

INSTITUTO SUPERIOR MINERO METALÚRGICO
"Dr. Antonio Núñez Jiménez"
FACULTAD DE HUMANIDADES

Trabajo de Diploma
En opción al título de Licenciada
en Estudios Socioculturales

Título: Influencia de las actividades aeróbicas para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

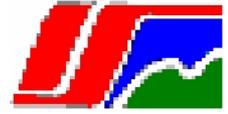
Autor: Victorina Milián Labañino

TUTOR: Lic. Yiselis Estupiñán Zayas

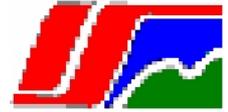
Lic. Yaquelín Azahares Tomasen

CONSULTANTE: MSc. Juan Miguel Vidal Ofarril

Año 201

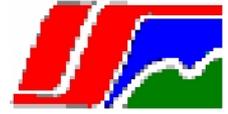


Pensamiento

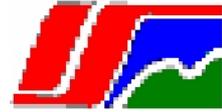


“Educar es depositar en cada hombre toda la historia humana que le ha antecedido, es hacer cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive, es ponerlo a nivel de su tiempo..., es preparar al hombre para la vida”.

José Martí



Agradecimiento



En este momento es importante el recuento del camino transitado, donde se resumen los esfuerzos, alegrías y sinsabores. Hoy cuando se termina una etapa de investigación y la elaboración de esta tesis, quiero expresar mi agradecimiento a cuantas personas e instituciones han contribuido a hacerla posible.

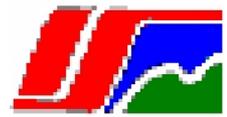
De manera especial tengo que decir gracias a mi padre Germán Milián, quien ha sido mi propulsor en todos los aspectos de mi vida, especialmente en la parte educacional. Lo amo y lo respetaré por siempre.

Gracias a mi hermana Justina Milián por apoyarme y darme la fuerza suficiente para llegar hasta aquí, a mis hermanos y sobrinos por siempre estar con migo en las buenas y en las malas.

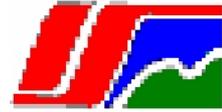
Gracias espaciales quiero hacer llegar a la memoria de mi adorada madre quien siempre ha sido el aire que respiro, el aliento de vivir, la luz de mis días, la guía de mis pasos, mi razón de ser

Gracias a todos mis vecinos, compañeros de trabajo, de estudio (los que llegaron hasta aquí y a los que no lo pudieron hacer), a todos mis profesores por el apoyo brindado en todo momento, a todos les doy las gracias por su incondicional aporte y constante ayuda. A Fidel y a la Revolución.

Gracias en especial a mis tutores: Lic. Yiselis Estupiñán Zayas, Lic. Yaquelin Azahares Tomases y el Msc. Juan Miguel Vidal Ofarril por todo su apoyo, consejo y orientación durante la realización de este trabajo, y además en mi formación como profesional en la carrera Sociocultural.



Dedicatória



Con todo el amor y cariño más grande del mundo quiero dedicarle los resultados que espero alcanzar con la discusión de este trabajo:

A mi Padre quien me da la inspiración de superarme días tras días y poder cumplir con los objetivos trazados.

A mi hermana Justina quien ha sabido apoyarme como una madre en estos largos años para que yo pudiera dedicarme a mi superación.

A mis hermanos y sobrinos por darme aliento y preocuparse por los resultados académicos.

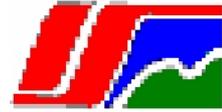
A todas las personas que de una forma u otra me han apoyado en todo momento de mi vida durante la etapa de mi carrera.

A Estrella por ser una persona especial en mi vida debido a la paciencia con que me acogió en su casa durante todo este tiempo.

A mis compañeros de trabajo por la ayuda brindada durante mi superación.

Especial dedicatoria a la memoria de mi adorada madre por ser la razón de mi vida, el sueño de mis días, el aire que respiro y la guía de mis pasos.

Dedicatoria especial a mi bella niña Melissa, la que amo con todas las fuerzas de mi corazón y por ser la persona más especial en mi vida.



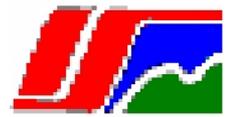
RESUMEN:

En la presente investigación titulada "Influencia de las actividades aeróbicas para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa", donde se brindan consideraciones teóricas sobre la gimnasia aeróbica y desarrollo histórico.

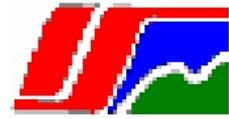
El trabajo tiene como objetivo general: Determinar la influencia de las actividades aeróbicas en la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

Para poder llevar a cabo la misma se utilizaron diferentes métodos de la investigación social como el etnográfico, el fenomenológico y la observación participante; así como las técnicas de entrevista a expertos e informantes claves.

Los resultados obtenidos permitieron demostrar que a pesar de las carencias materiales en el contexto de la comunidad, se pueden realizar actividades sanas y variadas con medios propios utilizando adecuadamente las potencialidades que brinda el medio físico geográfico y del sujeto, permitiendo demostrar la veracidad de la investigación y el cumplimiento de los objetivos propuestos.



Introducción



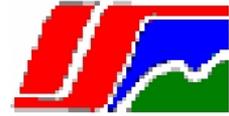
INTRODUCCIÓN

Durante la segunda mitad del siglo XX en una multitud de investigaciones, se ha logrado demostrar científicamente lo que se sospechaba por datos de la observación diaria. Uno de los primeros estudios epidemiológicos fue desarrollado en Inglaterra a principio de la década del 50 por Jeremy Morris, que ejercía su actividad médica entre los empleados públicos de Londres. Observó durante mucho tiempo a los chóferes de ómnibus y comparó sus evoluciones médicas con la de los guardias, que vendían los boletos y caminaban permanentemente por el vehículo subiendo y bajando las escaleras. Los choferes, que estaban siempre sentados, tuvieron un 35% más de infartos del miocardio que los guardias.

Las enfermedades del corazón y las arterias ocupan un triste primer lugar como causa de mortalidad en el mundo occidental. En su aparición y desarrollo están involucrados múltiples factores de riesgos dentro de los cuales el tabaquismo, las alteraciones del colesterol, la hipertensión arterial, el sedentarismo. La diabetes, el estrés mental y la obesidad ocupan un lugar de relevancia.

Las actividades físicas bien planificadas que se realizan de forma sistemática, regularmente contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad. En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos.

Conociendo que en nuestro país y especialmente en nuestra provincia una de las principales causas de muertes están dadas por el mal funcionamiento del sistema cardiovascular y que estas cifras van en aumento debido a la prevaecía de los factores de riesgo que aceleran y contribuyen a la aparición de esas enfermedades, como son; los estados de estrés, la obesidad, el



consumo de alcohol en exceso, los hábitos de fumar y en especial de la hipertensión arterial, ha sido una preocupación del estado lograr que toda la población esté vinculada a las actividades físicas recreativas, bajo el principio de que el deporte y las actividades físicas recreativas es un derecho del pueblo.

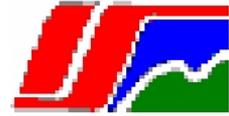
En el municipio Moa se cuenta con una fuerza técnica especializada distribuida por todas las áreas poblacionales para brindarle el servicio necesario, sin embargo se presentan dificultades con la incorporación de los afectados por estas enfermedades a la práctica de forma sistemática del ejercicio físico y en especial con la población de 31 a 45 años que vive en la circunscripción 17 de la comunidad de „Armando Mestre, aunque se cuenta con un programa científicamente concebido, se hace necesario evaluar cuál es la influencia de las actividades aeróbicas para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de edad que viven en dicha circunscripción.

Por todo lo antes expuesto se propone como problema científico

¿Cuál es la influencia de las actividades aeróbicas en el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de edad de la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del Municipio Moa?

Campo de acción: las actividades aeróbicas en el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de edad de la Circunscripción 17 de la Comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

Objetivo general. Determinar la influencia de las actividades aeróbicas en el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.



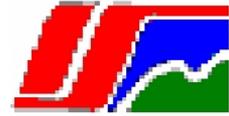
Objetivos específicos:

1. Analizar los antecedentes teóricos de los programas de gimnasia aeróbica en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.
2. Caracterizar la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.
3. Identificar la influencia de las actividades aeróbicas para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del Municipio Moa

Idea a defender. Las actividades aeróbicas mejoran la calidad de vida de las personas de 31 a 45 años de edad en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

En esta investigación se utilizaron los métodos de observación participante, el fenomenológico y el etnográfico que permitieron cumplir con los objetivos planteados; para el desarrollo de los mismos se utilizaron las técnicas de entrevista a expertos y entrevista a informantes claves.

La investigación esta dividida en dos capítulos. Capítulo I: Marco teórico, formado por cuatro epígrafes y seis subepígrafes donde se analizan las concepciones teóricas relacionadas con el tema. Capítulo II: Recoge la metodología utilizada para evaluar la influencia de las actividades aeróbicas en personas de 31 a 45 años de edad en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa, formado por tres epígrafes y dos subepígrafe.



Capítulo I. Marco teórico

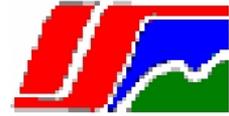
1.1 Antecedentes teóricos de los programas de gimnasia aeróbica en el mejoramiento de la calidad de vida en las personas.

El hombre evolucionó fundamentalmente por la necesidad de sobrevivir, desarrollando nuevas características mentales y físicas. Así surgen a través del tiempo tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas. Los movimientos fueron necesarios al hombre desde que utilizó su energía cinética como estímulo óptimo para la realización de actividades dirigidas a subsistir en su lucha contra la naturaleza. La carrera, el salto, la natación, los escalamientos, la lucha, fueron manifestaciones instintivas desarrolladas en la comunidad primitiva.

En el Antiguo Oriente los movimientos físicos tenían fines guerreros – religiosos. En la China se practicaban, por ejemplo movimientos de flexiones y extinciones de las piernas denominadas Kon-Fu; similares actividades se desarrollaron en la India; en Egipto se conocían ejercicios de acrobacia al igual que en los pueblos del Cáucaso, sirviéndole como preparación para la guerra. Sin embargo, el aporte físico – deportivo en la civilización griega a la cultura de la humanidad hace pensar en el surgimiento de la gimnasia como medio y método de la educación física en la Antigua Grecia.

La palabra Gimnasia proviene del griego Gimnos, que significa desnudo, por la forma en que se realizaban ejercicios físicos en aquella época. Los griegos diferenciaban la gimnasia utilizada como educación física general de la agonística que concebía los ejercicios físicos con fines competitivos.

Con la caída del Imperio Romano y ya en la sociedad feudal el oscurantismo pobló el mundo, lo que produjo un rechazo hacia los ejercicios físicos, a tal extremo que solo la nobleza practicaba en alguna medida la caza y los deportes de combate. La acrobacia tuvo aceptación en esta etapa con fines artísticos y el pueblo (en alguna medida) practicó juegos y deportes, aunque



categoricamente se puede afirmar que no formaban parte de un sistema organizado como tuvo lugar en Grecia.

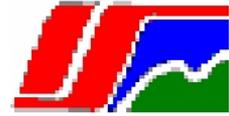
En los siglos XIV, XV y XVI se produce un resurgir de la cultura clásica a través del movimiento social conocido como Renacimiento, el cual desarrolló un gran interés por la gimnasia con el fin de mantener la salud y preparar la juventud para la guerra.

Surgen obras pedagógicas como la escrita por Jerónimo Mescurialis (1530-1606) publicada bajo el nombre de arte Gimnástica. La bibliografía consultada coincide en señalarla como la más interesante de la época, en eslabón entre la educación física griega y la moderna, teniendo en cuenta que esta obra se puede considerar el primer manual de gimnasia.

Sin lugar a dudas la evolución intelectual que provocó el Renacimiento permitió un gran movimiento a favor del fortalecimiento de la salud a través de los ejercicios físicos.

Juan Jacobo Rousseau (1712-1778) influyó grandemente en la gimnasia pedagógica de este período. Ubicado en su contexto social donde la burguesía se apoyaba en el individualismo para defender sus intereses, esto no oscurece su contribución al desarrollo de la Gimnasia. La obra Emilio contiene aspectos de su sistema donde vierte opciones acerca de la importancia de ejercitar el organismo para fortalecer la salud, desarrollar la fuerza en lugares donde existen medios de la naturaleza.

Tuvo también influencia en el desarrollo de la gimnasia Juan Federico Gust Muths (1759-1839) discípulo de Pestalozzi, quien más tarde desarrolla su trabajo en escuelas de Alemania, donde nace la gimnasia de ese país. Publicó en 1793 su libro Gimnasia para la Juventud y más tarde en 1796, Juegos, detallando más de cien con objetivos definidos. Apoyado en su experiencia y razonamientos propios desarrolló su trabajo: así introdujo manifestaciones en el



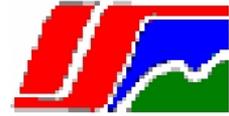
Instituto Educativo de Schoptenthal, incluyendo actividades de excursionismo que aún hoy tienen cierta vigencia.

Desde el año 1800 aproximadamente, comienzan a diferenciarse algunos consientes en el desarrollo de la gimnasia por la forma de realizar los ejercicios, aunque si se analiza bien aquellos incipientes sistemas podemos plantear algunas consideraciones:

- Determinar las bases teóricas de la Gimnasia Contemporánea.
- Se convirtieron en sistemas que, respondiendo a la clase social de sostén, se pueden catalogar como sistemas nacionales burgueses de gimnasia.
- En sus incisos solucionaron problemas de preparación militar, ya que los ejercicios se acercaban más a los juegos, y los deportes a la preparación del ejercicio para la guerra.

En Estados Unidos, el Dr. Paffenbarger siguió durante más de treinta años la evolución de los alumnos de la Universidad de Harvard y comprobó que aquellos que seguían realizando ejercicios físicos después de su período de estudiante tuvieron una vida más prolongada, con cerca de un 40% menos de infartos que los ex-alumnos sedentarios. La década del 70 fue pródiga en investigaciones sobre los efectos del ejercicio físico en la salud. La Cooper Clinic, de Texas, lideró proyectos de investigación que fueron cambiando los hábitos de millones de personas hacia una vida más activa y promovieron programas de prevención en salud pública donde el ejercicio ocupaba un lugar destacado.

En los últimos años, la atención de los médicos cardiólogos estuvo centrada en un estudio muy importante realizado en EEUU con más de 70 mil enfermeras. Pudo observarse que, después de 8 años, las mujeres que caminaban más de 3 horas semanales tenían 35% menos de enfermedades de las arterias coronarias que sus compañeras sedentarias. A esta investigación se sumaron



recientes publicaciones que demostraron una reducción del 50% en la mortalidad a 12 años entre hombres mayores que realizaban caminatas de 30 o más cuerdas por día.

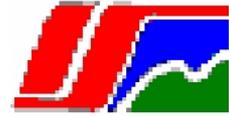
La variedad de estudios que establecieron la asociación íntima entre actividad física y salud cardiovascular llevó a la Asociación Americana del Corazón a declarar al sedentarismo como un factor de riesgo mayor para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Las actividades aeróbicas no están solamente relacionadas con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se "sienten mejor" y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento. Las molestias físicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de actividades aeróbicas.

Pero no todo termina aquí: existe una relación positiva entre el sistema inmunológico (las defensas del organismo) y la actividad física. Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan actividades físicas prolongadas sistemáticamente tendrían menor predisposición a tumores de mama y útero.

Las actividades aeróbicas prolongadas y bien dosificada son una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial, además



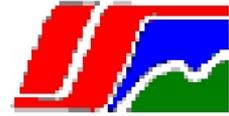
contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas al aumentar la resistencia a la fatiga e incrementar la capacidad para el trabajo físico y mental ayudando a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés, ofrece mayor energía para las actividades diarias, tonifica los músculos e incrementando su fuerza, mejorando consigo la capacidad para conciliar el sueño proviniéndonos una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares mejorando los aspectos sociales.

En los momentos actuales cuando el hombre es atacado por enfermedades que en ocasiones lo conllevan a perder su propia vida, por no realizarse la atención preventiva y curativa en el momento necesario, por razones ajena a su voluntad, ya que no cuentan con los recursos económicos suficientes para comprar los medicamentos que exigen dichos tratamientos y en ocasiones por no disponer de un alto grado de voluntad y conciencia para de forma preventiva realizar actividades que impidan que ellos se conviertan en víctimas de ese agente causal, es necesario evitar que estas se manifiesten con fatales consecuencias y seguir indagando en la búsqueda de vías, métodos y formulas para protegernos de dichas enfermedades.

1.2- Presupuestos teóricos sobre calidad de vida.

La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores, entre otros.

Según la OMS, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del



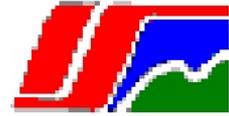
sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno.

A lo largo del tiempo, el concepto de calidad de vida ha sido definido como la calidad de las condiciones de vida de una persona, la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, calidad de vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta, y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por valores, aspiraciones y expectativas personales, no obstante, se estarían omitiendo aspectos que intervienen directamente con la forma de interpretar o no las situaciones como positivas o no, es decir, aspectos que influyen en la escala de valores y las expectativas de las personas: la cultura.

El ejercicio físico, actividad física o deporte, es un elemento condicionante de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativas como cualitativas que concluyen que la actividad física realizada de forma regular genera una conducta saludable. Powell, 1988

Teniendo presente la definición anterior dada por Powell.1988} y los indicadores que evaluaremos en la investigación asumimos el siguiente concepto dado por la organización mundial de la salud

La calidad de la vida. No es más que la relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud física y mental de cada persona, ya que por un lado la realización adecuada de actividades físicas, fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado una buena salud, posibilita un mejor rendimiento en las diferentes actividades que realiza y buen aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la vida social.



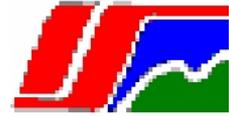
1.2.1- Características de la calidad de vida

- **Concepto subjetivo:** Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.
- **Concepto universal:** Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.
- **Concepto holístico:** La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicosocial. El ser humano es un todo.
- **Concepto dinámico:** Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.
- **Interdependencia:** Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y social

1.3- Antecedentes de la gimnasia aeróbica en Cuba.

Los primeros indicios de incluir en el desarrollo educativo de la juventud cubana la ejercitación física a través de la gimnasia, comenzaron con un proceso en el cual participaron los intelectuales protagonistas de la época.

Al crearse la Sociedad Económica de Amigos del País comenzaron algunos logros en la instrucción, surge el primer documento de importancia en la educación pública cubana, “Las Ordenanzas” redactadas por el padre Agustín Caballero en 1794. Se establecieron a través de ellos concursos en los cuales se premiaban a los maestros que presentaban mayor calidad de alumnos destacados por su preparación. Refiriéndose al premio otorgado por vez primera en este sentido señala Fernando Portuondo: “Ya se recogían los frutos de los concursos periódicos para premiar el maestro que lograra mayor



promoción y que fue ganado la primera vez por un negro memorable, Lorenzo Menéndez”.

Los años que siguieron no cambiaron el rumbo de la educación en Cuba, teniendo en cuenta que los problemas económicos y políticos no se definían completamente.

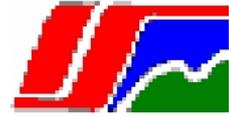
En los años 1811 y 1822 Varela concibe y realiza su reforma de enseñanza, tratando de excluir el diagnóstico que subsistía en nuestra educación. Esta figura tuvo gran proyección de futuro en su tiempo; decía que “realizar la actividad jugando era más fructífero”.

Hacia 1834 se reunían en la Sociedad Económica para la Sección de Educación, Luz y Caballero y Domingo del Monte, factores progresistas que acogieron con gran interés la proposición de crear un gimnasio para la ejercitación física de la juventud. Claro está, la situación favorecía al gobierno, pues trataba de desviar a la juventud de la lucha independentista.

Bajo las condiciones planteadas surge el gimnasio aprobado por la Sociedad Patriótica luego del documento cuya publicación se produce el 21 de marzo de 1839 y fue escrito por Rafael de Castro. Al respecto más dice Luís de Agüero (1921).

“Dio párvulo a este proyecto el haber llegado de Europa en aquella sazón, tres caballeros que podían considerarse como verdaderos tipos. Era uno Ernesto Aleo (...)”, y continúan. “Los otros dos eran Rafael Francisco de Castro que merecieron la divisa de prim. – internases en el entonces célebre gimnasio francés del coronel Amorós”.

El Gimnasio comenzó a funcionar a finales del propio año (1839) según modelos para la obra ejecutados por el Dr. José Silverio Jorrín. Que obtuvieron premios y fueron elegidos en certamen celebrado con ese objeto, se estableció el gimnasio en las esquinas de Consulado y Virtudes, hoy Teatro Musical de la



Habana. Se dice que contó con profesores como el médico Vicente de Castro, el doctor José de la Luz Hernández, Juan Galletti y Antonio de la Torre.

Sus propulsores fueron José de la Luz y Caballero, Antonio Bachillero y Morales, Manuel González del Valle, Francisco de P. Caimba y otros.

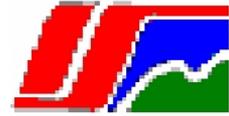
Este, como otros establecimientos de educación, estaba a cargo de la Sociedad Patriótica, y fue el primer gimnasio construido en Cuba y en América al cual se le llamó Gimnasio Normal.

Luego de este gimnasio sucedieron otros que dieron fuerza a este movimiento con la línea del sistema francés de gimnasia, entre ellos el club gimnástico, donde sobresalía Alberto Jorrín como gimnasta; el Gimnasio Habana, propiedad del maestro de esgrima Manuel Alonso, primer profesor de sable en Cuba, en el cual se destacaba Carlos Mendoza, ducho en las pesas. Debemos mencionar al Gimnasio Ro maguera situado en la Calle Compostela.

El Comercio, a cargo del profesor Medina, y otros dos gimnasios que existieron en la calle Dragones frente a la desaparecida estación de Villanueva. En Matanzas se fundó un gimnasio a cargo del profesor Ramón Mazas; en Cienfuegos también existió un gran gimnasio. Ya en el período republicano surge el Casino Español, situado en Paseo de Martí y Ánimas, que contaba con su gimnasio.

Durante el período de las luchas independentistas la educación en Cuba sufrió un desequilibrio total. Muchos maestros colaboraron a través de su enseñanza en la creación de sentimientos independentistas. No hay que olvidar por ejemplo al colegio San Anacleto donde, por diferentes épocas, pasaron José Martí, Anacleto Bermúdez y otros.

Se puede afirmar que aun en la década del cincuenta la gimnasia variaba sus actividades de acuerdo con los profesores y el sistema o método con el que estuviese más relacionado. Sucedió así hasta 1964: donde comienza a llegar información actualizada del campo socialista.



A partir de 1967, aproximadamente con la primera graduación de este centro , la gimnasia es conocida por la forma de aplicar los contenidos y utilización de sus medios según el objetivo que se desea alcanzar; por ello, al hablar de gimnasia hoy, se necesita especificar qué variedad de la misma ocupa nuestra atención en el sistema de cultura física existente.

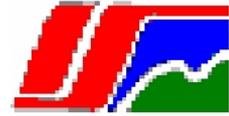
Es conocido que la gimnasia como parte del sistema de la cultura física se ha desarrollado en sus diferentes manifestaciones debido a los amplios planes que el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación brindan a todos los integrantes de nuestra sociedad a partir del triunfo revolucionario.

La educación física en Cuba es una parte de la educación integral de nuestro pueblo, es un instrumento activo que lo prepara para el trabajo y la defensa, y dentro de la educación física, la gimnasia es considerada como un medio eficaz y fundamental.

Las tareas fundamentales de la gimnasia son:

- Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud y proporcionar la longevidad.
- Formar destrezas motoras de importancia vital, hábitos y proporcionar conocimientos especiales.
- Educar las cualidades morales, volitivas y estéticas.

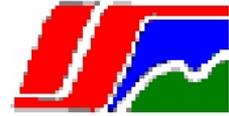
La infinita cantidad de ejercicios gimnásticos y su variedad, teniendo en cuenta las tareas pedagógicas y las características de los alumnos, ha servido de experiencia para clasificar a la gimnasia en grupos especiales. La división de la gimnasia es un fenómeno progresivo que posibilita determinar con más exactitud las tareas. El sistema de ejercicios y las particularidades de cada variante hacen de la gimnasia uno de los medios más importantes de la educación física multilateral.



1.3.1. Teorías científicas que sustentan la importancia de la práctica de los programas de gimnasia aeróbica en Cuba

Suárez Portelles, J. (2009), realizó una investigación con el título "Alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor", en la investigación se abordó el empleo de la recreación en el contexto comunitario para elevar la calidad de vida de los adultos mayores es una propuesta válida, de gran actualidad e impacto social. Para solucionar esta problemática se elaboró e implementó una alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. Los principales resultados obtenidos con su aplicación en la comunidad referida se sintetizan en: mayor motivación y participación de los adultos mayores en las actividades, evidencias de mejoras en los indicadores de calidad de vida identificados, se logró la participación activa de los diferentes agentes comunitarios y la utilización de las potencialidades que ofrece la comunidad, entre otros aspectos. La validez de la misma se constató a través de la aplicación de la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno.

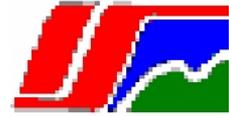
En la defensa de la tesis para optar por el título de Master en Ciencias Vidal Ofarril, Juan M (2011) realizó una investigación titulada. "Alternativas de actividades aeróbicas para mejorar el rendimiento físico en personas de 31 a 45 años en el consejo popular del Caribe, Municipio de Moa". Con la implementación de la alternativa se evidencia de forma general el mejoramiento de varios indicadores de calidad de vida en los participantes, incrementándose un elevado nivel de satisfacción, sistematicidad y participación activa y una estrecha relación entre la familia, los factores e instituciones de la comunidad, con el participante influyendo de manera positiva en el logro de los objetivos propuesto también se evidencia que las actividades que se aplicaron a la muestra escogida responden a sus necesidades e intereses, gusto y preferencia en aras de mejorar los indicadores de calidad de vida desde el punto de vista de salud física y mental en relación con los



niveles de rendimiento físico, índice de masa corporal y el funcionamiento de los sistemas de órganos

Carmenate Harris, Y. (2009), realiza una investigación científica en la Circunscripción No.108 Distrito Lenin del municipio Holguín, provincia Holguín, con el objetivo elaborar una alternativa recreativa para la ocupación del tiempo libre de los niños de 7 a 10 años a través de la labor del activista en la comunidad; la misma está encaminada a ocupar el tiempo libre a través de actividades recreativas sanas con los niños seleccionados, con los resultados obtenidos, la investigación dio solución a una de las problemáticas actuales, con la elaboración de actividades recreativas sanas, esta experiencia investigativa brindó a los activistas y técnicos de recreación un conjunto de elementos en el orden didáctico metodológico que fortalecieron los procesos organizacionales de la recreación física comunitaria y para poder enfrentar y dar solución con iniciativas creadoras a las limitaciones de recursos materiales

En la defensa de la tesis para optar por el título de Master en Ciencias, Osorio González M. (2010). plantea una alternativa recreativa para lograr el fortalecimiento del valor patriotismo en niños de 11-12 años de la comunidad de La Quinta, a través de un conjunto de acciones que conforman su estrategia desde los componentes curricular e ideológico-político, planificadas y bien estructuradas para aplicarlas durante el proceso docente educativo, respondiendo a una necesidad: la formación integral de los educandos, donde el profesor pueda aplicarlas o no en sus actividades docentes, dentro o fuera del aula. Utilizó una metodología descriptiva, con diseño no experimental. Para validar el instrumento realizó un taller científico metodológico con los profesores de recreación, donde valoraron el nivel de relevancia y aceptación de las actividades diseñadas. Además, se tienen en cuenta los criterios de los niños, profesores de recreación y la familia para precisar los resultados de la investigación en cuanto al impacto de las actividades recreativas las cuales contribuyeron a socializar conductas, disciplina, el colectivismo y la



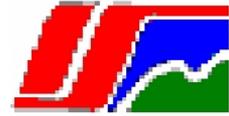
participación consciente y activa de los sujetos investigados en las actividades sociopolíticas programadas.

Por otra parte, Cuza Bled I. (2010) tuvo como objetivo diseñar un programa de actividades físico-recreativas en función de la mejor ocupación del tiempo libre y la satisfacción sana, de los habitantes de la circunscripción 8 del consejo Popular Alcides Pinos, en el municipio Holguín, Provincia Holguín, comprendidos en las edades de 60 – 74 años, la propuesta además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo a través de las actividades física recreativas y la mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor, lo que constituye su aporte práctico.

En la tesis de maestría “Alternativa educativa dirigida a favorecer la preparación del adulto mayor hipertenso a través de ejercicios físicos” de Zaldívar Castellano A. (2009). Abordó elementos teóricos y metodológicos del envejecimiento de la población motivo de gran preocupación a nivel mundial, no solo por los aspectos económicos, sino también por los costos sociales y políticos. Las valoraciones realizadas permitieron detectar la insuficiente incorporación del adulto mayor hipertenso con vínculo laboral a los programas de salud dirigida a elevar su calidad de vida. 1.3.2. Resultados esperados a partir de la aplicación del sistema de actividades aeróbicas.

1.3.2. Resultados esperados a partir de la aplicación del sistema de actividades aeróbicas.

Luego de aplicar la evaluación al sistema de actividades aeróbicas que implementan a las personas en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio de Moa esperamos obtener los siguientes resultados:



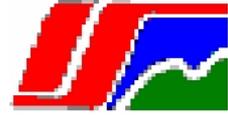
- Aumentar la preparación física, propiciar la formación de hábitos y estilos de vida saludables a través de la práctica sistemática de actividades físicas.
- Apropiación de métodos de auto preparación y auto entrenamiento para de esta forma, contribuir a su participación masiva, sistemática y consciente en actividades físicas, se fortalece el trabajo de educación para la salud desde la EFA.
- Se disminuye los índices de mortalidad y morbilidad que causan las enfermedades crónicas no trasmisibles, contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de la salud y calidad de vida.
- Se incrementan las opciones para una mejor utilización del tiempo disponible de la población.

OBJETIVOS: Garantizar la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de planes, programas y proyectos dirigidos a fomentar estilos y hábitos de vida saludables a través de la práctica sistemática y orientada de la educación física, las actividades físicas comunitaria y las actividades físicas recreativas, las que permitirán satisfacer las necesidades crecientes del practicante en las escuelas y comunidades, así como mejorar la calidad de vida de la población desde el punto de vista físico y de salud mental.

1.3.3. Objetivos específicos de las actividades físicas recreativas en las comunidades.

Sistematizar a través de todas las actividades, la formación de valores y el trabajo político –ideológico.

Favorecer la incorporación del universo poblacional a la práctica sistemática de las actividades físicas y deportivas.



Crear espacios y oportunidades, donde se ofrecen programas de promoción de salud reconocidos y exigidos por los beneficiarios.

Utilizar adecuadamente las instalaciones y áreas deportivas, según demanda y tiempo disponible de la comunidad.

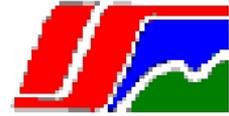
Promover la socialización de acciones de trabajo con los organismos, organizaciones e instituciones, priorizando las alianzas estratégicas con las áreas de salud, bloques de la federación de mujeres, comité de defensa de la revolución y con el grupo de trabajo comunitario del consejo popular y circunscripciones.

Fortalecer las acciones de superación y capacitación de los recursos humanos, con carácter diferenciado y desarrollador, priorizando los profesores en formación. Se aplica el método de dirección del entrenamiento metodológico conjunto.

Reforzar la labor de educación para la salud y en el control de los factores de riesgo, como elemento preventivo y de rehabilitación.

1.4. Programas de las actividades físicas comunitarias que se aplican en Moa

En el año 1984 el especialista en medicina deportiva Raúl Mazorra a raíz del primer evento de gerontología crea los círculos de abuelos en la ciudad de la Habana con el objetivo de aumentar la capacidad física del trabajo motor en la población de la 3ra edad. En 1987 después de haberse extendido hacia otras provincias del país y teniendo como anfitrión al Reparto Atlántico del municipio Moa la profesora Ana Rita Remedios y la Doctora Rosa María Christy (ya fallecida) fundaron el primer círculo de abuelos de este territorio. En el año 1988, la técnica en cultura física Mariluz Borges y el médico Irán que crearon



el círculo de abuelos del Rpto. Pueblo Nuevo de Moa y más tarde en año 1989 la activista María Ortiz crea el círculo de abuelos de moa centro.

A partir de estos momentos se comienzan a aplicarse los diferentes programas en el territorio de Moa relacionados con la actividad física comunitaria, los que tienen vigencia hasta la actualidad, dentro de lo que podemos mencionar:

Gimnasia para embarazadas

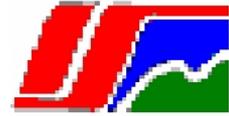
Mantener activa a la mujer durante este importante período; fortalecer la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto; crear hábitos posturales correctos; enseñar técnicas de respiración correctas; mejorar el trabajo de parto; acortar el tiempo de recuperación en el puerperio.

Gimnasia para adulto mayor

- Alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento.
- Mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices.
- Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

Gimnasia básica para la mujer

- . Actividad física sistemática que persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican.
- La practica de esta actividad, también repercute sobre la conservación de la figura femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes, inculcándoles normas de posturales y hábitos correctos.



Gimnasia aeróbica de salón

- La Gimnasia Aeróbica 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, es un proceso concatenado donde se proponen y desarrollan técnicas para el desarrollo de la resistencia Aeróbica.

Gimnasia aeróbica competitiva

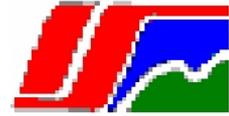
- Lograr que los alumnos posean los conocimientos básicos sobre esta disciplina que les permita dominar las posturas elementales, patrones de movimientos; que adquieran coordinación y preparación física que les ayude a dominar los elementos técnicos básicos para el desarrollo de la actividad.

Gimnasia laboral y la gimnasia profesional aplicada

Como su nombre lo indica esta es una actividad física aplicada que se desarrolla en las empresas, fabricas, centros de producción y o servicios, donde la población laboral necesitada de una actividad compensatoria, que mejore a través de la misma su productividad e indicios de salud.

Tipos de gimnasia

1. Introducción: Es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral.
2. De pausa: Es la que se realiza en el intermedio de la jornada laboral o la que se realiza en el momento en que aparecen los primeros síntomas de fatiga o cuando el ritmo de producción comienza a disminuir.



Actividad física para hipertensos

Todas las personas que sientan aumento en su tensión arterial deben asistir a su médico de la familia para establecer un control riguroso del comportamiento de esta ya que llegar a los rangos de 120-139 la máxima o sistólica y de 80-89 la mínima ó diastólica ya se considera de alto riesgo y se consideran hipertensos en sus diferentes grados.

Actividad física para obesos

A la obesidad se le denomina como la acumulación excesiva y generalizada de grasa en el cuerpo, con hipertrofia total del tejido adiposo, produciendo cambios morfológicos, nutricionales y metabólicos. Otros plantean que no es mas que la alteración del balance energético de alimento y el poco gasto calórico donde se acumula el exceso en forma de grasa dando origen al sobre peso y la obesidad.

- Incorporar a la práctica del ejercicio físico de forma organizada aquellos que presentan un estado de obesidad.

Actividad física para diabéticos

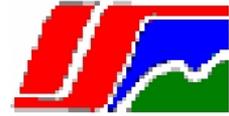
- Brindar atención comunitaria a la población adulta diabética como medio profiláctico y de rehabilitación a través de la práctica de actividades físicas orientadas.

A- Disminuir el consumo de medicamentos.

B- Mejorar a función cardiovascular y respiratoria.

C- Beneficia los procesos enzimáticos oxidativas a escala muscular

D- Contribuir al mejoramiento de las capacidades físicas.



Actividad física para asmáticos

Brindar atención comunitaria a la población adulta asmática, como medio de profilaxis a través de la práctica de actividades físicas y deportes.

1. Disminuir la agudeza de la crisis de asma.
2. Espaciar las crisis.
3. Disminuir el consumo de medicamentos.

Gimnasios de cultura física

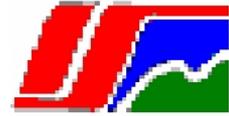
Área dotada de aparatos y tiene como objetivo contribuir a la estética y salud del practicante.

Los gimnasios de cultura física, están concebidos con áreas que cumplen objetivos específicos.

1. Área de calentamiento
2. Área del tren superior
3. Área del tren inferior y abdominales
4. Área de ejercicios múltiples
5. Área de biometría y relajación

Gimnasios al aire libre

- Proporcionar a la comunidad una opción más para ejercitar y preparar su cuerpo a través de la ocupación de su tiempo disponible con actividades físicas saludables.
- Enseñar a los practicantes el uso correcto de los equipos y la acción de cada uno sobre los planos musculares
- El desarrollo de la capacidad fuerza o sus combinaciones y la resistencia aerobia.



Estas ofertas de actividades físicas son las que tributan a practicantes sistemáticos (personas que asisten tres veces a la semana como mínimo ó más y utilizan un tiempo de 30 minutos a 1 hora, excepto los que practican gimnasia laboral); indicador establecido por los organismos internacionales y el sistema nacional de estadística del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

Principales escenarios de intervención para desarrollar actividades físicas

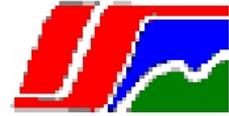
Las actividades físicas para que cumplan su objetivo y efectividad necesitan de un escenario con las mínimas condiciones para que los participantes se sientan a gusto durante el desarrollo de la misma, como por ejemplo:

Instalaciones deportivas

- ▶ Consultorios del médico de la familia
- ▶ Centros laborales
- ▶ Espacios públicos iluminados y protegidos
- ▶ Parques
- ▶ Hogares
- ▶ Micro-gimnasios comunitarios
- ▶ Gimnasios al aire libre
- ▶ Gimnasios de cultura física

1.4.1. Principales deficiencias de las actividades físicas comunitarias en el municipio Moa.

- Baja participación sistemática de la población en los diferentes programas.
- Poco dominio técnico metodológico de algunos técnicos que influyen en la calidad de los servicios.

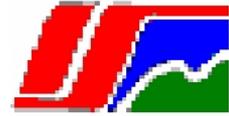


- Actividades que se realizan en ocasiones no responden a las necesidades, posibilidades, intereses y habilidades de los participantes.
- Pocas áreas iluminadas para brindarle servicio en horario nocturno a la población.
- No se cuenta con áreas techadas para brindarle servicio a la población en los meses de lluvia.
- Poca incorporación en los centros de trabajo a la gimnasia laboral.
- Insuficiente fuerza técnica para elevar la calidad en la prestación de los servicios de la población y los centros de trabajo.

Las actividades aeróbicas no solamente reflejan la cultura a la que pertenece el participante, sino que se reafirma la cultura personal involucrándonos a enriquecerla, es decir, no mirar la cultura como “entidad inflexible” imposible de modificar, sino la tendencia a mejorar el nivel sociocultural del participante.

Se basa en ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva. Ya que en todo momento se tiene presente los deseos e intereses de cada persona y, por consiguiente, los de la comunidad, Los profesionales del área, presentan nuevos campos de acciones sin limitar el aporte del participante.

Los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el empleo de las actividades aerobias en el contexto comunitario para el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años permitió identificar la influencia de la misma en los sujeto, objeto de investigación



Capítulo II. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EVALUAR LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES AEROBICAS EN PERSONAS DE 31 a 45 Años DE EDAD EN LA CIRCUNSCRIPCION 17 DE LA COMUNIDAD DE ARMANDO MESTTRE DEL MUNICIPIO MOA.

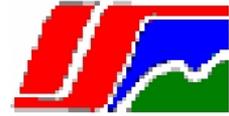
2,1. Diseño metodológico

La investigación es de corte exploratorio. No se intenta dar explicación respecto al problema, sino solo recoger e identificar antecedentes generales, números y cuantificaciones, temas y tópicos respecto del problema investigado, sugerencias de aspectos relacionados que debían examinarse en profundidad en futuras investigaciones. El objetivo fundamental de este tipo de investigaciones es documentar ciertas experiencias, examinar temas o problemas pocos estudiados o que no han sido abordados antes. Por lo general investigan tendencias, identifican relaciones potenciales entre variables.

Se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Cuando la revisión de la literatura revelo que únicamente hay guías no investigados e ideas vagamente relacionados con el tema de estudio.

Los estudios exploratorios sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real , investigar problemas del comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones y postulados verificables. Dankhe (1986)

La metodología utilizada es fundamentalmente de carácter cualitativo. El paradigma cualitativo se aplica en las investigaciones de fenómenos sociales relativamente descocidos en detalles y sus contextos naturales para desarrollar



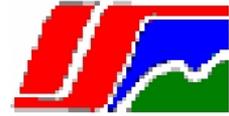
teorías que pueden ser posteriormente validos por otros métodos. La característica fundamental en su expreso planteamiento de ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, etc., desde las perspectivas de la gente que están siendo estudiadas (Mella 1998)

La investigación cualitativa tiene significados diferentes en cada momento. Una primera definición, aportada por Denzin y Lincoln (1994), destaca que " es multimetódica en el enfoque, implica un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio ". Esto significa que los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas.

Implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales, entrevistas, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos que describen la rutina y las situaciones problemáticas de los significados en la vida personal.

Hace énfasis en el significado (la interpretación que hace el autor de su realidad), contexto (aspecto que forma parte de la vida social, cultural, histórica, física, del autor), perspectiva holística (concepción del escenario, los participantes y las actividades como un todo). Es más procesal que estática. La vida social es vista como una serie de acontecimientos y se tienden a poner más énfasis en los cambios que en los procesos. La vida cotidiana es también vista como una corriente, un flujo de acontecimientos interconectados. Las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo en el contexto de su pasado y las situaciones en las que se hallan.

La metodología cualitativa es de gran utilidad para el análisis de los fenómenos complejos, para el estudio de casos, para la descripción y estudio de unidades naturales como organizaciones y como unidades concretas. (Pérez 1994)



Justificación de la investigación

La investigación se realiza en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre porque esta fue escogida por la dirección del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación para implementar los programas de gimnasia aeróbica que llevan más de un año de puesta en práctica.

Se escogió este rango de edad porque es la etapa donde se agudizan las enfermedades crónicas no transmisibles, en las entrevistas realizadas el 14% es asmático, el 6,6 % es obeso, el 18,5 % es hipertenso y el 7,9 % diabético. En este periodo además es donde las personas comienzan a perder la fuerza, se preocupan menos por realizar ejercicios y se ocupan más de los problemas personales.

PROBLEMA CIENTÍFICO:

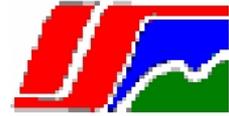
¿Cuál es la influencia de las actividades aeróbicas en el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de edad de la circunscripción 17 en la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa?

OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de las actividades aeróbicas en la calidad de vida en personas de 31 a 45 años en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar los presupuestos teóricos sobre los programas de gimnasia aeróbica en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.
2. Caracterizar la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.



3. Identificar la influencia del sistema de actividades aeróbicas para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

Idea a defender. Las actividades aeróbicas mejoran la calidad de vida de las personas de 31 a 45 años de edad en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

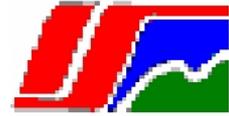
El diseño teórico metodológico de la investigación se sustenta en la filosofía marxista a través de la cual se seleccionan los métodos de investigación siguientes:

Etnográfico: Es el que permite estudiar el modo de vida de una unidad social concreta. A través de la etnografía se persigue la descripción o reconstrucción analítica de carácter interpretativo de la cultura, formas de vida y estructura social del grupo investigado. Pero también, bajo el concepto de etnografía, nos referimos al producto del proceso de investigación: un escrito etnográfico o retrato del modo de vida de una unidad social. Una familia, una escuela, un claustro de profesores. Sppradley (1980).

En la investigación este método sirvió para estudiar el modo de vida de las personas de 31 a 45 años que viven en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre, así como poder conocer sus formas de vida, cuál es la interpretación que ellos les dan a la cultura social donde se desarrollan y actúan.

Fenomenológico:

Es un método de investigación que analiza y estudia los fenómenos lanzados a la conciencia, es decir, las esencias de las cosas. Dicho de otro modo, la fenomenología estudia la relación que hay entre los hechos (fenómenos) y el ámbito en que se hace presente esta realidad (psiquismo, la conciencia).



La fenomenología intenta comprender el más acá de aquello que se manifiesta espontáneamente. La realización de este retorno a los fenómenos más originarios sólo puede efectuarse según Merleau Ponty, gracias a creación. Puesto que aprisionar el " cómo " de la manifestación que se presenta espontáneamente no es un proceso fácil. Las cosas no muestran su identidad primera de modo inmediato y nunca de modo completo.

Según Mead (1934) la conducta humana solo puede comprenderse y explicarse en relación con los significados que las personas dan a las cosas y a sus acciones.

La realidad de los individuos se estudia desde el interior, a partir de lo que ellos perciben a través de sus experiencias vividas. (Horth, 1968.p.8)

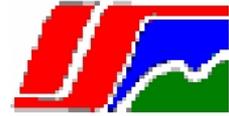
A través de este método se pudo conocer la experiencia de los participantes en las actividades que se ejecutan a través de los programas de gimnasia aeróbica.

Observación participante: es donde el investigador participa de las tareas y actividades del grupo cuyas conductas quiere observar, aunque no necesariamente participa en todas ellas. Francisco Ibarra Martín y coautores (2010). Pág. 68

Con este método se pudo observar el modo de actuación de los participantes en las actividades del programa de gimnasia aeróbica, permitiendo que ellos actuaran abiertamente, sin sentirse controlados, por lo que los resultados son más verídicos y ciertos.

TÉCNICAS

Entrevista no estructurada a expertos: esta se realiza a personalidades que por su formación profesional y desempeño aportan elementos significativos en relación con el tema investigado.



Entrevista a informantes claves: Es la técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

CATEGORÍAS ANALÍTICAS

ACTIVIDADES AERÓBICAS;

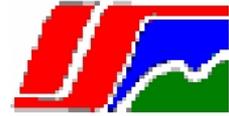
Son aquellas actividades físicas que se realizan de forma prolongada por más de tres minutos en presencia de oxígeno, dirigidas a mejorar un tipo de resistencia

CALIDAD DE VIDA.

No es más que la relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud física y mental de cada persona, ya que por un lado, la realización adecuada de actividades físicas fortalece la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otra parte, una buena salud posibilita un mejor rendimiento en las diferentes actividades que realiza y buen aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la vida social.

2.2 Caracterización de la comunidad de Armando Mestre Martínez del municipio Moa

La comunidad Armando Mestre se encuentra ubicada en el consejo popular 26 de Junio del municipio Moa, situado al suroeste de la ciudad, cuenta con una población de 9 806 habitantes, de ellos femenino 5 069 y masculino 4 737. La actividad económica fundamental es la producción artesanal. El nivel de escolaridad que predomina es el medio y medio superior. Cuenta con 4 Circunscripciones, 5 Zonas, 43 Comités de Defensa de la Revolución y 4 Bloques de la Federación de Mujeres Cubanas. Posee una extensión territorial aproximadamente de 24 Km², limitando al norte con el Aeropuerto Orestes Acosta, al Sur con la comunidad de Cabaña, al Este con la empresa mixta



cubana-canadiense Pedro Soto Alba y al oeste con la empresa mecánica Gustavo Machín Hoeldevech.

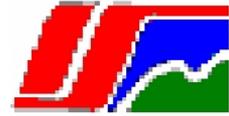
La mayoría de la población trabajadora labora en las fábricas Ernesto Che Guevara y Pedro Soto Alba. Existen 15 centros laborales con una cantidad de 703 trabajadores, 4 técnicos de cultura física que son los encargados de mejorar la calidad de vida de los habitantes.

Se cuenta con 2 consultorios médicos de familia que atiende a los habitantes residentes. Dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran la diabetes mellitas, hipertensión arterial, obesidad y asma bronquial, estas son debutadas a raíz del alcoholismo, tabaquismo y la contaminación ambiental de nuestro municipio. Dentro de los problemas sociales que más afectan a la comunidad tenemos los viales, transporte, las aguas albañales y las viviendas.

La Circunscripción 17 está formada por 387 viviendas, de ellas 17 evaluadas de buenas, 179 regular y 201 malas, 55 cuentan con piso de tierra, posee una extensión territorial de 0,8 Km², una población de 1 079 habitantes, de los cuales 354 son hombres, 426 mujeres y 299 niños,

Las principales problemáticas de la misma se relacionan con el deterioro de las viviendas. En lo social se manifiesta un alto índice de alcoholismo y tabaquismo, falta de opciones para el disfrute y el empleo del tiempo libre de la población, afectando de forma más directa a la muestra escogida.

La población de personas de 31a 45 años es de 151, se encuentran vinculados directamente a labores productivas 128, que representa el 84,7%, 18 son amas de casa, lo que representa un 11,9% y 5 están jubilados por enfermedades para un 3,3%. Solo hay incorporados 28 a la práctica sistemática de actividades físicas en la comunidad, lo que representa un 18,5%, 21 realizan ejercicios ocasionalmente para un 13,9, y 33 realizan gimnasia laboral en su centro de trabajo para un 21,8%.

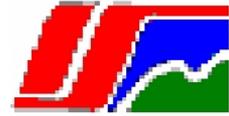


En esta circunscripción se implementan otros programas donde la población de forma sistemática tiene acceso a ellos, dentro de estos podemos mencionar; 64 están incorporados a la gimnasia básica para un 42,3%, asisten al gimnasio al aire libre 21 para un 13,9%, 11 están incorporadas a las actividades de gimnasia para embarazadas lo que representa el 7,2%, se encuentran incorporados a los círculos de abuelos 42 para un 3,8% de la población de dicha circunscripción.

2.2.1. Influencia del sistema de actividades aeróbicas en el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años en la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa.

Los resultados obtenidos nos permiten afirmar que hubo un cambio cualitativo significativo con respecto a las categorías alcanzadas por los participantes en las diferentes etapas de evaluación, lo que demuestra la efectividad de la misma. La puesta en práctica de las actividades aeróbicas, para las personas de 31 a 45 años en aras de mejorar la calidad de vida en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio de Moa durante un periodo de diez meses de trabajo intensivo, tomándose en cuenta los motivos e intereses de cada participante, así como un constante chequeo y control médico, pudiéndose constatar la gran aceptación y el impacto producido en dicha comunidad cumpliéndose con los objetivos planteados permitiéndonos arribar a las siguientes conclusiones:

A pesar que en las entrevistas a los agentes comunitarios, profesores de actividades de la escuela comunitaria de la actividad física, médico de la familia, la familia, representantes de las organizaciones políticas y de masas y de las instituciones de la comunidad, reconocen que no actúan de forma integrada, no se aprovechan todas las potencialidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades en función de favorecer la calidad de vida de estas personas, es insuficiente la divulgación de las actividades previstas; estos reconocen los siguientes aportes positivos:



- Se han aprovechado las posibilidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades en función de favorecer la calidad de vida de los participantes. Dentro de ellas podemos mencionar: técnicos de cultura física que trabajan en la comunidad, instalaciones deportivas, espacios públicos como parques, plazas, canchas donde se desarrollan las vías saludables.

- Se evidencia de forma general el mejoramiento de varios indicadores de calidad de vida en las personas de 31 a 45 años que participaron en las actividades propuestas.

Dentro de los indicadores que se midieron podemos mencionar:

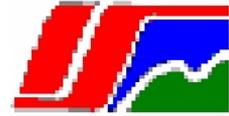
Salud

Psicológico

Social

Aptitud física

- Se incrementaron los participantes en las actividades desarrolladas, con un elevado nivel de satisfacción por el número, sistematicidad y calidad de las mismas.
- Se propició un acercamiento a la realidad de la comunidad mediante las excursiones, caminatas y maratones aeróbicos realizados.
- De las 62 personas incorporadas, solo 61 se han mantenido en el programa de forma estable en el periodo de un año o más para un 95,3%.
- De 64 personas que están afectadas por enfermedades crónicas no transmisibles solo 62 se encuentran incorporadas al programa para un 96,8 %.
- Quedó demostrada la importancia, necesidad y posibilidad de la estrecha relación que debe existir entre la familia y los factores e instituciones de la comunidad, para lograr cambios sustanciales en la calidad de vida en los sujetos que intervinieron en la investigación entre otros objetivos.



- 1- Se presentaron y valoraron las actividades aeróbicas propuestas para conocer los criterios de los implicados teniéndose presente su metodología, y el momento de ejecución, se sometió a la consideración crítica, de forma general evaluándose de positiva.
- 2- Implementación de las actividades aeróbicas para mejorar la calidad de vida en la comunidad.
- 3- Se realizó un diagnóstico intermedio según parámetros, en aras de lograr una mayor participación y autorregulación en las actividades que realizan.

Mejor control del peso: de 10 obesos 7 lograron disminuir su peso corporal para un 70%. De los 28 hipertensos 26 mantuvieron estable este indicador para un 92,8%. De los 62 participantes que se encuentran incorporados a los programas de enfermedades no trasmisibles 59 manifiestan haber sentido disminuir el estrés para un 95,1 %.

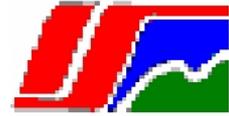
De forma general los 62 plantean mejoría en el estado de ánimo, seguridad en sí mismos, han creado nuevas amistades; lo que representa el 100%.

Los 62 manifiestan un incremento de las relaciones sociales, un papel mas activo en la comunidad y les ha favorecido la integración en la comunidad, lo que representa un 100%.

Le ha proporcionado mayor agilidad y flexibilidad a su cuerpo, han adquirido mayor flexibilidad y mejoría de su condición física en los 62 participantes para un 100%.

El programa de las embarazadas en este rango de edad cuenta con una población de 5 incorporadas lo que representa un 3,3%, las que de forma general manifiestan mejoría en el flujo sanguíneo, en la circulación, en la postura y mayor flexibilidad al caminar y a la hora del parto.

Se aplicó un taller de reflexión critica al grupo comunitario, delegado, personal de la salud, profesores de cultura física, los promotores culturales y



participantes para conocer los criterios y opiniones acerca de la importancia que tienen las actividades aeróbicas para el mejoramiento de la calidad de vida.

2.3. Análisis de los resultados

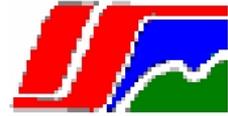
En la observación inicial de las actividades realizadas por los miembros de la comunidad donde intervinieron los participantes objeto de investigación, se tuvieron presente 16 indicadores de evaluación, obteniéndose los siguientes resultados identificados con las categorías de Bien, Regular y Mal. (Ver anexo 1)

En la primera actividad, en la categoría de Bien no se evaluó ningún indicador, 6 indicadores fueron evaluados de Regular y 10 de Mal. (Ver anexo 2). En la segunda actividad, ningún indicador fue evaluado de Bien, 8 se evaluaron de Regular y 8 de Mal. (Ver anexo 3). En la tercera, actividad ningún indicador se evaluó de Bien, 10 fueron evaluados de Regular y 6 se evaluaron de Mal. (Ver anexo 4)

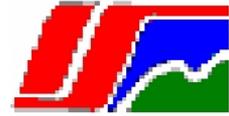
En la observación de 10 actividades, las primeras insuficiencias se relacionan con la poca participación de las personas de 31 a 45 años, en la planificación de las actividades no se prevén los recursos o medios necesarios para su desarrollo. No se coordina con los diferentes factores de la comunidad y las actividades que se desarrollan de forma general son las mismas, no se utilizan las posibilidades del entorno en que se encuentra ubicada la comunidad.

2.3.1. Resultados de las entrevistas

Para constatar la efectividad ante la puesta en práctica del sistema de actividades aeróbicas en personas de 31 a 45 años de edad en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa, se realizaron entrevistas a las personas participantes con el objetivo de tener una mayor información de los motivos e intereses, que mostraban los mismos por



las actividades aeróbicas, para de esta forma poder realizar la investigación, constatándose que el 100% de las personas entrevistadas que llevan más de un año incorporados plantea que se sienten mejor después de realizar los ejercicios físicos (61), se logró mejorar la atención y cuidado a la salud (57) que representa el 93,4%. El 96,7% plantea mejor empleo del tiempo libre (59), profundizaron en el conocimiento de la naturaleza en su comunidad (100%), se logró elevar el nivel de conocimiento respecto a todo lo relacionado con los beneficios que aporta para la salud la práctica sistemática de actividades (100%), lograron mayor motivación por las actividades desarrolladas (100%), se evalúa de bien la divulgación de las actividades por el 91,8% (56), se incrementó el nivel de participantes entre un 94 y 96%, se logró mejorar las dolencias físicas en 61 participantes para un 100% y se incrementa el nivel de satisfacción por el número y sistematicidad a las actividades aeróbicas en un 95,0% en (58) participantes.



CONCLUSIONES

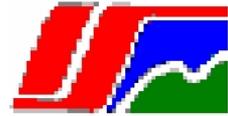
1.- Se caracterizó la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa donde se determinó la cantidad de personas que padecen de enfermedades crónicas no transmisibles.

2.- Se determinó la influencia de los programas de gimnasia aeróbica para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de edad en la circunscripción 17 de la Comunidad de Armando Mestre.

3.- Los presupuestos teóricos sobre los programas de gimnasia aeróbica en el mejoramiento de la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de edad permitieron analizar la aplicación de estos programas en el Municipio y en específico en la comunidad objeto de estudio; así como elaborar el marco teórico planteado para la investigación;

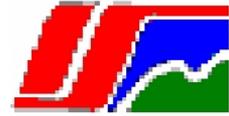
la caracterización de la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre permitió conocer que los programas de las gimnasia aeróbica implementados en la comunidad objeto de estudio son: gimnasia básica, gimnasia laboral y profesional aplicada, actividades para hipertensos, obesos, diabéticos, asmáticos, adulto mayor, gimnasia aeróbica competitiva, gimnasia aeróbica de salón, gimnasio al aire libre; en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre están incorporados a los programas de gimnasia aeróbica 71 personas, lo que representa el 6,5%;

los programas de gimnasia aeróbica implementados en la circunscripción 17 de la comunidad de Armando Mestre del municipio Moa han elevado la calidad de vida de sus pobladores, permitiendo su incorporación social; así como la disminución del número de personas que padecen de enfermedades crónicas no trasmisibles.



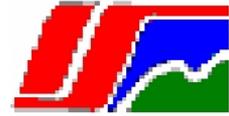
RECOMENDACIONES

- 1.- Lograr mayor divulgación de las actividades de los programas de gimnasia aeróbica en aras de mejorar la calidad de vida de la población con el objetivo de concientizar a las personas de la importancia de este programa.
- 2.- Realizar este tipo de investigación en otros grupos etáreos, dentro del programa de gimnasia aeróbica.
- 3.- Crear nuevas áreas para fomentar la práctica de este programa que tanto aporta en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.
- 4.- Dar a conocer los resultados de la investigación a la Dirección del INDER, Salud Pública y el Poder Popular para darle mayor promoción y atención a este tipo de programa.

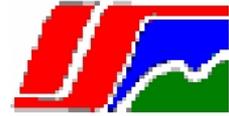


BIBLIOGRAFÍA

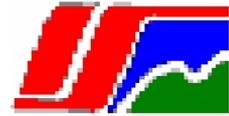
1. Abreu Hernández, P .P (2007). Una forma sana de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida. Publicado en Semanario Región del 15 al 21 de abril de 2005 - Año 15 - N° 704. Disponible en: http://eljuegoseccion038.blogspot.com/2008_07_01_archive.html. Consultado el 15 de enero 2013
2. Alvadalejo, Lourenz. (2002) Aeróbico, editorial Gimnos Madrid
3. Anderson, Nora (2002). Exercise Science. American Aerobics Asociation International.
4. Araujo Guerra, José R (2001). Actividad física y salud. C. Habana.
5. Ares Musiό, Patricia. La familia como objeto de estudio psicosocial. — p.142-165. — En mi familia es así. – Ed.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.
6. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. Microsoft Corporation.
7. Bottai A, (2007), Actividades Lúdicas para las “Horas Libres” Disponible en: <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=1461>. Consultado el 15 de abril 2013.
8. Brugges.L, Shmind. A Bucher. W (1995). 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. ed. paidotribo: hispano europea.
9. Caminero P Sanabria G. (1997). Participación Comunitaria. Modelo de intervención educativa para profesores de GBT. La Habana: Facultad de Salud Pública.
10. Carménate Harris Y. (2009) Alternativa recreativa para la ocupación del tiempo libre de los niños de 7 a 10 Años.
11. Ceballos Díaz Jorge L (1999). Actividad Física y Salud. Facultad de Cultura Física UNAH.
12. Ceballos Díaz, Jorge Luίs (2004) Actividad Física y Salud en la Maestría Actividad Física Comunitaria. Maestría AFC, CD-2.



13. Colectivo de autores (1993) *Recreación. Fundamentos Teórico Metodológico*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
14. Colectivo de autores (2000).: *Sistematización de estudios precedentes sobre la prevención comunitaria*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana,
15. Cuza Blet, L. (2010) *Programa de actividades físico 'recreativas en función de la mejor ocupación del tiempo libre y la satisfacción sana, de los habitantes de la circunscripción 8 del Consejo Popular Alcides Pino*.
16. Dankhe, (1986)
17. Estévez Cuelled, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry (2007). *La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología*. La Habana, Editorial Deportes. 318p
18. Figueroa, I. (1992). *El tiempo libre y la participación en la cultura física de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.
19. Hernández Sampier, R. (1997) *Metodología de la Investigación 1. Cuba: Pérez Sánchez, Aldo. y Colaboradores. Recreación. Fundamentos Teóricos y Metodológicos*, Centro Histórico. México, DF.
20. Ibarra Martín F. y Colectivo de autores (2010) *Metodología de la Investigación Social*.
21. Martín García, M. J .Pilar (2006). *Beneficios de la práctica del ejercicio físico y/o deportes*. Revista Psicología Deportiva, Número 6, Artículo 41.
22. Mazorra Zamora R. (1983) *La actividad física sistemática en promoción de salud*. Departamento de promoción de salud de Medicina Deportiva.
23. Muñoz, G y G. Sayas. *Programa de Actividades Físico recreativas para el tratamiento de la obesidad. Orientaciones Metodológicas EFA*, (2006).
24. Microsoft Encarta. *Biblioteca Premium*. 2007.
25. Osorio González, M. (2010). *Alternativa recreativa para lograr el fortalecimiento del valor patriótico en niños de 11'12 años de la comunidad de la Quinta*.



- 26.** Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física.
- 27.** Powell (1988). La Calidad de vida.
- 28.** Sánchez Vidal, Alipio (2003). Psicología Social y Comunitaria. Selección de lecturas. Curso de Superación para Trabajadores Sociales.... S/A
- 29.** Suárez Portelles J. (2009), "Alternativa Recreativa Comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor
- 30.** Virota, (1994). Deportes Alternativos en el Ámbito de la Educación Física. Gimnos L. Artes Gráficas Benzal, S.A.
- 31.** Vidal Offarril, Juan Miguel (2011). Alternativa de Actividades Aeróbicas para mejorar la calidad de vida en personas de 31 a 45 años de la Comunidad del Caribe en Moa.
- 32.** Zaldívar Castellano, A. (2009). Elementos teóricos y metodológicos del envejecimiento de la población motivo de gran preocupación a nivel mundial.



ANEXO. 1 Resultados alcanzado en la observación de las actividades realizadas por los participantes durante el diagnostico inicial.

Observación diagnóstico de entrada	Actividades observadas		
	1	2	3
Indicadores			
1.- Asistencia de los participantes de 31 a 45 años en las actividades aeróbica planificadas	M	M	R
2.- Calidad de la participación de los sujetos de investigación en las actividades aeróbico realizada	M	R	M
3.- Tiempo de permanencia durante la actividad	M	M	R
4.- atención durante la actividad	M	M	M
5.- Disciplina	M	M	M
6.-Expresión y satisfacción demostrada	M	R	R
7.- Clima con entusiasmo	R	R	R
8.- Distracciones	M	M	M
9.- Iniciativas creadoras	M	R	R
10- Colaboración de los participantes	R	R	R
11- Autonomía de los participantes	M	R	M

12- Dominio de la habilidad en el desarrollo de las actividades	R	M	R
13- Relación interpersonales durante el desarrollo de la actividad	R	R	R
14- Conocimiento y valoración de la importancia de la actividad	M	M	R
15- Diferenciación de la actividad de acuerdo a sus particularidades	R	R	R
16- Conocimiento de las tradiciones y costumbres de su comunidad	R	M	M

