

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA**

**“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**Pinar del Río.**



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

**TÍTULO: Programa de Gimnasia Aerobia para jóvenes enfermos  
de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre”.**

**AUTORA: Lic. Zayre Bolufé Fernández**

**TUTOR: Bienvenido Emilio Viera Sánchez**

**Enero de 2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

**PENSAMIENTO.**

**“Vale más la vida de un ser humano que todas las riquezas que pueda tener el hombre más rico de la tierra”.**

**Ché**

## **AGRADECIMIENTOS:**

**Nada más bello que poder amar, a quien se tiene algo que agradecer.**

**“José Martí”**

- Al Comité Académico y profesores de la Maestría, por lograr la motivación hacia la superación y la investigación.
- A todos los compañeros de trabajo por su apoyo.
- A Emilio, mi tutor, por confiar en mí.
- A Deisy Milét y Ana Belkis, por su gran apoyo profesional
- Muy especialmente a mi familia

## **RESUMEN**

El Consejo Popular “10 de Octubre” es uno de los que mayor cantidad de casos de VIH tiene en el municipio Pinar del Río. Corroborado por los datos estadísticos recogidos en el departamento de ITS-VIH del área de salud Hermanos Cruz. La población más vulnerable son los jóvenes de 18 a 25 años, en los que no existe una educación sexual adecuada, sumándosele la carencia de actividades que lo incorporen a la vida en la comunidad. Esta investigación se sustenta sobre bases Psicológicas, Sociológicas y de trabajo comunitario. Basado en métodos de investigación científica, teóricos y empíricos, el trabajo que se presenta propicia la incorporación en la comunidad de estos jóvenes, al modificar roles, actuaciones y conductas lográndose una incorporación en la comunidad a través de ejercicios aeróbicos auxiliares y de bajo impacto; es una necesidad introducir este programa como alternativa a la profilaxis y educación de enfermos de VIH. En correspondencia con estos elementos consideramos que existe una necesidad de confeccionar un programa por entidades responsables que contribuyan a incorporar a los jóvenes de 18-25 años enfermos del VIH en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual y su integración a la sociedad. Es de utilidad para profesores de Recreación, de Cultura Física, así como personal que en el ámbito comunitario se disponga a participar en esta batalla por ayudar a los enfermos de VIH.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS	11
1.1 Generalidades de la Actividad Física	11
1.2 La Actividad Física Adaptada	13
1.3 La enfermedad de VIH	16
1.4 Los Ejercicios Aeróbicos	17
1.4.1 Ventajas de los ejercicios aeróbicos para los jóvenes	19
1.4.2 Importancia de los ejercicios aeróbicos para los jóvenes enfermos de VIH	20
1.4.3 Beneficios de los ejercicios aeróbicos para los jóvenes enfermos de VIH	21
1.5 Características Psicológicas de los jóvenes de 18-25 años	22
1.5.1 Características anatófisiológicas del organismo en los jóvenes (18-25 años)	24
1.5.2 Relaciones interpersonales que se establecen entre los jóvenes a través de los ejercicios aeróbicos	26
1.5.3 Manifestaciones de las relaciones interpersonales en los jóvenes trabajadores	27
1.6 La Comunidad, su desarrollo para el beneficio social	28
1.6.1 Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad	30
1.6.2 La participación comunitaria en las actividades	31
1.6.3 Objetivos del trabajo comunitario	33
1.6.4 Los grupos sociales en la comunidad	35
CAPITULO II: RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS. PRESENTACION DEL PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA	37
2.1 Resultados de la Observación	37
2.1.1 Resultado de la Entrevista a informantes claves. Delegado del Poder Popular y presidente del CDR	37
2.1.2 Características de los jóvenes enfermos de VIH del Consejo Popular "10 de Octubre" de Pinar del Río	39

2.1.3 Resultados de la encuesta a los 19 jóvenes enfermos de VIH	39
2.1.4 Entrevista al Departamento de ITS-VIH del Policlínico “Hermanos Cruz”	40
2.1.5 Entrevista a médicos especialistas del Centro Prov. para la Atención Integral a pacientes con VIH/SIDA	41
2.2 El diseño de un programa	42
2.2.1 Aspectos a tener en cuenta en la presentación del Programa	43
2.3 Programa de Gimnasia Aerobia	49
2.4 Criterios de los especialistas en cuanto a su efecto y aplicación	59
2.5 Valoración del Programa	59
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES.	61
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

## INTRODUCCIÓN

El Deporte cubano, se caracteriza por su sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a todos los lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

El ejercicio físico tiene como objetivo posibilitar el restablecimiento físico y funcional de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro país ha incursionado en varias oportunidades en este campo y se han hecho trabajos muy serios en tratamientos, los que han sido aplicados en algunos Hospitales y Policlínicos, y extendiéndose este en estos momentos a la comunidad, aunque de forma incipiente y en casos aislados por profesores de Educación Física.

Pero debemos considerar que el desarrollo alcanzado por Salud Pública en nuestro país de forma general y el deporte tanto en su base material y técnica como científica, nos sitúa en posición favorable para elevar en sumo grado la aplicación de ejercicios físicos para integrar y socializar a los jóvenes enfermos del VIH, cuyo campo de explotación aún es inagotable.

La importancia de tener una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando 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.

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.

Los ejercicios son de carácter físico o deportivo las cuales el hombre lo realiza voluntariamente 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 y su bienestar.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar un programa bien planificado por entidades responsables que contribuyan a transformar a los jóvenes enfermos de VIH en un espacio ameno, no dado solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

El VIH forma parte de un grupo de virus llamado retrovirus, el cual infecta las células humanas y utiliza la energía en los nutrientes de estas células para crecer y reproducirse.

Esta es una enfermedad en la que el sistema inmunitario corporal es destruido y se vuelve incapaz de combatir ciertas infecciones conocidas como “infecciones oportunistas”, y otras enfermedades que aprovechan la fragilidad del sistema inmunitario.

El programa de VIH/SIDA de las naciones unidas considera que hay más de 40 millones de personas viviendo con VIH/SIDA, la mayoría de estas personas no saben que tienen SIDA y lo transmiten a otras. Desde el inicio de la epidemia el sida ha sido la causa de la muerte de 22 millones de personas el mismo ha desplazado a la malaria y la tuberculosis como enfermedad infecciosa más mortal sobre los jóvenes y adultos.

Al menos la mitad de los 40 mil que se infectan cada año están por debajo de los 25 años de edad, de ahí que aproximadamente 2 jóvenes contraen la infección cada hora y aún cuando todavía no existe una cura para el SIDA los profesionales e investigadores debemos buscar alternativas para ayudar a estas personas enfermas de VIH y así incorporarlos para mantenerlos activos en la sociedad, logrando una vida más larga y más útil.

La programación y oferta de ejercicios aerobios se debe confeccionar teniendo en cuenta la preferencia de la sociedad, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional de la actividad.

Todo lo antes expuesto, unido a la necesidad de lograr una satisfacción en nuestra población, motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular 10 de Octubre.



## FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

En diagnósticos previos aplicados, observamos que en el Consejo Popular 10 de Octubre existen un total de 19 jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH, que se sienten aislados, rechazados y desmotivados ante las actividades que se desarrollan en la comunidad dado propiamente por su enfermedad, esto motivó a conocer las particularidades de estos jóvenes, sus gustos, intereses, necesidades y a partir de ahí aplicar una serie de instrumentos que permitió constatar lo siguiente:

- Los integrantes de la comunidad los marginan, los rechazan.
- Los jóvenes enfermos se sienten aislados al presentar esta enfermedad
- Los jóvenes enfermos no se incorporan a las diferentes actividades de forma integral que se realizan en la comunidad.
- No se ofertan ejercicios físicos para los enfermos de VIH

Al analizar el programa de actividades de la comunidad en el se evidencia la no existencia de actividades dirigidas a los enfermos de VIH.

En la entrevista realizada a los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH arrojó la necesidad que ellos sienten de incorporarse y por tanto que se les oferten un programa con actividades que garanticen su incorporación a la comunidad.

En correspondencia con estos elementos se considera que existe la necesidad de confeccionar un programa por entidades responsables que contribuyan a incorporar a los jóvenes de 18-25 años enfermos del VIH en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual y su integración a la sociedad.

A través de charlas y vídeos sobre ITS, VIH y SIDA en la comunidad, se cohesionan estos jóvenes enfermos de VIH para darle salida a este proyecto, en el que se pudo comprobar que no existe un programa específico de actividades físicas y al entrevistarlos plantean que les interesaría, por lo que consideramos conocer que tipos de ejercicios serían factible planificar para dar respuesta a esta necesidad.

Valorando la significativa importancia que tiene el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos en nuestro país y específicamente de estos pacientes de la comunidad, y a partir de entrevistas realizadas a los profesores de recreación, a los médicos de la familia y del centro de atención a pacientes con SIDA donde coinciden en la necesidad de realizar actividades físicas para estos jóvenes y oído el parecer de los factores de la

comunidad presidente del Consejo Popular, presidentes de CDR y Combinado Deportivo para el análisis de las actividades que se ofertan en la comunidad para estos jóvenes con VIH en el proyecto integrador denota que el **problema** de nuestra investigación radica en:

¿Cómo contribuir a la incorporación de la práctica de ejercicios físicos a los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río?

Por lo que su **objeto de estudio** radique en: Proceso de la actividad física

**Campo de acción:** Incorporación a la práctica de ejercicios físicos para jóvenes con VIH 18 a 25 años

Teniendo como **Objetivo:** Diseñar un programa de Gimnasia Aerobia que contribuya a la incorporación a la práctica de actividades físicas de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.

Para darle solución a esta problemática se trazaron las siguientes **Preguntas Científicas:**

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1-¿Cuáles son las concepciones teóricas existentes sobre la importancia de la incorporación a la práctica de actividades físicas y sus regulaciones para los jóvenes con VIH de 18 a 25 años y los beneficios de la práctica de la Gimnasia aeróbica para la sociedad?

2-¿Cuál es la situación actual con relación a la incorporación a la práctica de actividades físicas de los jóvenes enfermos de VIH de 18 -25 años del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio Pinar del Río?

3-¿Qué ejercicios aeróbicos seleccionar para conformar el programa dirigido a la incorporación a la práctica de actividades físicas de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río?

4-¿Cuál es la valoración de la factibilidad del programa de Gimnasia Aeróbica para la incorporación a la práctica de actividades físicas, de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río?

Para darle solución a estas preguntas se trazan las siguientes **Tareas Científicas**

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

1- Sistematización de las concepciones teóricas existentes sobre la importancia de la incorporación a la práctica de actividades físicas y sus regulaciones, para jóvenes con VIH de 18 a 25 años

2- Diagnóstico de la situación actual de la incorporación a la práctica de actividades físicas de los jóvenes enfermos de VIH de 18 -25 años del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio Pinar del Río

3. Elaboración del programa de Gimnasia Aeróbica dirigido a la incorporación social en de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.

4. Comprobación de la factibilidad del programa de gimnasia aerobia, para la incorporación a la práctica de actividades físicas, de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.

### **Métodos Teóricos.**

En la concepción general de la investigación partimos del método **materialista dialéctico** como base teórico de toda la investigación para poner en práctica los demás Métodos y revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente.

**Histórico Lógico:** Fue utilizado para el análisis de los elementos semejantes con estudios similares y aerobio de salón anterior, que inciden positivamente en la conformación del programa elaborado, así como todos los antecedentes de: ejercicios aerobios de salón y trabajo comunitario.

**Análisis Síntesis:** Se utiliza para analizar la fundamentación teórica, el estudio bibliográfico y partiendo de ahí concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación de ejercicios aeróbicos de bajo impacto y auxiliares a ofertar.

**Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar ejercicios aeróbicos de bajo impacto y auxiliares del programa de Gimnasia Aeróbica,

para la incorporación a la práctica de actividades físicas de los jóvenes enfermos del VIH de 18-25 años del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio de Pinar del Río.

### **Métodos Empíricos.**

**Observación:** Se realiza para constatar el problema: Que ejercicios físicos realizan los jóvenes enfermos del VIH de 18 a 25 años, en la comunidad (para el diagnóstico), áreas que posee la comunidad, para la constatación de la factibilidad de la propuesta

**Entrevistas:** Fue realizada al comienzo de la investigación a informantes claves del consejo Popular 10 de Octubre, se realiza con el propósito de conocer que ejercicios se realizan con los jóvenes enfermos de VIH de 18-25 años en esta comunidad.

**Encuesta:** Se aplica a los jóvenes enfermos de VIH de 18-25 años para conocer criterios en cuanto a las ofertas de ejercicios y sus preferencias, entre otros elementos.

**Trabajo con Documentos:** Es utilizado con el objetivo de analizar los contenidos de posproyectos tanto del centro de atención al SIDA como del combinado deportivo "Guamá", así como las características de los jóvenes enfermos del VIH de 18-25 años del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio de Pinar del Río, seleccionar ejercicios aeróbicos de bajo impacto y auxiliares, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

### **Métodos Sociales**

#### **Métodos de intervención comunitaria**

**Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes médicos del Sanatorio, a representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

**Forum comunitario:** Se efectuó un debate con los jóvenes enfermos de VIH del Consejo Popular 10 de Octubre de manera conjunta, en el que se expresaron las necesidades y principales dificultades existentes en cuanto a la práctica de los ejercicios aeróbicos.

#### **Técnicas de intervención comunitaria.**

Asamblea abierta

Con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de incorporar a los jóvenes enfermos de VIH a la comunidad y a la sociedad teniendo en cuenta sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la realización de ejercicios aeróbicos, Se convocó a las personas interesadas, jóvenes enfermos de VIH y al delegado de la Consejo Popular donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la problemática y se invitó a la exposición espontánea de sus opiniones realizándose en el mes de enero de 2009, en forma de asamblea abierta

### **Población.**

La población es de 19 jóvenes enfermos de VIH comprendidos en las edades entre 18 - 25 años, esta fue seleccionada de forma probabilística estratificada.

Los datos para el trabajo son Cualitativos y cuantitativos se utiliza una escala **Nominal**.

**Utilización de la Estadística** descriptiva inferencial. En la tabulación y procesamiento de los métodos empíricos y para ello confeccionamos gráficos y tablas extrayendo datos valiosos utilizados en la investigación.

**Selección muestral:** Aleatoria simple: ya que todos los elementos de la población tiene posibilidad de integrar la muestra.

**Población secundaria:** Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación se definió por un total de 19 familias, además del jefe de sector, el profesor de recreación y el delegado de la circunscripción, así como los médicos especialistas del centro de atención a pacientes del SIDA y profesores de experiencia en aplicación de ejercicios de bajo impacto consultado con especialistas en nuestra investigación.

**Aporte Teórico:** Fundamentación teórica de un programa de Gimnasia aeróbica que contribuya a la incorporación a la práctica de actividades físicas de los jóvenes (18-25 años) enfermos de VIH del Consejo Popular 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río.

**Aporte práctico:** La implementación de un programa de Gimnasia Aeróbica para los jóvenes (18-25 años) del consejo popular 10 de Octubre que trae consigo la incorporación a la práctica de actividades físicas, un beneficio social en la comunidad estudiada y con ello el mejoramiento la calidad de vida de esta población, promoción de salud, empleo sano y productivo de su tiempo, elevación de la cultura y educación de estos ciudadanos por la práctica de actividades físicas apoyados por los factores de la comunidad.

**Novedad científica:** Radica en que al fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un programa de Gimnasia Aeróbica, para los jóvenes enfermos de VIH de (18 a 25 años) del Consejo Popular 10 de Octubre, del municipio Pinar del Río donde ellos se conviertan en protagonistas de la actividad, lo que se traducirá en mejorar su salud en estos pacientes.

**Actualidad:** Teniendo en cuenta los esfuerzos que se hacen para la atención integral a pacientes de VIH la incorporación de un programa de gimnasia permite darle sentido a su vida teniendo notables beneficios, en cuanto a los aspectos físicos, psicológicos y de la vida social, además son bases de reposición de energía, de compensación y de equilibrio personal entendiéndose estas como vía adecuada para la auto expresión, y para determinar proyecciones y decisiones propias para utilizar en contextos esenciales como la familia, el grupo de amigos, la actividad laboral y la comunidad en su conjunto.

**Pertinencia Social:** Porque al lograr incorporar a los jóvenes enfermos de VIH a la práctica de ejercicios de forma sistemática en la comunidad, favorecen al acercamiento con su realidad social, y a la aparición de actitudes y formas de comportamientos que promueven una visión reconfortable del nuevo estilo de vida.

#### **Principales resultados esperados:**

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas en el consejo popular “10 de Octubre” relacionada con la incorporación a la práctica de actividades físicas al presentar una alternativa que se le brinda a los enfermos de VIH que se realizará como ejercicios de un programa de Gimnasia Aerobia que logren prolongar su salud y al mismo tiempo su interacción con nuestra sociedad.

#### **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

- **Consejo Popular:** es una dependencia o entidad gubernamental local, de carácter representativo, invertido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada, apoya a la Asamblea Municipal del Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de su área.
- **Preferencias o intereses:** son aquellos factores o elementos que determinan en las personas la elección y realización de los ejercicios determinantes en la satisfacción de sus gustos, predilectos y necesidad.

- **Ejercicios físicos:** es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.
- **Satisfacción:** es el estado de regocijo o aceptación que produce en las personas la realización de actividades físicas determinantes en la satisfacción de las mismas.
- **Incorporación:** Acción y efecto de incorporar o incorporarse.
- **Gimnasia aerobia:** Es la variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardiaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo. Dalia Navarro Eng (2005)
- **Ejercicio Aeróbico:** Son aquellas actividades que se realizan por un tiempo prolongado, con un constante intercambio de oxígeno del organismo a una intensidad baja.
- **Bajo impacto:** Es cuando se mantiene uno de los dos pies en contacto con el piso, son los más saludables, los más usados y se trabaja de un 45 a un 60 % del pulso en reposo.
- **Pasos básicos:** son los pasos aeróbicos de bajo y alto impacto que se utilizan en las clases de aerobio, entre ellos encontramos la marcha, hop, paso toque, piernas separadas, rodillas al pecho, paso cruzado, lunge.
- **Pasos auxiliares:** son los pasos que combinan con los básicos para la realización de las coreografías en las clases de aerobios incluyendo los pasos de baile entre ellos encontramos el paso V, doble paso lateral, paso L, paso cuadrado, cha-cha-cha, merengue, conga, mambo, salsa.
- **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).
- **Grupo:** Dos o más personas que interactúan mutuamente de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas (Shaw 1980).
- **Necesidad:** Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vistas a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia. Esquivel, WD. (2003).
- **Actividades complementarias:** Acciones adicionales o extras a realizar en función de la satisfacción de las necesidades individuales, colectivas, físicas y espirituales. (Conclusión de la Autora).
- **Relaciones 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.  
Doménech, Y. (2003)

- **Conjunto de actividades:** Es un grupo ordenado de normas o procedimientos que contribuyen a un fin. (Conclusión de la Autora).
- **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).
- **VIH:** Significa virus de la inmunodeficiencia humana. Este es el virus que causa el SIDA porque ataca el sistema inmunitario
- **Calidad de vida:** Estado o naturaleza biopsicosocial que se requiere para aumentar el nivel de salud, esparcimiento y capacidad física que refleja la manera de ser de un individuo. CITED (1999).
- **Factibilidad:** Que se puede hacer, que tiene posibilidad de realizarse

**La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:**

La investigación consta en su parte inicial de un resumen acerca del objetivo de la investigación, la introducción y 2 capítulos, el primero aborda la incorporación social de los jóvenes enfermos de VIH a través de la gimnasia aeróbica, como uno de los grandes retos de la Cultura Física desde la comunidad.

El segundo dedicado al análisis de los resultados obtenidos, y la propuesta del Programa de Gimnasia Rítmica, seguidamente se realizó la valoración crítica de la propuesta a partir del criterio de especialistas, finalmente las conclusiones y recomendaciones para su posible aplicación, así como la bibliografía consultada.

Este trabajo ha sido presentado en la jornada Científico Metodológica de la facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río 2009 y 2010, Forum de ciencia y técnica 2010, en el XVI Forum de ciencia y técnica, en el soporte magnético de la Jornada Científica Internacional de Educación Física y Deporte 2009.



## **CAPÍTULO I Fundamentos teóricos**

### **1.1 Generalidades de la Actividad Física.**

La actividad física. Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. Ahora bien, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana son comunes a todas las personas sanas, excepto dos: la actividad laboral o profesional (ocupacional) y la actividad del ocio y tiempo libre. Por ello, el gasto energético vendrá determinado en función del tipo de actividad laboral y el uso que se haga del ocio y tiempo libre, es decir, si se realiza o no algún tipo de ejercicio físico o deporte (Ortega y Pujol, 1997).

Es evidente y está reconocido por todo el mundo, médicos deportivos, profesores de Educación Física, monitores deportivos, psicólogos deportivos, instituciones, padres, madres, los y las deportistas, etc., que la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo.

“Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteo articulares, neuroendocrinas, problemas mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de vida” (Ortega y Pujol, 1997).

En la medida que la sociedad se ha desarrollado científicamente y creado medios mecánicos y computarizados que han sustituido el trabajo físico del hombre, por lo que podemos afirmar que se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividades físicas diarias, por lo tanto se ha producido un descenso en la forma física de los habitantes del mundo industrializado, acompañado de un aumento del predominio de enfermedades crónicas no transmisibles, sobre todo, las cardiovasculares y cerebro vasculares como la causa principal de muerte e incapacidad.

Hay que tener en cuenta que el organismo está diseñado para moverse y realizar todo tipo de actividades con los fines más diversos, entre los que se encuentra la propia subsistencia. La actividad física realizada de forma regular durante el periodo de crecimiento, contribuye definitivamente al desarrollo armónico y equilibrado del niño y lo aleja de las enfermedades tanto en esta etapa como en la vida adulta.

Igualmente, un hábito de vida físicamente activo, conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, drogas, etc.), de hábitos insanos (malas costumbres nutritivas, no respeto del ciclo sueño-vigilia,...) y del sedentarismo (toda falta de actividad física se caracteriza por una disminución de la función y del rendimiento físico, así como por una pérdida de la capacidad de adaptación y reorientación de los órganos).

Así, la inactividad física se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto agudo de miocardio, hipertensión arterial, trombosis o embolias cerebrales, problemas circulatorios, etc.) hasta diversos tipos de cáncer (colon, mama, etc.), pasando por problemas osteo articulares (osteoporosis, artrosis,...), problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso-obesidad, dislipemias), problemas psicológicos (depresión, ansiedad, angustia, estrés,...) y ginecológicos. Mientras que la conducta opuesta se ha relacionado con efectos positivos y beneficiosos sobre esas mismas patologías, así como con una mayor longevidad y esperanza de vida.

La inactividad física prolongada es un importante factor de riesgo, no sólo para las enfermedades cardiovasculares. Cambiar estos hábitos sedentarios en las personas adultas puede resultar difícil, por no decir imposible. Por ello, quizás sea más rentable y, sobre todo más factible, educar en estilos de vida más saludables relacionados con la actividad física, durante la edad evolutiva de la persona.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad, donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

Con el tiempo, hasta los individuos libres de enfermedades aumentan el riesgo de tornarse frágiles, ya que las reservas fisiológicas decaen y afectan la capacidad funcional. Por ello la mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Estas reflexiones nos indican que el ejercicio físico también es ampliamente utilizado en diferentes patologías o enfermedades que atemperando el mismo a las necesidades especiales de sujetos con determinada afectación también pudiera ser beneficioso de ello se ocupa la actividad física adaptada

## **1,2 La Actividad Física Adaptada**

La actividad física dentro de los programas que se desarrollan con fines correctivos-compensatorios tiene como Objetivo:

Contribuir de forma directa al desarrollo integral de los alumnos y favorecer la integración social de ellos a partir de la corrección y/o compensación del defecto, preparándolos física e intelectualmente.

Esta labor se hace en momentos diferentes:

1. La clase de Educación Física.
2. Atención Individualizada para corregir dificultades.
3. Entrenamiento deportivo.
4. Competición atlética en un variado número de deportes olímpicos.

Como sabemos que no todos los estudiantes responden de la misma manera a la enseñanza, es importante buscar alternativas, teniendo en cuenta sus características, para darle respuesta a sus necesidades educativas y poder viajar de la ZDA a la ZDP,

imprescindible adaptar o modificar las actividades físicas recreativas, los juegos, los deportes, la educación física y todas las combinaciones de ejercicios según las particularidades individuales e intencionalidad en su aplicación, apareciendo así lo que conocemos como Adaptaciones Curriculares, por lo que podemos decir que adaptamos las actividades que se realizan desde la clase de Educación Física, aspecto que se define como Actividad Física Adaptada.

El término Actividad Física Adaptada se introduce en 1973, cuando se funda la Federación Internacional de Educación Física Adaptada (IFAPA), por un grupo de colegas belgas y canadienses. IFAPA celebra su primera reunión internacional en 1977 en Québec y su segunda en el 1979 en Bruselas.

El primer intento por definir AFA se realizó en el IX Simposio Internacional de Berlín en 1989, en el que Doll-Tepper y sus colegas definieron la AFA con una perspectiva multinacional:

La AFA hace referencia a la actividad física y motriz y los deportes en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitadas como las personas discapacitadas, con deficiencias o los mayores de edad.

Las normas de la IFAPA (adoptadas por la junta directiva en Mayo de 1997) en la ciudad de Québec Canadá, declaran:

“El enfoque particular de los programas y actividades de la IFAPA se basan en las personas con deficiencias, enfermedades, discapacidades o minusvalías físicas que limitan la capacidad individual para realizar actividades físicas que resulten de su interés”.

Hernández Vázquez J. (2000). Refiere que:

“Las actividades físicas adaptadas son programaciones de actividades dirigidas a grupos poblacionales con determinadas particularidades (discapacitados psíquicos y físicos; trastornos de personalidad, ancianos de la tercera edad, enfermos que asumen la connotación dependiente del medio o intención con que se aplique”.

En concordancia con el criterio de este autor en la Guía Curricular de la Educación Física de la Universidad de Antioquia (2000), se plantea:

“..... el propósito de la actividad Física, esta planteando de acuerdo con las características especiales de los alumnos que presentan alguna particularidad en la adaptación (alguna deficiencia o condición de superioridad) con relación a la norma general que se presenta en la población regular; o en otras palabras, la Educación Física Adaptada se adecua a

las carencias, las suficiencias o las diferencias con respecto a las relaciones de lo que se ha llamado normalidad.. “

Se trata de la correcta enseñanza que adapta (modifica) el programa, las tareas o los medios, para que todos puedan participar de forma plena en las actividades físico-deportivas, especialmente en las clases de Educación Física.

Los principios claves en la teoría de la adaptación son:

1. Un proceso de cambio entre la persona y el entorno fundamental, interactivo y recíproco.
2. Un proceso autoorganizado o planificado y razonado deliberadamente.
3. Modificar, ajustar o acomodar las relaciones dentro del ecosistema (persona, entorno y tarea).
4. Está relacionado con las posibilidades de la actividad física (terapia, recreo, ejercicio, deporte) y la oferta de servicios (tanto a los integrados como a los segregados).
5. Esta se garantiza con la Adaptación Curricular:

Adaptaciones en las tareas enseñanza-aprendizaje..

Diseñar actividades diferentes para trabajar un mismo contenido.

Planificar actividades que permitan diferentes posibilidades de ejecución y expresión.

Planificar actividades de libre elección por parte de los alumnos.

Adaptaciones en los objetivos y contenidos

Se deberán priorizar objetivos y contenidos según el nivel del grupo.

- Adecuar los objetivos de ciclos a las peculiaridades del grupo-clase.
- En función de las necesidades educativas especiales, dar prioridad a determinados objetivos y contenidos definiendo mínimos.
- Eliminar objetivos y o contenidos cuando resulten inadecuados para tales déficit.

Adaptaciones pedagógicas.

Adaptaciones a los medio de aprendizaje

Las realizadas fundamentalmente a los recursos materiales, de organización, de espacios y tiempos:

- Adaptar dimensiones del terreno: ampliar o disminuir según posibilidades de desplazamiento.

### 1.3 – La enfermedad de VIH.

Considerando que el desarrollo que ha alcanzado la Salud en nuestro país de forma general en su base científica, nos sitúa en posición favorable ante el mundo, son muchas las enfermedades que existen y es El SIDA una de ellas, cuyo campo de exploración aún es inagotable.

¿Qué es VIH?

VIRUS: Porque este organismo, como todos los demás virus, es incapaz de reproducirse por sí solo. El VIH se reproduce solamente al invadir células humanas.

INMUNODEFICIENCIA: Porque el efecto de este virus es crear una deficiencia, un impedimento al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico del cuerpo.

HUMANA: Porque el virus sólo puede ser contraído por seres humanos

VIH significa *virus de la inmunodeficiencia humana*. Este es el virus que causa el SIDA. El VIH es diferente a la mayoría de los virus porque ataca el sistema inmunitario. El sistema inmunitario le permite al cuerpo combatir las infecciones. El VIH encuentra y destruye un tipo particular de glóbulos blancos (las células T o CD4) utilizados para combatir las enfermedades.

Es de primordial interés conocer el conteo de CD4 del paciente, ya que la casi totalidad de infecciones en pacientes con VIH/sida, se relaciona con marcado deterioro inmunológico, Normalmente, los glóbulos blancos y anticuerpos atacan y destruyen a cualquier organismo extraño que entra al cuerpo humano. Cuando las nuevas copias del virus salen de las células a la sangre, buscan a otras células para atacar. Mientras, las células de donde salieron mueren. Este ciclo se repite una y otra vez.

#### ¿A qué se llama período de ventana?

Al intervalo de tiempo que transcurre desde que el individuo se infecta por el VIH hasta que aparecen títulos de anticuerpos detectables por los estudios de laboratorio que se utilizan para el diagnóstico, tiene un promedio de 6-8 semanas. En este período las personas no presentan ningún síntoma, parecen sanas, aunque pueden advertir signos de infección en la piel, porque se va debilitando las defensas del organismo, dentro de los

síntomas que pueden aparecer en este período son la pérdida de peso, tos seca, fiebres o sudoraciones nocturnas, fatiga profunda e inexplicable, ganglios hinchados en las axilas, la ingle o en el cuello, manchas blancas o extrañas en la lengua, boca o garganta, depresión.

Estas personas pueden ser portadoras del virus por mucho tiempo incluso de 10 a 11 años y durante este período no tener síntomas de la enfermedad, el tiempo de vida varía a las condiciones de vida que mantenga de aquí la importancia de que puedan practicar ejercicios físicos sistemáticamente bajo las regulaciones necesarias para estos enfermos.

El VIH pertenece a la familia retrovirus y su genotipo está formada por ácido ribonucleico (ARN) al igual que otros virus no puede vivir de forma independiente sino dentro de una célula, a través de los receptores de superficie CD, aunque se infectan varias células tiene preferencia por el linfocito, un leucocito que posee numerosos receptores CD4. Después de unirse a la célula CD4, el VIH transfiere su material genético y enzimas vitales al interior de la célula huésped, produciéndose una nueva generación de VIH

#### **1.4 Los Ejercicios Aeróbicos.**

En relación a 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.

Según **Roberto J. García Antolín y María Elena García Montes (Técnicas de dinamización en entornos escolares 2002)**. 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 se hará referencia a 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 las ejercicios antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

Según (Pérez A. (1997) Fundamentos Teóricos Metodológicos. La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos 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.

Consideramos que la práctica de los ejercicios aeróbicos, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (joven) 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 entran 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 quienes 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 responda 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 la salud en la población y los preparan para el pleno disfrute de su vida.

#### **1.4.1 Ventajas de los ejercicios aeróbicos para los jóvenes.**

Pérez, A. y. Col. (1997). "Los jóvenes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Actividades de ejercicios aeróbicos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja".

El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y ejercicios aeróbicos sociales, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos.

Al dejar atrás la adolescencia, los jóvenes (18-25 años) entran en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un conjunto de ejercicios aeróbicos para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores comunitarias
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

De ahí que el enfoque de toda programación, vaya dirigida a la satisfacción, la atención o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

Los ejercicios aeróbicos en grupos de jóvenes de estas edades son bien recibidos siempre que se logre unir las formas deportivas con artísticas y de diversión.

Algo muy importante es que los ejercicios aeróbicos representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

#### **1.4.2 Importancia de los ejercicios aeróbicos para los jóvenes enfermos de VIH**

La Gimnasia aerobia para los jóvenes enfermos de VIH, 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 las fibras musculares 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 en 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.

Para los jóvenes enfermos de VIH, el caminar a una marcha ligera y regular puede ser un ejercicio aeróbico muy adecuado, mientras que para una persona sin problemas y bien entrenada no será suficiente. Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento.

Son muchos los beneficios de la gimnasia aerobia de salón en pacientes jóvenes enfermos de VIH, ya que se producen una serie de adaptaciones fisiológicas y psicológicas que tienen como consecuencia una prolongación del tiempo del período de ventana unido a un incremento de su capacidad funcional y un aumento de la auto confianza y las ganas de vivir, lo cual provoca una mejoría en la calidad de vida de los mismos. CITED 2007.

#### **1.4.3 Beneficios de los ejercicios aeróbicos para los jóvenes enfermos de VIH.**

Los ejercicios aeróbicos reportan beneficios para todos lo jóvenes y en especial para los enfermos de VIH

- ❖ Aumenta la capacidad elástica de las arterias y venas.
- ❖ Hace más eficiente el trabajo del corazón y ayuda al mejoramiento de la circulación de la sangre.
- ❖ Sirve de desahogo emocional.
- ❖ Disminuye el nivel de estrés.
- ❖ Ayuda a conciliar el sueño.

Realizar ejercicios aeróbicos de manera sistemática y continúa, prolonga e incluso evita agravar la enfermedad que puede pasar inadvertida por varios meses o años, incluso el primer síntoma puede ser fiebre, infecciones en la piel, diarrea etc. Hoy este mal afecta cada vez a los jóvenes.

La realización de ejercicios aeróbicos, aporta a todo el organismo desde el punto de vista neurológico, cardiovascular, músculo-esquelético y metabólico, sin embargo, es importante que además de mantener ejercitado al cuerpo, se tenga una alimentación balanceada, ya que esta enfermedad tiende a disminuir su peso corporal.

La doctora Noemí Contreras Rodríguez, adscrita a la atención de las personas con VIH-SIDA del Hospital del Centro Médico Nacional “Siglo XXI” del IMSS, precisó que el ejercicio aeróbico es una vía para mantener el peso corporal normal unida a una alimentación adecuada.

Durante los ejercicios de moderada intensidad el proceso anaeróbico aporta las energías gastadas en los inicios del trabajo, hasta que los procesos de oxidación toman posición y cubren completamente la energía demandada. La prolongación de este tipo de trabajo aumenta el consumo de oxígeno en el músculo y la oxidación de las sustancias pasa de la fase anaeróbica a la aeróbica.

Como conclusión se determina que la realización sistemática de ejercicios aeróbicos ayuda a combatir el estrés, aumenta la vitalidad, mejora la imagen que se tiene de sí mismo, incrementa la resistencia, ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, mejora el tono de los músculos, ayuda a relajarse y encontrarse menos tenso, ayuda a equilibrar su peso, mejora el sueño, proporciona un camino fácil para compartir una actividad con amigos o familiares y una oportunidad para hacer nuevos amigos.

El tratamiento para los enfermos de VIH en el período de ventana según nuestro criterio en esta investigación se divide en dos etapas:

**Primera etapa:** consiste en la modificación de los estilos de vida antes mencionados, prevaleciendo la práctica sistemática de actividades físicas que contribuyen a alargar su estadío en este período de su enfermedad y a integrarse a la sociedad.

**Segunda etapa,** es la administración de fármacos, aunque, siempre el manejo es individualizado, pues las recomendaciones y el tipo de medicamento se indicarán de acuerdo a las características individuales que se presenten de cada paciente y sus hábitos de alimentación.

En resumen, los jóvenes enfermos de VIH-SIDA a través de las actividades físicas tienen como beneficio desarrollar una conducta encaminada a la conservación de la salud del individuo, el colectivo y la sociedad, dirigida al desarrollo de una actitud consciente y responsable por parte de ellos.

### **1.5 Características Psicológicas de los jóvenes de 18-25 años.**

Sánchez Acosta (2005) en psicología general y del desarrollo psíquico plantea que la situación social del desarrollo en sus condiciones internas el joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro, lugar en la sociedad. Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos donde su influencia inclusive se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes para edad objeto de investigación poder iniciar una vida laboral, así como contraer matrimonio. Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

**Condiciones internas: El área cognoscitiva:** es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

**La atención:** se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, se desarrollan considerablemente las cualidades de la atención, encontrándose un joven capaz de concentrar su atención.

La atención es un proceso en que los ejercicios aeróbicos y haciendo un particular con el deporte, requiere de un desarrollo para cumplir con las exigencias en la ejecución de las acciones técnicas –tácticas y en la preparación del deportista.

**La Percepción** en estas edades es más orientadora hacia lo esencial en cuanto al espacio, tiempo y movimiento a través de la observación.

**La memoria** se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Además facilita el logro de una memorización, rápida, buena por lo que se hace fácil recordar los conocimientos adquiridos y repercuten en la solidez de los conocimientos.

**La imaginación** se desarrolla intensamente dos tipos la constructiva y la creadora en cuanto a la creadora se proyectan en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida.

**El pensamiento** es individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

**La motivación** aparece el desarrollo de la misma hacia la profesión o actividad laboral escogida.

En cuanto a la **voluntad** existe un desarrollo creciente en las cualidades volitivas, como

son la decisión, valentía entereza y dominio de si mismo

Las actividades políticas constituyen con factor importante para el desarrollo ideológico del joven, pero para que verdaderamente estas cumplan sus objetivos, debe realizarse en la participación activa de los jóvenes y mediante profundas discusiones que le den respuestas a las inquietudes que estas plantean.

En la organización y desarrollo de estos ejercicios aeróbicos tienen una especial significación las organizaciones políticas y de masas, que en la edad juvenil adquieren un carácter más activo e independiente, en las cuales continúa teniendo gran valor la comunicación con sus contemporáneos, en tanto el joven busca aún la aprobación de su conducta moral. Los jóvenes defienden con valor sus puntos de vistas y opiniones que se van convirtiendo en convicciones.

Las relaciones familiares también se van reestructurando a medida que los padres valoran más el desarrollo alcanzado por sus hijos, basando las relaciones en el respeto mutuo y en la responsabilidad. En algunas ocasiones, los problemas en las relaciones familiares se conservan en esta etapa, sobre todo cuando los padres mantiene un estilo de educación autoritario que limita la independencia del joven.

En sentido general en los jóvenes se aprecia una mayor proyección futura, a mediano y largo plazo, en dependencia del desarrollo alcanzado por sus formaciones psicológicas. Son reflexivos, ya que la sociedad exige de ellos la tarea de dediciones importantes que requieren de la utilización de las operaciones cognitivas. Esto les da una mayor posibilidad para estructural su campo de acción y para la realización de esfuerzos volitivos encaminados a alcanzar los objetivos propuestos, a partir de sus necesidades fundamentales.

### **1.5.1 Características anatófisiológicas del organismo en los jóvenes (18-25 años).**

Es significativo señalar el análisis de Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) para deducir el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora explica que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el joven”.

Sánchez Acosta (2005) continúa explicando “De acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en el período que se estudia, que aparece en receso en las alteraciones de

la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de movimientos y esfuerzos. Periodo de excelente rapidez para el aprendizaje”

Se refiere además que en las clases de Educación Física y deporte en esta edad debe aumentar las exigencias y el dominio consciente de los movimientos.

Elevar la motivación para la participación en las competencias y defender, ante todo su sentido de pertenencia a la escuela, expresado en el honor deportivo.

Gayton, C. y col. (1987) Fisiología Humana. Hace referencia a la importancia que tiene la práctica de las actividades físicas, la influencia que ejerce sobre el organismo así como el comportamiento de los diferentes sistemas en este grupo de edades que se presupone trabajar que se hacen mención a continuación.

En cuanto al sistema cardiovascular podemos decir que aumenta cuando la frecuencia cardiaca, La presión del pulso, La capacidad funcional, El número de latidos, el volumen sistólico, la circulación sanguínea, el gasto cardíaco, el volumen minuto, índice sistólico, reducción de la contractibilidad del miocardio y disminuye si la presión sistólica y diastólica, la presión arterial, la rigidez del miocardio lo cual entorpece la relajación diastólica ventricular, la rigidez de las arterias aorta y periférica

El sistema respiratorio aumenta si la capacidad vital y el volumen de reserva respiratoria, aumenta la disponibilidad para el trabajo y disminuye cuando el volumen residual, la frecuencia respiratoria, la capacidad residual funcional.

Analizando el sistema osteomioarticular, los elementos que lo componen son importantes para la realización de cualquiera actividad física de ahí el papel que juega cada uno de ellos en el organismo humano para la ejecución de cualquier actividad por ejemplo:

**Hueso** Aumenta la masa ósea, aumento de la reabsorción del calcio.

**Articulaciones** El cartílago sobre la superficie articular muestra cambios favorables Mejor irrigación de la sinovia, actúa como elemento amortiguador, mejor nutrición del cartílago articular.

Aumenta la debilidad de soportar sobre peso.

**Tendones** Disminuye la rigidez, aumento de agua favoreciendo la capacidad funcional

**Líquido Sinovial** Es más viscoso, Aumenta la función de lubricantes

**Músculos.** Aumento de la masa muscular, Aumento de la fuerza muscular, Aumento del número de fibras.

Analizando todos estos elementos vemos como el investigador debe tenerlos en cuenta a la hora de planificar cualquier actividad física, y poder lograr así una mayor incorporación a las mismas sin ningún tipo de riesgo o lesiones.

### **1.5.2 Relaciones interpersonales que se establecen entre los jóvenes a través de los ejercicios aeróbicos.**

El joven, al igual que el adolescente, intenta desprenderse de los cuidados excesivos de los padres que le resultan molestos, intenta reconstruir las relaciones sobre la base de la igualdad. Realmente estas relaciones van a depender de un conjunto de condiciones, tales como: el ritmo y el carácter de los cambios sociales, la estructura de la familia, los modos de mantener la disciplina, etc. De la sensibilidad y el tacto de los padres dependerá la conservación de la armonía emocional y la comprensión mutua con sus hijos de edad juvenil.

La primera juventud es el período más colectivo, lo importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesarios para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad. El bajo status sociométrico se relaciona, por lo general con un alto nivel de inquietudes.

Los jóvenes presentan una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás, creando las bases de múltiples amistades.

La amistad, junto a la creciente significación de la vida: en grupo, en esta edad se intensifica, existiendo la necesidad de una amistad íntima. Esta amistad juvenil es más estable y profunda que la que aparece en la adolescencia, pues sitúa en primer plano la intimidad, el bienestar emocional y la sinceridad.

La amistad, al ser el primer afecto profundo y personal elegido independientemente, anticipa y a veces precede a las relaciones de amor, de ahí precisamente la elevada emotividad de la amistad.

El amor y las relaciones mutuas entre los jóvenes y las jóvenes, se activan de manera sensible, ampliándose la esfera de las relaciones amorosas entre compañeros y compañeras, por eso aparecen con mayor frecuencia los grupos mixtos. Los primeros



enamoramientos serios, están impregnados de la imperiosa necesidad de amar, donde se experimentan, por tanto, sentimientos profundos. .

### **1.5.3 Manifestaciones de las relaciones interpersonales en los Jóvenes trabajadores.**

Existe un grupo de jóvenes que por causas diversas no han continuado el proceso estudiantil y se han incorporado a la actividad laboral. Muchos de estos jóvenes no presentan la preparación psicológica y la maduración necesaria para enfrentar este cambio del estilo de vida.

Por eso debe ser una constante preocupación de los organismos y centros recreativos el dirigir sus planes a esta juventud que trabaja y eleva su nivel cultural. Existen escuelas talleres, escuelas técnicas, centros especiales, etc. que agrupan un buen número de estos jóvenes y que es necesario atender. Para estos jóvenes se deben organizar actividades variadas de ejercicios aeróbicos los cuales pueden y deben adoptar una ayuda importante en su desarrollo.

Los ejercicios aeróbicos deben llenar algunas necesidades por ejemplo el perfeccionamiento de si misma, el intercambio con otros jóvenes de ambos sexos, la adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncados como consecuencia del abandono del proceso escolar.

Los ejercicios aeróbicos más recomendadas para los jóvenes de ambos sexos son las deportivas, entre las que gozan de mayor preferencia el Fútbol, natación, la gimnasia aerobia, el béisbol, el Voleibol y el Taichi, etc. Además se interesan por los deportes acuáticos y el turismo.

Un elemento muy importante en la programación es que los ejercicios aeróbicos deben tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico, de modo que le sirva de compensación.

Para terminar este acápite se resumen cuatro características fundamentales que presentan los jóvenes y que resultan de una vital importancia para la selección de ejercicios aeróbicos. Esta etapa de la vida es un período verdaderamente crítico de la evolución del individuo, destacándose lo siguiente:

- Los cambios biológicos.
- El descubrimiento del “yo”.

- La formación paulatina de un plan de vida.
- El ingreso dentro de las distintas esferas de la vida.

Los jóvenes quieren y pueden tener una participación activa en los ejercicios aeróbicos con la, participación que no siempre se le otorga, mientras que los niños se conducen frente a las actividades recreativas receptivamente, o activamente pero de un modo imitativo, por causa de su propia existencia dependiente; el joven ha roto ese vínculo de unión o dependencia, desarrolla la reflexión propia y con ella la propia creación cultural, su propia vivencia del universo. El se encuentra en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por si mismo lo espiritual, de ahí que el se sienta con la capacidad plena de participar en aquellos ejercicios aeróbicos que se identifiquen con estas expectativas.

### **1.6 La Comunidad, su desarrollo para el beneficio social.**

El desarrollo comunitario debe ser interpretado 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.

En la comunidad confluyen, 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.

Pudiera decirse que 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.

Una 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, tejerá esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si relacionamos 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 técnico que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

#### **1.6.1 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.
- ❖ Estimulo 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 jóvenes enfermos de VIH

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.

### **1.6.2 La participación comunitaria en las actividades.**

Con la participación de los jóvenes 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 vinculo 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.

### **1.6.3 Objetivos del trabajo comunitario.**

Dentro de los objetivos concretos de trabajo que se propone la comunidad se encuentran

1- Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

2- Llevar a cabo proyectos comunitarios, la comunidad se considera el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

3-Accionar en la comunidad, para reafirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa.

4-Aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

La comunidad según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

María Teresa Caballero Rivacoba (1996) define comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área

geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados se considera que la comunidad donde se encuentra enmarcada la investigación reúne todos los requisitos del concepto planteado por María Teresa Caballero Rivacoba.

En la comunidad perteneciente al Consejo Popular 10 de Octubre del municipio Pinar del Río, los miembros que habitan en ella comparten un espacio –físico ambiental o territorio específico, es una comunidad urbana, cuenta con una infraestructura moderada, cuidada y de buena presencia, con la red de acueducto y electrificación con servicio irregular, desarrollan un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existen muy buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, Integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas: estos integran las diferentes organizaciones de masas CDR, FMC y PCC de la zona, participando de forma activa en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica, defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad, su tranquilidad, su limpieza, es una comunidad en la que la población participa en las tareas de la Revolución desde sus inicios, y son capaces de involucrar a los nuevos vecinos en esta individualidad que los caracteriza, haciendo gala del sentido de pertenencia.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales que los mismos se dividen por sus intereses y necesidades y en la aplicación de métodos comunitarios a la doctora del consultorio que atiende esta población, al presidente del CDR, a la delegada de la federación y al delegado de la circunscripción, se determinó que uno de los grupos más necesitados de un proyecto de intervención comunitaria son los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH, por la necesidad que tienen de aprender a enfrentar su enfermedad y elevar la calidad de vida atendiendo a sus necesidades psicológicas, biológicas y sociales.

Los jóvenes enfermos de VIH se pueden considerar un grupo en la comunidad en la que se encuentran enmarcados a partir del análisis de las diferentes definiciones estudiadas, dada por Kresh y Crutchfield (1987).

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos



individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana)

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980)

Para Kresh y Crutchfield (1980) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1982) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon (1995).

Según la autora M. Fuentes, las características más relevantes de un pequeño grupo son:

1. Presencia de contacto directo entre sus miembros.
2. La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
3. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

#### **1.6.4 Los grupos sociales en la comunidad.**

Para adentrarnos al análisis teórico científico sobre el trabajo comunitario se hace referencia a las siguientes reflexiones:

El trabajo comunitario no es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. (APP, taller de intercambio de experiencia).

El trabajo comunitario es el conjunto de acciones teóricas, de proyección y prácticas de ejecución, dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. (María Teresa Caballero Rivacoba).

### **Resumen del capítulo I.**

Se han registrado consideraciones generales sobre la incorporación de los jóvenes enfermos de VIH a los ejercicios aeróbicos que dependen de factores externos e internos, los cambios que se producen en el organismo desde el punto de vista bio-morfo-funcional y psico-social. Además se han fundamentado por diferentes autores sobre los jóvenes de 18-25 años enfermos de VIH y la repercusión de la práctica de ejercicios aeróbicos, los cuales resultan de gran importancia por los beneficios que reportan para la prolongación del estadio de la enfermedad que intervienen en su estado de salud y la calidad de vida y lo referente a programa.

## **CAPÍTULO II RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS. PRESENTACION DEL PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA**

### **2.1 Resultados de la Observación Anexo # 1**

En la Observación realizada en el consejo popular “10 de Octubre” se constata que no se tienen en cuenta a los jóvenes enfermos de VIH en las actividades que se desarrollan en la comunidad, así como no existe programa dirigido a este grupo poblacional. Por lo que refuerza la necesidad de nuestro trabajo. Es de destacar que no se realizan actividades de conjunto entre este grupo de jóvenes y el resto de la comunidad por lo que se debe luchar por una mejor adaptación al cambio, porque se evidencia como necesario Brinda la comunidad oportunidades necesarias para la vida de este grupo de jóvenes enfermos de VIH. No cuenta la comunidad con el ambiente propicio para adaptarse a las personas afectadas por el VIH porque la tendencia es a marginar a estos enfermos, por tanto debemos encaminar nuestro trabajo a propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a esto y el rol protagónico de la comunidad es decisivo en esta lucha por la incorporación social de estos jóvenes. La comunidad cuenta con locales para realizar actividades dirigidas a estos jóvenes enfermos de VIH, se convenio con el taller de comunicaciones para la realización de los ejercicios de aerobios de salón. En cuanto a la realización de actividades de conjunto entre este grupo de jóvenes y el resto de la comunidad, no se observa ninguna, por existir un rechazo y temor por el contagio ante la enfermedad. Se observa además que no existe motivación y satisfacción por las actividades que se realizan en la comunidad, tampoco se cumple con el aspecto de la satisfacción derivado por la no oferta de actividades por lo que el camino que lleva al desarrollo comunitario en este aspecto no se cumple

#### **2.1.1 Resultado de la Entrevista a informantes claves . Delegado del Poder Popular y presidente del CDR. Anexo # 2.**

En la entrevista realizada al delegado del Poder Popular y presidentes de los CDR de las zonas 148 y 287 del consejo popular “10 de Octubre”, el 100 % plantea que existen las ofertas de actividades deportivas recreativas, se realizan actividades por parte de los profesores del combinado deportivo Guamá, pero no participan los jóvenes enfermos de VIH. Todos opinan acerca de la importancia que tiene la incorporación de estos jóvenes con VIH a la comunidad. Le revisten gran importancia a la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación

de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo, raza y la solidaridad, derivan en el fortalecimiento de las relaciones, su integración y reintegración a la sociedad.

Por otra parte las causas que frenan el desarrollo de las actividades deportivas recreativas para los jóvenes enfermos de VIH del consejo popular "10 de Octubre" es la escasa existencia en la comunidad de programas dirigidos a este grupo poblacional. Desde sus posiciones como dirigentes en la comunidad, no brindan su apoyo a este grupo de jóvenes con VIH, a pesar de que consideran que es importante realizar actividades con ellos porque incrementa su sistema inmunológico, su capacidad funcional y un aumento de la auto confianza y las ganas de vivir, lo cual provoca una mejoría en la calidad de vida de los jóvenes. Además no se realiza un trabajo encaminado desde la comunidad hacia este grupo de jóvenes. En cuanto al criterio sobre la actitud de los dirigentes comunitarios hacia los jóvenes enfermos de VIH se debe tener en cuenta el respeto, brindarles comprensión, estar dispuestos a ayudarlos, Mantener comunicación con ellos, mostrarles afecto, compartir normalmente sus actividades, no debemos rechazarlos, recriminarlos ni sobreprotegerlos. Con relación a la estructura del consejo popular "10 de Octubre" en la actualidad plantean que posee:

- 1060 Habitantes
- Dos de sus zonas están integradas por: 148 y 287
- 19 Presidente de CDR y dos ejecutivos de zonas
- 1 bloque de la FMC con 8 Delegaciones
- 1 Delegado del Poder Popular
- 1 Núcleo zonal del PCC con 43 Militantes PCC.
- 3 ACRC
- 98 Combatientes de la ACRC

**Sostiene una identidad e integración sobre la base de necesidades como son:**

- La creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades de transmisión sexual y tabaquismo.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

**El consejo popular 10 de Octubre cuenta con los siguientes recursos:**

- En la educación contamos con una Escuela Primaria “Raúl Pujol”
- “ Una Escuela Especial (ciegos y débiles visuales) “José Martí”

**Por la parte del INDER se cuenta con:**

- Un terreno de Baloncesto
- Una Escuela Comunitaria “El Guamá”

**Por la parte de la salud:**

- Un Policlínico Comunitario “Hermanos Cruz”.
- 6 Consultorios Médicos de la familia.

**Local para desarrollar el programa de Gimnasia Aeróbica**

- Taller de Comunicaciones (área grande, techada y asfaltada)

**Música:**

- Equipo de música del presidente del CDR # 4 de la zona 287

**2.1.2 Características de los jóvenes enfermos de VIH del consejo popular “10 de Octubre” de Pinar del Río. (Ver anexo # 4 tabla 1)**

Los 19 jóvenes poseen el virus de inmunodeficiencia humana que causa el SIDA se encuentran entre las edades de 18 a 25 años, pertenecen al consejo popular “10 de Octubre” de Pinar del Río, de ellos 5 son femeninas (3 - blancas, 2 – negras) y 14 masculinos (11 – blancos, 3 negros), sus identidades de género se ponen de manifiesto en algunos la combinación de ambos sexos y en otros se identifican fundamentalmente con el sexo contrario. De ellos estudian 4 y trabajan 3, el resto se encuentran desvinculados y provienen de familias obreras. Se encuentran en este momento de su enfermedad con el VIH, en el período de ventana aclarando que a pesar de no tener el mismo tiempo de estar contagiados, pueden ser portadores del virus por mucho tiempo incluso de 10 a 11 años y durante este período no tener síntomas de la enfermedad, el tiempo de vida varía según las condiciones de vida que mantengan.

**2.1.3 Resultados de la encuesta a los 19 jóvenes enfermos de VIH. (Ver Anexo # 7 y 8)**

En la encuesta realizada al 100% de los jóvenes, arrojó que hay 19 enfermos de VIH. Dos plantean que si realizan actividades físicas, para un 1,5 %, 17 de ellos afirman que no realizan actividades físicas, lo que representa el 89,4 %. Lo que indica que los enfermos de VIH no participan en las actividades de la comunidad. (Ver Anexo 7 tabla #2 y Anexo 8 gráfico #1).

En el se recogen los datos sobre las causas por las que los jóvenes enfermos de VIH no realizan actividades físicas, el 100 % plantean que no les ofertan actividades por parte de la comunidad para ellos, No saben que pueden realizar actividades físicas y no son convocados a participar en las actividades deportivas que se realizan en la comunidad por parte del combinado deportivo “Guamá” por lo que se reafirma la necesidad de ofertarles este programa de integración a la vida de la comunidad. (Ver Anexo 7 tabla # 3 y Anexo 8 gráfico #2).

Con relación a preferencia por la práctica deportiva plantean que de poder participar en las actividades deportivas prefieren 2 de ellos el Béisbol, para un 10, 5 %, 1 escogió el Voleibol, para un 5,2 %, otro seleccionó Fútbol para el 5,2 %, 11 optaron por la Gimnasia Aerobia para un 57,8 %, ninguno se inclinó por el Taichi y solo uno optó por otras especificando el Judo. Por lo que se decide escoger para la propuesta del trabajo La Gimnasia Aerobia, resultando la actividad que resultó del agrado de la mayoría de este grupo poblacional.(Ver Anexo7 tabla # 4 y Anexo 8 gráfico #3)

Sobre sus preferencias con quienes les gustaría realizar actividades físicas, arrojó que 17 de ellos, prefieren realizar estas actividades con otros enfermos de VIH, lo que representa el 89,4%, 4 escogieron amigos para el 21 %, 3 con sus familiares para el 15,7 % y solo uno seleccionó realizarlo con los vecinos, para el 5,2 %, por lo que se observa que la mayoría se sienten más cómodos al realizar actividades con otros enfermos de VIH y no así con otros miembros de la comunidad, por lo que nuestro objetivo debe estar encaminado a relacionarlos en una primera etapa con otros enfermos y después con el resto de la población.(Ver Anexo7 tabla # 5 y Anexo 8 gráfico #4)

#### **2.1.4 Entrevista al Departamento de ITS-VIH del Policlínico “Hermanos Cruz”, ver anexo # 4**

La función del departamento VIH-ITS esta encargado del seguimiento de los casos diagnosticados con VIH- y las ITS, control de todas las enfermedades infecciosas. Esta integrado por un equipo multidisciplinario en ITS-VIH, enfermeras, encuestadoras, consejería, promoción de salud, médico especialista en dermatología. Los consejos populares que integra son 10 de Octubre, Reparto Hermanos Cruz, La Conchita y Ovas. Al cierre del 2009 el VIH en los Consejos Populares que atiende el departamento se comportaron de la siguiente forma: (ver Anexo 8 gráfico # 5)

Consejo Popular	VIH	%
10 de Octubre	19	63
Hermanos Cruz	4	13
La Conchita	5	17
Ovas	2	7

La población más vulnerable es el sexo masculino que tienen sexo con otros hombres que no se protegen y los jóvenes por relaciones tempranas sin protección. Las cifras tan altas de VIH del Consejo Popular 10 de Octubre están asociadas a (homosexuales, jóvenes con vida desordenada sobre todo nocturna. No estudian ni trabajan). El 100% de los trabajadores del Departamento opinan que la realización de ejercicios aeróbicos para los jóvenes enfermos de VIH es conveniente para alargar su período de enfermedad, considerando en que período se encuentra y que síntomas presentan, ellos lo que no deben es realizar ejercicios muy intensos, pueden continuar su vida laborar y estar incorporados normalmente a todas las actividades que se desarrollan en la sociedad. El tiempo que dedican en la marginación o en la inacción, lo deben dedicar en sentirse útiles para la sociedad. No conoce el médico de la participación en la realización de estas actividades de los profesionales de la cultura física, considerando que mientras más se involucren mayor será la fuerza y por tanto también la posibilidad y realidad del triunfo. Además de ser oportuno el vínculo de trabajo entre promotores de salud y profesionales de la cultura física para el desarrollo de actividades relacionadas con la temática en el marco comunitario. Nos sugieren para el éxito de nuestro trabajo programar actividades bien concebidas de su agrado, que se sientan motivados a participar en ellas y que se realicen de charlas y, videos debates instructivos.

#### **2.1.5 Entrevista a médicos especialistas del Centro Prov. para la Atención Integral a pacientes con VIH/SIDA. Ver anexo # 4**

Los Médicos especialistas consideran que si es posible que los enfermos de VIH realicen actividades físicas recreativas, porque la práctica de estos ejercicios les va a servir como complemento fundamental para aumentar la calidad de vida y se produzcan cambios en su comportamiento. El 100% de los médicos plantean que ellos pueden realizar este tipo de actividades Físicas recreativas en toda la etapa de VIH, mientras no exista una

exagerada proliferación del virus, se conserve un buen funcionamiento del sistema inmunológico hasta que comiencen a aparecer síntomas de su enfermedad. La mayoría coinciden en que ellos pueden participar en estas actividades físicas recreativas siempre y cuando estén bien planificados y teniendo en cuenta que ellos no pueden realizar ejercicios muy intensos, ni deben trabajar las capacidades físicas, no correr maratones, ni saltos. Los médicos no poseen profundos conocimientos sobre los contenidos de los aerobios, pero si recomiendan no incluir los saltos. Plantean que se recomienda realizar estos ejercicios tres veces en la semana, consideran que se deben tener en cuenta los requisitos de salud en los jóvenes enfermos de VIH para realizar ejercicios en la comunidad con un chequeo periódico de su enfermedad, no deben poseer signos de infección ni síntomas de la enfermedad. En cuanto a la propuesta que se le realizó a los especialistas, se aceptaron como actividades que se pueden integrar al programa de de Gimnasia Aerobia las que alcanzaron el 80 % o más de los votos, en los dos indicadores que se evaluaron.

## **2.2 EI DISEÑO DE UN PROGRAMA**

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar los ejercicios que se necesitan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad presentan estas actividades.

Con los ejercicios seleccionados, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa es el resultado de la programación y de él se derivan sus proyectos y actividades.

Un programa de debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.



b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o grupo poblacional, que a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **2.2.1-Aspectos a tener en cuenta en la presentación del Programa**

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

\_ Portada

\_ Tabla de índice y contenido

\_ Generalidades del programa.... ¿De qué trata?

\_ Fundamentación.... ¿Por qué? ¿Para quién?

\_ Objetivos ¿Para qué?

\_ Metas.... ¿Cuánto?

\_ Estructura organizativa y funcional.... ¿Con qué estructura?

\_ Programas específicos y proyectos... ¿Qué?

\_ Estrategia.... ¿Cómo?

\_ Recursos.... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?

\_ Análisis de factibilidad.... ¿Será posible?

\_ Calendario.... ¿Cuándo?

\_ Anexos

\_ Apéndices

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

### **Clasificación de los programas.**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

\_ Programa quincenal

\_ Programa anual (calendario)

\_ Programa trimestral (temporada)

\_ Programa mensual

\_ Programa semanal

\_ Programa de sesión

a. Según la edad de los participantes

\_ Programa infantil

\_ Programa juvenil

\_ Programa de adultos

\_ Programa para ancianos o tercera edad

b. Según su utilización

\_ Programa de uso único

\_ Programa de uso constante.

## **Etapas de diseño y estructuración del programa.**

### Instrumentación y Aplicación del Programa.

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de profesores encargados del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

\_ Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

### POBLACIÓN.

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

### CONTENIDO.

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

### PROGRAMA RECURSOS.

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.

- Vocación.

## METODOLOGÍA.

- Técnicas generales.

- Técnicas específicas.

## OBJETIVOS.

- Generales

- Específicos

Debe cumplir las características siguientes:

### EQUILIBRIO:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### DIVERSIDAD:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

### VARIEDAD:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motiven la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

### FLEXIBILIDAD:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales

Todo programa es sometido a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a- . Introducción. En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b- . Despegue: Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c- . Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d- . Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e- . Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

\_ El programa puede terminarse.

\_ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.

\_ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del programa.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volver a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Se debe hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

### **2.3 Programa de Gimnasia Aerobia.**

En el año 1974 se implementa el primer programa de Gimnasia Musical Aerobia en nuestro país, en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los jóvenes enfermos de VIH asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

La favorable estructura sociopolítica en el país constituye un potencial de ayuda para acondicionar todas estas premisas en un nuevo programa, que además de contemplar los aspectos a desarrollar, fuera capaz de asegurar la participación activa de la familia, la comunidad y las organizaciones políticas y no gubernamentales en un trabajo colectivo donde el protagonista principal fueran los jóvenes enfermos de VIH.

Este programa, además de ofrecer incorporación social en favor de los jóvenes enfermos de VIH, recibirá una atención por parte de los líderes de la comunidad, se realizarán un chequeo sistemático por parte del personal de salud. La comunidad posee un taller de comunicaciones cuya instalación brinda el apoyo para su utilización después del horario laboral, cuenta con un espacio amplio, techado, buena ventilación, cuenta con condiciones para trabajar con música. Se propone un programa con las orientaciones metodológicas a utilizar en las clases de aerobio de salón con los pasos básicos auxiliares y de bajo impacto destinado a los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años

### **PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBICA DE ATENCIÓN COMUNITARIA DE LOS JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS ENFERMOS DE VIH.**

<b>Índice</b>	<b>Páginas</b>
<b>Portada</b>	
<b>Índice</b>	
<b>Generalidades del programa</b>	<b>3</b>
<b>Fundamentación</b>	<b>5</b>

<b>Objetivos</b>	<b>6</b>
<b>Actividad Básica</b>	<b>7</b>
<b>Metas</b>	<b>7</b>
<b>Estructura organizativa y funcional</b>	<b>8</b>
<b>Programas específicos y proyectos</b>	<b>12</b>
<b>Estrategia</b>	<b>13</b>

### **Objetivo general**

- Crear una modalidad de atención comunitaria que logre extender el periodo de enfermedad de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años, aumentando la vida activa, mediante la gimnasia aerobia de salón con ejercicios auxiliares y de bajo impacto.

### **Objetivos específicos**

- Incorporar en la comunidad a los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años.
- Lograr la socialización de los jóvenes de VIH con los de su edad en la comunidad.
- Mejorar la calidad de vida de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años.
- Extender el periodo de la enfermedad de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años, aumentando la vida activa, mediante la gimnasia aerobia de salón con ejercicios auxiliares y de bajo impacto así como sus combinaciones y nuevas creaciones.
- Crear una modalidad de atención comunitaria a los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH que contribuya a resolver necesidades socio - económicas, psicológicas y biomédicas a este nivel.

### **Las tareas que se realizan para cumplimentar los objetivos son:**

- Incorporación de los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH a la práctica de la Gimnasia aerobia con ejercicios auxiliares y de bajo impacto, actividades culturales y sociales.



- Desarrollo de actividades educativas destinadas a cambiar la imagen que tienen los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH de sí mismo y de la sociedad, a fomentar estilos de vida más sanos, evitar el aislamiento, la marginación, etc.
- Atención periódica y sistemática en el consultorio, en el hogar, en las clases de gimnasia aerobia y en los policlínicos de todas las personas enfermas con VIH.

### **\_ Generalidades del programa....**

En sus inicios las actividades aeróbicas se limitaban solamente a largas caminatas. Trotes o carreras con diferentes ritmos de trabajo, al aire libre, a campo traviesa o por las calles de cualquier ciudad. Luego se desarrollaron algunos aparatos sofisticados para poder trabajar bajo techo y en espacio reducidos entre las que se destacan la bicicleta estacionaria el remo, las esteras rodantes entre otros. Estos aparatos han tenido un exitoso y comercial camino, pero por no poder encontrarse al alcance de todos y también por mantener las mismas posturas y posiciones iniciales que limitan la gama de movimientos a realizar, es que se recurre nuevamente a las actividades de la gimnasia de mantenimiento, pero otra vez introduciendo como componente el trabajo aeróbico.

Este trabajo se realiza mediante pasos y sus combinaciones y como componentes de importancia se incluye el trabajo con la música. La cual además de motivar, sirve para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo de las clases. Es así como surge esta nueva modalidad, denominada Gimnasia Aerobia de Salón.

En sus inicios la Gimnasia Aerobia, fue diseñada para la población adulta sana, pero hoy en día en Cuba esta práctica se ha extendido a escolares de la enseñanza media y superior, así como a enfermos como por ejemplo los de VIH. Muchos concuerdan en que las actividades aeróbicas resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud.

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

### **\_ Fundamentación....**

Este programa constituye un aporte a la práctica educativa en la comunidad, Permite desde los espacios de la comunidad contribuir al desarrollo físico como rítmico y de bienestar emocional en los jóvenes enfermos de VIH, aportando además al desarrollo de habilidades de trabajo conjunto y a sentimientos de ayuda y cooperación. En cuanto a los docentes les proporciona recursos metodológicos para un trabajo de mejor calidad y la

posibilidad de actuar desde la comunidad con este grupo de jóvenes enfermos de VIH, para el desarrollo de sus potencialidades individuales, logro esencial que se plantea nuestra sociedad, Los temas I, II y III. Se enseñarán los pasos básicos, utilizando de dos a tres pasos para cada clase, A partir del tema 4 se trabaja combinaciones de los pasos básicos de bajo impacto y auxiliares a través de pequeñas coreografía y libre.

**Para aplicar un Programa** de gimnasia aerobia con ejercicios auxiliares y de bajo impacto para la incorporación social de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años se tendrá en cuenta

- Atención comunitaria cuenta con el apoyo de los líderes de la comunidad, a través de la entrevista se constata los conocimientos que poseen sobre la importancia de la incorporación social de los jóvenes enfermos de VIH
- Atención institucional se establecieron las coordinaciones para la utilización de las instalaciones del taller de comunicación ubicado en la calle cuarta del consejo popular “10 de Octubre” y con el combinado deportivo “Guamá” para el profesor que imparte el programa
- Atención hospitalaria por la parte de salud el apoyo del personal especializado para el chequeo periódico y su criterio sobre las condiciones que presenta el joven para participar en las clases

**- En la actividad básica.**

Su planificación queda estructurada de la siguiente forma..

No.	Actividad	Horario	Lugar	Frecuencia
1.	Gimnasia Aerobia con ejercicios auxiliares y de bajo impacto	5:00 pm a 5:20 pm.	Taller de Comunicaciones	Tres veces a la semana

**Metas....**

**El programa de Gimnasia aerobia** para jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años tiene como propósito Incorporar al 100% a la comunidad a la práctica de actividades físicas, Mejorar la calidad de vida de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años. Extender el periodo de la enfermedad de los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años, aumentando la vida activa, mediante la gimnasia aerobia de salón con ejercicios auxiliares y de bajo impacto así como sus combinaciones y nuevas creaciones.

### **\_ 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 a la población en instalaciones deportivas, áreas de salud, gimnasios salones de belleza, talleres, etc.

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:** Las clases deben tener un calentamiento, luego trabajo en centro, donde se realicen posiciones básicas de brazo y piernas, así como las técnicas de ejecución de los movimientos. La parte final de la clase se utiliza para recuperar el grupo

### **Parte preparatoria.**

Dura 5 minutos.

Es donde se forma el grupo se informa brevemente los objetivos de la clase, (esta clase tiene como objetivo principal el desarrollo de la resistencia Aerobia) y se realiza la primera toma de pulso.

Posteriormente se pasa al calentamiento, donde se realizan 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, círculos de las articulaciones, 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.

El tiempo de duración de esta parte principal es de 10 minutos, de los cuales el 100 % se destina a la motivación de los jóvenes por sentirse bien y que sientan placer al realizar estos ejercicios, solo se trabaja la habilidad, dedicándose todo este tiempo a los aeróbicos, esta permitirá a quienes la están practicando no llegar a la sofocación o falta de aire, 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 pues 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 utilizado 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 orientar el trabajo adecuadamente.

Al finalizar la parte aeróbica, se realiza la tercera toma de pulso, posteriormente se realizan algunos ejercicios de recuperación y respiración, para bajar el pulso.

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

\_ **Estrategia....**

### **Orientaciones metodológicas**

Este programa, según la temporalidad, es anual, según la edad de los participantes, es juvenil y según su utilización es de uso constante.

- Las clases se realizarán con una frecuencia de tres veces a la semana en el horario de la Tarde (5:00 p.m.- 5:20 p.m.).
- La clase o sesión tendrá una duración de 20 minutos.
- Se trabajará con una intensidad baja
- En las clases el profesor debe ser cuidadoso con la salud de los practicantes, no se debe forzar a los alumnos a realizar esfuerzos que no se correspondan con la edad o la preparación física.
- Se realizarán bajo control médico
- Se realizarán tomas de pulso durante el desarrollo de la clase hasta un máximo de 5.
- No se realizaran saltos
- Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios o juegos.
- Una vez que los alumnos 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 los alumnos 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 del programa**

La gimnasia aerobia es creativa y depende para su mejor desarrollo de la imaginación de los profesores y alumnos. En cada clase se tendrá en cuenta el estado de ánimo y la motivación que posean estos jóvenes para realizar otras actividades dentro de la clase como bailes, juegos etcétera.

## Los temas del Programa de Gimnasia Aerobia

Temas	Horas
Tema I Ejercicios de bajo impacto .....	6 h
Tema II Pasos auxiliares .....	6 h
Tema III Pasos de bailes .....	6 h
<u>Tema IV Clases prácticas</u> .....	<u>60 h (9 meses)</u>
Total 4 Temas	78 h (1 año)

### **Contenidos por temas**

#### **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 semiflexionada 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 cha.
- Salsa.
- Mambo
- Conga

. **Tema IV:** Clases prácticas

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

**Contenido:**

Realizar 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 (donde 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.

**TIEMPO** 1, 2, 3, 4. Paso V por la derecha, (paso derecho al frente diagonal llevando el brazo derecho extendido al frente, iden 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.

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

**TIEMPO** 7 y 8 Lange Izquierdo, llevando brazo izquierdo extendido al frente hacia la derecha, manos a la cintura.

### Segunda Octava

**TIEMPO.** 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.

**TIEMPO.** 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

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

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

### \_ Recursos....

La música es algo esencial, nos inspira y es de gran divertimento para los jóvenes un elemento imprescindible en nuestro trabajo creativo, con música debe realizarse completamente 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 techado y espacioso en la comunidad (Taller de comunicaciones), etc. Los participantes serán todos los jóvenes enfermos de VIH enfermos de VIH del consejo popular "10 de Octubre" de Pinar del Río.



## **\_ Análisis de factibilidad....**

Este programa es aplicable ya que no requiere de costo, La dirección del Taller de Comunicaciones del consejo popular “10 de Octubre” prestará el área para desarrollar el programa, apoyado por los diferentes líderes de la comunidad y por los profesionales de la salud

## **\_ Calendario....**

Este programa está ideado para ser realizado en la comunidad. Por las características de la actividad la frecuencia de clases debe ser de tres veces por semana con una duración en cada frecuencia de 20 minutos.

### **2.4 Criterios de los especialistas en cuanto a su efecto y aplicación (Ver Anexo #7 tabla 7 y Anexo # 8 gráficos 6 y 7).**

En los resultados del criterio de los especialistas de los ejercicios que pueden realizar los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años en cuanto a su efecto, fueron seleccionados 12 ejercicios posibles a ejecutar, coincidiendo con la aplicación de ellos. Dentro de los ejercicios que no fueron elegidos se encuentran los saltos, las cuclillas profundas, los trotes, las carreras y el baile disco, en relación al merengue se acepta por rebasar el 80% de los votos.

### **2.5 Valoración del Programa. (Ver Anexo # 7 tabla 8)**

En la consulta a especialista para la selección de las actividades para integrar la propuesta, en los resultados de la observación inicial y final, así como la propuesta del programa de Gimnasia Aeróbica para enfermos de VIH, permiten corroborar que posee una notable variedad y diversidad de ejercicios aeróbicos en correspondencia con los intereses y posibilidades de este grupo poblacional, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos del Programa, partiendo de la factibilidad de su aplicación. La misma constituye una oferta novedosa a utilizar en el consejo popular “10 de Octubre” de Pinar del Río, por cuanto contempla detalladamente las vías para la incorporación y la concreción de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos jóvenes enfermos de VIH e indicando un camino seguro a recorrer con el objetivo de lograr en ellos su integración en la comunidad a través de la práctica de ejercicios físicos.

## **CONCLUSIONES**

1- El análisis de los diferentes textos permiten constatar la importancia de la realización de ejercicios para jóvenes con VIH de forma tal que mejoren sus condiciones físicas y momentos agradables, de diversión y entretenimiento de los jóvenes enfermos de VIH

2- El diagnóstico relacionado sobre la incorporación social de los jóvenes de 18 -25 años enfermos de VIH del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio Pinar del Río se aprecia que se sienten aislados, solo dos de ellos practican actividades físicas aunque les gustaría poder hacerlo si estas están debidamente reguladas y aprobadas por personal calificado para ello

3. El programa dirigido a la incorporación a las actividades físicas de los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH del Consejo Popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río a través de la gimnasia aerobia, se caracteriza por poseer, una estructura lógica, con sus indicaciones metodológicas teniendo en cuenta sus condiciones físicas en el período en que se encuentra su enfermedad existiendo en todo momento la exigencia de la intensidad moderada.

4. Los expertos consideran que el programa de Gimnasia Aerobia, resulta factible para la incorporación de los jóvenes con VIH, de 18 -25 años del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio Pinar del Río a la práctica de las actividades físicas

## **RECOMENDACIONES**

1. Seminariar a todos los técnicos deportivos dentro de la comunidad, que influyen de una manera u otra en los jóvenes enfermos de VIH de 18 a 25 años.
2. S e continúen los estudios de posibilidades de incorporación de jóvenes con VIH al las actividades físicas

## BIBLIOGRAFIA

1. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Bello Dávila, Z y J.C. Casales (2002). Psicología General. La Habana, Editorial Félix Varela.
3. Castellanos Cabrera, R. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
4. Colectivo de autores (1987) La psicología evolutiva y pedagógica en la URSS. Antología. Ed. Progreso, Moscú.
5. Colectivo de autores (1988) Selección de lecturas de Psicología de las edades I. Tomo III. Ed. ENPES, La Habana.
6. Colectivo de autores. (2002) Comunicación educativa Ciudad de La Habana, Editorial
7. Colectivo de autores (1982) Algunas cuestiones del desarrollo moral de la personalidad. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.
8. Colectivo de autores. (2003) Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela. Tomo I.
9. Colectivo de autores. (2003) Selección de lecturas sobre Psicología de las edades y la familia. La Habana, Editorial Félix Varela.
10. MSc. Dalia Navarro Eng (2005). Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Aerobia. Editorial Deportes.
11. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
12. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
13. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
14. Calviño, M. (2002) Análisis dinámico del comportamiento .La Habana, Editorial Félix Varela.
15. Cruz, L. y col. (2003) Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana. Imprenta Alejo Campertier.
16. Barrosos De Urrutia L y Doménech, Y. (2003) Introducción al trabajo social con grupos. Ciudad La Habana, Editorial Félix Varela.
17. Díaz B. (1986) El desarrollo intelectual y sus alteraciones. Ed. Universidad de La Habana, La Habana.

18. Domínguez García, L. (1990) Cuestiones psicológicas del desarrollo de la personalidad La Habana, Facultad de Psicología.
  19. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
  20. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.- p45-55.La Habana. Cuba.
  21. González Rodríguez Nydia y Fernández Díaz Argelia (2006) en Selección de lecturas "Trabajo Comunitario." La Habana ONU. Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y desarrollo. Río de Janeiro. 1992.
  22. González F. (1982) Motivación moral en adolescentes y jóvenes. Ed. Ciencias Sociales, La Habana.
  23. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
  24. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
  25. Hernández, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-22, Febrero. (Consulta: 6 diciembre 2002).
- Núñez de Villavicencio, (2006) "Psicología y Salud", Ciudad de La Habana, 2006.
26. Oliveras, r. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
  27. Petrovski A. V. (1981) Psicología pedagógica y de las edades. Ed. Pueblo y Educación, C. Habana.
  28. Ossa, Andrés (2002) Lúdica y Salud. Conferencia presentada a los estudiantes de la Especialización en Medicina Familiar, Universidad del Valle, Facultad de Medicina.
  29. Dra. Torres G. María (2003) "Quieres saber sobre ITS/ VIH/SIDA" 100 preguntas y respuestas.
  30. Dras. Sánchez Yaquelín, Isis ,Vladimir y Vania (2006) Información Básica sobre la atención integral a personas viviendo con VIH/SIDA.
  31. Colectivo de autores (2007) Educación en la prevención del VIH/SIDA.
  32. Hernández Vázquez J. (2000). Guía Curricular de la Educación Física de la Universidad de Antioquia.

## **ANEXO # 1**

### **Guía de Observación para los jóvenes enfermos de VIH en la comunidad**

Objetivo: Obtener información acerca de los ejercicios que se le ofertan a los jóvenes enfermos de VIH en la comunidad.

#### **Aspectos a Observar**

- 1-Si se tienen en cuenta a los jóvenes enfermos de VIH en las actividades que se desarrollan en la comunidad.
- 2- Se realizan actividades de conjunto entre este grupo de jóvenes y el resto de la comunidad
- 3- Brinda la comunidad oportunidades necesarias para la vida de este grupo de jóvenes enfermos de VIH-
- 4-Cuenta la comunidad con el ambiente propicio para adaptarse a las personas afectadas por el VIH
- 5-Cuenta la comunidad con locales o terreno disponible para realizar actividades dirigidas a estos jóvenes enfermos de VIH.
- 6-Se realizan actividades de conjunto entre este grupo de jóvenes y el resto de la comunidad.
- 7-Motivación y satisfacción por las actividades en la comunidad.

## ANEXO # 2

Guía de la entrevista para Delegado del Poder Popular y presidente del CDR

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. Para usted ¿En su Consejo Popular se ofertan actividades deportivas recreativas?

Si: \_\_\_\_ No: \_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_

a-) ¿Participan los jóvenes enfermos de VIH en ellas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

2-En su opinión qué importancia tiene la incorporación de estos jóvenes con VIH a la comunidad promueven cambios

.3-¿Cuáles son a su juicio las causas que frenan el desarrollo de las actividades deportivas recreativas para los jóvenes enfermos de VIH del Consejo Popular?

4-Desde su rol en la comunidad les brinda su apoyo a este grupo de jóvenes con VIH

5-¿Que actitud se debe tener en cuenta con una persona con VIH?

6- ¿Qué estructura que posee el consejo popular 10 de Octubre?

### ANEXO # 3

Encuesta a los jóvenes enfermos de VIH del Consejo Popular 10 de Octubre

Con el objetivo de determinar el estado actual en que se encuentran los jóvenes enfermos del VIH con relación a la incorporación a la practica de ejercicios físicos.

#### Encuesta.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la incorporación a la sociedad de los jóvenes enfermos de VIH, con el objetivo de conocer sus inquietudes, por lo que precisamos de su colaboración.

Muchas gracias

Edad\_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_

#### **Cuestionario**

I. ¿Realizas actividades físicas o deportivas?

a) Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

b) En caso de no PORQUE

---

---

---

---

c) En caso de que se le ofrezcan actividades deportivas ajustadas a las características de tu enfermedad cual preferirías de las siguientes en orden de prioridad.

Béisbol voleibol fútbol Baloncesto Gimnasia Aerobia TAICHI otro

---

II. ¿De participar en actividades físicas, con quien te gustaría realizarlo?

Amigos\_\_\_\_\_ Familiares\_\_\_\_\_

Enfermos de VIH\_\_\_\_\_ Vecinos\_\_\_\_\_



## ANEXO # 4

Guía de la entrevista para médicos especialistas del Sanatorio Provincial de Pinar de Río.

Objetivo: Recopilar información sobre el estado de los enfermos de VIH y sus posibilidades para la práctica de actividades físicas.

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. ¿Consideras posible la realización de actividades físicas en un enfermo de VIH? ¿Por qué?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Hasta que etapa o período se puede realizar actividades físicas recreativas con ellos?

---

3. Que consideraciones se deben tener en cuenta para la realización de actividades físicas para estos enfermos de VIH

No realizar ejercicios intensos no ejercicios con pesa, no carreras de larga distancia, no saltos.

4. ¿Se pueden ofertar ejercicios aeróbicos a los jóvenes enfermos del VIH - SIDA en sus comunidades?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

4. ¿Con qué frecuencia recomienda realizar estos ejercicios?

Tres veces en la semana \_\_\_\_\_ Diario \_\_\_\_\_ Ocasional \_\_\_\_\_

5. ¿Cuáles son los requisitos de salud se deben tener en cuenta en los jóvenes enfermos de VIH para poder realizar ejercicios en la comunidad?

---

---

## **ANEXO # 5**

Entrevista al Departamento de ITS-VIH del Policlínico “Hermanos Cruz”

Objetivo: Realizar una investigación acerca de la incorporación a la sociedad de los jóvenes enfermos de VIH del Consejo Popular “10 de Octubre” de Pinar del Río, a través de la actividad física recreativa por lo que solicitamos su colaboración.

---

- 1) ¿Cuales son las funciones del departamento?
  - 2) ¿Por quienes está integrado?
  - 3) ¿Cuales son los consejos populares que integra?
  - 4) ¿Cual es la población más vulnerable de los jóvenes enfermos de VIH? ¿Por qué?
  - 5) ¿Cómo se comportó estadísticamente el cierre del 2009 en cuanto a los jóvenes enfermos de VIH en el Consejo Popular 10 de Octubre?
  - 6) ¿Se realizan actividades físicas recreativas en el Consejo Popular 10 de octubre para los jóvenes enfermos del VIH?
  - 7) ¿Qué opinión tienen sobre la realización de ejercicios aeróbicos a los jóvenes enfermos de VIH?
-

## Anexo # 6 **Validación de expertos**

Encuesta realizada a los especialistas

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Especialidad:

Grado Científico y docente:

---

Como bien es conocido las comunidades de hoy en día revisten el elemento fundamental para que se desarrollen actividades recreativas. Se conoce la cantidad de jóvenes enfermos de VIH en nuestro Consejo Popular y la falta de opciones y programas recreativos dirigidos a este grupo poblacional.

En nuestra investigación se pretende poner en función un programa de gimnasia aerobia con ejercicios auxiliares y de bajo impacto para la incorporación social de los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH del Consejo Popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río, para darle solución a esta problemática.

Es nuestro propósito exponer esta investigación a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en consultar con usted, es nuestro empeño que se realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que relacionamos a continuación

### **ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA**

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**Aplicabilidad** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio,

pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia** Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

## **VALORACIÓN TEÓRICA**

Del Programa de gimnasia aerobia con ejercicios auxiliares y de bajo impacto para la incorporación social de los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH.

Descripción de la satisfacción de las actividades realizadas en la comunidad dado por los criterios de los jóvenes, director de la escuela comunitaria, profesor de cultura física, delegado de la circunscripción y presidente del consejo popular

**Nota:** Para aceptar como actividades que se pueden integrar al programa de de Gimnasia Aerobia estas deberán obtener no menos del 80 % de los votos en los dos indicadores a evaluar.

**ANEXO # 7 Tablas      RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENFERMOS DE VIH**

TABLA N° 1 Datos de los jóvenes enfermos de VIH del consejo popular “10 de Octubre”

Enfermos de VIH	Edad	Sexo	Raza	Ocupación
1	19	F	B	estudia
2	23	F	N	-
3	18	M	B	estudia
4	25	F	B	Trabaja
5	22	M	N	-
6	24	M	B	-
7	19	M	B	estudia
8	24	M	N	-
9	21	M	B	-
10	23	M	B	-
11	25	F	B	trabaja
12	22	M	B	estudia
13	21	M	B	-
14	24	M	B	-
15	25	M	B	trabaja
16	20	M	N	-
17	21	M	B	-
18	22	M	B	-
19	24	F	B	-

TABLA N° 2 ¿Realizas actividades físicas deportivas o recreativas?

Cantidad de pacientes		Practican actividades físicas		No Practican actividades físicas	
cantidad	%	cantidad	%	cantidad	%
19	100%	2	10,5	17	89,4

TABLA N° 3 ¿Porque no practican actividades Físicas?

	Cantidad	%
No se oferta en el programa del centro de atención	17	100 %
No saben que ejercicios pueden hacer	17	100 %
No son convocados en ninguna instancia	17	100 %

TABLA N° 4 Preferencia por la práctica deportiva si esta se regula para enfermos de VIH

Béisbol		Voleibol		Fútbol		Baloncesto		Gimnasia Aerobia		Taichi		Otros	
can	%	can	%	can	%	can	%	can	%	can	%	can	%
2	10,5	1	5,2	1	5,2	1	5,2	11	57,8	0	0	1	5,2

TABLA N° 5 ¿De participar en actividades en la comunidad, con quien te gustaría realizarlo?

Le gustaría	CANTIDAD	%
Amigos	4	21 %
Familiares	3	15,7%
Enfermos de VIH	17	89,4
Vecinos	1	5,2

TABLA N° 6 Especialistas Consultados:

Nombre del especialista	Especialidad	Años de Experiencia	Función
Dr. Abel Pérez Correa	Doctor	27	Director Centro Prov. Atención integral a p/c VIH/SIDA. Sanatorio.
Dra. Lilia M Ortega González	Doctora	24	Médico Especialista de II grado en Dermatología. Investigador Auxiliar.
Dr. Jorge Perez Ávila	Doctor	19	Médico Especialista de I grado. Aspirante a Investigador





TABLA N° 8

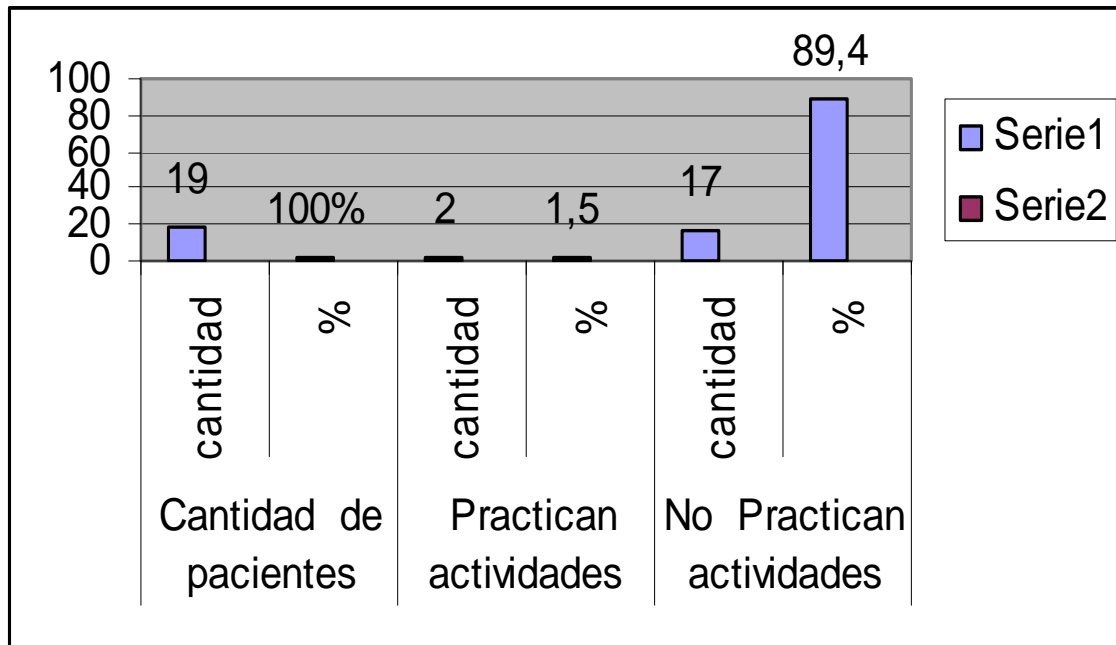
Resultados del criterio de los especialistas de los ejercicios que pueden realizar los jóvenes de 18 a 25 años enfermos de VIH.

indicadores Evaluación	Efecto				Aplicación			
	B		M		B		M	
	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%
Marcha en el lugar	6	100			6	100		
Marcha con desplaz.	6	100			6	100		
Pasos laterales	6	100			6	100		
Saltillos en una pierna			6	100			6	100
Saltillos con dos piernas			6	100			6	100
Baile mambo	6	100			6	100		
Cha cha cha	6	100			6	100		
Salsa	6	100			6	100		
Merengue	5	83	1	17	5	83	1	17
Conga	6	100			6	100		
Samicucillas	6	100			6	100		
Cucillas profundas			6	100			6	100
Reagueton	6	100			6	100		
Disco			6	100			6	100
Carreras			6	100			6	100
Trotes			6	100			6	100
Elevaciones de rodillas hasta 90 ° sin saltos	6	100			6	100		
Movimiento de piernas extendidas al frente, laterales y atrás	6	100			6	100		

## ANEXO # 8

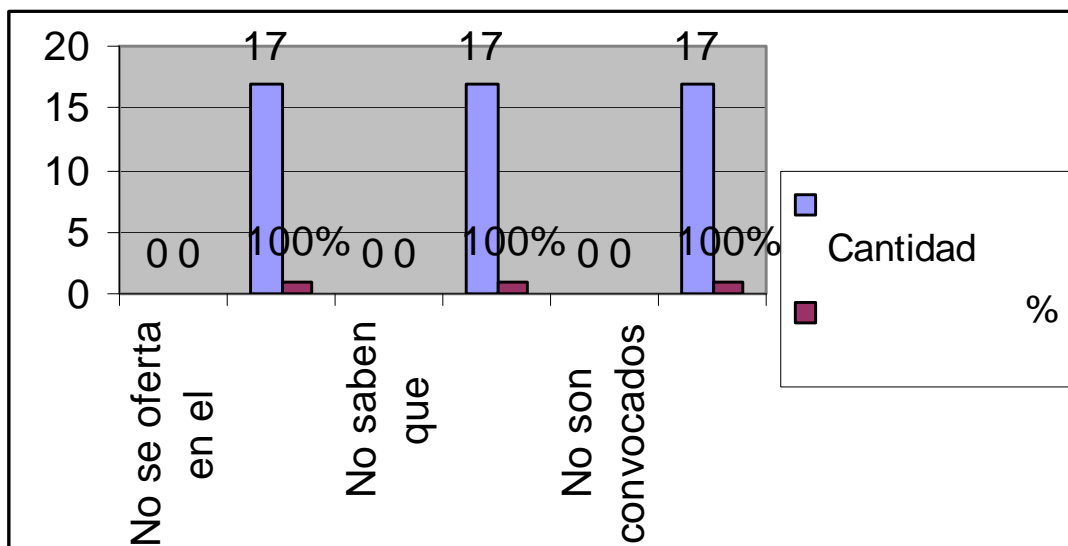
### GRAFICOS Nº 1 DE LA ENCUESTA A ENFERMOS CON VIH

¿Realizas actividades físicas o deportivas?



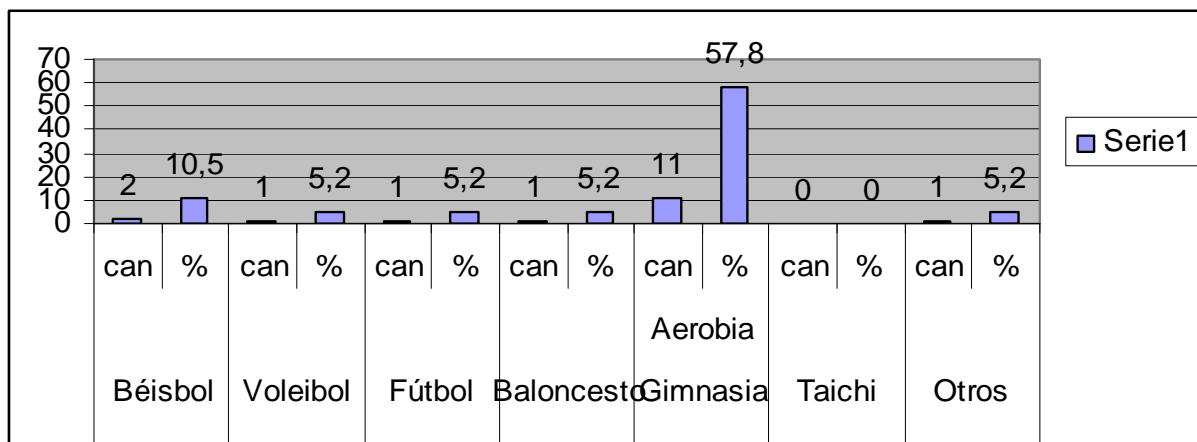
### GRAFICOS Nº 2

¿PORQUE NO PRACTICAN ACTIVIDADES FISICAS?



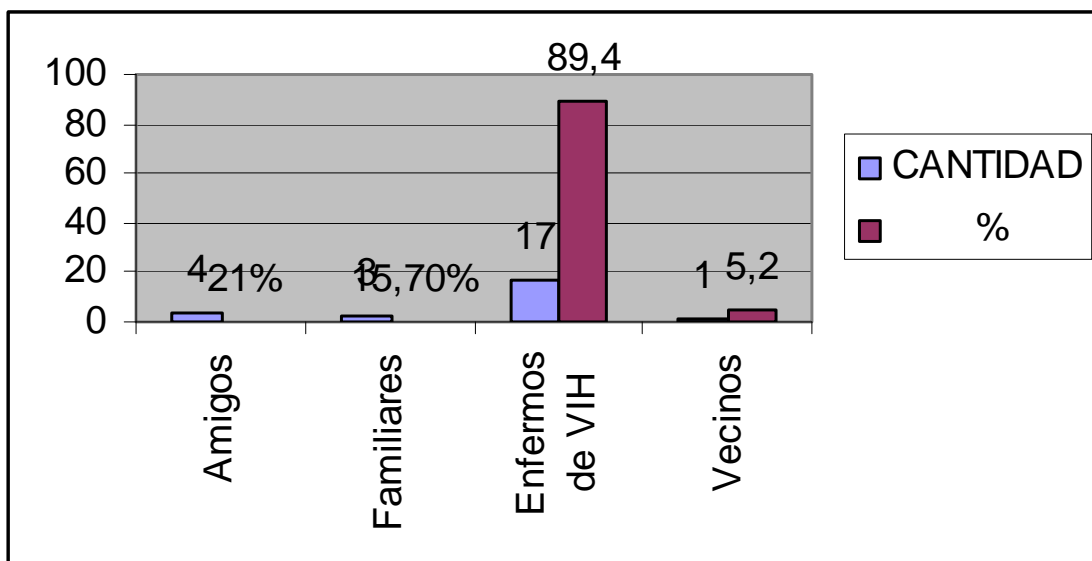
### GRAFICOS Nº 3

Preferencia por la práctica deportiva, si ésta se regula para pacientes de VIH.

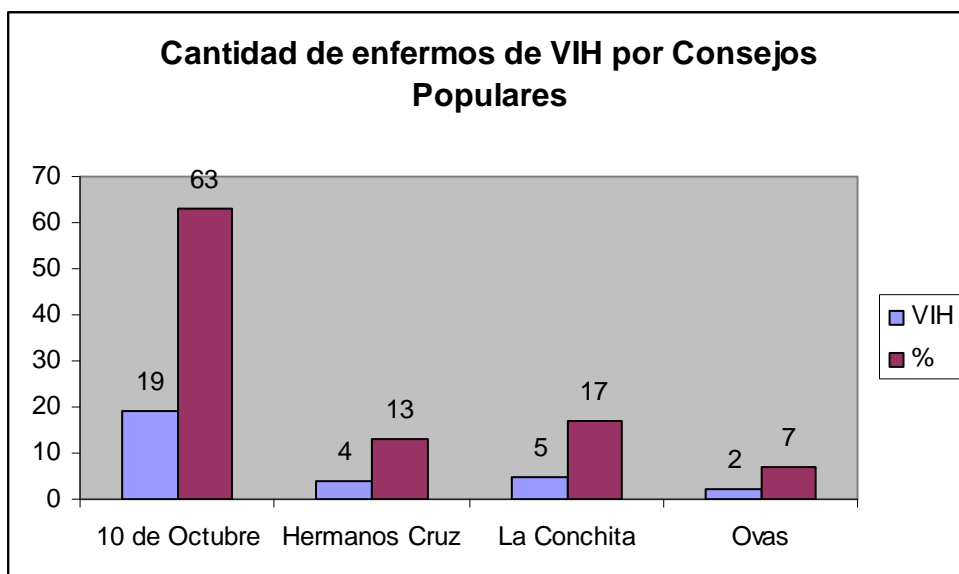


### GRAFICOS Nº 4

¿De participar en actividades en la comunidad, con quien te gustaría realizarlo?

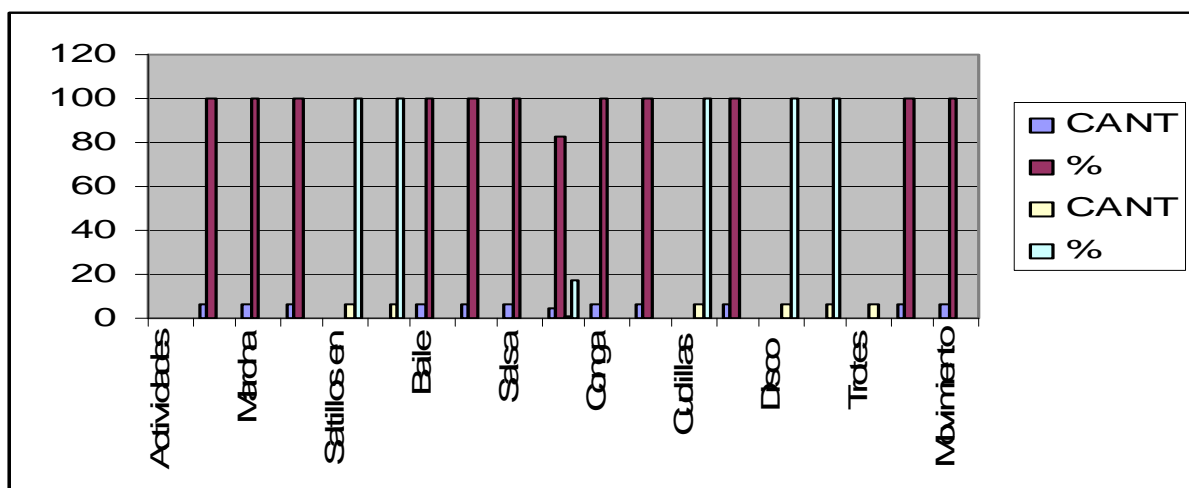


GRAFICOS N° 5 Entrevista al Departamento de ITS /SIDA del Policlínico Hermanos Cruz de Pinar del Río. Cantidad de enfermos con VIH en los diferentes Consejos Populares que atiende el Policlínico.



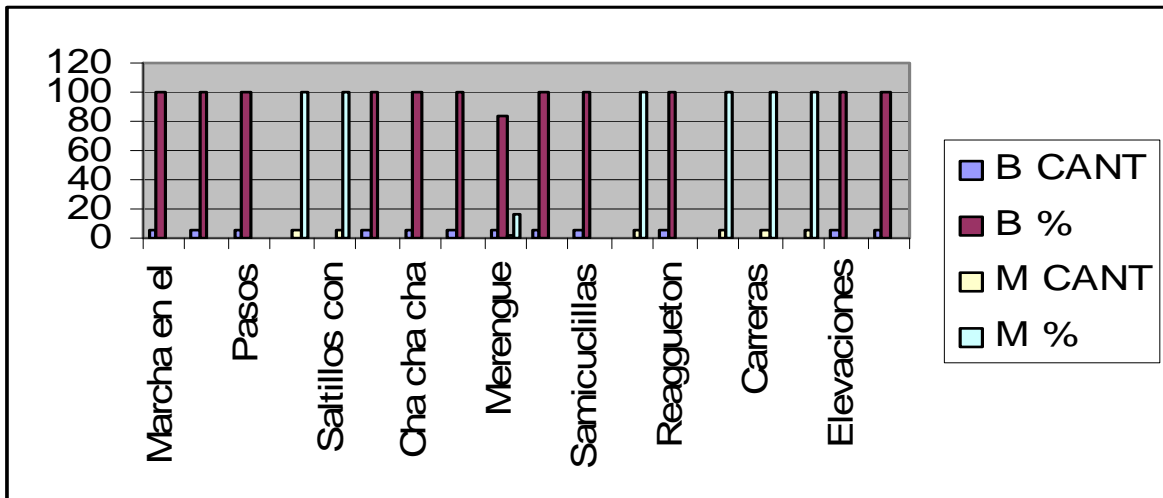
GRAFICOS N° 6 Encuesta realizada a los especialistas

Resultados del indicador EFECTO según los criterios de los especialistas



# GRAFICOS N° 7

Resultados del indicador APLICACION según los criterios de los especialistas.



## 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 2008.

---

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

## 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 2008.

---

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