

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
NANCY URANGA
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: La capacidad de trabajo funcional de las practicantes de Gimnasia Aerobia de Salón en correspondencia con las edades de 18 a 50 años de las escuelas comunitarias del municipio de Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Luis Alberto Mojena Rodríguez

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Lic. Luis Alberto Mojena Rodríguez. Pinar del Río. 1962.

Logros Científicos: Forum Ramal de Ciencias Sociales del INDER municipal Pinar del Río _ Jornada Científica de la Escuela Comunitaria Cuba Libre.

Centro de Trabajo y labor que realiza: Facultad de cultura Física Nancy Uranga Romagoza Pinar del Río Libre Jefe de Cátedra de Deportes.

Dirección Particular: Km. 4 carretera a Viñales # 19. Pinar del Río.

RESUMEN

Con nuestro trabajo pretendemos brindar un valioso aporte para resolver una de las principales problemáticas que afrontan hoy en día los docentes que imparten el programa de gimnasia aerobia de salón ya que la idea es establecer rangos que nos permita evaluar de B, R y M la capacidad física de resistencia cardiovascular, contribuyendo a que este su principal objetivo se desarrolle sobre bases mas científicas , mediante la aplicación del test de Cooper a practicantes entrenados en las edades comprendidas entre 18 y 50 años del sexo femenino, teniendo en cuenta como principal medidor el consumo máximo de oxígeno para evaluar dicha prueba, que la aplicaremos en tres momentos con dos meses de tiempo de aplicación entre una medición y otra que nos brindara en que por ciento debe mejorar su rendimiento o incrementar la mejoría en esta capacidad entre cada prueba que seria el principal aporte de nuestra investigación premisa la resistencia se puede

definir como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga (Weineck 1992), entendiéndose como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad, durante el mayor tiempo posible. La capacidad de oposición a la fatiga. Es la lucha para la mejora de la capacidad de absorción de O₂, ya que cuando se incrementa la intensidad de los esfuerzos, mayor es la necesidad de un aporte de oxígeno.

Desde el punto de vista bioquímico, la resistencia se determina por la relación entre la cantidad de las reservas energéticas dispuestas para su utilización y la velocidad de consumo de la energía durante la práctica deportiva (Menshikov y Volkov 1990). La resistencia tiene como sustrato morfo-funcional al aparato cardiocirculatorio y respiratorio. El aparato cardiovascular controla la cantidad de sangre que el corazón bombea y la circulación distribuye en la unidad de tiempo, a esto, se denomina gasto cardiaco (GC o Q), o volumen cardíaco. Es el resultado del producto del volumen que el corazón expulsa cada vez que se contrae (sístole), que se denomina volumen de eyección (VE) o volumen sistólico por el número de veces que el corazón bombea dicho volumen, es decir, la frecuencia cardiaca (FC).

INTRODUCCIÓN

Somos del criterio que.

“ El ejercicio físico debe convertirse en una necesidad orgánica para todo ser humano y un habito de vida de nuestra sociedad”, esta convicción personal hace que constituya para mi una necesidad seleccionar este tema ,debido a que los últimos 10 a 15 años la población cubana ha sido victima del envejecimiento producto de las consecuencia del periodo especial aspectos que nos debe preocupar a todos los que tenemos que ver al desarrollo de la cultura física de nuestro país, de ahí que la gimnasia aerobia de salón constituye una de las actividades más completas que existen por constituir su objetivo el desarrollo de la resistencia muy vinculada por la adquisición de la capacidad de trabajo, al trabajar de forma continua estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, de la presión arterial a niveles normales, de la perdida de hueso en la eliminación de posturas

sedentarias. Por estos y otros motivos es que nos motivamos a investigar el corazón o la razón de ser de este programa como ya mencionamos anteriormente persigue como fin el mejoramiento de la capacidad de trabajo funcional del individuo muy vinculada a la RESISTENCIA AEROBICA: En primer lugar tenemos que definir el objeto que queremos valorar en nuestro caso la resistencia. Nos encontramos ante un concepto amplio y complejo, que requiere un tratamiento demasiado minucioso, que en esta ocasión, por razones obvias, no le podemos dedicar. Genéricamente podemos definir la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. Weineck la define como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga. Como todos sabemos, el ser humano posee diversas vías metabólicas para abastecerse de energía en diferentes situaciones. Cuando un sujeto realiza una determinada actividad física, se van a poner en funcionamiento las diferentes vías metabólicas que van a suministrar al individuo la energía necesaria para poder desarrollar dicha actividad. El hecho de que entre en funcionamiento una vía u otra distinta, va a depender, fundamentalmente de la intensidad y duración de la actividad física que se este realizando.

La resistencia cardiovascular tal vez sea uno de los aspectos más estudiados debido a la participación predominante de diversos sistemas.

Para muchos autores es la capacidad física fundamental. Está presente, de una u otra forma, prácticamente en todas las actividades físicas y es indispensable para la práctica deportiva, sea esta con carácter lúdico, competitivo o de salud.

Resulta imprescindible en todo proceso sistemático, valorar de qué modo y con qué precisión se están cumplimentando los objetivos previamente establecidos. De este modo, la valoración o evaluación se convierte en el elemento principal de todo el proceso. La evaluación del rendimiento físico se ha convertido en un instrumento indispensable para todo profesional en educación física, en ciencias del ejercicio, en promoción de la salud, en entrenamiento deportivo, en fisioterapia, y en medicina del deporte, es decir para todo aquel que sea responsable de un grupo de individuos que realicen actividad física, con el objetivo de mejorar su salud/calidad de vida, con el objetivo de alcanzar unos

determinados rendimientos deportivos, con el objetivo de determinar el punto de partida las múltiples ventajas que desde el punto de vista de la salud le proporciona a las personas que la practican, fundamentalmente influyendo en el sistema cardiovascular, respiratorio, sistema nervioso central entre otros además contribuye a la mejoría de patologías tales como la artrosis, obesidad, hipertensión arterial, estos últimos con estrictos control médicos y una dosificación adecuada del profesor. El tiempo de trabajo en esta actividad en Venezuela y los buenos resultados obtenidos nos avalan para aportar criterios que ayuden a conocer que es la bailoterapia, nosotros la definimos como un conjunto de ejercicios o movimientos del cuerpo que se realiza al compás de una letra musical dirigida y planificada con el fin de ejercitar todos los planos musculares del cuerpo por lo que trae consigo el desarrollo de habilidades y capacidades, con una intensidad de volumen adecuado acorde con el objetivo de la clase y las características patológicas de los practicantes por tal motivo nos interesa conocer y evaluar el desarrollo de dichas capacidades de acuerdo con la edad y el sexo.

Fundamentación del problema: Resulta importante para un profesor al igual que para los beneficiarios conocer una vez que haya transcurrido una etapa de trabajo como a mejorado su preparación física en mejoramiento de la resistencia cardiovascular, el conocimiento y la evaluación de esta capacidad nos permite una mejor planificación, dosificación, control y evaluación de la frecuencia cardíaca máxima que trae consigo la mejoría de la capacidad funcional de trabajo, además hay un mejor control de la intensidad de trabajo, nuestro interés por investigar este tema es que en la actualidad los docentes que trabajan este programa de gimnasia aerobia de salón no tienen una guía basada en fundamentos científicos que les permita tener una evaluación B, R y M de acuerdo a la edad y sexo, de la capacidad que tratamos no basta solo con realizar las pruebas de eficiencia física que nos brinda solo una valoración inicial y final del proceso y se obvia que el individuo producto de la carga física que recibe va mejorando paulatinamente su preparación siendo vital el conocimiento de este aspecto tanto para el practicante como para el profesor por convertirse en el objetivo fundamental de este programa por tanto pretendemos proponer la puesta en práctica de un test – Pedagógico (**test de**

Cooper) después de haber consultado con especialistas, fisiólogos y médicos deportivos llegamos a la conclusión que esta prueba es la mas indicada para aquellos practicantes de mejor preparación física del municipio de Pinar del Río en aras de obtener los resultados más confiables por la veracidad de los rangos propuestos, en la actualidad este tema tiene vital importancia ya que se trata del trabajo directo con un órgano vital para la vida como es el corazón y tenemos la necesidad de hacer este proceso mas científico por el carácter mas masivo que tiene en nuestra población y en muchas partes del mundo porque se ha convertido en una actividad para niños, adultos y adultos mayores.

El tema de nuestra investigación es de gran importancia y de extraordinario nivel de actualización, autores como:

Lic. Lazaro Verdayes Pérez

Msc. Dalia M. Navarro Eng

Lic. Gloria Muños Torres

Lic. Jaqueline García Rodríguez

Lic. Yamira De La Fe Lorenzo

En sus orientaciones metodológicas para los cursos 2006 hasta el 2008. Educación Física para adultos citan textualmente continuar con la incorporación masiva de la población a la gimnasia aeróbica de salón como competitiva incrementando a nivel de la comunidad los maratones aeróbico en las competencias de gimnasia aeróbica a nivel de escuela, entre otras acciones para aumentar la calidad de vida de la población adulta mediante ofertas de actividades física que satisfagan las necesidades de la población sana y para los que presentan enfermedades no transmisibles, creando espacios en la comunidad, centros de trabajo y instalaciones deportivas, que cumplan los requisitos higiénico sanitarios necesario para el desarrollo de nuestro programa, con orientaciones técnicas con orientaciones metodológicas flexibles que puedan adecuarse a los territorios y garanticen la organización y desarrollo de los procesos docentes con la calidad requerida.

Esto trae consigo mayor motivación en los beneficiarios, se puede hacer los grupos de trabajos según su rendimiento, tener un mejor control para la atención diferenciada, se controla con más efectividad la frecuencia cardiaca máxima y las pulsaciones, te brinda mejor control y domino del grupo.

En estos momentos la bailo terapia y en lo especifico el tema que estamos investigando tiene una gran utilidad porque contribuye sin duda a la masificación de la práctica de la actividad física, aumenta la calidad de la clase de Educación Física por los múltiples ejercicios de influencia combinados que se pueden realizar y en la motivación que le brinda por ejemplo, impartir un calentamiento bailando, por otra parte las ventajas que trae para la salud ya que como es conocido los 40 años son el termómetro de la persona a partir de esa edad generalmente comienza aparecer síntomas patológicos nuevos como la hipertensión, obesidad, artrosis, y el ejercicio es el mejor medicamento para combatir todos esos males por lo que entendemos que nuestra investigación tiene gran valor social y humano aun más si lo asociamos a la adquisición de valores para la formación de la personalidad en el plano educativo, en lo estético ya que cuando la persona engorda transforma su imagen, Psicológicamente nos sentimos mas capaces para vencer cualquier tarea.

En fin ayuda a mantener la vitalidad del organismo por tanto queremos proponer un instrumento que permita como evaluar el desarrollo alcanzado en las capacidades físicas motrices de nuestros practicantes.

Problema: Como conocer el nivel de CAPACIDAD de trabajo funcional mas confiable en las practicantes de Gimnasia Aerobia de Salón del municipio de Pinar del Río.

Objeto de estudio: Proceso de desarrollo de la capacidad de trabajo funcional dentro de la actividad física.

Objetivo: Establecer rangos mas confiables para controlar el NIVEL DE CAPACIDAD de trabajo funcional en las practicantes de Gimnasia Aerobia de Salón del municipio de Pinar del Río.

Preguntas científicas:

1- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos metodológico que existen sobre el desarrollo de la capacidad de trabajo funcional en las actividades físicas deportivas?

2-¿Qué test nos permitirá controlar el nivel de capacidad de trabajo funcional de las practicantes de la Gimnasia Aeróbica de Salón?

3-¿Cual es el resultado actual de la capacidad de trabajo funcional de las practicantes de la Gimnasia Aeróbica de Salón?

4-¿Qué rangos nos permitirán conocer el nivel de capacidad de trabajo funcional de las practicantes de Gimnasia Aeróbica de Salón?

Tareas:

1- Estudio sobre los antecedentes sobre el desarrollo de la capacidad de trabajo funcional en las actividades físicas deportivas.

2-Determinación del test que nos permita controlar el desarrollo de la capacidad de trabajo funcional de las practicantes de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

3-Diagnostico sobre el resultado de la capacidad de trabajo funcional actual de las practicantes de Gimnasia Aeróbica de Salón

4- Determinación de los rangos que permitan conocer el nivel de capacidad de trabajo funcional de las practicantes de Gimnasia Aeróbica de Salón.

Estrategia Metodológica: Inductivo Deductivo, Histórico Lógico, Análisis Documental, Análisis y Síntesis, Métodos Empíricos (Entrevista), Consultas a Especialistas, Análisis Porcentual, Forum Comunitario.

Caracterización de la muestra: 120 practicantes del sexo femenino que asisten de forma sistemática gimnasio de cultura física del municipio de Pinar del Río que tienen un año ó más de experiencia de trabajo lo que se consideran practicantes entrenadas.

Definiciones de Términos.

Resistencia Según **Harre, D (1983)** la resistencia puede ser definida como la capacidad del organismo de luchar contra el cansancio en ejercicios físicos de larga duración.

Ozolin N.G (1983), la resistencia es la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, luchando contra los procesos de fatiga.

Platonov, V.N (1985): la capacidad de realizar un ejercicio, de manera eficaz, superando la fatiga que se produce

Es la capacidad física y Psíquica de soportar cansancio frente a fuerzas relativamente largas, a la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos. Según Fritz Zin LL 1991.

Consumo Máximo de Oxígeno: Cantidad de oxígeno que una persona puede absorber para ser usada en un actividad física.

La ventilación: Es la cantidad de aire que el aparato respiratorio controla al entrar ha los pulmones y que ambos movilizan en una unidad de tiempo.

La capacidad aeróbica: Es la capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio submáximo durante períodos prolongados de tiempo.

Las unidades litros por minuto: l. min ⁻¹ representan la cantidad absoluta o total de oxígeno consumido en el cuerpo por minuto.

Gasto cardiaco: Es la cantidad de sangre que el corazón bombea y la circulación distribuye en una unidad de tiempo.

RECOMENDACIONES

- 1- Que se le aplique este tipo de test ha los practicantes al sexo masculino de este programa.
- 2- Que se divulgue el resultado de este trabajo por todo el país y el resto del mundo donde se practique este programa.
- 3- Que se analice nuestra situación problemática en las demás edades que trabajan esta actividad para que surjan vías para sus posibles soluciones.
- 4- Que se profundicen científicamente aun más el estudio de nuestro tema aplicando un mayor número de pruebas por lo beneficios que trae trabajo aeróbico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Eng Navarro.(2005). Gimnasia Aerobia. Editorial Deportes. Cuba. Ciudad Habana.
2. Cañizares Hernández. M. psicología y equipo Deportivo. Editorial Deportes. Cuba. La Habana.
3. Forteza de la Rosa A. (2001). Entrenamiento Deportivo: Ciencias e Innovación Tecnológica. Editorial Científico Técnica. La Habana Cuba.
4. Ozolin. N. G. (1983). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana.

5. Verania. P. (1996-2000). Programa de Preparación del Deportista. Editorial Deportes. La Habana.
6. Forteza de la Rosa A. I Ranzola. A . (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana.
7. Denis Ezquivel. W. (2003). Entrenamiento del Cerebro del Atleta: Enfoque Psicopedagógico. Confederación Deportiva Autónoma.
8. 8 -American College of Sport Medicine. (2000). Manual para el Control y la Prescripción de ejercicio – Editora Paidotribo. Barcelona.
9. -Buchholz, Sabine. (2002). Gimnasia para embarazadas - 4º Edición. Editora Paidotribo. Barcelona.
- 10.-Colectivo de autores EIEFD (2001). Folleto de la asignatura Educación Comunitaria. Material referativo. La Habana.
- 11.-Colectivo de autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación. Material referativo. La Habana.
- 12.-Colectivos de Autores EIEFD. Folleto de la asignatura Morfología Funcional Deportiva. Material referativo. La Habana.
- 13.-Costil, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1998). Natación. Barcelona, Hispano Europea.
- 14.-Cullell Estévez, Migdalia, Mendoza Arroyo, Margarita y Terry González, Cecilia. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.
- 15.Bouzas Marins, J.C. y Giannichi, R.S.: Avaliação e prescrição de atividade física. Guia pratico. Shape Editora e Promocoos. 2ª Edición. Río de Janeiro-Brasil. 1998.
- 16.Calero Pérez, N.: Tecnología educativa, realidades y perspectivas. Editorial San Marcos. Lima -Perú.(Sin año de publicación)
- 17.Fernández Filho, J.: Avaliação física. Sao Paulo 1998.
- 18.Fraire Aranda, A.: Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol. RFEF. Escuela Nacional.1ª Edición. Impreso por Imprenta Sarabia, S. L. Madrid-España. 1996.
- 19.Flores, M.S.: Propuesta de un programa de formación deportiva para el nivel de formación de la escuela de deportes de la ciudad de La Paz. Trabajo Final de Grado. INSAF. Santa Cruz-Bolivia. 2000.

20. Grosser, M. y Starichka, S.: Test de la condición física. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona-España. 1988.
21. Litwin, J. y Fernández, G.: Evaluación y estadística aplicadas a la educación física y el deporte. Editorial Stadium. 3ª Edición. Buenos Aires- Argentina.