

rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

CONCLUSIONES

El conocimiento precedente y la aplicación de métodos científicos permitió, en la presente investigación, elaborar juegos que permiten la reeducación de la postura en niños de 6-11 años, teniendo en cuenta además que, para desarrollar hábitos de postura correcta deben valorarse en todo momento de la vida del niño: las posiciones a adoptar en cada ejercicio, tarea o movimiento a realizar, sus características de ejecución, no abusar de las posiciones mantenidas, el exceso de repeticiones, así como, la utilización de medios adecuados, en cuanto a tamaño, peso, alturas, cantidad y otros que puedan provocar fatiga, y esfuerzos superiores a sus posibilidades físicas de los niños de esta edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, X. (1995). Educación postural de tareas cotidianas en la enseñanza primaria. Una visión
- Aguilera, J., Heredia, J. R., Peña, G., & Segarra, V. (2015). Huella plantar, biomecánica del pie y del tobillo: propuesta de valoración. *Revista Digital de Podología*, (69), 4-24.
- Andújar, P., Alonso, C., & Santonja, F. (1996). Tratamiento de la cortedad de isquiosurales. *Selección*, 5(1), 37-48. <http://www.santonjatrauma.es/wp-content/uploads/2014/11/>
- Andújar, P., Santonja, F., & Sainz de Baranda, M. P. (2006). Higiene postural en atención primaria. In *Cirugía menor y procedimientos en medicina de familia (Segunda, Vol. 2, pp. 1757-1768)*. Jarpyo. ergonómica. Tesis doctoral. I.N.E.F.C. Universidad de Barcelona.
- Kendall, E. (2005). *Músculos, pruebas, funciones y dolor postural*. Marbán.
- Kendall, F. P., & Kendall, E. (1985). *Músculos: pruebas y funciones*. Barcelona: Jims.
- Lapierre, A. (1996). *La reeducación física*. Tomo I. Madrid.
- Muñoz, A., Guerrero, N., Romero, D., Portela, E., & Rojas, D. (2014). Caracterización postural en deportistas de 11 a 16 años de la escuela de tenis de Comfacauca 2013. *Movimiento Científico*, 8(1), 53-60.
- Rodríguez, P. (1999). *Educación física y salud del escolar: programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital (Tesis doctoral)*. España: Universidad de Granada.
- Rodríguez, P., & Casimiro, A. (2000). *La postura corporal y su percepción en la enseñanza primaria y secundaria*. En F. Salinas (Coord.), *La actividad física y su práctica orientada hacia la salud*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

LA GIMNASIA AEROBIA, EN EL PROYECTO COMUNITARIO PARA MUJERES DE LA COMUNIDAD DE GELPIS

M.Sc. Addys Caridad Galloza Cogles.

Universidad de Matanzas

addys.galloza@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-9967-9521>

M.Sc. Ángel Fidel Llanos Gonzales

Universidad de Matanzas

angel.llanos@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0003-2273-1093>

Lic. Rafael Rodríguez Cardoso.

Universidad de Matanzas rafael.cardoso@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-6068-2985>

RESUMEN

El proyecto incide decisivamente en la incorporación de mujeres a la práctica sistemática de la actividad física y contribuirá a elevar la calidad de vida de las participantes a través del programa de actividad física deportiva y recreativa que se oferta. Se parte de los gustos y preferencias de la población, con la intención de brindarles lo más asequible, para lograr en ellas diversión, alegría, motivación y sobre todo contribuir a la ocupación del tiempo libre. Las actividades físicas y recreativas están determinadas por el desarrollo de diferentes actividades, entre ellas las recreativas. Este tipo de actividad se caracteriza por la puesta en práctica de diferentes acciones motoras, comprendidas por juegos, ejercicios físicos y actividades dinámicas, que se adecuan a las características de los participantes. La finalidad de las actividades recreativas es: el empleo del tiempo libre, el logro de nuevas formas para el descanso activo, propiciar formas de diversión o el desarrollo individual de cada persona. A partir del intercambio con las féminas, se determinó que, dentro de sus gustos y preferencias, se encuentra la práctica de ejercicios físicos aerobios con acompañamiento musical para una mejor calidad de vida pues consideran que las entretienen, le ayudan a liberar tensiones y las motivan; tomando como referencia este planteamiento es que surge la necesidad de integrar la gimnasia Musical Aerobia para una mejor condición física y una mejor Calidad de Vida.

Palabras clave: Gimnasia Aerobia, Recreación, Calidad de vida

SUMMARY

The project will have a decisive impact on the incorporation of women to the systematic practice of physical activity and will contribute to raising the quality of life of the participants through the sports and recreational physical activity program that is offered. It is based on the tastes and preferences of the population, with the intention of offering them the most affordable, to achieve fun, joy, motivation and above all contribute to the occupation of free time. Physical and recreational activities are determined by the development of different activities, including recreational ones. This type of activity is characterized by the implementation of different motor actions, comprised of games, physical exercises and dynamic activities, which are adapted to the characteristics of the participants. The purpose of recreational activities are: the use of free time, the achievement of new forms for active rest, promoting forms of fun or the individual development of each person. From the exchange with the women, it was determined that within their tastes and preferences, there is the practice of aerobic physical exercises with musical accompaniment for a better quality of life because they consider that they entertain them, help them release tension and motivate them; Taking this approach as a reference is that the need arises to integrate Aerobic Musical Gymnastics for a better physical condition and a better Quality of Life.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Recreation, Quality of life

INTRODUCCIÓN

La Recreación brinda a los participantes una satisfacción inmediata, desde el punto de vista afectivo y emocional, por lo que en este sentido se puede materializar la experiencia vivida a través del disfrute de ella y el goce de las actividades en lo espiritual y no en el mero hecho de un resultado. Bizet, Yaritza M. (1996). Se considera a la recreación como una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente, como expresión de una necesidad que le satisface.

Las actividades físicas y recreativas están determinadas por el desarrollo de diferentes actividades, entre ellas las recreativas. Este tipo de actividad se caracteriza por la puesta en práctica de diferentes acciones motoras, comprendidas por juegos, ejercicios físicos y actividades dinámicas, que se adecuan a las características de los participantes. Fullea Bandera, P. y col. (2003).

La tarea de la fuerza técnica y especializada del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), es insertar las actividades físicas y recreativas en la comunidad, para producir cambios culturales necesarios, lo que demuestren el alcance de los logros de la Revolución, demostrando que con la práctica del ejercicio físico, se promueve la salud, se mejora el bienestar y se logra un comportamiento mucho más adecuado de la población, lo que se expresa en alegría, mejoramiento de la salud física y mental; así como se logra una riqueza espiritual, que contribuye a combatir modos de vida y a que se cambie el estilo de vida que asume la población.

La finalidad de las actividades recreativas es: el empleo del tiempo libre, el logro de nuevas formas para el descanso activo, propiciar formas de diversión o el desarrollo individual de cada persona.

DESARROLLO

Las ideas humanistas permiten tener en cuenta una concepción adecuada acerca del desarrollo integral del ser humano, sus formas de lograr nuevas metas, por lo que también tiene en cuenta la idea acerca de la necesidad de lograr el bienestar físico, mental y espiritual en lo individual, como en lo que respecta a los miembros de una familia dentro de la comunidad perteneciente a la sociedad. (Dirección Nacional Recreación del INDER. 2000-2003)

Objetivos específicos

1. Brindar una alternativa recreativa como proyecto comunitario en la población femenina de la localidad de Gelpis.
2. Combatir el sedentarismo y la obesidad.
3. Mejorar el estado psicológico de la población femenina de la localidad de Gelpis a la hora de realizar diferentes tareas.
4. Inculcar la realización de actividad física recreativa a través de la actividad en cuestión (gimnasia musical Aerobia)
5. Mejorar la cultura de la población en cuanto a la práctica de ejercicio físico alcanzando una mejor condición física y calidad de vida.

Como técnica se aplica el test de la práctica de los deseos expresados:

Es una de las técnicas empleadas para determinar el deseo de las mujeres de la comunidad Gelpis por la práctica de actividades recreativas. Se entrega a las participantes una serie de opciones

recreativas y se les solicita que le den una puntuación de 1 al 10, según el orden de preferencia, a mayor preferencia debe ponerle la mayor puntuación, para posteriormente elaborar el proyecto recreativo teniendo en cuenta las actividades que más les gustan.

Debilidades: Los intereses de estas mujeres están limitados por sus experiencias, su cultura sobre tiempo libre, deficiente realización de actividades físicas, insuficiente número de instalaciones para la práctica de actividades físicas, esto hace que no se consiga proyectar crecimiento personal, ni hacer una apertura a nuevos cambios.

Para el desarrollo de estas se necesitaron los siguientes materiales:

Aros, Cintas, Bastones, pomos con arena.

Libros y materiales de oficina.

Equipos de música, video y televisión.

CD, casetes de video u otro material para dar cumplimiento a las actividades recreativas.

RESULTADOS

Esta actividad aportó numerosos beneficios desde varios puntos de vistas, tales como: físico, médico, psíquico y social, entre otros. (Caballero Riva Coba, M.T y Jordi García, M. J. 2006).

La disciplina en el ejercicio físico, mejoro en la educación nutricional e higiene de los alimentos, aumentando la fuerza de voluntad, la perseverancia, la motivación en el quehacer de las actividades del hogar.

Esto produjo un aumento de la seguridad en las mujeres, al constatar que poco a poco, se fueron superando y eran capaces de conseguir objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables para ellas por ejemplo a la hora de caminar sentían menos agotamiento, se sintieron más activas, por lo tanto, tuvieron una mejor condición física.

El ejercicio como producto final les fue menos aburrido, traumático y fatigoso.

Se trabajó con un propósito de mejorar su condición física y una mejor calidad de vida.

Disminuyeron su peso corporal y desarrollaron una postura correcta, para la realización de las actividades cotidianas tanto en casa como en el trabajo.

Combatieron el sedentarismo y la obesidad.

Liberaron el estrés y evadieron sus preocupaciones cotidianas.

CONCLUSIONES

Con el diagnóstico realizado, se pudo comprobar las necesidades recreativas de las mujeres de la comunidad de Gelpis, debido a que no se hallaban organizadas y requerían de especialistas que las llevaran a realizar ejercicios organizados y planificados para alcanzar una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bizet, Yaritza M. (1996). *Aplicación del sistema de Recreación Física*. Trabajo de diploma, La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

Caballero Riva Coba, M.T y Jordi García, M. J. (2006). *Trabajo Comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social*. Ediciones Ácana y Ediciones Universidad de Camaguey. Disponible en CD Maestría Actividad Física en la Comunidad.

Dirección Nacional Recreación del INDER. (2000-2003). *Documentos rectores de la Recreación Física en Cuba*. La Habana, Cuba.

Fullea Bandera, P. y col. (2003). *Recreación Comunitaria*. La Habana, INDER.