actividad aeróbica, la cual no requiere de recursos, ni de implementos sofisticados para su realización y la misma va encaminada a la satisfacción de las necesidades tanto física como espirituales de las féminas de las edades comprendidas entre 35 - 45 años, en la Circunscripción #185, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular 10 de Octubre del municipio de Pinar del Río, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

Actualidad Científica del Tema: Se basa en un enfoque integrador para incorporar a la práctica de ejercicio aeróbico de salón, en las féminas de la edades entre 35 a 45 años, logrando así solucionar una situación social puntual que afecta el comportamiento de un grupo de féminas en la comunidad, que las conllevará, además, a mejorar su calidad de vida.

Novedad científica:

Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica, un sistema de acciones, que incida en la incorporación a la práctica del ejercicio aeróbico de salón, en las féminas para las edades comprendidas entre 35 - 45 años, y así satisfacer las necesidades, gustos y preferencias de estas.

La investigación se estructuró en dos capítulos, los cuales se corresponden con los objetivos formulados y obedece a :

El capítulo I: Que aborda lo referido al proceso de incorporación de las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años, a la práctica de los ejercicios aeróbicos; así como la influencia positiva que ejerce la práctica de ejercicio físico para el organismo humano y fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación.

El capítulo II Se ocupa de realizar el diagnóstico para la constatación del problema, la caracterización del sexo femenino en edades comprendidas entre 35 a 45 años, se plantea la propuesta del sistema de acciones y la valoración por criterio de especialistas de la misma.

CAPÍTULO I. Fundamentos teóricos sobre el proceso de incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos. Sistema. Comunidad y grupos sociales.

En este capítulo se caracteriza de forma general, el proceso de incorporación a la práctica del ejercicio aeróbico, además de la valoración crítica de las teorías sobre las cuales se sustenta este trabajo y la importancia de su estudio, así como la influencia que ejerce la práctica del ejercicio físico para el organismo humano, enfatizando en el grupo poblacional del sexo femenino, en las edades comprendidas entre 35 - 45 años. También se refiere el mismo a la comunidad y grupos sociales, así como algunas valoraciones acerca de lo que es un sistema, como resultado científico.

1.1. Ejercicios Aeróbicos:

En relación con la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de ejercicios aeróbicos incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del ausentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de estos ejercicios está fuertemente asociada con la reducción de los cambios en los individuos ya sea funcional como morfofuncional.

Podemos plantear que fuera de la actividad que uno realiza diariamente es que puede realizar ejercicios, en el tiempo que nos queda fuera de todas las obligaciones cotidianas.

“Para analizar el papel que debe desempeñar el dinamizador en relación con las diferentes fases de evolución de las ejercicios aeróbicos, se debe tener en cuenta en primer lugar la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de los ejercicios antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha”.¹

11 _____
entornos escolares. 2002

La actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo"; sin embargo, debe superar tal idea para comprender que los ejercicios aeróbicos son los movimientos humanos intencionales que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Pérez A. (1997) Fundamentos Teóricos Metodológicos.

Se considera que la práctica de los ejercicios aeróbicos, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adultos) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de los ejercicios aeróbicos; en esta entra un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente de variables tales como: preferencias, necesidades e, intereses y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de los ejercicios aeróbicos, los mismos deben observarse de la siguiente manera:

Intereses: Están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, etc.

Preferencias: Las preferencias de ejercicios aeróbicos son el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos programados que se logran en este caso mediante los ejercicios aeróbicos, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud y el rendimiento físico, estas necesidades de movimiento el

hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias.

Por lo que asumimos como ejercicios aeróbicos, aquellos que por su contenido así lo indica, es decir de carácter físico o deportivo, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente a realizarlo para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, donde persigan como objetivo la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

La planificación y programación de estos ejercicios aeróbicos dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: las necesidades e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

Los ejercicios aeróbicos deben ser de la preferencia de la sociedad a fin de que respondan a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional de estos.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población conlleva a fortalecer su salud y los prepara para el pleno disfrute de su vida.

1.1.2. Algunas generalidades sobre los ejercicios aeróbicos, así como su importancia para las féminas de las edades de referencia.

La gimnasia aerobia es uno de los programas de gran significación en todos los procesos que se relacionan con la formación de la personalidad del individuo, la conservación de su salud y su contribución al resultado global del deporte contemporáneo.

El ejercicio aerobio es el método más idóneo para evitar en las féminas de las edades de referencia enfermedades futuras que se manifiestan en estas edades de adulto tales como: la diabetes tipo II, el colesterol elevado, la hipertensión o enfermedades coronarias. Es la mejor manera de alejar a las féminas de costumbres sedentarias como televisión o los videojuegos, etc. En esta búsqueda muchos concuerdan en que

las actividades aeróbicas resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud.

Por otro lado, al realizar las féminas ejercicios aerobios les favorece su psicomotricidad y esto las ayuda a tener un mejor rendimiento en sus actuaciones. Los ejercicios les ayudan a aprender el valor de la concentración, los beneficios en el desarrollo físico. Además fortalecen su autoestima, poseen una mejor imagen de sí mismos y desarrollan autoconfianza. La práctica de los ejercicios aerobios ayuda a controlar la ansiedad e incluso la depresión en las personas, los prepara para integrarlos como adultos sanos en la sociedad. Consideramos importante destacar, que en el caso de las féminas practicantes, permite reducir hasta un 30% el riesgo de desarrollar un cáncer de mama en el futuro.

La Gimnasia aerobia para las del sexo femenino de las edades de referencia, tiene gran importancia, ya que no presentan efectos secundarios ni adversos, pueden realizarlo todas las personas a pesar de las limitaciones que puedan tener y mantenerlas motivadas con la ejecución de cada uno, va acompañada de la música que ayuda con su ritmo a la ejecución de estos movimientos. Además aumenta la cantidad de proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente sus fibras y tendones, aumenta la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto y en general mejora la actividad respiratoria, mejora la composición ósea aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales, estructuralmente aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílagos, ligamentos.). Mantiene los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora, mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás, ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y aportar alegría, diversión y confianza en si mismo, la capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Beneficios que brinda el ejercicio aerobio sistemático:

- ✚ Disminución del colesterol total, triglicéridos

- ✚ Se previene la arteriosclerosis.
- ✚ Protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones.
- ✚ La estabilidad articular y la coordinación muscular
- ✚ La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- ✚ Ayuda a recuperar en su caso el equilibrio físico-psíquico.
- ✚ Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- ✚ Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- ✚ Aumenta la síntesis proteínica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- ✚ Aumenta la actividad enzimática
- ✚ Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

Algunos cambios bioquímicos durante la práctica del ejercicio aerobio.

- ✚ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.
- ✚ Aumenta la concentración de hemoglobina.
- ✚ Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ✚ Se incrementa el número y tamaño de la mitocondria.

- ✚ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

Influencia del ejercicio aerobio en la mejora de la calidad de vida.

Como se ha visto, el interés por la calidad de vida es relativamente reciente y en el primer momento, en la década del sesenta surgió como reacción al concepto de desarrollo basado en meros criterios economistas y ligado a la preocupación ecológica por los efectos negativos de la industrialización.

Setién (1993), ha realizado un esfuerzo para clasificar el contenido del concepto calidad de vida, pues es difícil de definir porque es elusivo y abstracto, complejo (multidimensional) mensurable solo indirectamente y que permite adoptar múltiples orientaciones. Este autor plantea que es indudable que el concepto (calidad de vida) va unido a una evaluación global de los que se denomina bienestar, que a su vez, está asociado con el de felicidad.

La OCDE (1976) asimila la calidad de vida a los conceptos de bienestar social (bienestar global de los individuos). Prosperidad o vida satisfactoria. Sin embargo otros autores diferencian entre bienestar y calidad de vida aunque para García –Duran y Puig (1980), La calidad de vida es un escalón intermedio entre el bienestar económico (que podríamos asimilar al nivel de vida) y el bienestar total (que asimilaríamos a felicidad), sin embargo, para la mayoría de los investigadores que defienden esta diferenciación, la calidad de vida se considera un concepto más general que le de el nivel de vida o el bienestar, que se perciben como condiciones de la calidad de vida (UNESCO, 1979).

En segundo lugar la calidad de vida es multidimensional, este se reconoce por los diversos autores que la vida es multifacética.

Campell, Converse y Rodgers (1976), padres de la perspectiva subjetiva de la evaluación de la calidad de vida, evaluaron mediante encuesta, la satisfacción de los estadounidenses en quince áreas: Salud, Educación, trabajo. Actividades de tiempo

libre, Situación económica, matrimonio, Vida familiar, Amistad, Vivienda, Vecindario, Comunidad (pueblo, barrio, etc.) Vida en la nación, Gobierno nacional, Religión y organizaciones a las que pertenece.

Michalos, en los estudios que publico entre 1980 y 1982, comparando los estudios realizados en Estados Unidos y Canadá utilizo trece dimensiones.

Por último el sistema de indicaciones propuesto por Setién (1993) incluye la evaluación de once áreas: Salud, trabajo, Vivienda, Renta, Educación, Ocio, Seguridad, familia, Entorno físico,-social. Religión y Política. Debido al carácter abstracto y multidimensional calidad de vida solo puede evaluarse indirectamente.

Según Salía. (1980) “Los indicadores de calidad de vida son una nueva clase de indicadores sociales que se basan, en hechos objetivamente observables y en las condiciones de vida en sociedad como en las percepciones y juicios subjetivos de la propia gente, respecto de su vida y sus circunstancias concretas” Calidad de vida es un concepto con múltiples orientaciones. Tanto teórico como práctico.

Según Locke o Adam Smith. Desde una visión individualista de la naturaleza humana, en la que el valor por excelencia es libertad humana, “la calidad de vida se estima en el grado por el que el individuo logra sus deseos”. Desde una posición que (Setién) denomina trascendental.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población presuponen relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona ya que por un lado la realización de una adecuadas actividades físico – recreativas, fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro parte una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación, es por ello que es imposible negar la importancia de la práctica del ejercicio físico para elevar la calidad de vida, cuando una persona no haya realizado esta actividad de forma sistemática y dirigida debe tener presente el profesor de Cultura Física, qué métodos emplear en la resistencia al cambio que puedan

aparecer durante su incorporación.

1.2. Proceso de incorporación:

El autor considera que el método idóneo a utilizar en el sexo femenino para su incorporación a la práctica del ejercicio físico es el de formación y comunicación, este se utiliza cuando falta información, se ajusta a la problemática investigada y tiene como ventaja que la persona convencida preste ayuda, lo que propicia que mejore la motivación e incorporación a esta actividad.

Hay diferentes criterios teóricos que justifican la cultura y educación del aprovechamiento e incorporación al ejercicio físico, a través de la participación consciente de las féminas a las actividades físico-recreativas, como resultado de una influencia educativa, destacando las bases psicológicas, sociológicas, biológicas y pedagógicas en la comunidad.

1.2.1. Tendencias actuales de la incorporación de las féminas a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en la comunidad.

Es una situación real el hecho de que en el sexo femenino de forma general, en las edades comprendidas entre (35 - 45 años), exista la tendencia de la participación de las mismas en otras actividades que, desde el punto de vista de calidad de vida, no le traen muchos beneficios al organismo; estamos refiriéndonos a las actividades hogareñas, del trabajo que desempeñan, las cuales no debemos obviar, por la importancia que ellas revisten, así como otras situaciones que de forma colateral influyen en esta situación como es el caso de las áreas deportivas en las comunidades; que a su vez traen consigo una carga desde el punto de vista psicológico, físico, que genera estrés y con esta debutan otras enfermedades que son perjudiciales, como: La diabetes, el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión arterial, siendo estas entre otras más, una de las primeras causas de muerte en nuestro país; por lo que es recomendable realizar actividad física recreativa para la eliminación de estas tendencias.

Según Iglesias Mesa, Y (2008), plantea: "La actividad física se adecua a las demandas

y necesidades de las personas”; pues a partir de estas necesidades empieza a presentar diversas dificultades que repercuten en su bienestar social o calidad de vida. Somos del criterio que los ejercicios aeróbicos son una buena alternativa para suplir el déficit de instalaciones que existen en las comunidades, y teniendo en cuenta que esta es una actividad que no requiere de implementos, ni de sofisticados espacios para su realización, puede despertar un gran interés y contribuir a la incorporación de las féminas a la práctica de ejercicios en la comunidad.

1.3. La teoría general de los sistemas, antecedentes históricos.

La teoría general de los sistemas surge como respuesta al agotamiento e inaplicabilidad del enfoque reduccionista y mecánico causal que caracterizó a la ciencia durante muchos años, que se sustentaba en una imagen inorgánica del mundo. Su principio clave es la noción de totalidad.

Según diferentes autores, es en sentido amplio una forma científica de aproximación y representación de la realidad y al mismo tiempo una orientación hacia una práctica científica distinta. Su objetivo se asocia a la formulación y derivación de principios aplicables a los sistemas en general, sin importar la naturaleza de sus componentes ni las leyes o fuerzas que los gobiernan.

En un sentido más concreto es un modelo de carácter general que alude a características muy generales compartidas por gran número de entidades que acostumbraran a ser tratadas por diferentes descripciones.

Descubrir los principios, leyes y modelos comunes que sean aplicables y transferibles a diferentes campos y objetos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento es su principal propósito. Estas correspondencias reciben el nombre Isomorfismos.

Esta teoría comprende tres aspectos esenciales:

- Como ciencia de los sistemas.

- Como tecnología de los sistemas.
- Como filosofía de los sistemas.

La evolución histórica de esta teoría no siempre es aplicada por los diferentes autores de manera coincidente. La literatura occidental señala a Von Bertalanffy como su principal impulsor, aunque reconocen que el término había sido utilizado mucho antes por reconocidos autores como es el Hegel y Marx entre otros.

Bertalanffy biólogo austriaco, en 1925 promovió la adopción de un modelo organísmico (se discute si efectivamente él fue el primero en crear dicho modelo).

Para el estudio de los seres vivos que hace énfasis en la consideración del organismo como un todo y propuso que el objetivo principal de la biología fuera el descubrimiento de los principios de su organización.

Además a partir de los análisis de los sistemas biológicos postuló una serie de principios y estableció un ordenamiento jerárquico de los sistemas.

Están dados los vínculos que existen entre estos elementos.

Cada uno de los elementos dentro del sistema es individual.

El sistema interactúa como un todo con el mundo fuera del sistema. (L.H.Blumenfeld 1960).

De lo expuesto hasta aquí se infiere que los sistemas pueden existir, independientemente de la voluntad de los hombres, pero también existen sistemas que el hombre crea con determinados propósitos.

Estas propiedades formales, con los progresos de la TGS y con la distinción más detallada entre sistemas abiertos y cerrados, se han revisado, a veces como predominantes o como exclusivos e ciertos tipos de sistemas. Para los sistemas

abiertos, (y los sociales siempre los son, aunque en esto también existen diversos criterios), se han definido los siguientes:

Totalidad: El Sistema no es solamente un conjunto, sino un conjunto de elementos interconectados que permiten una cualidad nueva.

Centralización: en determinados elementos del sistema la interacción rige al resto de las interacciones, tiene un papel rector. Existe una relación principal o conjunto de relaciones principales que le permiten al sistema cumplir con su función.

Complejidad: La complejidad es inherente al propio concepto de sistema y por lo tanto es la cualidad que define la existencia o no del sistema. Implica, el criterio de ordenamiento u organización interior tanto de los elementos como de las relaciones que se establecen entre los elementos que se organizan en un sistema se denominan “componentes del sistema”.

Jerarquización: Los componentes del sistema se ordenan de acuerdo a un principio a partir del cual se establece cuáles son los subsistemas y cuales los elementos.

Adaptabilidad: Propiedad que tiene el sistema de modificar sus estados, procesos o características de acuerdo a las modificaciones que sufre el contexto.

Integración: Un cambio producido en cualquiera de sus subsistemas produce cambios en los demás y en el sistema como un todo.

Existen dos grandes grupos complementarios de diseños para la investigación sistémica.

Perspectivas en donde los estudios se concentran en la relación entre el todo y las partes y se reconoce que la cualidad esencial de un sistema está dada por la interdependencia de las partes que lo integran y el orden que subyace a tal interdependencia.

Perspectivas donde los análisis se concentran en las corrientes de entrada y salida del sistema (procesos de frontal) mediante los cuales el sistema establece una relación con su ambiente.

En ambos casos, algunos autores recomiendan la aplicación de la “Dinámica de sistema” o “análisis sistémico” que es una metodología para construcción de, “modelos de sistemas sociales” formalizados.

Tal metodología presupone las siguientes acciones:

Observación del comportamiento del sistema real.

Identificar los componentes y procesos fundamentales del mismo.

Identificar las relaciones existentes entre dichos componentes y procesos y las que existen entre el sistema y su medio.

Identificar las estructuras de retroalimentación (entrada y salida).)

Construcción de un modelo formalizado. (Representación modélica de los elementos y de las relaciones que se establecen entre ellos).

Dicha representación deberá incluir contexto en el que se ubica el sistema y relación que se establece entre ambos componentes que lo integran y las relaciones entre los componentes.

Sí a lo anterior se añade que la definición más general de lo que es un modelo, enfatiza en que este “intenta representar determinados aspectos o sectores de la realidad y cuya finalidad es explicar y predecir cierta clase de fenómenos que en ella ocurren” y que el modelo tiene el propósito de sustituir al objeto para a partir del mismo descubrir las características o propiedades del objeto modelado, se puede deducir que el modelo se construye a partir de un sistema real.

1.3.1. Aproximación al sistema como resultado científico:

La idea del sistema como resultado científico pedagógico no aparece en la literatura que hemos consultado. Sin embargo reiteradamente la encontramos en informe de investigación, tesis de maestrías, artículos científicos y tesis de doctorados. Así aparecen propuestas de sistemas de diferente índole: sistemas didácticos, sistemas de actividades, sistemas de acciones, subsistemas de medios, entre otros.

Teniendo en cuenta este antecedente nos proponemos exponer los elementos fundamentales que permiten elaborar una concepción sobre el sistema como resultado científico.

Para ello es necesario: Reflexionar acerca del concepto sistema como esencia de la teoría general de los sistemas (TGS).

Valorara las implicaciones que en plano metodológico tiene este concepto para la investigación pedagógica.

El término sistema se usa profusamente en la literatura de cualquier rama del saber contemporáneo y en los últimos años se ha venido incrementando su utilización en la pedagógica. En este contexto el término se utiliza:

Para designar una de las características de la caracterización de los objetos o fenómenos de la realidad objetiva.

Para designar una forma específicas de abordar el estudio (investigar) de los objetos o fenómenos educativos (enfoque sistémico, análisis sistémico).

Para designar una teoría sobre la organización de los objetos de la realidad pedagógica. (Teoría general de los sistemas)

Estas dimensiones no son independientes entre sí por lo que la comprensión de cualquiera de ellas debe realizarse en el contexto de las restantes.

Aportes teóricos y prácticos del sistema: En una investigación el sistema como resultado científico puede ser:

Un aporte teórico del cuál se derivan aportes prácticos.

Cuando a partir del estudio de las condiciones y objetos independientes existentes en la práctica educativa el investigador demuestra la necesidad de su interacción y propone la organización sistémica de elementos hasta ahora no relacionados y/o no existentes y sustenta tal organización en determinados principios o leyes de carácter pedagógico general o particular de una de sus ramas y propone las vías, medios o recomendaciones para la creación y funcionamiento en la práctica de todo el sistema o de algunos de sus elementos.

Cuando a partir del estudio de la realidad pedagógica el investigador demuestra la necesidad de la creación de un objeto no existente hasta el momento, propone su estructuración sistémica y sustenta tal organización en determinados principios o leyes de carácter pedagógico general o particular de una de sus ramas y propone las vías, medios o recomendaciones para la creación y funcionamiento en la práctica de todo el sistema o de algunos de sus elementos.

Un aporte de significación práctica:

Cuando el investigador propone herramientas (medios, acciones, ejercicios, tareas docentes) para facilitar la práctica pedagógica (docente, educativa, metodológica, etc.) y las organiza sistemáticamente a partir de determinados criterios teóricos o empíricos.

Características que debe poseer un sistema como resultado científico pedagógico:

El sistema como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales (Totalidad, centralización, jerarquización, integridad) debe reunir las siguientes características particulares.

Intencionalidad: Debe dirigirse a un propósito explícitamente definido.

Grado de terminación: Se debe definir cuáles son criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto a su objetivo.

Capacidad referencial: Debe dar cuenta de la dependencia que tiene respecto al sistema social en el que se inserta.

Grado de amplitud: Se deben establecer explícitamente los límites que lo definen como sistema.

Aproximación analítica al objeto: El sistema debe ser capaz de representar analíticamente al objeto material que se pretende crear y debe existir la posibilidad real de su creación.

Flexibilidad: Debe poseer capacidad para incluir los cambios que se operan en la realidad.

1.4. Comunidad y grupos. Características y particularidades.

Autores resaltan rasgos específicos para definir el término comunidad:

Comunidad: Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. (Rappaport 1980).

Comunicación interpersonal: Se establece mediante el enlace de dos o más individuos que interactúan para intercambiar determinada información a través de procedimientos verbales y no verbales. Rojas Valdés, Germán Rafael (2004).

Entre autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una, o en un conjunto de actividades económicas sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica (y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad...)
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

Trabajo social con grupos. Sus características.

Los grupos secundarios centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la interacción social.

Anzieu presenta como característica de los grupos pequeños, las que sigue:

Número restringido de miembros de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por él y que puedan tener numerosos intercambios individuales.

Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos

como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.

Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.

Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.

Diferenciación de las funciones entre los miembros.

Constitución de normas, creencias, de señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

La estructura del grupo.

Elementos que poseen los grupos los cuales permiten que el grupo se auto regulen y pueden ser:

- a) Externos, que hacen referencias a los datos descriptivos del grupo.
- b) Internos: que suponen aspectos íntimos de la vida del grupo y de su funcionamiento.

Elementos externos.

1. Tamaño del grupo.

El número de miembros que posea un grupo va a acondicionar la vida del grupo y las actividades que se lleven a cabo. En los pequeños grupos menos de 12 personas (grupo operativo), Los grupos muy numerosos dificultan las tareas, así como las interacciones afectivas, apareciendo subgrupos con vida propia.

2. Edad de los miembros.

Elemento muy importante a la hora de crear un grupo, nos permite realizar un tipo u otro de actividad, así como atender la evolución del grupo en relación con la evolución

de sus miembros.

3. Lugar de reunión.

Lugar donde la vida del grupo se desarrolla es importante y condiciona las actividades que se van a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros y con los objetivos y metas del grupo.

4. Contexto del grupo.

Ambiente inmediato en el que surge el grupo. En trabajo social, la mayoría d los grupos que se conforman, lo hacen con el amparo de una institución o asociación.

Supone aislar el grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos.

1. Objetivos del grupo

Se definen como la meta o finalidad del grupo hacia donde se orientan las actividades (tanto de tarea como de manteniendo) de un grupo. Los objetivos pueden ser de dos clases: a) objetivos comunes al conjunto de miembros que conforman un grupo, b) objetivos individuales, en cuanto expectativas sobre el trabajo grupal.

2. Normas

Ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en le grupo. Las normas pueden estar implícitas o claramente manifestadas. Estos pueden resumirse en los siguientes:

- Hay normas que aunque sean menos respetadas en épocas normales, durante los períodos de crisis suelen respetarse de manera estricta.
- Las normas permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los

miembros del grupo.

3. Cohesión.

Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un grado de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, se destacan:

- a). Que el grupo sea homogéneo.
- b). La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c). Cuando hay una amenaza externa, el grupo se cohesionan .
- d). Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.
- e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

4. Roles.

En el grupo convergen un entramado de roles sociales, caracterizando así la posición que ocupa cada miembro en el grupo. Pueden ser formales e Informales. Entre los numerosos roles que se han dado del grupo se encuentra el rol de líder, además se han descrito distintos tipos de liderazgo y sus repercusiones en el grupo.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructura), Los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tal como el rol de dinamizador, de observador, de tesorero. Los roles son aquellos que surgen de forma

espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, distinguiendo así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo aquel miembro que posea una influencia especial en el resto de sus miembros, sus ideas son mas seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros... Distinguiéndose para el liderazgo formal tres tipos: el líder autoritario, el líder democrático y el líder permisivo, ambos relacionados con tres formas distintas de dirigir el grupo.

La comunidad, su desarrollo para el beneficio social:

Desarrollo comunitario se debe interpretar como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de conocimientos sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos, entre otros.

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre si y están interconectados por un entretejido social denominado redes sociales La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

Rappaport (1980): "Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica

común y comparten características e intereses comunes”.

Arias H. H. (1995): Considera “Comunidad es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarios para la vida cotidiana”.

Cruz, L. y col. (2003): “La comunidad se distingue de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen”.

González Rodríguez Nydia y Fernández Díaz Argelia (2006): Plantean “Comunidad es un agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una pertenencia, situados en una determinación área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto”.

Oliveras, R. (1996): “Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión”.

Tomando en consideración los criterios de diferentes autores se considera comunidad como: Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

Confluyen en la comunidad, mas allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades intereses comunes, que construye de presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas; elementos todos que generan, en su integración, un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

La comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación, adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Definición que resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restante); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejera esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si se relaciona la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre, y las contingencia a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, encontramos las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por la trágicas consecuencias de exacerbaciones económicas, pero consciente de los riesgos de ignorar o minimizar lo económico, deviene en el eje capaz de aunar tanta complementariedad.

El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero, al mismo tiempo, es una técnica social que, en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara, apoyándose en los

más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas, organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el suministro de servicios técnicos que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad:

En la comunidad podemos encontrar varios factores fundamentales a los que van encaminados su trabajo por el bien social, de una forma organizada, planificada y dirigida a través de la organización de los CDR, ellos son:

La satisfacción de las necesidades fundamentales de las mismas.

La activa participación de la población.

El propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a su rol protagónico y su dinámica.

El desarrollo de proyectos multidireccionales e integrados, asentados en principios de cooperación y solidaridad.

Estímulo y apoyo técnico, material a los proyectos nacidos de la propia comunidad.

Identificación y formación de líderes comunitarios.

Preparación del personal que tiene poder de decisión en el territorio.

Aprovechamiento de los recursos económicos, materiales, financieros y humanos.

Fomentar la participación de ejercicios físicos, en las féminas de las edades entre 35 – 45 años.

Es importante para elevar el nivel de salud de la comunidad proporcionarle herramientas para identificar las contradicciones que se generan en todas las esferas y

niveles de la organización social (lo macro, lo social, lo institucional, lo grupal y lo individual) ejerciendo por tanto, una influencia directa sobre la vida de las personas en sus diversas relaciones e incrementar el sistema inmunológico de estos jóvenes.

Estas herramientas permiten y favorecen el desarrollo, pues proporcionan información, educación sanitaria y perfeccionan las actitudes indispensables para la vida incrementando, de este modo, las opciones disponibles para que la comunidad ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente con la mirada ecologista y social de que el hombre al salvar la naturaleza y el entorno, se salva.

Todas las contradicciones que se producen en el contexto social generan malestares que se sufren, pero no siempre se cuestionan por ser considerados (Normales) ocasionando deterioro para la salud humana que se expresa en distintos malestares cotidianos que constituyen serios obstáculos para el desarrollo personal y social, de aquí la necesidad que desde el trabajo comunitario se fomente la toma de conciencia del sujeto sobre estas situaciones, para su autonomía y protagonismo.

La participación comunitaria en las actividades:

Con la participación de las féminas de las edades entre 35 – 45 años, en las diferentes actividades que se desarrollan debemos lograr las siguientes ventajas para la comunidad, el grupo y el individuo:

- Se aumentara la motivación y la satisfacción por el trabajo comunitario ya que ayuda a los miembros a entender y aclamar el camino que lleva al desarrollo comunitario.
- Impulsa a las personas a aceptar responsabilidades en las actividades de su comunidad dejando de ser simples ejecutores de las tareas mecánicas
- Aumenta la creatividad de los miembros de la comunidad al obligarlos a resolver sus problemas.

- Crea compromisos y sentido de pertenencia a la comunidad.
- Reducción de conflictos entre los miembros porque todos han aportados a la decisión tomada por consenso.
- Mejor adaptación al cambio, porque se evidencia como necesario.
- Mejor comunicación por que se modela en el grupo comunitario.

La importancia de la participación en trabajos comunitarios está dada porque se desarrollan conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los proyectos, satisface necesidades espirituales de los miembros de esa comunidad, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromiso revolucionario, además que disminuye los costos de los proyectos.

La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población a través del aprendizaje, el cual se va constituyendo en el vínculo ínter subjetivo y la comunicación, siendo muy importante la elaboración de soluciones a partir de las herramientas que ofrece el profesional y de los elementos que la propia comunidad aporta con este intercambio, así como se logra la verdadera participación.

El término comunidad se ha venido aplicando a un conjunto de personas, organizaciones sociales, servicios, instituciones y agrupaciones. Todos estos actores viven en la zona geográfica y comparten la misma organización, así como valores e intereses básicos en un momento determinado. Según la Organización Panamericana de la Salud, la participación comunitaria se refiere a las acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevenir las enfermedades y detener su avance.

Un individuo reúne muchas experiencias independientemente del grupo y la sociedad expresa la suma de todas las relaciones sociales.

Por otra parte existen una relación dialéctica entre la sociedad, grupo e individuo dado

porque las relaciones entre las sociedades y el individuo están mediatizadas por el grupo, pues mediante la pertenencia del individuo a diferentes grupos, este incorpora valores, normas y comportamientos importantes en la sociedad.

El grupo social forma parte de una estructura social más amplia en la cual se incluyen también las clases y las capas sociales.

Para esta línea el grupo es entendido como una pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros y tienen conciencia de cierto elemento común de importancia. De ahí asumo como grupo social: Comunidades de personas que elaboran de manera temporal, especialmente conjunta, para lograr una meta unidos por intereses comunes que conocen y sostienen relaciones recíprocas, contactados inmediatos (interacción), personales.

Conclusiones parciales del capítulo I.

En el análisis histórico de los estudios acerca de la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 y 45 años, se pudo comprobar que su conceptualización ha variado en dependencia del reconocimiento de aquellos factores biológicos, psicológicos y socio culturales.

CAPÍTULO II. Diagnóstico de la situación actual del sexo femenino en edades entre 35 a 45 años, la comunidad. Propuesta y valoración del sistema de acciones, para la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, en las féminas de las edades de referencia.

El presente capítulo tiene el propósito de describir la estrategia investigativa desarrollada, dando a conocer los resultados del diagnóstico que permitieron la constatación del problema, se ofrece un sistema de acciones dirigida a la incorporación por la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino para las edades comprendidas entre 35 a 45 años, y se realiza una valoración de la efectividad de la propuesta a partir del criterio de diferentes especialistas.

2.1. Diagnóstico preliminar.

La condición social donde se desarrolló la investigación abarca una comunidad urbana, donde el centro de atención lo ocupan las personas del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 y 45 años; con nivel escolar medio de 11no grado aproximadamente y siendo la mayoría, amas de casa fundamentalmente.

La convivencia en la comunidad genera un comportamiento social bueno, aunque contamos con desempleo voluntario, los cuales están en trámites de emplearse como cuenta propista y el nivel de delincuencia es medio, ya que existen alteraciones del orden público en ocasiones y la cultura sanitaria no es buena.

Se realiza un estudio exploratorio, aplicando como primera técnica las comparaciones entre las observaciones (Anexo 1) Nos permitió obtener información acerca de la práctica de ejercicios aeróbicos de salón que se ofertan, así como conocer el nivel de incorporación del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 a 45, en la comunidad.

Otra de las técnicas aplicada fue la encuesta (ver Anexo 2) a las 28 féminas que conforman la muestra de las edades entre 35 a 45 años.

La técnica de la entrevista se aplicó por una parte a las féminas objeto de estudio y por la otra a informantes claves: delegado de la circunscripción # 185, presidentes de los 7 CDR, medico y enfermera del consultorio y profesor de cultura física que atiende el Consejo Popular. (Ver anexos 3 y 4.)

El análisis documental (Anexo) permitió el estudio de la bibliografía asociada a los referentes teóricos sobre la incorporación de las féminas por la práctica de ejercicios aeróbicos de salón.

El análisis del desarrollo histórico del objeto y de sus particularidades en la comunidad Reparto "10 de Octubre", unido a la interpretación del diagnóstico realizado, permitió constatar el problema científico que se plantea.

Retornando al tema anterior se diseñó un sistema de acciones, donde se plasman orientaciones precisas con el objetivo de incidir en la práctica del ejercicios aeróbicos de salón en el sexo femenino para las edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "10 de Octubre, del municipio Pinar del Río".

2.2. Características de las edades de 35 a 45 años y de la comunidad del consultorio médico #37, en el Reparto "10 de Octubre".

Se realizó una caracterización del grupo poblacional escogido teniendo en cuenta los factores biológicos, psicológicos y sociales, se apoyó la misma en teorías existentes sobre el tema hasta el momento.

En las edades comprendidas entre 35 a 45 años, es muy común encontrar:

- Disminución de las defensas del organismo.
- Estímulos pequeños no producen adaptación, son los medios los óptimos y los grandes perjudiciales.

- Se perciben los resultados de su labor valorándolos positiva o negativamente, reconociéndose en ellos con un nivel de realización o frustración.
- Aumento del agotamiento.
- La presión arterial tiende a aumentar con el incremento de la edad, así como la resistencia periférica.
- Disminuye el flujo pulmonar, eso hace que el ventrículo izquierdo incremente el trabajo.
- Disminuye el plasma de glutación que es lo que protege a los tejidos de la acción de retina de los radicales libres.
- Se detiene la madurez de las funciones orgánicas y comienza un período involutivo.
- Disminución de la capacidad del esfuerzo aeróbico, en consecuencia de la disminución del gasto cardiaco, disminuyendo en un 50% entre los 30 y los 70 años.
- Disminuye la actividad de síntesis de las proteínas.
- Alteraciones en el proceso de división celular y como consecuencia gran parte de ellas se atrofian y mueren
- La concientización de los lazos afectivos con los padres que envejecen.
- Se distinguen los problemas de identidad, donde se manifiesta la insatisfacción consigo mismo.
- La familia ocupa el primer plano por diferentes factores.

Caracterización de la comunidad:

El consultorio médico #37 atiende a las personas de la circunscripción # 185, en el Reparto 10 de Octubre y el mismo pertenece al policlínico Hermanos Cruz, del Consejo Popular del mismo nombre; dicho consultorio se encuentra ubicado en la calle E entre F y 1ra, en el Reparto 10 de Octubre.

Posee una población total 1060 en la circunscripción # 185 de diferentes grupos, de los cuales se desglosan de la siguiente forma:

Población ----- 1060 Habitantes

Masculinos ----- 239 Habitantes

Femenino ----- 821 Habitantes

Ésta población se compone de 244 familias, las cuales se dividen en: Dinámica demográfica.

<u>Grupos de edades.</u>	<u>Femenino.</u>	<u>Masculino.</u>	<u>Total.</u>
Menores de un año:	20	10	30
1 – 4	59	58	117
5 – 9	53	59	112
10 – 14	57	57	114
15 – 24	58	52	110
25 – 49	198	154	352
50 – 59	32	36	68
60 – 64	56	34	90
65 y más	37	30	67
<u>Total</u>	<u>570</u>	<u>490</u>	<u>1060</u>

Se puede ver aquí que de una población total de 1060 pacientes, predomina el sexo femenino en las edades entre 25 y 49 años.

<u>Principales factores de riesgo:</u>	<u>Año Actual:</u>	<u>%:</u>
Malos Hábitos Alimenticios	82	13,8
Alcoholismo	8	1,3
Sedentarismo	33	5,5
Obesidad	33	5,5
Tabaquismo	106	17,8
Hábitos tóxicos	No	---

Dentro de los hábitos perjudiciales que constituyen factores de riesgo el que más nos afecta sin dudas es el tabaquismo que se elevó en 8 casos, existiendo 106 pacientes fumadores, de ellos 93 son féminas y algunos son exfumadores que han retomado al hábito y otros que son nuevos.

Círculos organizados y en funcionamiento.

- Adolescentes -----40
- Abuelos -----8
- Lactantes ----- 14
- Embarazada -----1
- Gimnasia aerobia para jóvenes -----12

Determinantes de salud.

Vías de comunicación: Las calles de nuestro sector están en buen estado, todas se encuentran asfaltadas.

Calidad del Agua: Toda la población recibe los servicios de agua potable en sus propias viviendas por conexión domiciliaria con la red de acueductos; aunque existe un salidero en la calle F, que a pesar de supuestamente haberlo cogido, hoy continúa el mismo y con sus aguas contaminadas.

Disposición de Residuales: Se realiza a través de los servicios sanitarios en 99% de las viviendas y en los objetivos económicos.

Refiriéndonos a la vivienda se pudo constatar que: Estas son muy buenas, ya que la mayoría de la población de esta localidad, viven en casas individuales y de placa.

Con relación a los ruidos excesivos: podemos decir que el único ruido es el de la carretera central, debido al tráfico frecuente de los carros.

2.3. Descripción de los resultados de las técnicas aplicadas.

En la investigación se aplicaron 4 técnicas fundamentales que validan los resultados obtenidos: la observación (se realizaron 2: una inicial que permitió definir y encausar la investigación y una final que permitió visualizar y comprobar los resultados de la propuesta.), la encuesta, la entrevista y una revisión documental.

A continuación se relacionan y establecen comparaciones entre las observaciones realizadas. (Ver guía de observación en Anexo 1) El objetivo de estas es obtener información acerca de la práctica de ejercicios físico que se ofertan, así como constatar en la misma, la cantidad de participantes del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 – 45, en la comunidad.

La aplicación de la encuesta (ver Anexo 2) a las 28 féminas de 35 a 45 años que conforman la muestra arrojó los siguientes resultados:

Las actividades más realizadas por estas féminas se relacionan con la visión de video juegos, películas, novelas y/o seriales representando el 61 % del total, el 32 % de estas

féminas realizan labores del hogar como actividad principal y sólo el 7 % de las encuestadas admiten que practican deportes. (Ver gráfico 1 en Anexo 5)

Esta situación es alarmante, pues corrobora en gran medida la situación que originó el problema de investigación y exige una atención especial, para su incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón y con ellos mejorar la calidad de vida de este grupo etéreo.

El gráfico 2 en anexo 5 hace referencia a la frecuencia con que estas féminas practican deporte. Se puede observar que solo las 3 mujeres que admitieron practicar deportes lo hacen 2 a veces y sólo 1 siempre, sin embargo hay un predominio de mujeres que nunca lo hacen.

Esto conlleva a un análisis exhaustivo y exploratorio de las causas que originan esta inactividad en estas féminas.

El 100% de las encuestadas afirman que en su barrio no se planifican actividades para su grupo etéreo constituyendo esta una de las causas de inactividad de estas féminas.

Sin embargo, todas refieren les gustaría *siempre* practicar algún tipo de deporte. Entre ellos refieren la gimnasia aerobia de salón, en el 66 % de los casos y las caminatas en un 23 % quedando en menor porcentaje aquellos deportes que requieren de carreras y saltos como el voleibol el baloncesto. (Ver gráfico 3 Anexo 5)

El 15 % de estas féminas prefieren las mañanas para practicar estos ejercicios identificados y el otro 75 % aseguran que la tarde es el mejor horario. Por ello es consideración del autor toda iniciativa que se lleve a cabo con este grupo etéreo se tomen en cuenta estos horarios.

8 de las encuestadas alegan conocer los beneficios que reporta la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, para el organismo y las 20 restantes plantean no conocerlos. Esta información da la medida de que algunas de las que conocen dichos beneficios no practican a conciencia, por lo que debe hacerse una labor educativa con ellas.

La técnica de la entrevista se aplicó por una parte a las féminas objeto de estudio y por la otra a informantes claves: delegado de la circunscripción # 185, presidentes de los 7 CDR, medico y enfermera del consultorio y profesor de cultura física que atiende el Consejo Popular.

En la entrevista aplicada a las féminas estudiadas (Ver anexo 3) se relacionaron 4 preguntas con el objetivo de interactuar directamente con las féminas de edades comprendidas entre 35 y 45 años de edad de la circunscripción # 185 del Reparto 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río, a fin de conocer de su propia voz las posiciones asumidas con relación a la temática objeto de estudio.

Es significativo señalar que todas las entrevistadas coinciden en que no existe motivación por la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, en estas edades. Algunas de las razones se deben al poco conocimiento acerca de los beneficios que le aportan los ejercicios físicos al organismo, a la escasa oferta de actividades física-recreativas en los barrios para este grupo de edades, la falta de divulgación y promoción de las mismas, entre otras identificadas.

Además, opinan que sería de mucha utilidad la creación de grupos para practicar ejercicios aeróbicos, pues en muchos de los casos no se atreven a realizarlos solas por vergüenza, vagancia, etc.

La entrevista aplicada a los factores de la comunidad (ver anexo 4) realizada con el objetivo de interactuar directamente con los factores de la comunidad, a fin de conocer de su propia voz la percepción que tienen entorno a la práctica de ejercicios aeróbicos de salón, por parte de las féminas de 35 a 45 años de la circunscripción # 185 del Consejo Popular 10 de Octubre arrojó los siguientes resultados:

Pregunta 1. ¿Considera usted que la comunidad en sentido general se encuentra motivada por la práctica de ejercicios aeróbicos de salón? Haga énfasis en el sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años.

Todos los encuestados consideraron que no perciben niveles satisfactorios de motivación hacia este tipo de actividades.

Pregunta 2 ¿Desde su posición, considera que se han promocionado y divulgado las actividades de carácter físico – deportivo - recreativas para las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años en la comunidad?

Las diferentes estructuras alegan que no existe una eficiente promoción y divulgación de estas actividades para este sector poblacional. La doctora y enfermera del consultorio hacen grandes esfuerzos, pero no se consideran suficientes.

Pregunta 3 ¿Cuáles considera que sean las razones por las que no se realizan ejercicios aeróbicos de salón, en el sexo femenino en las edades de 35 a 45 años?

La poca divulgación de la actividad, el desconocimiento de los beneficios aportados al organismo, el escaso tiempo que les deja las labores hogareñas y el cuidado de los hijos, la falta de un local para la implementación de estas actividades y la insuficiente cantidad de profesores de cultura física que respondan a las necesidades e ingresos de la comunidad.

Pregunta 4 ¿Considera que sea posible formar, en esta comunidad, un grupo de féminas en las edades de 35 a 45 años, para la práctica de ejercicios aerobios de salón?

Es posible formar grupos para la práctica de ejercicios aerobios de salón, ya que esta actividad además de recrearlas contribuirá a la elevación de la calidad de vida y salud de estas féminas.

Revisión documental: Se efectuó una amplia revisión bibliográfica, correspondiente al tema de investigación, que nos permitió conocer antecedentes de la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbico de salón por las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años en el plano internacional y nacional.

2.4. Regularidades del diagnóstico.

Dentro de las regularidades encontramos que:

- La incorporación en su inicio fue de un 0 %.
- Solamente el 15 % de las féminas estaban de acuerdo con las actividades que se realizaban en la comunidad.
- Por otro lado el 55 % de estas féminas prefieren practicar Gimnasia aerobia.
- No se sienten motivadas, debido a la inexistencia de actividades programadas para esas edades.
- No conocen la importancia, ni los beneficios que le reporta el ejercicio físico.
- Entre otras regularidades, que de forma colateral impiden la incorporación de las féminas de las edades de referencias, a la práctica de ejercicios en la comunidad.

2.5. Fundamentación de la propuesta.

Se propone un sistema de acciones dada la necesidad objetiva de buscar alternativas, que permitan la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbico de salón de las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años, y que esto se revierta en el mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida, y bienestar social de estas personas en la comunidad.

El estudio se realiza teniendo en cuenta la posibilidad real de aplicación y posibilidades de generalizarla en otras comunidades. Las acciones que se proponen son viables y prácticas, por ser de fácil ejecución y no conllevar gastos excesivos para los factores involucrados, logrando satisfacer una necesidad social, con la práctica de la gimnasia aerobia de salón, mejorando con ello la calidad de vida de estas personas.

Condiciones objetivas para implantar la propuesta.

El personal especializado existe para llevar a efecto el buen desarrollo del sistema de acciones, para la incorporación a la práctica de ejercicios aeróbico de salón de las féminas de las edades de referencia que se propone.

El área con las condiciones mínimas e indispensables para el desarrollo de la práctica de los ejercicios aerobio de salón, existe.

Se propicia el desarrollo de las reuniones con los diferentes factores de la comunidad y organizaciones de masas y núcleo zonal, para divulgación y promoción de la práctica del ejercicio aerobio de salón, para la incorporación de las féminas de las edades de referencia de nuestro trabajo.

Existen entidades laborales como el almacén de educación provincial, que permiten realizar con ellos, convenios de trabajo para la realización de la propuesta, sin representar gastos de recursos materiales para los mismos.

2.6. Objetivos de la propuesta.

Objetivo General: Aumentar la incorporación de las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años, a la práctica de los ejercicios de aerobio de salón

Objetivos Específicos:

- Concientizar al mayor número de pobladores y organismos para la atención y asistencia a este grupo de féminas seleccionadas y otras que no se han incorporado.
- Divulgar las actividades que se desarrollarán, para la incorporación a la práctica de ejercicios aerobios de salón, del sexo femenino de las edades entre 35 a 45 años.

- Capacitar en cuanto a la Información, comunicación y compromisos establecidos a los factores de la comunidad.
- Logra satisfacer los intereses y necesidad de las féminas de las edades de referencia, para mejorar la calidad de vida de ellas en la comunidad.

Enfoques que integran la propuesta.

En los últimos años se han venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques y características que, como sistema educativo, tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que busquen perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan.

Enfoque de planificación: Básico en el diseño y elaboración de propuestas y programas de la Cultura Física Comunitaria.

Carácter planificado. La actividad no es simplemente la suma de acciones o movimientos aislados. En cada uno de sus aspectos las acciones que constituyen la actividad representan un determinado sistema están interrelacionadas se ubican en un consabido orden y se estructuran según un plan definido.

Enfoque continuo, progresivo y flexible: Es el que el desarrollo se organiza por fases y los planes se ajustan con arreglo a la información obtenida como resultado del diagnóstico.

Enfoque sistémico: ya que todos los tienen necesariamente una constitución sistémica, al considerarlos como un todo organizado, compuesto por partes que interactúan entre sí. Por tanto, entender el ejercicio aerobio de salón como un sistema en el que los elementos que lo integran se encuentran interrelacionados, es una característica fundamental de la Dimensión de la actividad física.

Enfoque comunitario: Este esta basado en incrementar al máximo la implicación de las comunidades locales en la planificación, en la toma de decisiones y en el proceso

de dirección del desarrollo local, ya que es en las comunidades donde se encuentran individuos y grupos sociales afectados por la calidad de vida.

Enfoque interdisciplinario: Utilizado como herramienta metodológica que caracteriza al proceso formativo, investigativo y de gestión, en el que se establece una interrelación de coordinación y cooperación efectiva entre disciplinas, pero manteniendo sus marcos teóricos y metodológicos.

Enfoque integrador: Basado en la integración de las dimensiones de la actividad física y educacional con el resto de las que intervienen en el trabajo comunitario, con énfasis en lo social.

Acciones para desarrollar en la comunidad.

Acción 1. Establecer convenios de cooperación entre los factores de la comunidad y la escuela comunitaria de Deporte, Cultura Física y Recreación, que atiende el Consejo Popular 10 de Octubre.

Objetivo: Garantizar un espacio físico dentro de la localidad, donde se lleve a vías de hecho el convenio establecido, potenciando la cooperación de la escuela comunitaria y la gestión realizada por los presidentes de los CDR de la circunscripción # 185 del 10 de Octubre con otras instituciones locales.

Resultados esperados: Obtener la ayuda y cooperación de cada uno de los factores de la comunidad, para desarrollar coordinadamente las actividades de la Cultura Física, que incidan en la incorporación a la práctica de ejercicios aerobios de salón, en las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años.

Metodología para la ejecución: Para el establecimiento de estos convenios los profesores de Cultura Física de conjunto con los demás factores de la comunidad, concertarán los términos de la cooperación y posteriormente recorrerán los 7 CDR de la circunscripción # 185, para valorar la idoneidad de los locales previstos, así como comunicar a las féminas que conforman la muestra el objetivo de este trabajo.

Acción 2. Capacitación de los factores de la circunscripción # 185 del Reparto 10 de Octubre, encargados de apoyar, organizar y evaluar las diferentes acciones que se van a realizar en dicha comunidad.

Objetivo: Proveer de los conocimientos básicos a los factores de la comunidad que van a incidir en la incorporación a la práctica de ejercicio aerobio de salón, del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 a 45 años.

Resultados esperados: Elevar la calidad de las actividades que se desarrollen en la comunidad, en lo político, ideológico, educativo y social, mediante objetivos y metas bien pensadas.

Metodología para la ejecución: Realizar una serie de conferencias preparadas por un especialista en actividades comunitarias, enfatizando en la perspectiva político ideológica y social, que le permitan a estas personas, estar mejor preparadas para actuar con más firmeza de conocimiento y mejores elementos, que puedan provocar un impacto social favorable ante la comunidad.

Acción 3. Divulgación de la propuesta.

Objetivo: Irradiar la importancia que tiene la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, entre las féminas muestreadas, a través de barrios debates, reuniones, carteleras, forum comunitario, altoparlantes caseros, pancartas, avisos, etc.

Resultados esperados: Ganar un espacio mayor en la divulgación y promoción de la práctica de ejercicios aerobio de salón, para incidir en la incorporación de las féminas de 35 a 45 años a la misma.

Metodología de ejecución: Presentar pancartas, avisos, hacer barrios debate, etc., en los lugares más concurridos de la comunidad, para promover la participación y la práctica de ejercicio aerobio de salón, que se organicen para estas féminas. La responsabilidad de la divulgación de la propuesta está a cargo según lo convenido,

por el médico de la familia de la circunscripción, el profesor de Cultura Física, la dirección de la escuela comunitaria y los demás factores de la comunidad que fueron capacitados.

Acción 4. Implementación de técnicas motivacionales: Identificar las necesidades. Asignación de tareas retadoras. Dar participación en las decisiones. Dar oportunidad de realizarse. Brindar la mayor cantidad de información y ampliar los canales de comunicación.

Objetivo: Lograr con la aplicación de estas técnicas, motivar la asistencia y participación de la muestra en la actividad; así como conocer el nivel de preferencia y satisfacción que ellas poseen.

Resultados esperados: Que las féminas de las edades de referencia seleccionadas, se sientan más motivadas y estimuladas en su participación e incorporación, por la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón que se desarrollen; lo cual hará que su comunidad sea ejemplo y referencia para las demás del Consejo Popular.

Metodología de ejecución: Los factores de la comunidad que apoyan esta actividad, serán los responsables de confeccionar diplomas y otros reconocimientos mensuales y según la asistencia, participación e incorporación y disciplina en las prácticas de los ejercicios aeróbicos de salón desarrolladas y mantenida por las féminas, se le hará entrega de estos a las que más se han destacado, dentro del colectivo de féminas, de la muestra seleccionadas y factores de la comunidad.

Acción 5. Planificación y ejecución del sistema de ejercicios aerobio de salón.

Objetivo: Satisfacer los intereses y necesidades principales de las féminas de las edades entre 35 a 45 años, poniendo en práctica la propuesta en la circunscripción # 185 del consejo popular 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río.

Resultados esperados: En esta acción esperamos que se concrete el objetivo de esta investigación con una mayor participación e incorporación y motivación por la

práctica de ejercicios aerobio de salón, en el sexo femenino de las edades comprendidas entre 35 a 45 años, en la comunidad perteneciente al consejo popular 10 de Octubre.

Metodología para su ejecución: Después de conformado el club de gimnasia aerobia de salón, el profesor de Cultura Física tendrá a su cargo la responsabilidad de la inclusión de estos ejercicios aerobios de salón en su planificación, así como su organización y control con el apoyo de los factores de la comunidad según se convenio, dando respuestas a las mayores necesidades y preferencia de las féminas seleccionas.

Su planificación queda estructurada de la siguiente forma...

Actividad	Horario	Lugar	Frecuencia
Gimnasia Aerobia con ejercicios auxiliares y de bajo impacto.	6:00 P.D. a 6:20 P.D.	Al lado de los almacenes de educación.	Tres veces a la semana.

• **Estructura organizativa y funcional.**

La gimnasia aerobia practicada sistemática y dosificada, mejora la capacidad vital, reduce la frecuencia cardiaca en reposo, aumenta el gasto calórico y las concentraciones de hemoglobina, disminuye el tiempo de recuperación del organismo.

La clase, puede impartirse en instalaciones deportivas, áreas de salud, talleres, etc., a la población.

La clase, es un proceso concatenado donde se proponen y desarrollan técnicas para el desarrollo de la resistencia Aerobia.

La clase mantiene el siguiente formato.

Tiempo de duración ideal es de 20 minutos.

Partes de la clase: La clase debe tener parte inicial, en la cual se aborda todo lo referente a problemas de organización, toma de pulso, información de los objetivos de la clase y el calentamiento, parte principal, aquí se aborda todo lo referente a la ejecución los objetivos y en la parte final se hará la recuperación, el análisis de la clase y la orientación hacia el nuevo contenido, para la clase posterior y la despedida de la clase.

Parte preparatoria.

Tiempo de duración 6 minutos.

Teniendo en cuenta las características específicas de las edades de estas féminas, en esta parte se informa brevemente los objetivos de la clase. Posteriormente se realiza el calentamiento, con ejercicios de fácil ejecución y bajos en carga, que permitan preparar al organismo para enfrentar las tareas de la parte principal de la clase. Se incluyen estiramientos estáticos, flexiones y extensiones de estas.

Parte Principal.

La parte principal es la parte más importante de la clase, en ella se trabajan los pasos básicos fundamentales de bajo impacto, auxiliares y pasos de bailes, esta se inicia con la segunda toma de pulso.

La duración de esta parte principal es de 10 minutos, para la motivación de las féminas y que sientan placer al realizar estos ejercicios aeróbicos, como la habilidad de mayor peso en esta parte y que le permitirá a quienes la están practicando, no llegar a la sofocación o falta de aire, por lo que el profesor tendrá en cuenta todo el tiempo, de mantener una intensidad moderada.

Los movimientos que más se utilizan en esta parte son los pasos básicos, los auxiliares y sus combinaciones, también movimientos de iguales características a estos, pero creados por los profesores.

Los pasos de bajo impacto, siempre se trabaja con uno de los dos pies en contacto con el piso y cuando las pulsaciones se elevan entre un 40 y un 60 % del pulso de reposo.

Esta parte de la clase puede desarrollarse tradicionalmente utilizando el procedimiento frontal y el de espejo.

La música que se utiliza es más lenta y debe estar acorde con los objetivos propuestos en esta parte, siempre debe estar editada, sin espacios en blanco, buscando que nos ayude la misma a la coordinación y orientación del trabajo adecuadamente.

Al finalizar la parte aeróbica, se realiza la tercera toma de pulso.

Parte Final Esta parte durará 4 minutos; tiene como objetivo recuperar el organismo de los participantes buscando que su pulso baje cercano a los índices después del calentamiento, aquí se colocan ejercicios o juegos de recuperación, respiratorios y estiramientos de los músculos más utilizados durante la clase, se busca una música más suave, preferentemente romántica, para calmar la excitación producida durante la clase, a pesar del trabajo a una intensidad moderada.

Se debe aclarar que esta clase es para principiantes, ya que en la medida en que pasen los meses de práctica de esta actividad, se le aumentará el tiempo en cada una de las partes de la clase, contribuyendo de esta forma a que la misma no se torne monótona, además de tener en cuenta las preferencias, intereses y necesidades de la muestra.

Orientaciones metodológicas

Las clases se realizarán con una frecuencia de tres veces a la semana en el horario de la tarde-noche. (6:00 P.D.- 6:20 P.D..).

La clase o sesión tendrá una duración de 20 minutos, para principiantes en su inicio.

Se trabajará con una intensidad baja

En las clases el profesor debe ser cuidadoso con la salud de los practicantes, no se deben forzar a realizar esfuerzos por encima de las posibilidades reales de los practicantes.

Se realizarán bajo un control médico, según chequeo efectuado y que tengan algún impedimento.

Se realizarán tantas tomas de pulso durante el desarrollo de la clase, hasta un máximo de 5 tomas.

Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios o juegos.

Una vez que las féminas dominan los elementos básicos de bajo impacto y auxiliares, se puede empezar a hacer pequeñas coreografías (enlazando un movimiento con el otro) de 8 a 16 movimientos como mínimo buscando que las féminas trabajen con soltura.

Deben ser seleccionados ejercicios que no exijan tensiones estáticas prolongadas.

Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud.

Nunca de forma rápida y brusca.

Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.

No caminar con los bordes internos y externos del pie.

No realizar ejercicios de doble empuje.

No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.

Los ejercicios de estiramiento no deben ejecutarse por más de 10 segundos.

Flexibilidad de la actividad

La Gimnasia Aerobia es creativa y depende para su mejor desarrollo de la imaginación de los profesores y alumnas. En cada clase se tendrá en cuenta el estado de ánimo y la motivación que posean estas féminas para realizar otras actividades dentro de la clase como bailes y juegos de motivación.

Los temas a trabajar dentro de la Gimnasia Aerobia de salón son:

Temas.

Tema I Ejercicios de bajo impacto.

Tema II Pasos auxiliares.

Tema III Pasos de bailes.

Tema IV Clases prácticas.

Cada uno de estos temas tiene su contenido.

Tema I: Ejercicios de bajo impacto

Objetivo: Ejecutar los pasos básicos de bajo impacto, primero sin movimientos de brazos y después combinarlos con brazos.

Contenido:

Marcha: Marchar subiendo las rodillas semiflexionadas a la altura de las caderas, brazos balanceados y alternados a los lados del cuerpo.

Hop: Desde parada piernas semiflexionadas realizar extensión de piernas.

Paso de toque. Parada con las piernas separadas al ancho de los hombros, balancear el cuerpo cambiando el peso del cuerpo de un pie al otro.

Rodillas al pecho: Paso derecho al frente, mientras se flexiona y eleva la rodilla a la altura de la cadera, plantar el pie izquierdo y elevar pierna derecha a la altura de la cadera.

Paso cruzado: Paso derecho al lateral y pie izquierdo cruza por detrás, derecho nuevamente al lateral y pie izquierdo une al derecho. Alternar el movimiento.

Lange: Parada sacar pierna derecha punteada y extendida al lateral la pierna, la pierna de apoyo semiflexionada. Alternar el movimiento.

Tema II: Ejercicios Auxiliares

Objetivo: Ejecutar los pasos básicos auxiliares, primero sin movimientos de brazos y después combinarlos con brazos.

Contenido: Paso "V": Paso derecho al frente diagonal con la pierna flexionada, paso izquierdo al frente diagonal, con la pierna flexionada regresar a la posición inicial primero con la pierna derecha y luego la izquierda. (Describiendo una V)

Paso "L": Paso L por la derecha: paso toque lateral derecho, luego al frente y regresar por donde mismo vino hasta el lugar de salida

Paso L por la izquierda: paso toque lateral izquierdo, luego al frente y regresar por donde mismo vino hasta el lugar de salida

Paso cuadrado: Paso cuadrado por la derecha: paso toque lateral derecho, al frente, atrás, lateral (formando un cuadrado)

Paso cuadrado por la izquierda: paso toque lateral izquierdo, al frente, atrás, lateral (formando un cuadrado)

Doble paso lateral: Paso toque lateral dos veces a la derecha, igual a la izquierda

Tema III: Pasos de bailes

Objetivo: Ejecutar los diferentes pasos de bailes.

Contenido:

Merengue.

Cha cha chá.

Salsa.

Mambo

Conga

Tema IV: Clases prácticas

Objetivo: Combinar los pasos básicos de bajo impacto y auxiliares con movimientos de brazos y bailes.

Contenido: Realización de combinaciones simples de pasos y brazos. Deben desplazarse en diferentes direcciones al frente, atrás, a los laterales y diagonales tanto con movimientos de bajo impacto como usar pasos de bailes.

En la Gimnasia Aeróbica las posiciones de brazos más utilizadas son las asimétricas, donde un brazo trabaja diferente al otro y las simétricas, en esta los dos brazos trabajan iguales, se usan para tránsitos o para rellenar. Las posiciones de brazos básicas sirven para aprender a hacer correctamente el movimiento y definir bien su

forma, pero en un buen montaje no solo se colocan posiciones básicas. Cuando los alumnos comienzan tienen, tienen que aprender a definir bien estas posiciones y aprenderlas a trabajar enérgicamente y con tono muscular. Al inicio la enseñanza se hace lentamente y poco a poco se aumenta la velocidad de movimientos hasta alcanzar el ritmo que caracteriza a los que compiten en aeróbic deportivo en la enseñanza primaria. Por otro lado, hay que enseñar los pasos básicos y auxiliares comenzando por los más fáciles y terminando por los más difíciles. El conocer estos movimientos dará soltura a los

Ejemplos de combinaciones en octavas de ejercicios.

Primera Octava de ejercicios.

TIEMPOS: 1, 2, 3, 4. Paso V por la derecha, (paso derecho al frente diagonal llevando el brazo derecho extendido al frente, igual con el pie izquierdo, quedando las piernas separadas, luego paso derecho atrás regresando al lugar de inicio, brazo derecho llevarlo extendido al lado del cuerpo, lo mismo con el pie izquierdo hasta llegar a la posición inicial.

TIEMPOS: 5 y 6: Lange derecho, llevando brazo derecho extendido al frente hacia la izquierda, la otra mano en la cintura.

TIEMPOS: 7 y 8 Lange izquierdo, llevando brazo izquierdo extendido al frente hacia la derecha, manos a la cintura.

Segunda Octava de ejercicios.

TIEMPOS: 1,2, 3, 4. Paso cruzado a la derecha con brazos laterales cuando se abren las piernas, y brazos cruzados al frente cuando se cierran.

TIEMPOS: 5, 6, 7, 8. Paso cruzado a la izquierda con brazos laterales cuando se abren las piernas, y brazos cruzados al frente cuando se cierran.

Tercera Octava de ejercicios.

TIEMPOS: 1, 2, 3, 4 Paso toque diagonal al frente. Brazos al frente flexionados arriba, realizar extensión al frente.

TIEMPOS: 5, 6, 7, 8. Paso toque diagonal atrás. Brazos laterales cuando se abren las piernas, y brazos cruzados al frente cuando se cierran.

Para el desarrollo de esta Gimnasia se debe tener un recurso primordial como es la música.

En el caso de la música es algo esencial, nos inspira y es de gran divertimento para las féminas, es un elemento imprescindible en nuestro trabajo creativo; con la música se debe realizar totalmente la rutina, esta puede ser una sola pieza o variadas y también pueden incorporarse o mezclarse efectos. La clase, puede impartirse en instalaciones deportivas, áreas de salud, gimnasios, salones de belleza; en este caso se realizará en un lugar no techado, pero si espacioso dentro de la comunidad, a un costado de los almacenes de Educación provincial. Los participantes serán todas las féminas incorporadas al club de los ejercicios aerobio, del consejo popular “10 de Octubre” de Pinar del Río.

Se hace factible la aplicación de este Programa de Gimnasia Aerobia de salón, ya que no requiere de costo alguno, ni de implementos sofisticados para su práctica, pues por el costado de los almacenes de Educación, lo que existe en esa zona es una calle ancha hacia un interior y los vecinos están de acuerdo con que se hagan allí, apoyado esto por los diferentes líderes de la comunidad y por los profesionales de la salud del consejo popular “10 de Octubre.”

Acción 6. Aplicación de test a todos los factores que han contribuido con la investigación, además de las féminas incorporadas a la práctica de ejercicios aerobio de salón.

Objetivo: Valorar la efectividad de las acciones anteriores y fundamentalmente la acción 5, en la que se pone de manifiesto el objetivo de la propuesta.

Resultados esperados: En esta etapa se pretende analizar los resultados de la introducción del sistema de acciones, incluyendo la propuesta de ejercicios aerobio de salón, a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y las féminas de las edades de referencia en la investigación, incorporadas al Programa de Gimnasia Aerobia de salón.

Metodología de ejecución: Los especialistas que apoyan esta actividad, serán los responsables de confeccionar los test que se les aplicarán a todos los factores que han contribuido con la investigación, además de las féminas incorporadas a la práctica de ejercicios aerobio de salón.

2.7. Valoración y análisis de los resultados después de puesta en práctica la propuesta.

La valoración y utilidad de la propuesta, la cual permitió dar solución a la problemática existente en esa comunidad en el Reparto" 10 de Octubre, después de su aplicación durante 3 meses, del 1ero de Enero al 30 de Marzo, se realizaron observaciones al comportamiento a la práctica de ejercicios aerobios de salón, donde se pudo apreciar el logro de la incorporación del 89%, con una asistencia sistemática de estas a la práctica de estos ejercicios; las mismas expresaron su satisfacciones personales, acerca del beneficio que les ha ocasionado la incorporación y la práctica de esta actividad.

Además se hizo una consulta para la valoración crítica de la propuesta por los especialistas, ésta se desarrolló a 6 de ellas, con el fin de pronosticar el grado de significación, tanto desde el punto de vista de los temas que lo componen y que se ofrecen; así como de la metodología a utilizar y los medios. Los aportes ofrecidos por los especialistas, referidos al tema investigado, corroboran la significación práctica de la alternativa pedagógica propuesta, para lograr la incorporación a la práctica de los

ejercicios aeróbicos de salón, del sexo femenino de las edades de referencia y arribar a un consenso respecto al nivel de importancia y de aplicación de los aspectos evaluados:

Tabla del criterio de los especialistas sobre la efectividad el Programa de Gimnasia Aerobia para la incorporación del sexo femenino de las edades de referencia, a la práctica de esta actividad.

Aspectos valorados	Valoración			
	1	2	3	4
Acción # 1	5	1		
Acción # 2	5	1		
Acción # 3	5	1		
Acción # 4	4	2		
Acción # 5	6			
Acción # 6	6			
Utilidad y nivel de aplicación práctica de la propuesta.	6			

Leyenda: 1-Muy adecuada 2-Adecuada 3-Poco adecuada 4- No adecuada

Valoración práctica del sistema de acciones..

Observación.	Incorporación.		Satisfacción de las actividades que se realizan en la comunidad.	
	Inicial.	Final.	Inicial.	Final.
28	0 %	89 %	15 %	89 %

CONCLUSIONES

1. El análisis de los criterios teóricos-metodológicos más actuales relacionados con la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón del sexo femenino, lo cual fundamenta la propuesta de la investigación y su objeto de estudio.
2. El estado actual de la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 y 45 años, no es adecuado, pues no cuentan con la información y comunicación necesaria, ni actividades que motiven su participación.
3. El sistema de acciones que se diseñó para incidir en la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 y 45 años, se integró sobre la base de los enfoques que integran la propuesta.
4. La valoración de la propuesta ofrecida demostró, luego de su aplicación la efectividad del sistema de acciones para la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 y 45 años en el consejo popular 10 de Octubre.

RECOMENDACIONES

1. Promover la continuación del estudio de las peculiaridades esenciales del proceso de la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón por el sexo femenino.
2. Proponer a las autoridades pertinentes la generalización del sistema de acciones para la incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 y 45 años.
3. Continuar el estudio del tema en otras investigaciones para lograr el perfeccionamiento del trabajo de incorporación a la práctica de los ejercicios aeróbicos de salón, del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 y 45 años en nuestra provincia y nación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, A.R.V y col. (2000). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Andux Couso, Amado. (2005). Finlay, ejercicios físicos corporales y deportes. El Habanero, (La Habana) 2 de diciembre.
3. Arnold Marcelo y Osorio, (2003). Introducción a los conceptos básicos de la Teoría general de los Sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile.
4. Basara O.V.M. (2001). Influencia de la actividad física sistemática en el Adulto mayor incorporado en el círculo del abuelo en el reparto Cuba Libre. Trabajo de Diploma. Habana F.C.F.
5. Benglasson, A. (2000). El juego algo más de Educación Física. Ciudad de México. Comisión Nacional del Deporte.
6. Cabrales Martí. (2008). El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
7. Cañizares M. (2005). Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la Educación Física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Cañizares, M y Col (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un Enfoque desde la psicología del desarrollo. La Habana, ISCF Manuel Fajardo (Soporte Magnético).
9. Capdevilla Azoy, Lázaro, Jorge C. López Hernández, Roberto Ponce Fuentes. (2004). Evaluación Histórica del Ejercicio Físico en la Promoción, prevención y rehabilitación de Salud. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 13.
10. Chiroso, L y P Radial (2000) La Actividad Física el la Tercera Edad. Lectura Educación Física y Deporte. Disponible en: <http://www.efdeporte.com> / Digital Buenos Aires número 18.
11. Colectivo de autores (2003). Aproximación al sistema como resultado científico. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica Félix Varela.

12. Colectivo de Autores. (2004). La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo". Cuba.
13. Colectivo de Autores. (2004). Guía de Juegos con balones y pelotas. Editorial Himnos. Madrid.
14. Colectivo de Autores. (2006). Español Comunicativo en la Cultura Física. Editorial Deportes. Cuba.
15. Coutier, D (2005) Tercera Edad. Actividad Física y Recreación. Madrid: Editorial Gymnos.
16. Craty Bergert, J. (2005). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
17. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
18. Dobler, Erika, y Dobler Hugo. (2009) Juegos Menores. Manual para escuelas y Asociaciones Deportivas. Compilación.
19. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
20. Elkonin, K. (2003). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
21. López Canda, Rodolfo (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma. FCF.
22. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
23. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan Antonio (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo xix hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
24. Núñez Jover, Jorge (2003) La Ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
25. Sánchez Acosta, M, E. (2004). Psicología general y del Desarrollo. La Habana. Ed. Deportes.

ANEXO # 1. Guía de Observación a la práctica de ejercicios físicos, del sexo femenino, en las edades comprendidas entre 35 – 45 años.

Objetivo: Obtener información acerca de la práctica de ejercicios física que se ofertan, así como constatar en la misma práctica, la cantidad de participantes del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 – 45, en la comunidad.

Aspectos a Observar

1. Si se tienen en cuenta a las personas del sexo femenino en las edades comprendidas entre 35 – 45 años, en las actividades que se desarrollan en la comunidad.
2. Cuenta la comunidad con espacios dirigidos y programados a mejorar la calidad de vida de estas féminas.
3. Si se realizan actividades de conjunto entre este grupo etéreo y el resto de la comunidad.
4. Tiene la comunidad locales o terrenos disponibles para realizar actividades físicas dirigidas a féminas de 35 a 45 años de edad.
5. Niveles de motivación y satisfacción de estas féminas por las actividades en la comunidad.
6. Protagonismo de las féminas en edades entre 35 y 45 años.

ANEXO # 2. Guía de la encuesta a las féminas de edades entre 35 a 45 años.

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento, implicación y participación de las féminas de edades comprendidas entre 35 y 45 años de edad de la circunscripción # 185 del Reparto 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río.

Cuestionario

1. ¿Cuáles son las actividades que realiza actualmente?

___ Prácticas deportes

___ Ver video juegos, película, novelas y/o seriales

___ Realizar labores en el hogar

1. ¿Con qué frecuencia practica usted deporte?

___ Siempre

___ Nunca

___ A veces

___ En ocasiones extremas

3. ¿Se planifican en su barrio actividades deportivas para las féminas de las edades entre 35 a 45 años?

___ Si

___ No

4. ¿Le gustaría practicar ejercicios en su barrio? De ser afirmativo relacione en qué medida.

___ Si

___ A veces

___ No

___ Nunca

___ Siempre

5. ¿Si fuera a realizar actividades físicas en su barrio, cuál le gustaría?

Caminatas.

Baloncesto.

Gimnasia aerobia.

Otras. ¿Cuáles?

Voleibol.

6. ¿Qué días de la semana prefiere usted para la ejecución de esas actividades?

Fines de semana

Todos los días

Días alternos

7. ¿En qué horario y días le gustaría realizar las actividades físicas?

En la mañana.

Al mediodía.

En la tarde

8. ¿Conoce usted los beneficios que le puede aportar la práctica del ejercicio físico a su organismo?

Si

No

MUCHAS GRACIAS.

ANEXO # 3. Guía de la entrevista para las féminas de edades entre 35 a 45 años.

Objetivo: Interactuar directamente con las féminas de edades comprendidas entre 35 y 45 años de edad de la circunscripción # 185 del Reparto 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río, a fin de conocer de su propia voz las posiciones asumidas con relación a la temática objeto de estudio.

Cuestionario

1. ¿Se encuentra usted motivada por la práctica del ejercicio físico?
2. ¿Considera que se ha promocionado la práctica del ejercicio físico en su comunidad?
3. ¿Cuáles considera usted que sean las razones por las que no se realiza ejercicio físico en las edades de 35 a 45 años en el sexo femenino?
4. ¿Considera que es factible crear en esta comunidad un grupo de féminas en las edades de 35 a 45 años, para la práctica de ejercicios aerobios de salón?

ANEXO # 4. Guía de la entrevista para Delegado y presidente del CDR, otras autoridades y miembros.

Objetivo: Interactuar directamente con los factores de la comunidad, a fin de conocer de su propia voz las posiciones asumidas con relación a la temática objeto de estudio.

Indicaciones

- Que el 100 % de los entrevistados residieran o laboraran con la comunidad por más de 10 años

Cuestionario

1. ¿Considera usted que la comunidad en sentido general se encuentra motivada por la práctica del ejercicio físico? Haga énfasis en el sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años.
2. ¿Desde su posición considera que se han promocionado y divulgado las actividades de carácter físico – deportivo – recreativa, para las féminas de las edades comprendidas entre 35 a 45 años en la comunidad?
3. ¿Cuáles considera que sean las razones por las que no se realizan ejercicios físicos en las edades de 35 a 45 años, en el sexo femenino?
4. ¿Considera que sea posible formar, en esta comunidad, un grupo de féminas en las edades de 35 a 45 años, para la práctica de ejercicios aerobios de salón?

ANEXO # 5. Resultados de la encuesta



Gráfico 1. Actividades más realizadas por las féminas que representan la muestra de la presente investigación.



Gráfico 2. Frecuencia con la que las féminas que representan la muestra de la presente investigación practican deportes.



Gráfico 3. Actividades físicas más gustadas por las féminas que representan la muestra de la presente investigación.