

ACTIVIDADES AEROBICAS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL RITMO DE EN LOS ADULTOS DE 28 A 35 AÑOS DE LA ESCUELA COMUNITARIA 26 DE JULIO

Lic. Edenia Galán Ramirez

FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS

Resumen

Tenemos que decir que la gimnasia aerobia tiene relación con la actividad física porque primeramente debemos conocer que la misma trabaja con la resistencia cardiovascular desarrolla la resistencia aerobia al trabajar de forma continua y prolongada esta actividad ,disminuye las grasas, la presión arterial, combate la depresión , trabaja la concentración mental y estimula la memoria , ayuda a elevar la auto estima del practicante desarrolla capacidades como la resistencia ,la flexibilidad ,la coordinación, belleza estética y otros. Aun en el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científicos técnicos que se extienden en todos los campos con gran rapidez. El ser humano sigue siendo el mismo y mantienen la necesidad primordial de seguir alimentando para conservar la salud y gastando energía para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria .por eso hoy el mundo .no solo se preocupa de cómo alimentar a los hombres sino también de cómo hacerlo gastar energía mediante la actividad física. Desde el triunfo revolucionario la política cultural llevada a cabo en sus diferentes etapas, ha estado encaminada a convertir la cultura en patrimonio de toda la sociedad y lograr el desarrollo integral y armónico del hombre que permita su participación activa en el desarrollo social.

Palabras claves: actividades aeróbicas, resistencia, capacidades coordinativas.

INTRODUCCIÓN

Los movimientos comunitarios en el mundo están asociados a la autogestión y al auto desarrollo de la comunidad, llenando el espacio que les ha retraído el Estado. La mayor parte de estos movimientos han surgido de las necesidades de la comunidad de sobrevivir.

Los cambios producidos en Cuba, asociados en mayor medida al terreno económico, han hecho más dinámica la capacidad de los sujetos para promover demandas y acceder a los procesos de toma de decisiones y su aplicación posterior.

La creación de los Consejos Populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país están propiciando la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debía satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto desarrollo.

La Cultura Física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

El aumento de interés durante las décadas pasadas por la resistencia en los ejercicios aeróbicos ha hecho que numerosos investigadores hayan estudiado el tema .Se pudiera definir la resistencia como capacidad condicional es valorada por diversos autores manteniendo como denominador común el alejamiento de la fatiga con una alta capacidad de trabajo.

Cuando se aborda los tipos de resistencia por lo general los autores parten de diversas concepciones, atendiendo a la base energética de obtención de energía, a aspectos metodológicos, a su vinculación con otras capacidades y habilidades, del alcance de la musculatura en acción (HOLLMAN), del tipo de contracción muscular y del tiempo de duración.

La resistencia aerobia permite lograr una alta capacidad de todos los órganos y sistemas que garantizan el consumo de oxígeno para asegurar una alta capacidad de trabajo así como para su posterior restablecimiento. Como es lógico las ventajas desde el punto de vista funcional y deportivo de un rápido restablecimiento son obvias ya que no solo permite acortar las pausas de trabajo entre ejercicios sino que garantiza que estos órganos y aparatos recuperen su capacidad inicial con mayor rapidez logrando una economía de esfuerzos satisfactoria. La resistencia vinculada estrechamente a la resistencia aeróbica y está dada por el conjunto de actividades que crean las bases de resistencia general del organismo y no tengan un vínculo directo con la actividad seleccionada. Esta se logra con la realización de casi todos los ejercicios físicos que forman parte del entrenamiento anual.

El medio más efectivo para su desarrollo son los ejercicios prolongados con una intensidad relativamente baja, estos activan el trabajo del aparato respiratorio y dan un carácter multilateral del mismo.

Tenemos que decir que la gimnasia aerobia tiene relación con la actividad física porque primeramente debemos conocer que la misma trabaja con la resistencia cardiovascular desarrolla la resistencia aerobia al trabajar de forma continua y prolongada esta actividad ,disminuye las grasas, la presión arterial, combate la depresión , trabaja la concentración mental y estimula la memoria , ayuda a elevar la auto estima del practicante desarrolla capacidades como la resistencia ,la flexibilidad ,la coordinación, belleza estética y otros .

Aun en el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científicos técnicos que se extienden en todos los campos con gran rapidez. El ser humano sigue siendo el mismo y mantienen la necesidad primordial de seguir alimentando para conservar la salud y gastando energía para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria .por eso hoy el mundo .no solo se preocupa de cómo alimentar a los hombres sino también de cómo hacerlo gastar energía mediante la actividad física .

Desde el triunfo revolucionario la política cultural llevada a cabo en sus diferentes etapas, ha estado encaminada a convertir la cultura en patrimonio de toda la sociedad y lograr el desarrollo integral y armónico del hombre que permita su participación activa en el desarrollo social.

La etapa actual en la esfera cultural es la continuidad lógica e histórica de todo el esfuerzo realizado, que en este momento exige una visión integral de las funciones de la cultura en el conjunto social, para lo cual la gran masa del pueblo debe ser culta. Este proceso de masificación de la cultura se apoya en el papel significativo que desarrollan diversas instituciones culturales, entre ellas las Universidades del país en sus diversas especialidades, las cuales deben convertirse en centros irradiadores de cultura y en ejecutoras de los programas priorizados por el gobierno y el Partido en la actualidad.

El deporte es un derecho del que disfruta la población cubana, razón suficiente para que continúe cultivándose como una de las más hermosas conquistas de la Revolución.

Disímiles son los recursos que disponen el Estado y Gobierno de la Mayor de las Antillas para garantizar su práctica masiva. Las instalaciones y algunos implementos deportivos, instructores ¡y hasta cualquier atleta de alto rendimiento!, aparecen diseminados a lo largo y ancho de la Isla, aún cuando parezca muy intrincado el sitio.

Asimismo, una red de instituciones educacionales, a todos los niveles, que fomenta la formación de profesores y especialistas de las variadas ramas y modalidades.

En gran parte del mundo el deporte está vedado a las grandes masas, solo tienen acceso a él quienes poseen en sus bolsillos algún respaldo económico; en Cuba, ¡todo lo contrario!, precisamente uno de los pilares del deporte revolucionario es la masificación, de manera tal, que toda la población tiene la posibilidad de ejercerlo, sin importar sexo, color, discapacidad o edad.

Una mente sana en un cuerpo sano, frase que resume la valía de la práctica deportiva y que sugiere tomar conciencia en torno a la necesidad de mantener en forma su cuerpo para así garantizar una mente sana; en tal sentido, el Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER) promueve políticas dirigidas a la práctica sistemática del deporte.

El INDER como institución se ocupa de brindarle al pueblo una recreación sana y provechosa, prestando especial atención a la masificación en la práctica del deporte como vía no sólo de esparcimiento sino como método para alcanzar un desarrollo físico adecuado. Sin embargo esto requiere de un personal capacitado, preñado de nuevas tecnologías, de información actualizada, de herramientas y habilidades que hagan del deporte y la recreación una vía de desarrollo humano.

El talento profesional de esta actividad física se multiplica en función del desarrollo colectivo y la compartimos solidariamente con otros pueblos hermanos de todos los continentes como si la deuda de internacionalismo con la humanidad abriera horizontes insospechados.

De las áreas deportivas comunitarias han salido muchas de las glorias de este país, hecho que reafirma la prioridad que se le presta a la actividad física. El propósito es convertir la práctica del deporte en medio eficaz para la utilización del tiempo libre del pueblo, en especial el de los niños y jóvenes; sin embargo, la realidad supera las expectativas, el deporte incide directamente en la calidad de vida del hombre y se ha convertido en una opción recreativa útil y sana.

Como un ejemplo concreto de la masividad alcanzada por la Cultura Física y el Deporte cubano se puede mencionar la Gimnasia Aerobia de Salón, en los que se agrupan cientos de jóvenes y adultos en todo el país y quienes bajo el influjo de la práctica diaria del ejercicio físico comparten experiencias, sueñan, se integran a la vida social y se mantienen activos.

El incremento de la calidad de vida de la población y el mejoramiento de sus índices de salud, es parte de la política del estado revolucionario, dirigida a asegurar los derechos de cada ciudadano al disfrute de la libertad de movimiento, de manera plena y por igual, a todos los segmentos de la población, incluyendo personas de la tercera edad.

Es por ello que el Ministerio de Salud, conjuntamente con el INDER, trazan un proyecto para identificar e intentar incorporar un mayor número de personas a la Gimnasia Aerobia de Salón.

La Gimnasia Aerobia de Salón surge como una nueva forma de hacer ejercicio bajo techo y adquiere mucha más popularidad por la utilización de ritmos musicales que la hicieron más amena y placentera. A ella se unen todas las personas sanas que desean realizar la actividad física para mejorar su forma, estilo de vida o solamente para emplear el tiempo libre sin importar sexo, edades, lo mismo jóvenes, adultos, incluso personas de la tercera edad, ya que por sus características se considera una buena opción para obtener un mayor nivel físico. Las clases de Gimnasia Aerobia de Salón se caracterizan por tener un largo tiempo de duración que se promedia entre los 45 mts y la hora de trabajo continuo y en ellas se movilizan grandes grupos musculares, trabajado entre un promedio de 55 y 85% de la capacidad máxima de trabajo.

Objetivo General:

Elaborar un proyecto de actividades aeróbicas bailable para mejorar la resistencia y las capacidades coordinativas del ritmo en adultos de 28 a 35 años en la Escuela Comunitaria 26 de Julio

Desarrollo

Marco teórico conceptual.

1.1 Antecedentes históricos del proceso de masificación de la Cultura Física.

En el mismo 1959, año del triunfo popular revolucionario, se había organizado la Dirección General de Deportes. Pero apenas dos años bastaron para comprender que dicho organismo debía crecer, con solidarse y extenderse por todo el archipiélago, para hacer realidad la promesa de que el deporte es un derecho del pueblo, cumplida desde entonces y hasta hoy al pie de la letra.

Y nació el INDER, que implica a todos. Y todos porque hasta en los más remotos parajes de la geografía cubana se practica masiva y organizadamente el deporte, y las medallas olímpicas, mundiales, panamericanas, centroamericanas y caribeñas comienzan a fundirse precisamente allí, en la base masiva que puede localizarse en cualquier llano o montaña, batey o poblado.

Con el INDER creció todo lo relacionado con el deporte, desde la construcción de cientos de instalaciones deportivas, escuelas para la formación de atletas y deportistas, hasta la universidad del deporte, el Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, elevado a ese rango docente en 1974.

Asimismo, el INDER organizó el Instituto de Medicina Deportiva, que bajo la dirección del eminente profesional, doctor Mario Granda, ha hecho verdaderas maravillas en el tratamiento especializado a deportistas que lo necesitan, aunque también presta sus valiosos servicios a toda la población.

De esta institución científica surgió el Laboratorio Antidopaje, que en sus pocos años de existencia ha realizado ya más de 7 000 pruebas y cuenta con el aval de las autoridades especializadas del Comité Olímpico Internacional.

Cuba deportes, empresa del INDER, es la responsabilizada con la cooperación internacional, en la cual Cuba cuenta poco por modestia, pero tiene mucho que contar, pues sus profesores y entrenadores, con títulos universitarios, prestan su ayuda internacionalista en decenas de países del llamado Tercer Mundo.

Miles de jóvenes matricularon en las escuelas para convertirse en profesores de Educación Física, pues hasta esa fecha Cuba solo contaba con uno por cada 10 000 habitantes, cifra que actualmente es de uno por cada 348, para que sigan hablando los habladores y detractando los detractores.

Hoy la cantidad de alumnos matriculados en áreas deportivas asciende a 56 000, que se especializan en 29 disciplinas. Pero es que el deporte masivo se practica en Cuba desde la más tierna infancia, en los círculos infantiles creados también en abril de 1961, hasta los círculos de abuelos, de más reciente formación.

Además, Cuba fundó la Escuela Internacional de Deportes, en el municipio habanero de San José de las Lajas: una verdadera forja de profesores de Educación Física, entrenadores y terapeutas, provenientes de más de 70 países, y cuya matrícula actual es de 1 362 alumnos.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), como organismo de la administración central del Estado constituye un ejemplo concreto de los cambios revolucionarios producidos, su estrategia y desarrollo. Hoy, a más de 40 años, demuestran el potencial con que se cuenta para hacer ciencia en el campo de la Cultura Física.

1.2 Caracterización de la participación en la práctica de la G.A.S.

La actividad física se ha definido como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético”. La actividad física moderada es la actividad realizada a una intensidad que por ejemplo nos permite caminar rápidamente a 4-6 kilómetros en el caso de la mayor parte de adultos saludables. Ella está estrechamente relacionada con el ejercicio y la aptitud física, pero es distinta de éstos. El ejercicio es un subconjunto de

actividad física definido como “movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. La aptitud física es “un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física.

La actividad física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial.

El sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata mas que otros factores de riesgo.

Muchos han sido los estudios sobre la actividad física de la población alrededor del mundo, como forma de identificar el impacto del sedentarismo sobre el estilo de vida del ser humano. Datos investigativos revelan que el sedentario (teniendo en cuenta a personas que realizan menos de tres veces a la semana de actividades físicas recreacional) atenta tanto a países desarrollados como en desarrollo. A la par de ello, el cuadro de la salud pública es preocupante y exige de políticas de salud pública para minimizar el impacto de este mal sobre las grandes masas populares.

Los datos de prevalencia del sedentarismo en América y en especial América Latina son menos claros porque no se tienen levantamientos tan específicos y con metodologías similares o adecuadas. Los levantamientos hechos por algunos países generalmente con pesquisas ligadas a la salud pública indican datos que varían de país en país y acorde a su nivel socioeconómico.

Cuba se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física al estilo de vida de sus pobladores, no obstante, la cifra de población sedentaria cubana se encuentra alrededor del 50 % de la población a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y que las instalaciones son gratuitas al igual que las clases y de todos es conocidos los esfuerzos que realiza el gobierno por cambiar el estilo de vida de los cubanos.

Es un propósito a alcanzar que cada cubano adulto practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, entre 3 y 5 veces a la semana, pero de ser posible todos, los días de la semana.

La actividad física sistemática ha sido considerada por mucho tiempo como componente importante de un estilo de vida saludable. Recientemente, esta impresión ha sido reforzada por nueva evidencia científica que vincula la actividad física sistemática, con un amplio conjunto de beneficios de salud física y mental. A pesar de esta evidencia y la aparente aceptación de las personas acerca de la importancia de la práctica de actividad física, miles de adultos aún

permanecen sedentarios o entusiasmados para en un futuro, que no llega, para incorporarse a algún programa de acondicionamiento físico.

Para lograr que la sociedad adopte el ser físicamente más activa, proveedores de servicio de salud, comunidades e individuos también deben implementar estrategias eficaces que promuevan la adopción de estilos de vida físicamente activos.

Es por esto que llevar la actividad física a los lugares de residencia en las propias comunidades, ha sido voluntad política del país, que hoy es una realidad que se materializa por medio de las Escuelas Comunitarias del Deporte, la Cultura Física y la Recreación, las que disponen de una fuerza técnica capacitada para implantar los diversos modelos de Educación Física Comunitarios, e impartir los programas para los diversos grupos etéreos que conforman la población, vinculando la actividad física por programas o proyectos desde el embarazo, hasta la tercera edad.

Para la Organización Mundial de la salud (OMS) calidad de vida es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultura, el sistema de valores en que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, este es un concepto intenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. Esta definición pone de manifiesto criterios que afirman que la calidad de vida se refiere a una evaluación subjetiva, con dimensiones tanto positivas como negativas y que está arraigada en un contexto cultural, social y ambiental.

Aclarado estos conceptos, de importancia para el desarrollo de la Educación Física y la promoción de la salud en las comunidades.

Es misión de los profesores que trabajan en las comunidades atendiendo a las características individuales de sus alumnos.

1. Recomendar las cantidades y tipos de actividad física que necesitan los participantes para tener una buena salud.
2. Recomendar y poner en marcha las formas organizativas para el desarrollo de nuestros programas en las comunidades.
3. Promover que las organizaciones comunitarias, las instituciones educacionales, los proveedores de servicios de salud, los colectivos laborales y los propios individuos puedan conocer los beneficios de la actividad física y puedan recibirlos de ella mediante su practica, no solo con fines de salud si no también de ocio y esparcimiento.

4. La creación de espacios, proyectos, programas e infraestructura que permitan que las personas se vuelvan y permanezcan más activas, alegres y saludables.
5. En quinto lugar convertir cada comunidad en una infinita área de actividad física y salud.

La práctica de ejercicios físicos es de vital importancia para tener una vejez sana. Para ello es necesario dedicar 40 ó 50 minutos tres veces a la semana a caminar.

Especialistas plantean que se debe comenzar a caminar lentamente y terminar los últimos 500 metros forzando el paso al máximo posible. Es importante mantener el mismo ritmo siempre teniendo en cuenta no terminar agotado.

Otro ejercicio muy beneficioso para la salud del Adulto Mayor puede ser una carrera estacionaria antes del baño comenzando por tres minutos, por cinco días a un ritmo de 70 a 80 pasos, por minuto.

Si el adulto vive cerca de un área deportiva, gimnasio, campo deportivo o piscina allí puede trotar, correr, hacer diversos ejercicios o practicar algún tipo de deporte.

Pero siempre comenzando lentamente para adecuar los músculos, ligamentos y articulaciones; con pocas repeticiones y llegar al máximo que su organismo resista sin que se agote.

También resulta estimulante la práctica de deportes en compañía, ya que tienen un efecto integral psicológico que hace que una vez que el individuo comience a realizarlos se conviertan en una placentera necesidad.

La práctica del ejercicio sirve para mantener los músculos, mantiene adecuadamente la irrigación de los distintos órganos especialmente el corazón, pulmón, cerebro, hígado y los riñones. Y sobre todo nos mantienen en forma.

Aunque actualmente cerca de un 20% de la población cubana no estudiante practica ejercicios sistemáticamente, es necesario incrementar vías y fórmulas para incentivar más la ejercitación. Por ello el INDER ha estructurado planes concretos para distintos grupos de edades (de 36 a 45 años, de 46 a 55 y mayores de 55).

El licenciado Reyes López explica que existe en Cuba un incremento sensible de hipertensos entre los 36 y 45 años, edad muy vital donde las personas, por las condiciones propias del trabajo y las características de sus acciones, tienden a decir que no tienen tiempo para ejercitar su cuerpo.

Es cierto que muchos no tienen la posibilidad de ir a un gimnasio o de practicar algún deporte, pero sí pueden dedicar en su casa de 15 a 20-30 minutos diariamente mediante un complejo de

ejercicios para continuar lo que se aprendió en la enseñanza primaria, secundaria, preuniversitaria o universitaria.

Reiteró la necesidad de que las personas cobren conciencia de lo que significa arribar a la tercera edad sin una práctica sistemática de ejercicios físicos, porque en ella son más peligrosas las enfermedades como el asma bronquial, la diabetes mellitus y la hipertensión arterial.

Hoy en día, la falta de movimiento y la inactividad muscular que exige a menudo el trabajo, conduce frecuentemente a la atrofia muscular, de ahí que la actividad física practicada a escala popular adquiera cada vez mayor importancia. Desde el triunfo de la revolución se le ha brindado especial atención como un elemento primordial para el propósito de lograr hombres multilaterales y armónicamente desarrollado.

Uno de los máximos impulsores ha sido el Comandante en Jefe F. Castro (2001:64), Primer Secretario del Partido Comunista de Cuba y Presidente del Consejo de Estado y de Ministros, en la cual se refleja con las palabras expresadas por él, donde ha ido señalando las líneas a seguir: **“Todos tienen derecho a la Educación Física y que el disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y la práctica de la Educación Física en los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación y por la amplitud de la instrucción y los medios a disposición que facilitan la práctica”**.

Una de las variantes del Deporte Participativo Cubano más exitosa y consumida en el país actualmente, es la Gimnasia Aerobia de Salón; divertida, desenfadada y fácil de practicar, la danza aerobia gana su espacio tras su sentido lúdico pero de extraordinario efecto positivo para el organismo.

Gimnasia Aerobia de Salón ¿música, danza, ejercicios físicos? Sí. Rica fusión que activa los músculos del cuerpo para aportar salud desde la perspectiva de conquistar las exigencias de quienes asisten a cada actividad, con una suma impresionante de expectativas.

La Gimnasia Aerobia de Salón es el jolgorio de los ejercicios físicos con la plasticidad como recurso que responde a la coreografía definida para hacer del cuerpo un manantial de belleza y expresividad.

Es un ejercicio saludable y completo, ya que no solo trabaja la resistencia como capacidad física condicional fundamental, sino que además potencia la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, ritmo y orientación en el espacio e incluso la habilidad, también nos brinda mayor oxigenación, estira y fortalece los músculos, agiliza, dinamiza y estiliza el cuerpo, nos ayuda a eliminar grasas

superfluas, fortalece el corazón y el sistema cardiovascular; pero sus beneficios rebasan el campo físico ya que aumenta la fuerza de voluntad, la solidaridad, colectivismo etc.

En la Gimnasia Aerobia de Salón no se debe trabajar al 100% del ritmo cardiaco, sino en un porcentaje de intensidad de trabajo entre un 60 y 85%, por lo que para conocer que el calentamiento en este deporte masivo ha cumplido su función, se debe trabajar con una frecuencia cardiaca en un rango de 100 a 120 pulsaciones por minutos.

La música a utilizar es otro de los aspectos novedosos del deporte y su conocimiento es de mucha importancia, la cual nos acompaña desde el inicio de la clase hasta el final de la misma; debe cumplir con la estructura y especificaciones que se señalan a continuación: utilice la que más se adecue a las preferencias del grupo clase como: dance, tecno o disco, salsa, merengue, rock, pop, etc. Ella estará compuesta por un ritmo base regular que generalmente esta formado por golpes de bombos con la batería, estos golpes son denominados beat, los beat fuertes nos servirán para reconocer y llevar el ritmo en el ejercicio.