

La administración en la Cultura Física.

Lic. Gladys del C. Herrera Fernández

Resumen.

Promover la creación de espacios y oportunidades para la práctica sistemática de actividades físicas que contribuyan a mejorar y educar estilos y hábitos de vida, permiten promover la salud y calidad de vida aumentando las ofertas de actividades físicas en la comunidad y centros de trabajos, con el fin de lograr que la cultura física alcance un alto nivel con los compromisos del comité ejecutivo del consejo de ministro de la ley que adopto el día 30 de octubre 2000. Por medio de la capacitación de los profesores de la cultura física, se puede mejorar la incorporación de los adultos mayores a los programas de la cultura física y lograr alcanzar una mejor organización y planificación de los servicios que se ofertan en la comunidad en su importante contexto de medicina preventiva, deben transmitir a los Adultos Mayores el mensaje de sus conocimientos para imbuirles que sus recomendaciones y sus acciones de actividad física para la salud, constituyen una herramienta no farmacológica, que puede contribuir a mantener y mejorar su capacidad funcional, su calidad de vida y bienestar, lo mejor posible y por mayor tiempo.

Palabras claves. Cultura Física, Calidad de Vida, Planificación y Organización.

Introducción.

¿Qué es la teoría de administración y gestión?

Actualmente la teoría de la organización y dirección de los países desarrollados no es otra cosa que un conjunto ecléctico de puntos de vista y opiniones en cuanto a las organizaciones. La administración los principios son verdades fundamentales que explican las relaciones entre dos y mas conjuntas de variables independientes y dependientes.

Planificación:

Predeterminar los objetivos alcanzar según las condiciones objetivas concretas y la distribución racional de los recursos materiales, tecnológicos y financieros para lograrlos.

Control: es la medición y corrección del desempeño a fin de organizar que se hagan cumplidos los objetivos del sistema, son actividades ordinarias, común y corriente no son extraordinarias.

Organización:

Es la función mediante la cual se ordenan y armonizan los Recursos Humanos, materiales, tecnológicos y Financieros que se disponen, con la finalidad de cumplimentar un objetivo dado con la máxima eficiencia y eficacia.

Mando:

Es el proceso de influir en las personas para que contribuyan al cumplimiento de los objetivos del sistema y las metas organizacionales.

Los programas de la Cultura Física son orientados a nivel nacional hasta llegar a los municipios. Cada programa esta compuesto por orientaciones metodológicas e indicciones pedagógicas para darle cumplimiento a las clases de los mismos. El objetivo fundamental de estos programas es elevar la calidad de vida de la población eliminando así el estrés y los malos hábitos de alcoholismo y consumo de tabaco. La orientación existente es que todos los programas de la Cultura Física se extiendan en todas las esferas, principalmente en los centros de trabajo donde exige el mayor rendimiento de la fuerza laboral para con esto lograr un mejor aprovechamiento de la jornada.

El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

Desarrollo.

Los Programas de la Cultura Física deben ser cumplidos por medio de un calendario de competencias y actividades organizados a nivel nacional, provincia y municipal, calendario este que en planes, cuenta con un

anteproyecto de los recursos materiales, tecnológicos y financieros bien concebidos, organizados y con el control que exigen los mismos.

Cuando nos enfrentamos a las realidades municipales de estos programas en el momento de llevarlo a la práctica nos encontramos con insuficiencias dadas por el pobre aseguramiento económico producido por recortes presupuestarios a todos los niveles. No concuerdan las directivas nacionales sobre el trabajo de la Cultura Física con los intereses administrativos en las empresas donde se ejecutarían las acciones propiamente de estos programas. Existen programas que pudieran ser cumplidos en horarios extra laborales, sin embargo existen otros como los hipertensos y diabéticos que solo pueden ser trabajados en horarios de la mañana lo que continua siendo una problemática para la Cultura Física

Conclusión.

La atención para potenciar la incorporación del adulto mayor a nuestros programas trae consigo que estos se sientan más atendidos y útiles en esta etapa de la vida. Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

Bibliografía.

Autor, L. Del Campo. (1987), Biomúsica. Manual de músico terapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.

Ceballos, Jorge L., CD Universalización de la Cultura Física, Ciudad Habana. ISCF, 2003

Ceballos, Jorge L. Manual de Pruebas funcionales, UNAH. La Habana. 1999.

Ceballos, Jorge L. Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. La Habana. 2000.

Ceballos, J. Arrieta I. A y Morales, E. (1998). Influencia del Programa especial de Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana.

Coutier, d, Camus, y Sarkar, a. (1990), actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.

Hernández, f. J. (1990), el material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación física Esports. No 22. Barcelona, pp. 11- 23.

Katz de Carmona, m. (1981), técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.

Pont, p (1994), tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.

Scharll, m. (1994), la actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.

Schmidt, m. (1995),... y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.

Varios Autores (1983), tercera edad sana, ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, Colección rehabilitación, Madrid.

Hernández Corvo, R. Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro. La Habana, 1986.