

	resistencia	repeticiones	segundos
--	-------------	--------------	----------

<i>Viernes</i>			
Ejercicio	T. fuerza	Dosificación	Pausa
Saltos de rana	Rápida	3 series de 5 repeticiones	2 minutos
Soga	De resistencia	2 series de 6 m	45-60 seg
Paralelas	De resistencia	2 series de 15 repeticiones	45-60 seg

CONCLUSIONES

El modelo propuesto para la planificación semanal de la fuerza, en luchadores de ocho a once años de edad, constituye una vía para disminuir los efectos negativos del trabajo empírico, como producto de la escasez de bibliografía referente, caracteriza la labor de muchos profesores deportivos que laboran con este grupo etario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becali, A. E. (2011). La fuerza en el Judo de alto rendimiento. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- Castañeda, J. E. Romero y F. Zerquera (2000). Programa de iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano. Edades 8-11 años. Unidad Impresora José Antonio Huelga. Ciudad de La Habana.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-técnica. C. de La Habana.
- Jiménez, J. S. (1991). Programa de preparación del deportista. Deporte de Judo. Tomo II. Comisión nacional de Judo.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE INTEGRADOR: PROYECTO ASMA, UNA EXPERIENCIA SINGULAR

M.Sc. Elsa de las Mercedes Cano Galarraga
<http://Orcid: 0000-0001-9939-2996>
 Universidad de Matanzas

RESUMEN

Proyecto Asma, experiencia de aprendizaje integrador, con el objetivo de propiciar a los estudiantes un aprendizaje profundo, constructivo, más allá de la simple adquisición de conocimientos. Se fundamenta en una experiencia práctica; la idea está basada en una intervención desde la cultura física terapéutica y profiláctica, la actividad física y la recreación, para contribuir a elevar la calidad de vida de los niños asmáticos. Tiene un enfoque participativo, pretende argumentar desde métodos científicos, la importancia de la práctica de actividad física en la prevención y tratamiento del asma. La experiencia se desarrolla en la circunscripción 21 del

Consejo Popular Sur municipio Colón, provincia de Matanzas, Cuba. Esta experiencia logra que los estudiantes se apropien de modos de actuación de los profesionales de Cultura Física, y fortalece la interacción entre niños asmáticos, sus familiares y la comunidad.

Palabras clave: experiencia de aprendizaje, proyecto, asma

ABSTRAC

Asma Project, an integrative learning experience with the aim of providing students with a Deep, constructive learning, beyond the simple acquisition of knowledge. It is based on a practical experience; the idea is based on an intervention from the therapeutic and prophylactic physical culture, physical activity, culture and recreation to contribute to raising the quality of life of asthmatic children and promoting healthy lifestyles. It has a participatory approach, it aims to argue from scientific methods the importance of the practice of physical activity in the prevention and treatment of asthma. The experience is developed in the 21 district of the South Popular Council, Colon municipality, Matanzas province, Cuba. We take action by Physical Culture professionals and strengthen the interaction between asthmatic children, their families and the community.

Keywords: learning experience, project, asthma

INTRODUCCIÓN

En la formación del profesional de la Cultura Física se declaran cuatro esferas de actuación: la Educación Física, la Recreación, el Deporte y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. Se introducen como elemento el principio de la integración de los componentes académico, laboral e investigativo como base del diseño curricular con la realización de práctica docente en las cuatro esferas de actuación.

Dentro de los problemas generales que deben solucionar los profesionales de la cultura física se encuentra la promoción y ejecución de actividades profilácticas, terapéuticas, deportivas y recreativas que den respuesta a la diversidad en el entorno comunitario que propicien un estilo de vida saludable y la recreación sana para la población.

En consecuencia, el objeto de trabajo del Licenciado en Cultura Física se concreta en el desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas con niño/as, adolescentes, jóvenes, personas adultas y de la tercera edad con el propósito de satisfacer necesidades, motivos e intereses de desarrollo físico, de práctica deportiva comunitaria, recreación y con fines profilácticos y terapéuticos, dirigidas al mejoramiento de la salud y de la calidad de vida de la población (MES)

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud de ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez y más en un campo tan amplio como el de la cultura física terapéutica.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas, donde ejercen un importante papel en la personalidad y mejoramiento del organismo.

El egresado en este contexto se puede desempeñar como profesor de Cultura Física Terapéutica o de Cultura Física en la Comunidad, por lo que debe estar capacitado para dar atención en el eslabón de base y el nivel primario de atención a los siguientes programas:

- ✓ Estimulación temprana de lactantes.
- ✓ Círculos de abuelos
- ✓ Programa de hipertensión arterial
- ✓ Gimnasios de Cultura Física
- ✓ Gimnasia para embarazadas
- ✓ Programa de atención a obesos
- ✓ Programa de atención a asmáticos
- ✓ Programas de atención a diabéticos
- ✓ Otros programas de atención a padecimientos atendidos en la comunidad y el nivel primario de salud.

Es precisamente en el programa de atención al asmático donde centra la atención este trabajo.

El Asma es una de las pocas enfermedades, que, a pesar de los avances de la medicina moderna, está aumentando en la cantidad de personas que la padecen y en peligrosidad, fenómeno que no solo se observa en todo el mundo, sino en Cuba también.

A su alrededor se ha construido un mito de invalidez y de angustia asociado, tan solo de mencionar la palabra Asma, a la posibilidad de que la padezca un hijo, familiar o amigo, lo que ha llevado a un error sumamente extendido de que el asmático no puede realizar actividad físico-deportivas por considerársele poco menos que un invalido. (Hector Moreno, Natalio, Asrilan, & Salvador)

El trabajo que se presenta forma parte de las experiencias de aprendizajes de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física a partir de la integración de las asignaturas que forman parte del currículo, la actividad investigativa y la actividad extensionista.

La experiencia consistió en el desarrollo de un proyecto para contribuir a ayudar a los asmáticos a cambiar el punto de mira y enriquecer la visión sobre la enfermedad que es limitada para la mayoría de los que sufren de asma. Muy particular el trabajo se centra en los niños ya que estos se encuentran en una situación socio psicológica caracterizada por una dependencia marcada de la influencia de la familia.

Este proyecto se desarrolló en la Circunscripción 21 del Consejo Popular Sur en el municipio de Colón, provincia de Matanzas, Cuba y contó con la participación de 17 niños dispensarizados como asmáticos con diferentes grados de severidad (anexo 1) en los consultorios médicos enclavados en la circunscripción de referencia.

Esta labor realizada tuvo como antecedentes experiencias desarrolladas con niños asmático en el país y sobretodo en la provincia de Matanzas durante los años comprendidos entre 1980-1995 que sirvieron de base a la concreción del proyecto ASMA, una experiencia singular.

Este proyecto ha sido considerado como una experiencia de aprendizaje transformador pues a través del mismo se ha propiciado a los estudiantes un aprendizaje profundo, constructivo, que va más allá de la simple adquisición de conocimientos. Ha sido una experiencia que ha transformado la calidad de vida de los implicados, pero sobre todo ha cambiado la visión de los estudiantes sobre su implicación en el desarrollo de su profesión con la comunidad.

DESARROLLO

Las universidades como espacio de formación humana están llamadas a brindar un servicio social a las comunidades a través de proyectos de vinculación, en la cual se articulen sus asignaturas por medio de la metodología de aprendizaje servicio, lo que involucra al estudiante al contexto real y a la práctica social con su quehacer académico. (Iglesias Rodríguez & Torres Avila, 2013)

Este aprendizaje –servicio, llámese también, tarea de impacto, practica pre profesional, practica laboral, es una metodología de aprendizaje integrada a las asignaturas de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, donde el estudiante pone a disposición del entorno social y comunitario las competencias cognitivas alcanzadas durante el periodo de formación académica, con el propósito de encarar con éxito las problemáticas sociales previamente diagnosticadas en un entorno específico, en la que se ven englobado el compromiso ,los valores, el civismo, la solidaridad y el respeto.

La presente experiencia de aprendizaje integrada fue diseñada de manera colegiada, donde participaron docentes de diferentes asignaturas de la carrera Licenciatura en Cultura Física, además de integrar a docentes de otras carreras que se imparten en el CUM Colón: Gestión Sociocultural para el Desarrollo, Educación Artística, entre otras. Tiene duración de dos semestres (32 semanas docentes) de trabajo con los estudiantes, quienes, al finalizar el tiempo previsto, presentaran como producto de su aprendizaje un proyecto comunitario para contribuir a elevar la calidad de vida de la población y propiciar estilos de vidas saludables desde la actividad física-deportiva y recreativa.

La cultura física es un término moderno que incluye diversas ciencias y tiene como centro la práctica del ejercicio físico para el desarrollo cada vez más integral del hombre y la garantía de su salud. Requiere la orientación pedagógica adecuada para su planificación y desarrollo por su repercusión en la conducta del sujeto, el cuidado del cuerpo, la higiene, la consolidación de valores humanos, habilidades, hábitos, destrezas y capacidades.

Como carrera universitaria es la cultura física eminentemente pedagógica, con la función de graduar licenciados que promuevan actividades físicas y deportivo recreativas, tanto para niños, adolescentes, jóvenes y adultos, embarazadas y personas de la tercera edad. El egresado debe entonces ser capaz de satisfacer las necesidades de desarrollo físico, práctica deportiva comunitaria o alta competencia, no solo para propiciar el ocio y la recreación, sino también para divulgar practicas con fines profilácticos y terapéuticos.

El asma es una enfermedad muy popular en muchos países, no por eso es conocida y mucho menos controlada. Desde hace tiempo se observa y aunque más se estudia y salen al mercado más fármacos para el control de las crisis, el número de asmáticos aumenta y en proporción alarmante el número de quienes fallecen directa e indirectamente por esta causa.

No solo preocupa a los habitantes del mundo la salud de las personas, sino de las sociedades y del planeta mismo. El desequilibrio ecológico, los cambios climáticos, el deterioro de la capa de ozono están vinculados a una forma equivocada de vivir y de producir. No se pueden violar las leyes naturales por lo que ha de aprenderse las relaciones necesarias y naturales que nos unen con el universo cósmico, con nuestros semejantes y con nuestro íntimo ser. (Hector Moreno, Natalio, Asrilan, & Salvador)

El trabajo con el niño asmático es fundamental para lograr cambios eficientes, rápidos y estables ya que:

-Constituye un factor importante de compromiso familiar que permite la estabilidad del tratamiento.

-Estimula a la familia a adoptar nuevas posturas educativas a partir de las experiencias vividas en el grupo por el niño.

-Permite al niño enfrentarse a la realidad de su enfermedad y lo provee de recursos sanos y eficaces para combatirla. En lo emocional lo dota de una serie de vivencias que van a contrarrestar, las que anteriormente eran habituales y le resultaban nocivas.

El desarrollo de la experiencia de aprendizaje, a la cual denominamos Proyecto ASMA, estuvo encaminada al trabajo directo con los niños asmáticos de la circunscripción 21 del CP Sur y orientada a propiciar que estos cumplieran los objetivos siguientes:

- Pérdida del temor a la enfermedad
- Pérdida del temor a la naturaleza
- Estimular la iniciativa vinculada a la actividad de relación con el mundo
- Estimular la expresión de vivencias emocionales
- Propiciar a través de diferentes vías, la percepción de emociones sanas y placenteras como la seguridad, la confianza en sí, el optimismo y la independencia

Esta experiencia contó con 4 etapas donde los estudiantes fueron desarrollando sus habilidades cognitivas, investigativas y profesionales.

Etapa I

- Creación del grupo de trabajo. Se creó el grupo de trabajo que enfrentaría el proyecto ASMA, el mismo contó con la participación de profesores de las carreras Cultura Física, Gestión Sociocultural para el desarrollo, Educación Artística, Medicina, estudiantes de Cultura Física:
- Diseño del programa a desarrollar en la experiencia de aprendizaje. El grupo de trabajo se reunió después de estudiar materiales relacionados con el asma para trazar el plan de acciones a desarrollar. Este plan quedó aprobado y el mismo incluye un conjunto de actividades especializadas muy relacionadas con la composición del grupo de trabajo.
- Selección de la muestra. Se decidió por el grupo de trabajo comenzar a trabajar con una muestra pequeña que permitiera la atención diferenciada a cada participante para poder constatar la eficacia de cada una de las acciones a desarrollar en el proyecto, por lo que la muestra quedó conformada por 17 niños dispensarizados con asma (anexo 2)
- Aprobación de los participantes en la experiencia de aprendizaje. Una vez seleccionados los niños que formarían parte de la muestra se procedió a intercambiar con los padres para contar con la aprobación para desarrollar el proyecto, así como para establecer el compromiso de los mismos de colaborar con el desarrollo del proceso hasta el final.

II Etapa

- Constatación del nivel de conocimiento tanto de los niños como de sus familiares acerca del asma. Se realizó un diagnóstico en las familias seleccionadas con el objetivo de

conocer cuánto saben acerca de la enfermedad. El resultado obtenido permitió al grupo de trabajo decidir el inicio del proyecto, por lo que el primer paso fue el análisis documental ya que se hizo necesario conocer la historia clínica de cada uno de los niños implicados.

III Etapa

- Puesta en práctica del plan de acciones del proyecto ASMA. Una vez documentados y establecida las relaciones con los implicados en la experiencia de aprendizaje se puso en práctica cada una de las acciones previstas distribuidas en:
 - Reflexión y debate
 - Capacitación
 - Ejercicios de relajación, meditación y control mental
 - Técnicas posturales
 - Juegos y deportes al aire libre
 - Música
 - Literatura
 - Artes plásticas
- Creación del Círculo de Asmáticos: Una vez concluido el plan desarrollado con los niños de la muestra y por los resultados obtenidos, las experiencias vividas, a petición de los mismos se creó el círculo de asmáticos con el objetivo de continuar desarrollando actividades que contribuyan a la prevención de las crisis, a elevar la calidad de vida y asumir estilos de vida saludables.

IV Etapa

- Validación de la experiencia. Una vez concluido el proceso de aprendizaje los estudiantes presentaran los resultados de la experiencia en forma de un proyecto comunitario a partir de la realización de actividades físico-deportivas recreativas para contribuir a elevar la calidad de vida de la comunidad

Plan de Actividades del proyecto ASMA

La cultura, concebida como el sedimento de la actividad humana, desempeña un importante papel en la incorporación de patrones de reacción, valores, prioridades, asignación de significados a las percepciones naturales que van a determinar, el funcionamiento de los sistemas naturales, permitiendo un ajuste adecuado o la aparición de síntomas psicológicos, biológicos y sociales

Un elemento importante de la integración de estos sistemas es el concepto de sí mismo. Las personas se perciben como un todo de determinada manera y se evalúan. Esto lo hacen de una forma más o menos objetiva, del equilibrio que son capaces de lograr con el mundo, de los errores que van desde atribuirse cualidades que no se tienen hasta la subvaloración indeterminados asuntos.

De forma cultural se llega a aprender hasta la noción de lo bello o de lo bueno, en dependencia del tipo de sociedad en la que se desarrollen.

El mundo, ni las personas son estáticos, como mismo el entorno modifica al hombre, el hombre modifica al entorno, estableciéndose un constante equilibrio y por lo tanto el bienestar y la salud, o el desequilibrio con su secuela de enfermedad y sufrimiento.

La poesía como manifestación de la literatura, es síntesis, es capaz de expresar emociones, valoraciones, conceptos acerca de cualquier hecho de la vida concreta, es además íntima; refleja la influencia del individuo de cualquier realidad. Estas características le dan a esta manifestación artística un alto grado de complejidad y de eficacia, pues permite eludir otras formas de influencia humana, además actúa directamente sobre la emocionalidad; lo mismo ocurre con la música.

Estas peculiaridades de la poesía, y la música, además presentes en la literatura y el arte son utilizadas por el grupo de trabajo e incorporadas al proyecto ASMA para transmitir información emocional y condicionar estados psicológicos, ya sea de forma aislada o combinándolas.

Conscientes de la utilidad estas manifestaciones para influir en los estados emocionales se han incorporado un grupo de actividades con el objetivo de contribuir a lograr estados de optimismo y plenitud cada vez más superiores, así como a reflexionar y adoptar posturas adecuadas en relación a algunas contradicciones de la época.

Literatura terapéutica.

- Narraciones colectivas: Esta sesión consiste en invitar a los niños a que cuenten historias de su hogar, que narren cuentos. El instructor da el pie y los niños, incorporando movimientos corporales, desarrollan el cuento que al final será analizado.
- Poesía terapéutica: En esta sesión se realiza el análisis de poesías que logran influir en el estado emocional de los implicados en el proceso

Cine-debate

- Se proyectó y debatió el filme La laguna azul, con el objetivo de mostrar a los padres obsesionados con aislar a sus hijos asmáticos de los posibles eventos nocivos del entorno, lo inocuo y saludable de una educación ausente de falsos temores, basada en el disfrute natural de la vida, en una armónica relación del niño, los padres y la naturaleza.

Música, color y forma (musicoterapia, coloterapia)

- Teniendo en consideración que la música, el color y las formas se relacionan con la modulación de los estados psicofisiológicos se integran al proyecto ASMA estas terapias, Para esta sesión se utiliza un disco de música que permite modular la función respiratoria, además de modular la tensión emocional, facilitar la actividad y aliviar el dolor físico y moral.
- La coloterapia se utiliza con el objetivo de elevar la capacidad de asimilar elementos emocionales, de separación de lo inadecuado, de soportar información contradictoria, de integrar información y transmutar, cambiar o eliminar elementos de la realidad existencial. Los colores terapéuticos para el asmático son: naranja, malva, índigo y violeta.
- Se incorpora a la terapia el empleo de la pirámide, el espacio y la forma. Los colores y las formas también se emplean en la apreciación de las artes plásticas.

Ejercicios físicos, juegos y técnicas posturales

- Como parte del sistema terapéutico se seleccionaron un grupo de posturas del Hatha yoga y recomendadas para los asmáticos, las mismas facilitan la irrigación sanguínea al pulmón y a las suprarrenales y provocan la relajación mental.

- Se desarrollan juegos individuales y colectivos

Ejercicios de relajación, respiración y concentración

Capacitación a las familias.

- Los estudiantes realizaron capacitaciones con las familias, los niños y comunidad en general sobre los beneficios de las actividad física –deportiva para la prevención y tratamiento del asma, enseñaron posiciones y ejercicios a realizar dejando claro en todo momento que el asma es un proceso muy común pero bien serio, pero bien controlado no impide la realización de ejercicios físicos.

Evaluación de la experiencia de aprendizaje y/o proyecto:

- Mediante el pre -test, (expectativas) y el post- test (PNI) se realizará una evaluación al iniciar las diferentes actividades y otra al finalizarlas, de manera que permita valorar el nivel de información de los niños y familiares al comienzo y el que poseen al concluir la primera parte del proyecto.

Por otro lado, cada actividad tendrá su propia técnica de evaluación que irá ofreciendo una retroalimentación de las principales cuestiones del desarrollo de las sesiones. Al finalizar, se dedicará todo un encuentro sólo a evaluar lo que ha ido aconteciendo desde el punto de vista cognoscitivo y desde el punto de vista dinámico. Las técnicas a utilizar, en este caso, serán fundamentalmente participativas, posibilitando la obtención de mayor cantidad de información.

Las sesiones

Durante la planificación del trabajo grupal se definieron algunas normas o “reglas del juego” que facilitarían el proceso en el cual todos los implicados estarán inmersos, a la vez que servirá de premisa educativa para los niños y familiares. De tal forma, al finalizar la primera sesión se decidió que la puntualidad, la disciplina, el respeto, el saber escuchar, la unidad, el compromiso con el grupo, la responsabilidad eran elementos de estricto cumplimiento, a no ser que el propio grupo decidiera lo contrario. Dichas normas presidieron siempre el salón de trabajo.

Además, en ese primer encuentro se compartieron las expectativas existentes. Las mismas eran: poder combinar el juego y el saber, aprender en cada encuentro algo nuevo, hablar sobre el Asma Bronquial, poder satisfacer dudas, recibir consejos, elevar calidad de vida, asumir estilos de vida saludable y poder conocernos más.

El momento evaluativo final puso su énfasis en dos aspectos: los contenidos y el trabajo en grupo. Para evaluar los contenidos se aplican los mismos tests del principio, y se comparan los resultados.

CONCLUSIONES

La realidad social en el municipio de Colón y por ende en el Consejo Popular Sur, impone buscar desde y hacia el ámbito de la actividad física-deportiva y recreativa nuevos métodos que garanticen una adecuada intervención en el entorno.

A través de esta experiencia de aprendizaje desarrollada con los estudiantes del Centro Universitario Municipal Pelayo Villanueva, se logra que ellos se apropien de modos de actuación

de los profesionales de la Cultura Física, además de convertirse en una herramienta para evaluar su progreso en la formación.

El proyecto Asma y sus acciones hizo posible fortalecer las interacciones entre los niños y familiares a partir de técnicas que llevaban a la reflexión acerca de las problemáticas que el propio grupo enfrentaba y contribuyó a elevar la calidad de vida de las familias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Casanova Torres, O. *Folleto de Apoyo a la docencia en la asignatura Cultura Física Terapéutica*
 Héctor Moreno, G., Natalio, S., Asrilan, M., & Salvador, A (s.f.) *Asma, actividad física y deporte*
 Iglesias Rodríguez, O, & Torres Ávila, A (2013). *Actividad física en la comunidad: experiencia práctica en un asentamiento rural. Acción 10*

Martínez Carriera, J. (2010) *La gestión de proyectos socioculturales. Un acercamiento desde sus Dimensiones*. Centro Nacional de superación para la Cultura. Colección Punto de Partida La Habana

MES. (2016). *Plan de estudio E. Carrera de Licenciatura en Cultura Física*

Anexos

1. Clasificación del ASMA según el Instituto Nacional de Salud de los EUA y otros 28 países bajo el patrocinio de la OMS

Grado	Severidad	Características
I	Asma leve intermitente	Síntomas intermitentes cortos menor 1- 2 veces por semana. Síntomas nocturnos cortos menor 1- 2 veces por mes. Asintomático entre uno y el otro episodio. Flujo respiratorio pico y el volumen espiratorio forzado mayor del 80 %.
II	Asma leve persistente	Síntomas persistentes mayor de 1- 2 veces por semana. Síntomas que alteran la actividad diaria y el sueño. Síntomas nocturno mayor 2 veces por mes. Variaciones de flujo respiratorio pico y el volumen espiratorio forzado mayor del 80 %.
III	Asma moderada persistente	Síntomas diarios persistente Síntomas que alteran la actividad diaria y el sueño Síntomas nocturnos mayor de una vez por semana Flujo respiratorio pico y el volumen espiratorio forzado entre el 60-80%
IV	Asma severa persistente	Síntomas persistentes Episodios agudos frecuentes Síntomas nocturnos muy frecuentes Flujo respiratorio pico y el volumen espiratorio forzado menor de 60 %

2. Características de la muestra que participó en el proyecto

Total de participantes	Edad	Sexo		Grado de Severidad
2	7-9	1F	1M	II
5	10-12	3F	2M	II
5	7-9	3F	2M	III
4	10-13	1F	3M	III
1	11		1M	IV

EL DOPAJE EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CARDIOSALUDABLE POST COVID

Dr. C. Kenia González Acosta.

Universidad de Matanzas. Profesora Facultad de Ciencias de la Cultura Física,
kenia.gonzalez@umccu.cu Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-248-4395>

RESUMEN

El proceso de desarrollo de la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable post COVID se reinicia con un trascendental auge con efectos directos en la calidad de vida de la población, sin embargo en la actualidad a pesar de haber indicaciones metodológicas establecidas y programas de acondicionamiento físico con fines de salud dirigido a la población, existe una tendencia de dopaje en la práctica del acondicionamiento físico para lograr resultados en menor tiempo de preparación, contradicción que repercute en la finalidad de esta práctica sistemática afectando la salud del practicante. En este sentido en la metodología empleada se utilizan los métodos del nivel empírico observación científica, encuesta, entrevista, análisis de documentos y el criterio de los usuarios. La investigación ofrece un diagnóstico que nos permite conocer los efectos del dopaje en el acondicionamiento físico cardiosaludable post covid, así como el criterio de los preparadores físicos acerca de su uso y consecuencias.

Palabras clave: Acondicionamiento físico; dopaje; calidad de vida.

SUMMARY

The process of development of the practice of the conditioning physical cardiosaludable post COVID is restarted with a momentous peak with direct effects in the quality of the population's life, however at the present time in spite of having established methodological indications and programs of physical conditioning with ends of health directed to the population, a dopaje tendency exists in the practice of the physical conditioning to achieve results in smaller time of preparation, contradiction that rebounds in the purpose of this systematic practice affecting the practitioner's health. In this sense in the used methodology the methods of the level empiric scientific observation are used, it interviews, he interviews, analysis of documents and the approach of the users. The investigation offers a diagnosis that allows us to know the effects of the dopaje in the conditioning physical cardiosaludable post covid, as well as the approach of the physical coaches about its use and consequences.