

El 88.88 % de los deportistas investigados presentan un predominio del temperamento sanguíneo, lo que favorece la aparición de tensiones psíquicas excesivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. S. (2017). La preparación psicológica del deportista. http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm.
- Cañizares, M. (2004) Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- García Pazmiño, M. (2015) Psicología del deporte. Presiones deportivas y disposición combativa. <http://dialnet/unirioja.es>
- Gorbunov, G. D. (1988) Psicopedagogía del deporte. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Lozano, D. O. (2017) Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. <http://www.efdeportes.com/efd40/variab.htm>.
- Petrovski, A. V. (1980) Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.
- Saíenz de la Torre, N. (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.
- Ucha, F. G. (2017). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. <http://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>
- Veloso E. (2005) Preparación Psicológica del Deportista. <http://www.efdeportes.com/efd37/prepsi.htm>

15.

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBIA, COMO ACTIVIDAD FISICA DENTRO DEL PROYECTO COMUNITARIO AEROBIC MUSICAL GYM, AS A PHYSICAL ACTIVITY WITHIN THE COMMUNITY PROJECT

M. Sc. Ángel Fidel Llanos Gonzales.
Universidad de Matanzas.

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

M. Sc. Addys Caridad Galloza Cogles.

Universidad de Matanzas.

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

Lic. Rafael Rodríguez Cardoso.

Universidad de Matanzas.

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

Resumen

El proyecto incidirá 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 claves: Gimnasia musical 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)

La actividad física se asocia a menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, crónicas y accidente cardiovascular, no solo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar con una actividad física.

Objetivos específicos

1. Brindar una alternativa recreativa como proyecto comunitario en la población femenina.
2. Combatir el sedentarismo y la obesidad.
3. Mejorar la condición física en las féminas en la población femenina.
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.

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, mejoró 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

Mediante la gimnasia musical aerobia la población femenina estuvo motivada en realizar las diferentes actividades físicas recreativas porque con esta práctica se impulsaron los movimientos creativos e intencionales. Se promovió el disfrute de la movilización corporal y además, la convivencia, la amistad así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

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



16.

EL ARBITRAJE DEPORTIVO, SU CONTRIBUCIÓN A LA PRÁCTICA DOCENTE EN LA ESCUELA DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

SPORTS REFEREEING, ITS CONTRIBUTION TO TEACHING PRACTICE IN THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

M. Sc. Yohama Pedroso Herrera
Universidad de Matanzas,

yohama.pedroso@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-9505-4225>.

Resumen

La presentación de este estudio va encomendado al aporte de nuevos elementos, dirigidos al proceso de formación de jueces y árbitros en los estudiantes de la EPEF, dotarlos de habilidades y conocimientos pedagógicos acerca de la actividad arbitral los cuales se pretende incorporar en la asignatura práctica laboral. El presente trabajo titulado El arbitraje deportivo, su contribución a la práctica docente de la Escuela de Profesores de Educación Física, encaminado a la formación del árbitro como parte del