

UNIVERSIDAD
“HERMANOS SAIZ MONTES DE OCA”
PINAR DEL RIO

TÍTULO: El aeróbic de salón en función de los hábitos y estilos de vida saludables de las jóvenes (17-25 años) de la comunidad universitaria “Hnos. Saíz” de la provincia de Pinar del Río.

AUTORES: Lic. Geyda López Valdés.
Estudiante: Geylin López Valdés.
Lic. Gelasio C. López Rodríguez

Mi nombre: Geyda López Valdés, nací en la Provincia de Pinar del Río en el año 1980, soy Lic. en Cultura Física, Deporte y Recreación, he participado en eventos científicos: Evento de Base y Congreso Provincial “Pedagogía 2009, XVII Forum de Ciencia y Técnica, 1ra Etapa, Evento de Base, FCF “Nancy U. Romagoza”. Evento “Act. Física y Salud 2008”, EIEFD, soy profesora de Educación Física en la Universidad de Pinar del Río.

DIRECCIÓN PARTICULAR: Calle 12 # 56 altos, entre B y C, Rpto: Ceferino Fdez, e-mail: glopez_sky@vrect.upr.edu.cu

RESUMEN

La presente investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Universitaria “Hnos. Saiz”, de la provincia de Pinar del Río. Con la misma se propone un Sistema de actividades de Aeróbic de Salón a partir de la participación consciente de los jóvenes para la creación de hábitos y estilos de vida saludables de estos. Es por tanto, que a partir del diagnóstico realizado en la comunidad y detectados los problemas -a través de los diferentes métodos y técnicas participativas-, nos propusimos esta investigación con el fin de

promover un uso útil y saludable del tiempo libre. Sin embargo, pensamos, hay una forma deportiva que podrá ser profundamente comunitaria y a la vez necesaria, y es el deporte realizado en grupo que tiene como objetivo no el lograr una meta sino en lograr una forma física mínima, una flexibilidad del cuerpo y un estado de movilidad adecuado. La Gimnasia aerobia, Bailo terapia o pequeñas actividades deportivas con música que den esa movilidad son la base del presente trabajo, un deporte para todas aquellas personas que deseen realizar ejercicios físicos, un deporte para un cuerpo sano, una mente sana, no para un objetivo deportivo.

INTRODUCCIÓN

Como conocemos, la comunidad ha sido el marco preferencial de las grandes transformaciones, la necesidad recreativa es una forma de la gran necesidad social de la reproducción (tiempo no relacionado directamente con la producción), se caracteriza porque se expresa esta necesidad general, condicionada socialmente, a través de los intereses individuales y su especificidad radica en que las actividades u objetos que satisfacen la necesidad es el consumo de bienes culturales, y en que se realiza en determinadas condiciones socio-económicas y disponibilidad de tiempo, que aseguran una opción y, por lo tanto, la expresión de individualidad.

Estas actividades con carácter recreativo y de esparcimiento se presentan como requisito de salud y eficiencia social y económica. Es evidente que para esto se hace necesario crear un tipo especial de motivación, que no es otro: que el de “culturizar” desde temprana edad el interés motriz, lo que resulta lógico al observar que el interés cultural crece y se desarrolla con el proceso de socialización del individuo. Se trata en definitiva de crear desde la infancia una cultura en recreación física, que prolongue la práctica de este tipo de actividades y a su vez la prevención temprana de un grupo de enfermedades crónicas no trasmisibles que pudieran afectar de cierto modo, su salud.

La creencia en los múltiples beneficios de la práctica regular de la actividad física y el deporte sobre la salud y la creación de hábitos y estilos de vida saludables, ha llevado al desarrollo de una gran variedad de intervenciones para el fomento de estas prácticas desde diversos estamentos institucionales.

Así, las universidades han adquirido igualmente esta política impulsora en sus programas deportivos-recreativos. Sin embargo, estos esfuerzos han alcanzado levemente la participación de la mujer en el deporte y la recreación universitaria, ya que se mantiene reducida en comparación con la de los hombres. El planteamiento de esta tesis parte en primer lugar de la inquietud que nos despierta esta situación. Abordando el análisis de la práctica de la actividad física-recreativa de las jóvenes (17-25 años) de la comunidad universitaria "Hnos. Saiz" de la provincia de Pinar del Río.

A pesar de que nuestro gobierno ha masificado y divulgado de forma impresionante la importancia y el valor que tiene la práctica de la actividad física, y, que la recreación es una necesidad y es Derecho del Pueblo, para muchos hoy en la actualidad las actividades "propias de una niña" siguen siendo las expresivas, como las danzas o el teatro. Y si son deportes es preferible que sean la gimnasia, el patinaje, o el aeróbic. Nada de básquet, béisbol, mucho menos fútbol, o simplemente "corretear en la calle". Se les prohíbe trepar al árbol o jugar con los varones por que son muy "brutos". En la clase de Educación Física en la escuela se le protege de alguna caída y se tiene especial cuidado en que no se lastime las rodillas. En cambio si un varón tiene raspadas y sucias las rodillas se podrá leer que tuvo una jornada de disfrute y la audacia que manifiesta en los juegos que son propios de un niño.

Así es como llegamos a la pubertad con adolescentes sin motivación hacia el movimiento. Sin embargo desde los medios se les incita a pintarse, cuidarse la piel, vestirse y bailar como dicta la moda, ser delgadísimas como la "Barbie", jamás a correr, jugar o transpirar, ponerse coloradas por la actividad o tener olor a transpiración. La ropa para las adolescentes no es la deportiva, las zapatillas no sirven para el deporte, los diseños de la ropa interior no les permite la realización de ejercicios. Los certificados médicos por falsas enfermedades para evadir las clases de educación física están a la orden del día.

Desde la propia familia se reproducen estos modelos, la madre que no hace actividad física y el padre que quizás juega fútbol los fines de semana con sus amigos, los hermanos que van a la plaza a andar en patines o bicicleta y las hermanas que se juntan con amigas a escuchar música quietamente, son ejemplos vivenciados por las niñas de hoy y mujeres del mañana.

“La calidad de vida de las mujeres se ve tremendamente limitada por los **hábitos y estilos de vida** cotidianos que las llevan precipitadamente al **sedentarismo**”,

La creación de hábitos y estilos de vida saludable presupone una relación dialéctica entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud, la prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro lado una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento de tiempo libre en otras esferas de la recreación. Por medio de las actividades físico-deportiva-recreativas tiene la posibilidad de: romper con la rutina, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, expresar espontáneamente sus emociones, desplegar su capacidad creadora, reducir estrés, contrarrestar hábitos nocivos para su salud física y mental.

Necesidad y motivo condicionan la personalidad de todo individuo en una comunidad, por lo que la motivación es factor de gran importancia tanto para lograr la participación conciente de las jóvenes hacia las actividades físico-recreativo como para crear un clima socio-psicológico adecuado que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de estas actividades.

Es por ello que nuestro **problema** de investigación es: Bajo nivel de motivación de las jóvenes (17-25 años) hacia la actividad físico-recreativa en la comunidad Universitaria “Hnos. Saiz” de la provincia de Pinar del Río.

Ya que la tarea del profesor de Educación Física: es la orientación educativa para el uso del tiempo libre, promover el uso racional y responsable de este tiempo, y la realización de actividades de ocio que contribuyan a la formación personal y al desarrollo social.

Nos dimos a la tarea de realizar en dicha comunidad un Diagnostico Participativo donde aplicamos una serie de Métodos y Técnicas Participativas con el fin de determinar cuales eran las causas que propiciaban nuestro problema y al analizar los resultados obtenidos, se demostró que fundamentalmente en el sexo femenino, al no tener habito por la ejercitación física -este fenómeno heredado durante su vida de estudiante-, no realizaban ningún tipo de actividades físico-recreativas de las que conforman el actual programa recreativo del centro, porque “no les gusta hacer ejercicios”, y/o por “no ser de su interés”, según la muestra entrevistada esta ultima es la causa

principal por la que existe baja motivación hacia las actividades físico-recreativas.

Por lo tanto el poco hábito por la ejercitación física, está influyendo de forma negativa en los resultados académicos de estas jóvenes provocando un alto nivel de estrés y agotamiento, un alto índice de sedentarismo e hipertensión, todo esto contribuyendo de manera significativa a la proliferación de hábitos nocivos para la salud, como es el tabaquismo y el consumo de alcohol, largas horas de sueño o insomnio, entre otros. Aunque ellas expresaron sentir agrado con una posible incorporación del aeróbic al programa físico-cultural-recreativo-deportivo de la comunidad.

Es por ellos que nos dimos a la tarea en conjunto con el grupo investigado (las jóvenes) de realizar un sistema de actividades de aeróbic de salón y ponerlo en práctica de forma experimental, para constatar el nivel de aceptación que tenía dentro de la población de féminas y a través de él incidir en la creación de hábitos y estilos de vida saludables.

¿Cuáles fueron los resultados de nuestra investigación?

1. El objetivo principal de esta investigación es la creación de hábitos y estilos de vida saludables en las jóvenes de las edades comprendidas entre 17 y 25 años de la comunidad Universitaria "Hermanos Saiz Montes de Oca" de la provincia de Pinar del Río por medio de un sistema de actividades de aeróbic de salón que les permitiera interactuar con otras personas, corregir hábitos y estilos de vidas mal sanos, con el fin de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles fundamentalmente y aumentar su productividad al incrementar sus capacidades.
2. La finalidad consistía en que ellas comprendieran la importancia de el mantenerse bien físicamente y espiritualmente por medio de actividades que son de su agrado durante su tiempo libre.
3. Esta investigación trajo muchos beneficios que ayudaron a cumplir con los objetivos propuestos, sacando a estas jóvenes del aislamiento, devolviéndoles el placer para preservar y conservar su vida, aprovechando todo el tiempo posible tanto para su independencia física como social.
4. Según las deducciones se concluyó que la práctica de actividad física-recreativa regular juega un papel muy importante en la cotidianidad de la mujer joven, conociendo y valorando el mantenimiento de algunas de las

capacidades que corroboran con el bienestar físico y social, desarrollando así la creatividad, valorándola y vivenciándola a partir del movimiento por medio de las actividades aeróbicas y así mismo participar de una manera motivante en su entorno. También se observó un alto grado de integralidad que ayudó a mejorar el estado de ánimo de esta población sintiéndose más motivadas y olvidando un poco las preocupaciones y sacándolas de la rutina del día.

5. Se pudo detectar que la parte social se desarrolló más que el mantenimiento físico, porque ésta a su vez genera redes de amistad, ocupándose aún más, ya sea para compartir alegrías y tristezas, celebrar ocasiones especiales y hablar entre otras.
6. Con la ejecución de esta propuesta se puede resaltar la gran participación de este grupo de mujeres jóvenes ya que cada sesión era con una metodología y un ambiente diferente pero con una sola finalidad.
7. Esta finalidad no era únicamente mejorar y mantener la condición física de estas mujeres jóvenes sino también concienciar a todas y cada una de ellas a crear ideas y buscar soluciones cada vez que se le presentaran dificultades; también poder trabajar en equipo distribuyendo funciones que generen un cambio positivo en ellas.
8. Tener conciencia y saber aprovechar el tiempo libre de una manera agradable y saludable, buscando los espacios convenientes para vivenciar diferentes estilos de vida.
9. El tener la concepción que las actividades físicas-recreativas van adheridas a las etapas de la vida, en especial en la edad juvenil que es una etapa en la que la condición física empieza a decrecer si no se trabaja con regularidad.
10. Para estas mujeres jóvenes, fue muy gratificante haberlas tenido en cuenta en esta propuesta porque para ellas fue motivante e interesante el realizar este tipo de experiencia, las cuales ayudaron a diseñar y estructurar con un resultado significativo todo el proceso experimental de esta población.
11. Para culminar se determinó que esta propuesta es muy interesante y brindó beneficios para estas jóvenes que quieren para ellas mismas darse un grado de exigencia una mejor condición de vida, a su vez se propone que esta investigación no se concentre únicamente en esta comunidad

universitaria, sino que sirva de apoyo fundamental para comunidades de este tipo.

CONCLUSIONES

1. Consideramos necesario consolidar y garantizar el bienestar y salud de la comunidad universitaria mediante el impulso y acceso de los estudiantes a actividades artísticas, deportivas y eventos culturales. Para ello, proponemos proveer a los habitantes de la comunidad Universitaria "Hnos. Saiz" oportunidades para estar físicamente activos, a través de las actividades físico-recreativas que sean de su agrado.
2. Esta propuesta puede ser alcanzada si se reorganizan los horarios y actividades de las jóvenes, en los cuales se incluya la promoción y educación para la salud a través de las actividades extracurriculares y obligatorias.
3. Respecto a la alimentación, proponemos implementar el servicio de las cafeterías así como proveerlas de más opciones gastronómicas con el fin favorecer una alimentación más saludable.
4. En relación a las actividades físico-recreativas, proponemos organizar exhibiciones e incorporar a las sesiones a la comunidad extrauniversitaria con el fin de que esta, también se beneficie. Y lo más importante lograr que estas actividades se realicen de forma frecuente, estructurada y dosificada.

La formación de hábitos y estilos de vida saludables favorece el bienestar de las jóvenes, y de la sociedad en general al incrementar sus capacidades, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su productividad. Por lo que, el cuidado de la salud de las futuras profesionales de nuestro país debe ser y es una prioridad para las autoridades universitarias, la sociedad y el propio individuo, ya que éstos representarán un recurso humano importante para la economía y desarrollo del país.

5. Es importante que los estudiantes desarrollen estas actividades que contribuyen a su preparación para su futura vida profesional, además de que les permiten ampliar sus habilidades y destrezas motrices, a partir de su participación en clubes, talleres o actividades masivas, diversas e

incluyentes adecuadas a su nivel y a las condiciones de un mejoramiento sano de la calidad vida, con la finalidad de experimentar los beneficios de una práctica regular del ejercicio físico.