

# **Metodología integradora del trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón como actividad comunitaria.**

*MsC. Kenia González Acosta.*

## **RESUMEN**

Los entrenadores que imparten la Gimnasia Aeróbica de Salón, al abordar en el sistema de conocimiento en este deporte, refieren orientaciones específicas para desarrollar el trabajo aeróbico y anaeróbico por separado por lo que consideramos como situación problemática el hecho de que no se dispone de conocimientos científicamente fundamentados de una integración del trabajo aeróbico y anaeróbico para el desarrollo de la Gimnasia Aeróbica de Salón, que permita a los entrenadores obtener los conocimientos científicos actualizados y necesarios para transmitir a los practicantes estos contenidos. Por ello la autora se ha propuesto, diseñar una metodología que integre los sistemas aeróbico y anaeróbico para aplicar en las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón, lo que contribuye a dar solución al problema científico declarado en la investigación y enriquece en cierta medida la teoría del entrenamiento deportivo en la Gimnasia Aeróbica de Salón, recomendándose su empleo. Entre los métodos de investigación utilizados se encuentran: el Analítico-sintético, Inductivo-deductivo, Histórico lógico, Modelación, Método sistémico- estructural – funcional y entrevista, así como el Criterio de especialistas realizado a partir de la utilización del cuestionario Check – list, para constatar la pertinencia de la metodología creada. En el procesamiento de los resultados obtenidos se utilizó el Método porcentual y la tabla de significación.

**Palabras claves:** Trabajo aeróbico, trabajo anaeróbico, Gimnasia Aeróbica de Salón.

## INTRODUCCIÓN

Reconociendo que en la actualidad la Gimnasia Aeróbica de Salón ha estallado como un gran fenómeno social, que responde a una necesidad imprescindible del ser humano, por contribuir a la obtención del equilibrio tanto físico como mental, en función de la calidad de vida de la comunidad, lo que trae consigo una alta demanda manifiesta en el incremento sistemático de practicante en las instituciones que se ofertan. Es decir, cada vez más, se multiplican las instituciones y crecen las demandas de la comunidad para la práctica la Gimnasia Aeróbica de Salón lo que exige de los futuros profesionales el conocimiento y desarrollo de habilidades relacionadas con esta área del ejercicio de la profesión. Razones que justifican como una obligatoriedad el prestar particular atención al desarrollo de habilidades que le permitan ejercer como profesor de Gimnasia Aeróbica de Salón con la competitividad que exige el desarrollo de la ciencia y la técnica. En este contexto es importante referir que con la llegada del presente siglo, surgen grandes adelantos tecnológicos y disímiles descubrimientos científicos en todas las ciencias, el valor de los conocimientos implicados en la Cultura Física para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana, hace necesario modificar y enriquecer los conocimientos, a lo que no deben estar ajenos los preparadores físicos, quienes deben desarrollar sus habilidades a partir de los nuevos conocimientos.

Es por ello que la incorporación de métodos, medios y formas de desarrollo, por solo citar algunas, han de estar sustentados en resultados científicos que así los avalen. En este sentido es muy importante que toda actividad relacionada con la actualización del proceso de desarrollo de la Gimnasia Aeróbica de Salón forme parte del perfeccionamiento del sistema de conocimiento y habilidades del profesional de la Cultura Física. Los especialistas han abordado este trabajo hasta la fecha, sin ofrecer opciones de combinación al respecto, aún cuando reconocen las bondades de su integración. En consecuencia la presente investigación va más allá, de lo que pudiera parecer, una simple transferencia de conocimiento a incorporar en la preparación de los practicantes de la Gimnasia Aeróbica de Salón, ya que en primer lugar se deberá demostrar la pertinencia de la integración de ambos sistemas y sus formas de aplicación en la práctica.

Es importante señalar que los *ejercicios aeróbicos* como reconoce, (Lara, J. ,2007) son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios. El trabajo aeróbico se

caracteriza por utilizar glucógeno durante los primeros 25 ó 30 minutos, a partir de ahí usará grasas y glucógeno en una proporción que gira en torno al 50%. En segundo lugar, para poder utilizar las grasas, es necesaria una cierta cantidad de glucosa. Si no la hay en cantidad suficiente el organismo comenzará a utilizar ciertos aminoácidos como fuente de energía mediante un proceso denominado neoglucogénesis, para alcanzar elevados consumos calóricos mediante el trabajo aeróbico hay que desarrollar una intensidad suficiente (75% a 90%) durante al menos media hora. Pues bien, a partir de aquí vamos a comentar algunos aspectos prácticos que nos ayuden a establecer las bases de un trabajo aeróbico eficaz y seguro.

Así mismo (Lara, J. 2007) reconoce que el ejercicio anaeróbico es de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculo esquelético (tonificación).

La elección de un tipo de ejercicio depende de los objetivos que se tengan, aunque en el ámbito de la salud es recomendable alternar y complementar ambos tipos de ejercicios, ya que se conseguirán beneficios cardiovasculares y musculares. Ya en temas de rendimiento se suele dar más importancia a uno de los tipos según la finalidad, aunque sin olvidarnos del otro. Hay que reconocer que la unificación de los sistemas aeróbico y anaeróbico representa en la actualidad un estadio superior hacia la excelencia del éxito en la práctica del ejercicio físico en general, en el que su dosificación, orientación y control se presentan como exigencias vitales. Por tanto son elementos de contenido a tener presente en la preparación de las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón, para el desarrollo de habilidades en los practicantes, que parte desde lo que deben saber hasta el saber hacer poder ejercer con profesionalidad el desempeño de la profesión.

A pesar de lo antes expuesto, los preparadores físicos, al abordar en el sistema de conocimiento la Gimnasia Aeróbica de Salón, refieren orientaciones específicas para desarrollar el trabajo aeróbico y anaeróbico por separado por lo que consideramos como **SITUACIÓN PROBLÉMICA** el hecho de que no se dispone de conocimientos científicamente fundamentados de una integración del trabajo aeróbico y anaeróbico para

el desarrollo de la Gimnasia Aeróbica de Salón, que permita a los practicantes lograr una mayor calidad de vida.

En este contexto el **PROBLEMA CIENTÍFICO** está dirigido a: *¿Cómo integrar el trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón?*

**OBJETO DE ESTUDIO:** *El proceso de integración del trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón.*

Para dar respuesta a los propósitos de la investigación hemos considerado el siguiente **OBJETIVO GENERAL:**

*Diseñar una metodología integradora del trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón.*

De ahí que el **CAMPO DE ACCIÓN** sea: *Metodología que integre el trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón.*

Todo lo analizado anteriormente hace suponer que la elaboración de una nueva metodología debe sustentarse en la integración de los sistemas de trabajo aeróbicos y anaeróbicos, creando las condiciones para propiciar impartición en el proceso docente educativo. A partir de ello se estructura la **Hipótesis** siguiente:

**Una metodología sustentada en la combinación, dosificación y control de losejercicios con Pesa y Gimnasia Aeróbica, propicia la integración del trabajoaeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón.**

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Valorar los fundamentos teóricos para la integración del trabajo aeróbico y anaeróbico de la Gimnasia Aeróbica de Salón como componente del sistema de conocimientos y habilidades.
2. Seleccionar las posibles combinaciones de ejercicios con Pesas y de Gimnasia Aeróbica de Salón.
3. Determinar las orientaciones metodológicas que sustenten la dosificación y control para la combinación de ejercicios con Pesas y de Gimnasia Aeróbica de Salón.
4. Comprobar la pertinencia de la metodología creada para la integración de los sistemas aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón.

**La Novedad Científica:** Fundamental del trabajo está dada porque se ofrece por primera vez, una nueva metodología integradora de los diferentes sistemas de trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón que mejora con su aplicación la calidad de vida de la población practicante, así mismo la autora presenta un esquema aproximado del modelo del objeto de estudio declarado. Los resultados obtenidos posibilitan aportar cambios sustanciales y modificaciones, para el sistema de conocimientos y habilidades, como aporte que enriquecen la teoría de la Gimnasia Aeróbica de Salón, en función del desarrollo de las ciencias en el proceso pedagógico de la Cultura Física.

**El aporte Teórico- Práctico:** Esta dado por los fundamentos teóricos que sustentan la conformación de la metodología creada, el esquema aproximado del modelo del objeto de estudio declarado, se enriquece la teoría del sistema de conocimiento y habilidades de la Gimnasia Aeróbica de Salón aportando nuevos elementos a deporte. Está dado por las actividades, tareas y/o acciones específicas que se ofrecen como resultados de la investigación a partir de la propia metodología para la Gimnasia Aérobica de Salón.

Entre los métodos de investigación utilizados se encuentran.

- Analítico-sintético:
- Inductivo-deductivo
- Histórico lógico
- Modelación:
- Método sistémico- estructural – funcional:
- Criterio de especialistas.
- Entrevista:

Para el procesamiento de los resultados obtenidos se utilizó el Método Porcentual y la tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira (2003.) en la que los datos son calculados en EXCEL con el algoritmo: Bukač J. (1975) Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics. V 24. N 2.

En la investigación participaron indistintamente entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Cárdenas y 36 practicantes.

## **DESARROLLO**

Para la realización de la investigación la autora, inicialmente realiza un ensayo para comprobar la pertinencia en la integración de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos con una muestra de 36 mujeres que practican la Gimnasia Aeróbica de Salón, a las cuales se le aplicó la metodología creada, por un tiempo de seis meses, siendo valoradas

mensualmente y comparados los resultados. Sus edades oscilan entre las edades de 20 a 40 años, todas aptas para la realización de la práctica del ejercicio físico, a las cuales se les imparten contenidos aeróbicos en sus diferentes variedades y dimensiones, como son: Step, Tae-bo, Tae-Teck, Aeróbicos, Batuka, Zumba, Gimnasia Aeróbica, a la misma hora y por el espacio de tiempo de 30 a 45min, seguidas por 30 minutos más de planos musculares con un trabajo dirigido fundamentalmente a las regiones de el abdomen, espalda, glúteos, con el cual se desarrolla solo un 60 % o 70 % en algunos casos si son capaces de trabajar adecuadamente estos ejercicios, faltándole un 30 % a 40 % para lograr un completo desarrollo de la musculatura en general, la cual la desarrollaran con el trabajo anaeróbico con pesas y máquinas. Obteniendo con estos resultados las bases teórico práctica de la integración del trabajo aeróbico y anaeróbico, como elementos para enriquecen y actualizar el sistema de conocimientos y habilidades de la práctica de Gimnasia Aeróbica de Salón.

Lo que permitió diseñar la metodología integradora que posteriormente se somete al criterio de los especialistas, representados por 10 profesores que imparten las Gimnasia Aeróbica de Salón en los municipios de Cárdenas, Varadero y Matanzas.

**TABLA NO. 2. Características de la Muestra.**

No	MANIFESTACIONES AERÓBICAS-ANAERÓBICA	PRACTI CANTES
1	GIMNASIA AERÓBICA	36
2	STEP	
3	TAE-BO	
4	TAEK-TEC	
5	BATUKA	
6	ZUMBA	
7	PESAS	14

En la metodología la autora asume la propuesta del Centro de Estudios en Ciencias Pedagógicas (CECIP) del Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela de Villa Clara, el cual incluye los siguientes elementos en su configuración: Objetivo general, fundamentación o cuerpo teórico que sustenta la metodología, etapas pasos o eslabones que componen la metodología como proceso, procedimientos que corresponden a cada etapa eslabón, representación gráfica total o parcial siempre que sea posible, evaluación que permita comprobar si la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos y recomendaciones para su instrumentación.

La metodología se acompaña de las orientaciones que permiten su aplicación en diferentes contextos y condiciones.

### **1. Objetivo General:**

Integrar las formas de trabajo aeróbica y anaeróbica en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

### **2. Fundamentación.**

Los preparadores físicos que imparten de la Gimnasia Aeróbica de Salón, al abordar en el sistema de conocimiento, refieren orientaciones específicas para desarrollar el trabajo aeróbico y anaeróbico por separado ya que no se dispone de conocimientos científicamente fundamentados de una integración del trabajo aeróbico y anaeróbico para el desarrollo de la Gimnasia Aeróbica de Salón, que permita a los practicantes obtener los conocimientos científicos actualizados y necesarios para lograr una mejor calidad de vida. Con la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón se logra un aumento de los índices de desarrollo físico, y para que no haya un trabajo unilateral y se logre una preparación integral como elemento distintivo de actualidad, es vital reconocer la incorporación del entrenamiento de ambos sistemas de trabajo. Por primera vez se combina lo aeróbico con la anaeróbico, su aplicación, trae consigo un incremento en la calidad de vida de los practicantes. Por tanto es de gran importancia para práctica de “Gimnasia Aeróbica de Salón” diseñar esta metodología integradora.

### **Etapas, pasos que la componen.**

#### **I Etapa: ENTRADA:**

Determinación de las tendencias actuales del trabajo aeróbico-anaeróbico. Sus ventajas y desventajas.

#### **II Etapa: PROCESO:**

Conformar la metodología que permita la integración del entrenamiento aeróbico-anaeróbico, en correspondencia con la hipótesis declarada.

#### **III Etapa: SALIDA:**

Someter la metodología al criterio de los profesores.

### **Procedimientos que corresponden a cada etapa a realizar.**

#### **I Etapa ENTRADA:**

Diagnóstico en el que se realiza la recogida de información a través de las entrevistas para el análisis crítico sobre los criterios de los especialistas respecto al trabajo de integración, las ventajas y desventajas de su uso en la actualidad.

## **II Etapa: PROCESO.**

Conformar la metodología para el entrenamiento integrador de los sistemas de trabajo. Comprende los elementos de integración de las diferentes formas de entrenamientos, la planificación, el desarrollo y su control.

## **III ETAPA: SALIDA:**

Se recoge el criterio de los expertos antes de su puesta en práctica. Utilizando para ello el cuestionario **CHECK – LIST**.

### **Evaluación que permita comprobar que la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos.**

La Evaluación para comprobar que la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos, se realizará al someter la misma al criterio de los especialistas a través del cuestionario **CHECK – LIST**.

### **Recomendaciones para su implementación.**

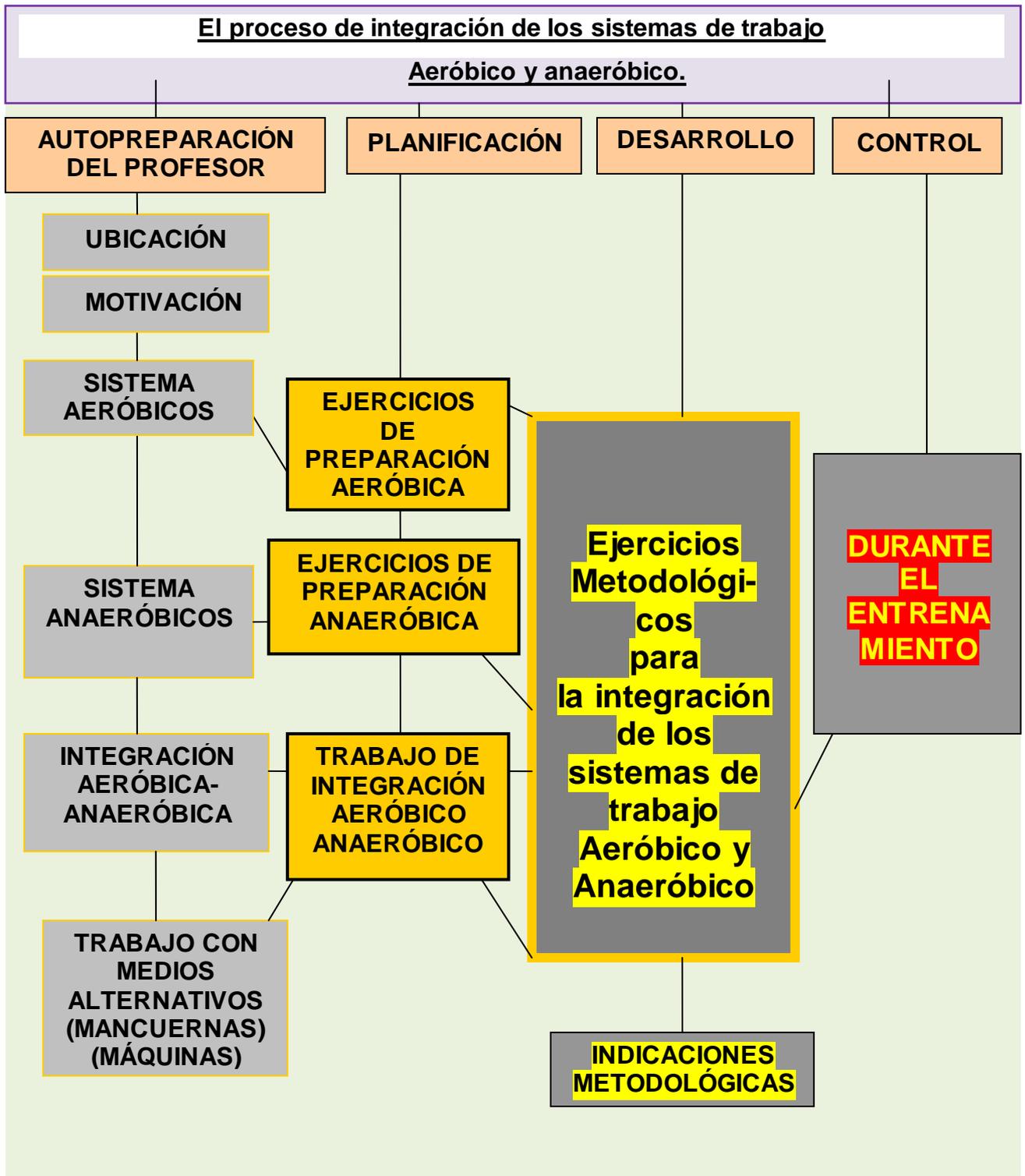
- Explicar a los preparadores físicos las características de la propuesta con énfasis sobre el por qué en la misma se incorpora el trabajo integrador de los sistemas de trabajo en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón.
- Explicar a los preparadores físicos sobre la Importancia de su auto preparación en el trabajo de integración aeróbica-anaeróbica precisando en su correcta ejecución.
- Insistir en los preparadores físicos que la planificación deberá responder a las particularidades individuales de los practicantes.

### **Metodología integradora de la Gimnasia Aeróbica de Salón.**

La metodología creada se sustenta para su estructura en el modelo del Objeto de estudio de la investigación. A partir de ahí se reconoce la necesidad de que el profesor(a) que imparta la clase de Gimnasia Aeróbica deberá auto prepararse y tener dominio de la ubicación en el terreno. Conocer los ejercicios del sistema aeróbico y anaeróbicos para su integración, todo ello sustentado en una planificación que incorpora la dosificación y el control, en el desarrollo de los ejercicios metodológicos en que se combinan los ejercicios con énfasis en las indicaciones metodológicas. Los preparadores físicos deberán estar aptos para el control que se ejecutará en los

entrenamientos. Fig.1. En entrenamientos se va a consolidar, desarrollar conocimientos y habilidades, combinando varias formas de enseñanza. La integración del trabajo aeróbico y anaeróbico requiere de un sistema de acciones que de forma individual prepare al hombre para interactuar consigo mismo en su relación con los demás, desarrollando las potencialidades propias que lo caracterizan, lo cual solo es posible en la interacción con la realidad.

Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por expertos en educación física o medicina, esta es el principal premisa a tener en cuenta para la realización de la práctica deportiva ya que los profesionales especializados que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones ,orientarán los mismos basándose en los principios del entrenamiento deportivo, por lo que se hace potencialmente peligroso realizar ejercicios físicos con personas que no sean especialistas en Cultura Física. Existen personas que no quieren hacer Gimnasia, temen que van a perder la feminidad, otras temen al ridículo, pues no coordinan y otras, porque no tienen tiempo. Se han equipado en nuestros tiempos grandes Salas o Gimnasios bajo la guía de preparadores físicos bien adiestrado para dirigir esta actividad la cual nos garantiza la tonificación, la definición y el abultamiento muscular, la distracción y el aumento de las capacidades cardiovascular, respiratoria, coordinativa proporcionándonos así un estado general de salud óptimo y un equilibrio social adecuado. El desarrollo de estas capacidades físicas influyen de manera muy directa en la salud y bienestar del hombre, ya que estas cumplen con la condición física, manteniéndolo apto y dispuesto físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.



**Fig. No. 1. Modelo del proceso de integración del trabajo aeróbico –anaeróbico.**

Dichos trabajos contribuyen con la formación integral del individuo sirviendo como medio para preservar y mejorar la salud, fomentando el desarrollo de hábitos y conocimientos básicos para una conciencia ciudadana digna de conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, la calidad de vida y el uso racional de los recursos naturales. El cuerpo humano poco a poco va adquiriendo las capacidades y destrezas

para desarrollar su energía, es por ello que se hace necesario que tenga el conocimiento de la existencia de los métodos de entrenamiento que desarrollan las capacidades del trabajo aeróbico y anaeróbico. Ambos tipos de trabajo están cargados de diversos propósitos que al ser cumplidos derivan una serie de efectos a largo plazo, los cuales son positivos para mejorar el funcionamiento de nuestro sistema orgánico. La metodología integradora incorpora en las cuatro etapas del objeto de estudio la auto preparación del profesor, planificación, desarrollo y control. Por cada una de ellas la autora a partir de sus componentes define los objetivos y acciones que las distingue.

## **METODOLOGÍA INTEGRADORA DEL TRABAJO AERÓBICO ANAERÓBICO.**

### **COMPONENTES DE LA AUTOPREPARACIÓN DEL PROFESOR.**

- Ubicación
- Motivación
- Ejercicios aeróbicos
- Ejercicios anaeróbicos
- Integración aeróbica-anaeróbica
- Trabajo con medios alternativos (mancuernas, máquinas)

### **OBJETIVOS.**

#### **UBICACIÓN**

Desarrollar en los estudiantes habilidades para:

1- Impartir los diferentes sistemas de trabajo desplazándose indistintamente para la demostración y corrección de errores.

#### **MOTIVACIÓN**

Que los estudiantes sean capaces de:

2- Identificar qué tipo de ejercicio deben realizar y cómo en dependencia de las practicas que tiene a diario va a desempeñarse en cada clase.

Que los profesores

sean capaces de:

3- Transmitir de forma entusiasta las clases y se retroalimenten para lograr una unión exitosa en los resultados a esperar.

#### **EJERCICIOS AERÓBICOS**

Que los estudiantes sean capaces de:

1-Definir las partes de la clase de Gimnasia Aeróbica y sus formas de manifestación.

Que los estudiantes sean capaces de:

2-Identificar como realizar una clase de bajo impacto, alto impacto, coreográfica, clases a intervalos, en circuitos, clases coreográficas, combinadas, Step, Tae-bo, Taek-tec, Zumba, Batuka, etc.

### EJERCICIOS ANAERÓBICOS

Que los estudiantes sean capaces de :

1- Dominar las partes de la clase de ejercicios con pesas y sus formas de manifestación, los intervalos de descanso y trabajo.

2. Determinar qué tipos de ejercicios anaeróbicos que se van a trabajar en el proceso de integración aeróbica- anaeróbica.

### INTEGRACIÓN AERÓBICA-ANAERÓBICA

1. Demostrar a los estudiantes las bondades y ventajas de una adecuada integración entre los distintos tipos de trabajo aeróbico y anaeróbico para obtener mayores resultados en la calidad de vida de la población, a través de la combinación de ambos.

Desarrollar habilidades en los estudiantes para:

2. Dominar la forma en que se dosificarán las cargas y su incremento gradual.

### TRABAJO CON MEDIOS ALTERNATIVOS (MANCUERNAS, MÁQUINAS)

Desarrollar habilidades para el uso de:

Realizar el trabajos con los distintos medios alternativos como son mancuernas, máquinas.

### **ACCIONES.**

#### **UBICACIÓN.**

1- Planificar clases demostrativas de los diferentes tipos de trabajo aeróbicos y anaeróbicos con énfasis en la ubicación para demostrar y corregir errores.

2- Clases videos acerca de las diferentes metodologías para la enseñanza de los ejercicios físicos, clases a intervalos, en circuitos, clases coreográficas, de alto impacto, bajo impacto, combinadas, Step, Tae-bo, Taek-tec, Zumba, Batuka, Fitnes, Musculación, etc. Donde se pongan de manifiesto la ubicación para la demostración y corrección de errores.

#### **MOTIVACIÓN:**

1-Clases que enseñen a los estudiantes cómo se comporta la asimilación de las cargas en las distintas etapas de la vida, en dependencia de la edad, el temperamento, las necesidades, para que tengan en cuenta a la hora de impartir una clase.

2-Clases que enseñen a los estudiantes como utilizar el entusiasmo para que actúe en el aprendizaje y las actitudes.

3-Videos didácticos en los que se emplee una adecuada retroalimentación en educadores físicos para ser maestros eficaces.

4- Combinar en las clases prácticas el entusiasmo y la retroalimentación apropiada en los momentos precisos de la clase de Gimnasia Aeróbica, utilizando los distintos tipos de retroalimentación como son las generales o descriptivas y las específicas o prescriptivas, ya que estas brindan una mayor posibilidad de aprender lo que se está enseñando.

### EJERCICIOS AERÓBICOS

1- Planificar clases de preparación metodológica que su contenido abarque la enseñanza de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

2- Mostrar videos de las diferentes formas del trabajo aeróbico y sus posibles ejecuciones.

### EJERCICIOS ANAERÓBICOS

Planificar clases de preparación metodológica que su contenido abarque la enseñanza de los ejercicios con pesas.

2- Planificar clases de preparación metodológica que su contenido abarque la enseñanza de las diferentes utilizaciones de las máquinas y mancuernas.

3- Trabajar los trenes inferiores y superiores con la mayor cantidad posible de ejercicios con mancuernas y máquinas de que se dispongan, entre ellos, pectorales, empuje de brazos al frente, pullover, cuclillas, cuclillas laterales, twist, q-21, bíceps femorales, cuádriceps, arremetida frontal, gemelos, tríceps, empuje de piernas atrás, halón, mantención, espalda baja.

### INTEGRACIÓN AERÓBICA-ANAERÓBICA

1- Combinar armónicamente el trabajo aeróbico de la Gimnasia Aeróbica de Salón y el trabajo anaeróbico de pesas tres veces a la semana, en días alternos, trabajando en forma de circuito alternando los trenes inferiores y superiores en cada ejecución con descanso de 1 minuto entre tandas.

2- El trabajo aeróbico de Gimnasia Aeróbica, Step, Tae-bo, Taek-tec, Zumba, Batuka, se realizará por espacio de 30 minutos sin interrupción, seguidamente continuamos con el trabajo anaeróbico en el cual se incrementaran las cargas gradualmente, las cuales se inician con pesos mínimos durante 2 semanas consecutivas con 8 repeticiones y 3 tandas, para lograr la tonificación del músculo.

3- Pasamos a la fase de definición muscular, en la cual se van a subir los pesos con un incremento mínimo por espacio de 2 semanas, con 10 repeticiones del ejercicio y 3 tandas.

4-Se continua con el trabajo aeróbico de la misma forma solo alternado los distintas manifestaciones para estimular la práctica deportiva y no adaptar a los músculos a la misma actividad y carga, el trabajo anaeróbico cambia su dosificación manteniéndose por 2 semanas más las mismas repeticiones pero una tanda más.

#### **TRABAJO CON MEDIOS ALTERNATIVOS (MANCUERNAS,MÁQUINAS).**

1- El trabajo se realiza con la utilización de los diferentes medios que se dispongan siempre teniendo presente abarcar los distintos pesos desde los más pequeños hasta los más grandes para utilizar en dependencia de los objetivos de cada etapa.

#### **COMPONENTES DE LA PLANIFICACIÓN.**

- Etapa de preparación aeróbica
- Etapa de preparación anaeróbica
- Trabajo integrado aeróbico anaeróbico

#### **OBJETIVOS**

##### **ETAPA DE PREPARACIÓN AERÓBICA**

- Incrementar la capacidad de trabajo cardio-vascular-respiratoria.

##### **ETAPA DE PREPARACIÓN ANAERÓBICA**

- Lograr un desarrollo de los planos musculares óptimo para que se tornen jóvenes, creándose nuevas fibras musculares.

##### **TRABAJO INTEGRADO AERÓBICO ANAERÓBICO**

- Lograr una adecuada integración de las distintas formas de trabajo aeróbica-anaeróbica que tenga como fin fundamental la combinación de ejercicios para obtener resultados relevantes en la calidad de vida del practicante.

#### **ACCIONES**

##### **ETAPA DE PREPARACIÓN AERÓBICA**

- Realizar durante 5 días a la semana ejercicios aeróbicos de las diferentes modalidades, para estimular la práctica deportiva, variando la música a utilizar con tiempos de 30 a 45 minutos.

##### **ETAPA DE PREPARACIÓN ANAERÓBICA**

- Realización del trabajo anaeróbico 3 veces a la semana en días alternos,

trabajando los trenes inferior y superior alternados, con 1 minuto de descanso entre ejercicios.

#### **TRABAJO INTEGRADO AERÓBICO ANAERÓBICO**

- Una vez concluido el trabajo aeróbico continuar por espacio de 30 a 40 minutos más con el trabajo anaeróbico, con su respectiva dosificación y distribución, durante 3 entrenamientos semanales que trabajen los planos musculares de los 2 trenes el inferior y el superior.
- Orientaciones acerca de las diferentes cargas y su dosificación gradual según los principios del entrenamiento deportivo.
- Orientaciones sobre la ejecución correcta del ejercicio físico anaeróbico.
- Cambios constantes de actividad aeróbica y oscilación de las cargas en el aeróbico de salón, alternando sus diferentes manifestaciones, Step, Tae-bo, Tae-tec, Batuka, Zumba.
- Teniendo en cuenta el estímulo del entusiasmo y la retroalimentación cambiar frecuentemente la música.
- Cambios constantes de los ejercicios físicos para no llegar al aburrimiento y que los músculos no se adapten a los mismos.
- Mantención de la óptima relación profesor –alumno para el éxito de la práctica física del ejercicio físico.

#### **ACCIONES METODOLÓGICAS PARA LA INTEGRACIÓN AERÓBICO – ANAERÓBICO.**

##### **OBJETIVOS**

Lograr una interrelación directa entre los ejercicios aeróbicos-anaeróbicos.

##### **ACCIONES**

1-Para el trabajo de integración debe tenerse en cuenta el tipo de aeróbico que se realiza el día de la integración para poder planificarse el trabajo anaeróbico ya que si se trabaja el Step en el aeróbico se debe trabajar en el anaeróbico menos tren inferior y más el superior.

2- Planificación del descanso después del trabajo aeróbico para comenzar con el anaeróbico sin llegar al enfriamiento para evitar las lesiones musculares.

#### **ETAPA DE PREPARACIÓN AERÓBICA, ANAERÓBICA Y SU**

## **INTEGRACIÓN**

### **ETAPA DE PREPARACIÓN AERÓBICA**

#### **AERÓBICS**

1-Acondicionar el cuerpo para recibir una carga de ejercicio adecuada que desarrolle la capacidad de trabajo del corazón y los pulmones.

Se realizarán al comienzo y final de la semana permitiendo el aumento gradual de las cargas. Tendrán una duración de 30 a 40 minutos en dependencia de la carga anaeróbica.

#### **STEP**

1-Trabajar los planos musculares del tren inferior con intensidad.

Se realizará dos clases a la semana con una duración de 30 a 40 minutos. Su intensidad será máxima.

#### **TAE-BO**

1-Trabajar los planos musculares de los trenes inferior y superior con intensidad.

Se realizará una clase a la semana con una duración de 30 minutos. Su intensidad será máxima. Se alternará con la similar Taek-tec.

#### **TAEK-TEC**

1-Trabajar los planos musculares de los trenes inferior y superior con intensidad.

Se realizará una clase a la semana con una duración de 30 minutos. Su intensidad será máxima. Se alternará con la similar Tae-Bo.

#### **ZUMBA**

1- Desarrollar el ritmo y la coordinación a través de los diferentes bailes latinos.

Se realizará una clase a la semana con una duración de 30 minutos. Su intensidad será máxima. Se alternará con la similar Batuka.

#### **BATUKA**

Se realizará una clase a la semana con una duración de 30 minutos. Su intensidad será máxima. Se alternará con la similar Zumba.

### **ETAPA DE PREPARACIÓN ANAERÓBICA**

#### **CIRCUITO AERÓBICO-ANAERÓBICO**

1- Lograr el total endurecimiento del cuerpo.

Se realizará un entrenamiento alternando un ejercicio de tren superior con uno de tren inferior, distribuidos en dependencia de la cantidad de practicantes, el descanso se realiza en el cambio de ejercicio, comenzando el entrenamiento con 8 repeticiones las dos primeras semanas incrementándose las mismas según la fase del entrenamiento, las

cuales responden a la tonificación, definición, y abultamiento, en las cuales se va incrementando por repeticiones y tandas.

### **TRABAJO INTEGRADO AERÓBICO-ANAERÓBICO AERÓBIC-CAA.**

1-Preparar al cuerpo para la carga semanal.

Se comienza la semana con una carga media en el aeróbics y el trabajo con pesas.

STEP.

1-Desarrollar el tren inferior.

Se realiza un trabajo intenso de 40 minutos de aeróbic, el anaeróbico descansa.

TAE-BO –CAA.

1-Desarrollar los trenes inferior y superior a través del aeróbico y anaeróbico.

Se trabaja con los dos sistemas de forma moderada ya que ambos tienen el mismo objetivo.

BATUKA

1-Disminuir la carga de trabajo semanal a través del desarrollo físico con ritmos latinos para amenizar el desarrollo físico.

Se tomarán distintos ritmos latinos y a través de los diferentes bailes y los pasos básicos del aeróbics se ejercitarán por espacio de 30 minutos.

STEP-CAA.

1-Trabajar con una intensidad moderada los dos trenes tanto en el aeróbics como en el anaeróbico.

Realización de un trabajo de gran intensidad en los dos sistemas de trabajo.

AERÓBICS.

1-Bajar las cargas con relación al primer día de la semana próxima.

Realización de ejercicios que condicionen el cuerpo para un descanso de un día y comenzar la nueva dosificación de la próxima semana en buenas condiciones físicas.

**CONTROL.**

**FORMAS DE CONTROL.** Atención individualizada.

**OBJETIVOS.** Determinar cómo son asimiladas las cargas físicas.

**ACCIONES.** Se observa cómo se van asimilando las cargas en las clases las cuales dejan de ser una meta una vez sean superadas, siendo el momento preciso para incrementar las cargas en los dos sistemas de trabajo.

**INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA.**

### **Los entrenadores deben tener:**

- Conocimiento del desempeño de la profesión para la que se debe ejercitar a sus practicantes.
- Conocimiento general de de la actividad física que desarrolla.
- Definición de los objetivos y contenidos. Debemos entender por método aquella forma ordenada y sistemática de conseguir un objetivo. No podemos hablar de métodos únicos, existen métodos generales que pueden flexibilizarse de acuerdo al entrenador y las características de los practicantes.
- Formas de evaluación.
- Conocimiento de las características personales de sus practicantes, tanto en el grupo que conforman como de forma individual, ya que tanto el aprendizaje como la educación son procesos individualizados sin dejar de tener presente la influencia del grupo.
- Detección de los principales problemas en el proceso de entrenamiento.
- El análisis y la valoración de alternativas y sus consecuencias.
- La sistematización del trabajo en grupo (equipos) en un ambiente pre-profesional.
- El entusiasmo y la retroalimentación permanente en las clases para obtener buenos resultados.
- Desarrollo de una comunicación afectiva.
- Un aprendizaje participativo que propicie la construcción de los conocimientos y el desarrollo de hábitos y habilidades en un contexto socializador, donde el profesor juegue un papel fundamental de mediación pedagógica como dirigente del proceso, así como el desarrollo de cualidades y valores en la personalidad.
- Una estimulación de la inteligencia y la creatividad, concebidas como un proceso de la personalidad.
- La atención a la diversidad que se produce en el proceso de enseñanza y de aprendizaje durante todos los momentos de la clase.
- Una incitación a la actuación consciente e independiente de los practicantes en la actividad cognoscitiva.

La autora de la investigación le aporta las siguientes indicaciones:

1. Los entrenadores debe estar muy bien de salud y sentirse dispuesto para el trabajo aeróbico y anaeróbico.
2. Los entrenadores deben estar preparado físico, técnico, táctico, teórico y psicológicamente por lo tanto, tiene que ejercitarse, porque el trabajo de

integración aeróbica-anaeróbica es agotador.

3. Mientras que se realice el trabajo debe corregirse la realización de los ejercicios constantemente.
4. Los movimientos de desplazamiento de los entrenadores cuando estamos en presencia de acciones que se quieren desarrollar, tienen que ser sincronizado.
5. Cuando se emplea los medios alternativos dentro de las sesiones de entrenamiento debe utilizarse en combinaciones con los ejercicios planificados.
6. El trabajo de integración debe ser planificado en base a la dificultad del practicante y lo que quiera lograr el profesor.
7. Siempre que estemos trabajando con este medio auxiliar y el trabajo sea prolongado, si el practicante se equivoca varias veces de forma consecutiva debemos de bajar la intensidad del trabajo si es aeróbico o parar si es anaeróbico el trabajo, explicar el ejercicio y continuar, al no ser que el practicante no muestre síntoma de cansancio o sensación de fatiga.

### **Criterios, argumentos y razones para el perfeccionamiento del proceso de integración de las distintas formas de trabajo en la Gimnasia Aeróbica de Salón.**

Para caracterizar los contenidos actuales de formación integral que reciben los entrenadores en el deporte de la Gimnasia Aeróbica de Salón, entrevistamos a los entrenadores y directivos de este deporte. La muestra utilizada independientemente de su grado de representatividad, es suficiente para que en esta fase inicial de la investigación, permitiera abordar las interrogantes científicas que necesariamente debíamos constatar con las experiencias disponibles. Por lo que su utilidad como punto de partida hacia un futuro desarrollo de la presente investigación es evidente. En coordinación con la Comisión Municipal y Provincial de Gimnasia Aeróbica se aplicó una encuesta relacionada con el uso de la integración de los trabajos aeróbicos y anaeróbico, fueron encuestados 10 profesores de diferentes municipios, con un promedio de más de 10 años de experiencia en la profesión.

Para una mejor comprensión de los análisis de las tablas la autora aclara que (MS) es muy significativo. (PS) poco significativo, (NS) no significativo.

#### **ENTREVISTA A PROFESORES.**

---

**Tabla # 9. ¿Cree usted que la integración de las distintas de las distintas formas de trabajo aeróbicas y anaeróbicas repercutirá positivamente en los resultados**

---

<b>de las practicantes de la Gimnasia Aeróbica de Salón?</b>			
<b>Incisos</b>	<b>Totales</b>	<b>%</b>	<b>Significación</b>
<b>a)- si</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>MS</b>
<b>b)-no</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>NS</b>

En la tabla 9 se puede observar, que el 100% de los profesores reconocen que se debe realizar un trabajo integrado en la preparación de los practicantes de la Gimnasia Aeróbica de Salón, estos criterios no solo justifican la importancia y pertinencia de la presente investigación sino que evidencia al mismo tiempo la necesidad de su desarrollo. Puntualiza la autora que el trabajo integrado de los sistemas en la Gimnasia Aeróbica de Salón utilizadas por el profesor como una vía que ha ayudado a enriquecer la práctica del deporte para el mejoramiento de la salud y el profesor utilizándola contribuirá en la formación integral de la preparación de los practicantes, porque no se logra un incremento sustancial en la calidad de vida de la población sin su utilización.

**Tabla # 10. Teniendo en cuenta que el trabajo anaeróbico necesita de la recuperación más lenta del practicante, se podría realizar 3 veces a la semana dicha integración.**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significación</b>
<b>a)-Si</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>NS</b>

Aquí observamos que de una forma muy significativa (MS) los profesores están a favor de realizar el trabajo de integración 3 veces a la semana y solo el 10 % no está de acuerdo a que se incluya el trabajo integrador con dicha frecuencia.

En este sentido la mayoría coinciden con la autora quien defiende la idea que la misma se puede usar 3 veces en la semana, siempre y cuando se respete el volumen y la intensidad de las cargas en función de los principios de adaptación del organismo. Por otra parte en cada momento de la preparación hay que corregir las deficiencias técnicas. El trabajo integrador no se debe dejar para el final, ya que es el resultado de una cadena de ejercicio que se complementan unos con los otros para la obtención de la forma física más lograda

**Tabla # 11. Pudiera expresar si considera que el trabajo integrador tiene alguna desventaja en su puesta en práctica.**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significación</b>
<b>a)-Si</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>NS</b>
<b>b)-No</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>MS</b>

En cuanto a las desventajas con respecto al uso del trabajo integrador 2 para un 10% de los profesores expresan que su uso trae consigo desventajas, mientras que 8 el 90% se

manifiestan en a favor de la integración. Los que así lo reconocen se sustentan en el uso que se le dé al trabajo integrador, si este no es correcto evidentemente será una desventaja de la que se puede esperar afectaciones en la preparación integral del practicante y lesiones incluso, hay que tener en cuenta las cargas físicas entre cada entrenamiento y la recuperación. Lo que ratifica y fundamenta la situación problemática que se investiga.

**Tabla # 12. ¿Considera usted que la integración de estas formas de trabajo será la acción fundamental que propicie un mejor resultado físico en las practicantes?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significación</b>
<b>a)-Si</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>NS</b>

Con respecto a la consideración de que estas acciones integradoras son las que propicien los resultados físicos en las practicantes, 7 profesores son del criterio que positivo para un 70 %, y 3 que no para un 30 %, ya que estos no tienen los suficientes conocimientos sobre estas formas de trabajo.

**Tabla # 13. ¿Crees que se puede usar en el trabajo integrador como medio alternativos?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>MS</b>
<b>a)-No</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>NS</b>

Se muestra que de 10 profesores 8 están de acuerdo que se puede emplear medio alternativo con un 80 % y 2 en contra con un 20 % en los argumentos muchos decía que si pero no ponían como lo emplearlo. En el uso de la integración se puede emplear medios alternativos que faciliten los ejercicios planificados. Ya sea para dosificar a las que se van incorporando una vez comenzado el trabajo de integración como por el peso de cada practicante. Todo esto se logra empleando los medios alternativos en combinación con el trabajo de integración de los sistemas de trabajo. Puede ser unas mancuernas de poco peso, para ir aumentando el peso de forma gradual, equipos como Prensa-Jaca, Hércules, banco de Prom, twist, estos medio se incorporan al trabajo de integración para perfeccionar, pulir deficiencias en la preparación exitosa de nuestro cuerpo.

**Tabla # 14. ¿Es necesario de que el profesor domine las distintas formas de trabajo?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>NS</b>

Encontramos que 9 respondieron favor para un 90 % y 1 en contra con un 10%, lo que evidencia que la preparación del profesor influye significativamente en el éxito del trabajo de integración de los sistemas de trabajo aeróbicos y anaeróbicos. Es necesario que el profesor domine las formas en que se desarrollan estos sistemas, para realizar trabajo integrado en dependencia de los objetivos y las características del entrenamiento diario.

**Tabla #15. Hay profesores que a la hora de realizar las sesiones de entrenamiento prefieren realizarla con determinados atletas y es uno de los problemas que nos afectan en la práctica. ¿Usted como profesor diría que para el logro de la calidad de vida debe generalizarse el trabajo integrador?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a) Los practicantes en su totalidad</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>MS</b>
<b>b) los practicantes más aventajados</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>NS</b>
<b>c) los menos aventajados</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>NS</b>

En esta tabla los resultados arrojados expresan que 8 profesores plantean que debe generalizarse el trabajo de integración a todos los practicantes para un 80 %, ya que argumentan que el éxito de la calidad de vida depende en gran medida que se trabaje de forma integral el organismo en general. Solo un 10 % planteó a los más aventajados destacándose la falta de preparación del profesor y otro 10% a los menos aventajados traduciéndose en los mismos resultados del ejemplo anterior.

#### **ENTREVISTA A PRACTICANTES**

**Tabla # 16. ¿Consideras que has obtenido los resultados esperados a través de la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón de la manera en que lo realizas de forma abstracta sin integración de los sistemas de trabajo?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>26</b>	<b>72,22</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>10</b>	<b>27,77</b>	<b>NS</b>

Encontramos que 26 practicantes para un 72,22 % plantean que los resultados esperados no han sido lo suficientemente satisfactorios con la realización del trabajo de forma abstracta con los ejercicios practicados, sintiéndose un descontento hacia la actividad física realizada de manera independiente. Solo 10 practicantes para un 27,77% plantean que ha percibido cambios importantes en su cuerpo, traduciéndose estos resultados en aquellas practicantes que estaban más deteriorados en su estado de salud tanto física como mental.

**Tabla # 17. ¿Los ejercicios aeróbicos en sus diferentes manifestaciones trabajan completamente los planos musculares y no es necesario el empleo de otras formas de trabajo que incidan directamente en ellos?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>6</b>	<b>16,66</b>	<b>NS</b>
<b>b)-No</b>	<b>30</b>	<b>83,33</b>	<b>MS</b>

Se observa como un gran porcentaje de las practicantes plantean que no resuelven sus necesidades y expectativas solo con la realización del aeróbico y que precisan de otra forma de trabajo reflejándose en las respuestas negativas a esta pregunta las cuales fueron 30 para un 83,33 %, sin embargo un 16,66 % plantean que han resuelto sus necesidades solo con la práctica del aeróbico, viéndose la falta de orientación profesional que existe con respecto a este trabajo de integración para obtener los resultados más relevantes en la calidad de vida de las practicantes. El trabajo anaeróbico es menos trabajado ya que las féminas piensan que se les va a transformar el cuerpo y van a perder feminidad, error graso este ya que una vez terminado el desarrollo los cambios en nuestro cuerpo son mínimos, observándose la falta de una adecuada orientación profesional que haga entender que este trabajo solo tiene como objetivo formar nuevas fibras musculares y endurecer los músculos al 100 %, logro este que no se alcanza solo con la práctica de los ejercicios de los planos musculares realizados en el piso después de terminado un trabajo aeróbico.

**Tabla # 18 ¿Consideras que es necesaria la integración de los distintos sistemas de trabajo para la obtención de mejores resultados en la calidad de vida del practicante?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>32</b>	<b>88,88</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>4</b>	<b>11,11</b>	<b>NS</b>

Esta tabla nos informa como 32 practicantes, un 88.88 % consideran importante y necesaria la integración de los distintos sistemas de trabajo para la obtención de mejores resultados en la calidad de vida del practicante, ya que han experimentado esa necesidad por los resultados escasos de la forma en que han practicado ejercicios aeróbicos hasta el momento, siendo muy significativa la necesidad de la integración. Sin embargo existe una cantidad de practicantes de 4 para un 11,11 % que no ven esa necesidad, lo que

demuestra esta cifra que aún no existe una adecuada y correcta información y orientación acerca de los distintos sistemas de entrenamientos.

**Tabla # 19. ¿Cuentas con la orientación de un trabajo planificado, dosificado de ejercicios anaeróbicos con pesas para un mayor desarrollo físico?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>5</b>	<b>13,88</b>	<b>NS</b>
<b>b)-No</b>	<b>31</b>	<b>86,11</b>	<b>MS</b>

Podemos observar como una cantidad de 5 personas para un 13,88 % tienen una orientación planificada del trabajo anaeróbico dosificado de ejercicios anaeróbicos con pesas para un mayor desarrollo físico, sin embargo el 86,11 % de las practicantes una cantidad de 31 no reciben esta orientación debido a que sus profesores no tienen niveles de preparación en estudios superiores y desconocen de este trabajo.

**Tabla # 20. ¿Tiene la suficiente preparación el profesor que imparte dicha práctica?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>19</b>	<b>52,77</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>17</b>	<b>47,22</b>	<b>PS</b>

Se explica en esta tabla como existe un déficit de preparación adecuada desde la base de estos profesores ya que muchos no tienen los estudios que requieren para estas plazas de preparadores físicos en muchos casos son profesores empíricos que no tienen bases de estudios superiores y que se dedican a estos porque fueron alumnos pero no porque estudiaron dichas carreras, sin embargo 19 de los practicantes un 52,77,% son beneficiados por aquellos preparadores que si han estudiado la carrera de cultura física pero que en su currículo no se les aplicó en los taller de artes competitivas la forma integradora de la práctica del ejercicio físico. Podemos interpretar que el 47, 22 % de estos practicantes realizan su actividad bajo la orientación de personas que no son duchos en la materia del deporte y la Cultura Física.

**Tabla # 21. ¿Es un profesional evaluado en estudios superiores de Cultura Física el que le imparte dicha actividad?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>16</b>	<b>44,44</b>	<b>PS</b>
<b>b)-No</b>	<b>20</b>	<b>55,55</b>	<b>MS</b>

Aquí corroboramos que son más los practicantes que están bajo las orientaciones de profesores empíricos que se dedican sin conocimiento ni preparación a dicha actividad, lo que trae consigo que no se realice una adecuado planificación de estos y llegando a producir efectos negativos en la práctica del ejercicio físico, como son lesiones entre

otras, siendo muy significativos los índices en las respuestas del inciso a. Los profesores que son Licenciados no recibieron en la carrera una adecuada orientación acerca de la forma de trabajo aeróbica y anaeróbica de los ejercicios físicos para favorecer la salud, y no imparten adecuadamente los mismos.

**Tabla # 22. ¿Sientes que el desarrollo de tu cuerpo culmina con solo la aplicación del sistema de trabajo aeróbico o viceversa?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>12</b>	<b>33,33</b>	<b>PS</b>
<b>b)-No</b>	<b>24</b>	<b>66,66</b>	<b>MS</b>

Ya aquí podemos describir que existe una necesidad de integrar los sistemas de trabajo para lograr un mejor resultado en el cuerpo y la calidad de vida de los practicantes, respondieron a esta necesidad un 66,66 % de los entrevistados siendo una cifra de 24 los que contestaron a favor de la integración, ya que consideran que es una forma más completa de obtener mejores resultados físicos y una calidad de vida más prominente. Por lo que se traduce en que existe un determinado grado de insatisfacción con las actuales formas de trabajos abstractas.

**Tabla # 23. ¿Te gustaría combinar los distintos sistemas de trabajo para experimentar un cambio cuantitativo en tu desarrollo corporal?**

<b>Incisos</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Significativo</b>
<b>a)-Si</b>	<b>31</b>	<b>86,11</b>	<b>MS</b>
<b>b)-No</b>	<b>5</b>	<b>13,88</b>	<b>PS</b>

Aquí podemos tomar la información de que existe una tendencia a necesitar de otro tipo de trabajo que logre una mayor efectividad en los resultados alcanzados a través del desarrollo físico, un 86,11 %, quieren combinar los distintos sistemas de trabajo para lograr un cambio cuantitativo en su desarrollo corporal siendo un porcentaje muy significativo para un 13,88 %.

Resumiendo, en los resultados analizados la mayoría los profesores considera que se debe realizar un trabajo integrado entre los distintos sistemas de trabajo ya que es la mejor manera de lograr un completo desarrollo muscular y que respondan los resultados con el desarrollo cardio-respiratorio, circulatorio y nervioso de los practicantes de esta disciplina social. Como podemos observar, la mayor parte de los profesores refieren a que se debe instruir debidamente a los egresados en esta forma de impartir estos

ejercicios para el logro de los satisfactorios niveles de preparación, que es lo correcto, solo que lamentablemente en nuestro estudio al realizar algunas observaciones extraoficiales en entrenamientos pudimos constatar, que lo dicho anterior no se cumple porque en la práctica el trabajo lo realizan de forma abstracta sin integrar los sistemas de entrenamientos, esto implica que muchos profesores tienen conocimiento teórico, pero no lo llevan a la práctica por lo tanto en estas preguntas algunos no reflejan la realidad. El 60% de los entrevistados manifiesta que es necesario que el profesor domine el uso de las distintas formas de entrenamiento y que las integre en la práctica. En este sentido la autora reconoce que es una necesidad preparar a los profesores en los Talleres de Arte Competitivos de la Licenciatura en Cultura Física y que se tenga en cuenta que no se debe practicar con personas que inescrupulosamente se auto-preparan con el fin de ingresos económicos sin tener en cuenta que están atentando con la salud de la población practicante.

#### **Criterio de los especialistas.**

Según el criterio de los especialistas las insuficiencias de las propuestas están dirigidas fundamentalmente al cómo abordar la forma de integración de los sistemas de trabajo aeróbico-anaeróbico. Ellos fundamentan este criterio en el hecho de que el trabajo individual se torna más difícil en esa etapa que se caracteriza por la aplicación de un amplio volumen y menor intensidad. Sin embargo, la autora aunque comparte los criterios anteriores, considera que la búsqueda de una orientación metodológica para incorporar de forma oficial el trabajo de integración es posible a partir de un mecanismo didáctico que se ajuste a los principios del entrenamiento deportivo. No reconocen excesos como tal a la propuesta, aunque consideran que se analicen algunos de los ejercicios de ubicación fundamentalmente en su descripción. Como limitaciones hacen referencia a que en el desarrollo de la metodología se debió incluir ejercicios de pesas para el trabajo anaeróbico ya que las orientaciones son amplias en este sentido y sin embargo los ejercicios para ello no se diferencian. La autora acepta esta sugerencia en el sentido que no se enmarcan en la investigación ejercicios destinados al trabajo con peso, sin embargo llama a la reflexión de que en estos casos lo que difiere y es lo que debe estar preparado el profesor. Por lo general los especialistas coinciden en que ellos reformularían la propuesta incorporando a la metodología orientaciones más detalladas para su uso en los entrenamientos de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

#### **Ventajas de la metodología propuesta con respecto a las formas actuales de entrenar la Gimnasia Aeróbica de Salón.**

- Exige la auto preparación del profesor
- Se trabaja en todas las etapas de forma integrada.
- Exige la obligatoriedad de la integración del trabajo aeróbico- anaeróbico.
- Se trabaja con una serie de orientaciones específica, en cuanto a las tandas, repeticiones y los aeróbicos a realizar.
- En esta se emplea ejercicios metodológicos para integración aeróbica-anaeróbica por parte los profesores y en combinación con los medios alternativos.

## **CONCLUSIONES**

Se confirma la hipótesis declarada en la investigación, lográndose elaborar una Metodología integradora del trabajo aeróbico-anaeróbico pertinente y factible de incorporar en el sistema de conocimientos y habilidades de la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón, que permite la realización, de ejercicios metodológicos con medios alternativos para lograr el desarrollo de los practicantes y la auto preparación de los preparadores físicos. Se logra modelar el proceso de integración del trabajo aeróbico y anaeróbico en la Gimnasia Aeróbica de Salón. En el criterio de los especialistas aunque se señalan algunas sugerencias, en sentido general, se obtienen resultados satisfactorios que se manifiestan significativamente a favor de la metodología elaborada por la autora para su incorporación en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Consideramos que al utilizar la metodología integradora en los entrenamientos de Gimnasia Aeróbica de Salón, se propicia mejorar el aprendizaje en el campo educacional de forma creativa y científica con clara conciencia de las ideas y valores que marcan el desarrollo social futuro en correspondencia con las condiciones socio-históricas presentes, logrando de esta forma que la actividad física se realice de manera más eficiente y efectiva y se obtenga una satisfacción total en su ejecución , realizando un trabajo metodológico bien orientado desde la propia dirección es básico para la elevación de la calidad en la práctica y para alcanzar los objetivos que se persiguen en el proceso de formación, el cual se crea para darle solución a una serie de necesidades que la práctica plantea, por lo cual parte de un objeto que se relaciona con uno o más problemas, que son los que crean las necesidades señaladas, cambian con el transcurso del tiempo, las disciplinas se transforman, el mercado ocupacional se modifica y las actividades deportivas se fortalecen.