



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA
DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA
PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”

Tesis previa a la obtención del grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTORA:

- *Jessica Yajaira Aguinda Shiguango*

DIRECTOR DE TESIS:

- *Dr. Milton Mejía Balcázar*

LOJA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

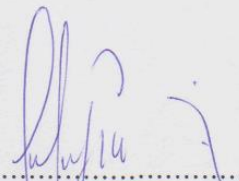
Dr. Milton Mejía Balcázar

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes, titulada: LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO””, de autoría del Señorita. Jessica Yajaira Aguinda Shiguango. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 22 de noviembre del 2016



.....
Dr. Milton Mejía Balcázar
DIRECTOR DE TESIS

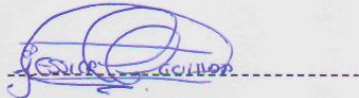
AUTORÍA

Yo, Jessica Yajaira Aguinda Shiguango , declaro ser autora del presente Trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi trabajo de Titulación en el repositorio institucional – biblioteca virtual.

AUTORA: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

FIRMA:



CÉDULA: 150085806-1

FECHA: Loja noviembre de 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTORA PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Jessica Yajaira Aguinda Shiguango, declaro ser autora de la tesis titulada: LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD "EL PARAÍSO", Como requisito para optar al Grado de: LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FISICA Y DEPORTES: autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país, y del exterior, con las cuales tengo convenios la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 22 días del mes de noviembre del 2016, firma la autora:

FIRMA: -----

AUTORA: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

CÉDULA: 150085806-1

DIRECCIÓN: Tena calle 1 y calle C Comunidad EL Paraíso

CORREO ELECTRÓNICO: jessicaguinda@ymail.com

CELULAR: 0981845834

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. Milton Mejía Balcázar

TRIBUNAL DE GRADO:

Dra. Bélgica Aguilar Aguilar	Presidenta
Lic. José Picoita Quezada	Vocal
Mg. Yindra Flores Cala	Vocal

DEDICATORIA

A mis padres quienes me dieron vida, educación, apoyo y consejos. A mis compañeros de estudio, a mis maestros y mi familia, quienes sin su ayuda nunca hubiera podido hacer esta tesis. A todos ellos se los agradezco desde el fondo de mi alma. Para todos ellos hago esta dedicatoria.

Jessica Aguinda

AGRADECIMIENTO

A mis padres, hermanos, familias, compañeros de la carrera de Cultura Física y amistades entrañables, a quienes admiro en su ejercicio y su saber hacer. Por todo lo que significan. Por la educación que me han dado, así como por la formación que me han permitido, de haber contado con el apoyo de todos no hubiera sido posible la realización de esta investigación.

A todas las personas que hicieron posible que mi sueño se haga realidad; a los que partieron, pero que se quedaran para la eternidad en nuestros recuerdos.

Gracias a todos por su apoyo incondicional y su aliento en todo momento de la vida.

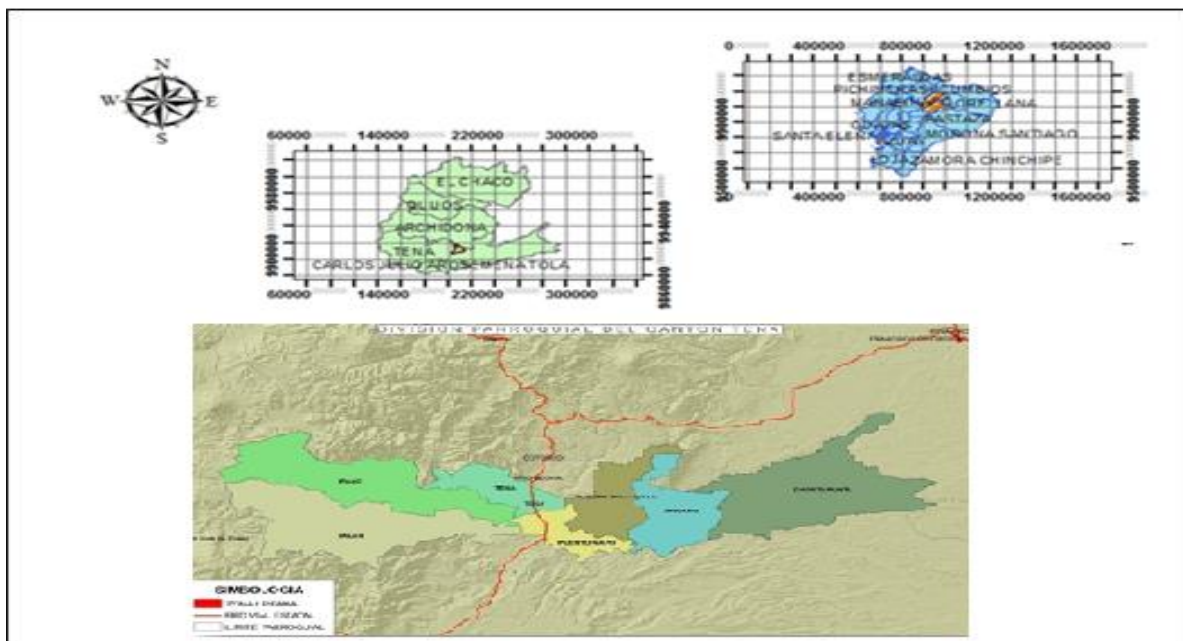
Jessica Aguinda

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	JESSICA YAJAIRA AGUINDA SHIGUANGO LA GIMNASIA MUSICAL AERÓBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”.	UNL	2016	ECUADOR	ZONAL 2	NAPO	TENA	TENA	COMUNIDAD EL PARAÍSO	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN TENA



Fuente: GAD Municipal de Tena 2016

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN COMUNIDAD EL PARAÍSO



Fuente: GAD municipal del Tena 2016

ESQUEMA DE TESIS

CARATULA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

a. TITULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSION

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

INDICE

a. TÍTULO

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”.

b. RESUMEN

El tema de la siguiente investigación LA GIMNASIA MUSICAL AERÓBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”. Que presenta el siguiente problema ¿Cómo incidirá un Programa Alternativo de Orientación de Orientación para la promoción de salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo?, cuyo objetivo general es Diseñar un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud basado en la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. Los objetivos específicos son: Diagnosticar el desarrollo de un Programa Alternativo de Orientación para la mejora de la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. Valorar el desarrollo de la capacidad física de trabajo en la población objeto de estudio en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. Diseñar una propuesta a la solución del problema detectado sustentada en un Programa Alternativo de Orientación para la mejora de la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. El diseño de la investigación es no experimental, los métodos utilizados fueron inductivos y deductivos. Los resultados de la investigación se muestran en tablas, gráficos y la realización de un programa gimnasia musical aeróbica que es la consecuencia de la aplicación de encuestas y fichas de observación a la comunidad El Paraíso; en la discusión de la investigación se pudo comparando con datos de otros investigadores. Una vez analizado los resultado se llegó a concluir que la población de la comunidad El Paraíso tiene hábitos malos como el sedentarismo, ingestión de bebidas alcohólicas y tabacos, la inactividad física está deteriorando el estado de salud de la población, por ello se recomienda la aplicación de un programa de la gimnasia musical aeróbica en la comunidad el Paraíso.

SUMMARY

The subject of the following research LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”. Which presents the following problem How will an Alternative Guidance Orientation Program for health promotion in the "El Paraíso" community of the Canton of Tena in the province of Napo ?, whose general objective is to Design an Alternative Orientation Program for The health promotion based on the Aerobic Community Musical Gymnastics in the community "El Paraíso", of the Canton of Tena in the province of Napo. The specific objectives are: To diagnose the development of an Alternative Guidance Program for the improvement of health in the community "El Paraíso", of the Canton of Tena in the province of Napo. To evaluate the development of the physical work capacity in the population under study in the community "El Paraíso", of the Canton of Tena in the province of Napo. To design a proposal to solve the problem detected based on an Alternative Guidance Program for the improvement of health in the community "El Paraíso", in the Canton of Tena in the province of Napo. The design of the research is non-experimental, the methods used were inductive and deductive. The results of the research are shown in tables, graphs and the realization of an aerobic musical gymnastics program that is the consequence of the application of surveys and observation to the El Paraíso community; In the discussion of the research could be compared with data from other researchers. After analyzing the results it was concluded that the population of the community El Paraíso has bad habits such as sedentarism, ingestion of alcoholic beverages and tobacco, physical inactivity is deteriorating the state of health of the population, so it is recommended the application Of an aerobic musical gymnastics program in the Paradise community.

KEYWORDS: Musical Aerobic Gymnastics program.

c. INTRODUCCIÓN

La salud y la calidad de vida de la Comunidad El Paraíso dependen de múltiples factores entre los que se encuentran la actividad física. La inactividad física trae como consecuencia el sedentarismo por ello el deterioro de la salud de los pobladores de la comunidad El Paraíso una de las consecuencias de la falta de actividad física es la disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Partiendo de este criterio se planteó el siguiente tema de investigación LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”

La Promoción de la Salud mediante la gimnasia aeróbica musical es un proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia mejorarla. Para promover salud en la comunidad El Paraíso, lo fundamental es la participación activa de las personas en la modificación de las condiciones de vida; lo que conduce al incremento de la cultura de la salud y al desarrollo humano.

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo general: Diseñar un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud basado en la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo .Diagnosticar el desarrollo de un Programa Alternativo de Orientación para la mejora de la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. Cuyo objetivo específico es: Valorar el desarrollo de la capacidad física de trabajo en la población objeto de estudio en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. Diseñar una propuesta a la solución del problema detectado sustentada en un Programa Alternativo de Orientación para la mejora de la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo. Para llegar a cumplir dichos objetivos en la presente investigación se tomó como base el método científico, el cual permitió organizar los recursos disponibles y seleccionar los procedimientos adecuados, con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados; partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de

objetivos, marco teórico, metodología, recursos, cronograma de actividades, bibliografía y anexos.

La investigación de campo permitió recabar información necesaria de primera mano. La información adquirida se la obtuvo empleando la técnica de la encuesta y el fichaje a la población de la comunidad El Paraíso. El método descriptivo, permitió conocer el estado actual del problema, se lo utilizo en la interpretación y análisis del objetivo de la información, que se recogió a través de los diferentes instrumentos.

Por el tipo de investigación en este proyecto se utilizaron métodos investigativos para el desarrollo se utilizó la técnica de la encuesta, mediante el instrumento del cuestionario y fichas de observación, la misma fue in situ y estuvo dirigida a los pobladores de la comunidad El paraíso, las cuales sirvieron para conocer el grado de actividad física que realizan y valorar el estado físico de la comunidad , el cual permitió comprobar los resultados obtenidos después de aplicada la propuesta alternativa.

Una vez culminada la etapa de la investigación de acuerdo a los resultados obtenidos en la comunidad se encuentra en una inactividad física por ende se está deteriorando la salud de la población investigada por ello se da una propuesta de un programa alternativo que produce efecto positivo en la salud y hábitos de la población. Los Resultados, se presentan en datos procesados y organizados en tablas y representados mediante gráficos estadísticos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Gimnasia Musical Aerobic

Origen del aerobic

El fenómeno “Aerobic” puede tener su origen en los movimientos de gimnasia que surgen a partir de 1900, específicamente la manifestación artística – pedagógica de la escuela alemana, siendo la más influyente Jaques, E (1865-1950), Welmar, M, Duncan, I y Gram, M (1984). Stebbirs, G (1927) incursionó en la utilización de la gimnasia con música para educar el andar, movimientos expresivos, buena figura y relajación.

Gimnasia

Según el (Héctor Lautaro Conde Ocaña, 2014) en su tesis de grado determina que la gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Gimnasia viene del griego gymnastike, o gymnastiko, "aficionado a ejercicios atléticos", de gymnasia, "ejercicio" derivado del gymnos, "desnudo", porque los atletas entrenaban y competían desnudos.

Disciplinas

Según la (Federacion Internacional de Gimnasia, 2016) la gimnasia se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

Gimnasia general

La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos.

Gimnasia artística

La gimnasia artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de treinta puntos.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, fue organizado en Budapest el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica. En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, celebrados en 1984, pasa a ser una disciplina olímpica, aunque sólo se acepta entonces la modalidad individual. En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, es admitida también la modalidad de los conjuntos.

Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport o acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina,

pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

Gimnasia en trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

Música de aerobic

Según la página web (Guiafitness, 2016) Una parte fundamental a la hora de preparar una clase de aeróbic es elegir la música correcta. Dependiendo de la intensidad que se quiera dar a los ejercicios, convendrá elegir una música con un ritmo más ágil, rápido o una de ritmo bajo, más relajante. Con el objetivo de preparar tú coreografías de aeróbic.

Beneficios del aerobic

Realizar ejercicio aeróbico según el trabajo de tesis (Asqui Salazar, 2015) tiene los siguientes beneficios.

- Reduce la grasa subcutánea localizada entre los músculos, dado que la como combustible o fuente principal de energía. Una persona que quiere definir, debe practicarlo obligatoriamente (junto a una correcta dieta), para que los músculos parezcan magros y sanos, y no voluminoso y torpe.
- Disminuye a mediano plazo, la presión sanguínea en los hipertensos hasta en 7 mm Hg la sistólica (o alta) y 4 mm Hg la diastólica (o baja), disminuyendo el requerimiento de medicamentos
- Baja los niveles de colesterol total en la sangre, así como los de colesterol LDL o "colesterol malo" y de los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL o "colesterol bueno", reduciendo el riesgo de un ataque cardíaco.

- Reduce los niveles sanguíneos de glucemia en los diabéticos. Al practicar un ejercicio aeróbico, utilizamos glucosa, la cual proviene de la sangre. De esta manera los niveles de glucosa en la sangre disminuyen y los diabéticos se pueden ver beneficiados con esta práctica.
- Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno no solo por los músculos (incluyendo el músculo cardíaco), sino también por los órganos internos y la piel, lo cual se refleja en mayor capacidad para realizar esfuerzos y mejoría en las funciones digestivas, renales, inmunológicas, endocrinas, el estado de ánimo, el sueño y de las funciones mentales superiores.
- Reafirma los tejidos y la piel recupera parte de la lozanía perdida, contribuyendo no solo a estar y sentirse más joven sino también parecerlo.
- Reduce la mortalidad cardiovascular
- Aumenta la reabsorción de calcio por los huesos, fortaleciéndolos y disminuyendo el riesgo de fracturas.
- Disminuye los niveles circulantes de adrenalina, la hormona del estrés, y aumenta los niveles de endorfinas y otras sustancias cerebrales, contribuyendo a bajar la tensión emocional y mejorar el estado anímico, lo cual se refleja en una gran sensación de bienestar físico, emocional y social. También fomenta la neurogénesis (regeneración de neuronas) (17).

4.1.1 La Gimnasia Musical Aerobic

La Gimnasia Musical Aerobic, tiene como base fundamental la Gimnasia Básica de ella toma todos aquellos movimientos anatómicos posibles de ejecutar y también toma elementos de la danza, del ballet clásico, de los bailes populares y de la expresión corporal. (Navarro, 1990)

Gimnasia Musical.- Es una actividad deportiva recreativa, que vincula el ejercicio físico con manifestaciones de baile, lo que favorece que alrededor de esta se movilicen grupos de adolescentes con diferentes motivos, intereses, comportamientos y desarrollo físico. Ayuda a liberar la tensión y energía; también mejora el sentido del ritmo, las habilidades motrices básicas y la confianza en sí mismos. (Zamora, 2016)

El principal medio para el desarrollo de la clase de Gimnasia Musical Aerobic es precisamente la música, la que no puede ser cualquiera, sino la que posean las características idóneas para el desarrollo de la clase, esta debe estar editada ininterrumpidamente a todo lo largo de los discos poseyendo el ritmo necesario al desarrollo de los objetivos de la clase. En sentido general la música que se utiliza para el desarrollo de las clases posee entre 120-140 bit (batidas por minutos).

El objetivo fundamental que poseen las clases de Gimnasia Musical Aerobic, es el desarrollo de la resistencia, lo cual coadyuva a la elevación de la capacidad de trabajo y por lo tanto al mantenimiento de los índices de salud.

El término de ejercicios aerobios se refiere a una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardíaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo, el trote, el ciclismo, la natación, la gimnasia aerobic, son ejemplos de actividades aerobic, aunque pueden realizarse otras con similares características, según (Navarro, 1990), la premisa fundamental que debe cumplir todo ejercicio aerobio es la de elevar el consumo de oxígeno durante su realización, al imponer un esfuerzo arduo y prolongado pero sin producir deudas intolerables de oxígeno, este tipo de ejercicio activa los efectos del entrenamiento, propiciando cambios satisfactorios en el organismo.

Estos ejercicios aerobios ofrecen una amplia elección entre diversas formas de ejercitación, cumpliendo además de la elevación del consumo de oxígeno por minuto con la de movilizar más del 50% de la masa muscular con un carácter dinámico, y por supuesto que las transformaciones energéticas descansen en los procesos aerobios,

Según (Zaida, 2013) existen dos principios que deben ser considerados en la práctica de los ejercicios aerobios, su carácter gradual y la sistematicidad, ya que la carga física que implica una sesión cualquiera de preparación no solo crea un efecto de entrenamiento inmediato sobre el organismo, sino que interactúa con la sesión anterior e influye sobre la siguiente.

También para el trabajo en los ejercicios aerobios hay que tener presente las Áreas funcionales aerobic.

En la página web (Entrenamiento y salud, 2009) Se denominan así a la aplicación de cargas determinadas de trabajo las cuales provocan modificaciones funcionales específicas, este concepto no es nuevo, hace aproximadamente 30-35 años el metodólogo alemán Toni Nett (1960) hablaba de entrenamiento aerobio y entrenamiento anaerobio. Al respecto se enfatizaba que el entrenamiento aerobio tenía inferencia sobre las grandes funciones, especialmente el ámbito cardiovascular y respiratorio, mientras que el anaerobio sobre la musculatura, y sin tener muy en cuenta a las grandes funciones.

En la actualidad en cambio se reconoce la íntima conexión entre el ámbito cardiorrespiratorio con la musculatura: tanto el uno como el otro actúan de forma aerobio o anaerobio, según el nivel de exigencia y en forma paralela. Sin embargo el reconocimiento de un área de trabajo, anaerobio por un lado y aerobio por el otro, ya no es suficiente.

En la página web (Efdeportes.com, 2016) se refiere a que Hollman (1976) efectuó una división categórica dentro del ámbito o área aerobio:

- 1) bajo nivel,
- 2) mediano nivel y,
- 3) alto nivel aerobio.

Esta excelente división se justificó acertadamente en cuanto a las distintas demandas dentro de la propia área aerobia y en las cuales se utilizan distintos porcentajes de sustratos energéticos.

Áreas funcionales aerobias.

Estas áreas son las que presentan mayores dificultades para su ordenamiento práctico dado que sus distintas características no se manifiestan de forma explícita. Recién a partir de ciertas magnitudes de trabajo las mismas comienzan a evidenciarse.

¿Cuándo se está trabajando dentro del área subaerobia, supraaerobia y en el máximo consumo de oxígeno?

En este sentido existen distintas evidencias funcionales que se pueden constatar tanto a nivel de laboratorio como también en el campo práctico, las cuales pueden mancomunarse

con bastante precisión entre el entrenador y el fisiólogo. Aquí existen manifestaciones funcionales cardiopulmonares como también hemomusculares. En las tres áreas aerobias estos valores se evidencian de manera particular, lo que responde a las distintas cargas de trabajo, y este es el análisis de cada una de ellas.

4.1.2 Promoción de la salud

Según la los (Constitucion del Ecuador , 2008) el estado promueve la salud en el Art. 32 en el que reza lo siguiente:

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

El Ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico frecuente, regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, Enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, Sobrepeso, dolores de Espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico y concreto su efecto directo con los cambios internos percibidos.

El proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud

individual, familiar y colectiva mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. (Valverde Molina, Mendoza Caballero, & Peralta Reyes, 2013)

Según la (Organización mundial de la Salud, 2016) la promoción de la salud lo define como permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

La promoción de la salud tiene tres componentes esenciales:

1. Buena gobernanza sanitaria

La promoción de la salud requiere que los formuladores de políticas de todos los departamentos gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política. Esto significa que deben tener en cuenta las repercusiones sanitarias en todas sus decisiones, y dar prioridad a las políticas que eviten que la gente enferme o se lesione. (Organización mundial de la Salud, 2016)

2. Educación sanitaria

Las personas han de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir opciones saludables, por ejemplo con respecto a su alimentación y a los servicios de salud que necesitan. Tienen que tener la oportunidad de elegir estas opciones y gozar de un entorno en el que puedan demandar nuevas medidas normativas que sigan mejorando su salud. (Organización mundial de la Salud, 2016)

3. Ciudades saludables

Las ciudades tienen un papel principal en la promoción de la buena salud. El liderazgo y el compromiso en el ámbito municipal son esenciales para una planificación urbana saludable y para poner en práctica medidas preventivas en las comunidades y en los centros

de atención primaria. Las ciudades saludables contribuyen a crear países saludables y, en última instancia, un mundo más saludable. (Organización mundial de la Salud, 2016)

Como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (Social). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña. En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto. (EcuRed, 2016)

La forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su auto-aceptación (gracias al auto-aprendizaje y auto-conocimiento); en palabras clínicas, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

Los beneficios a las personas niños adolescentes jóvenes y gente en común como los beneficiarios

- Hipertrofia de la cavidad del corazón.
- Aumento de la capacidad respiratoria, con ventilación más económica.
- Descenso de la frecuencia cardiaca tanto en reposo y durante el ejercicio.
- Mejoría del funcionamiento renal.
- Aumento del número de leucocitos y linfocitos, y con ello aumento de las defensas.
- Aumento de la vascularización muscular.
- Incremento de las reservas energéticas.
- Reducción del peso corporal, debido a la disminución del porcentaje de la grasa corporal (Salinas, 2005)

Ejercicio físico

El Ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. (EcuRed, 2016)

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. (ESCOLAR CASTELLON & PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, 2003)

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

- A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Nutrición

Una nutrición equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Podemos mirar en la Pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. (EcuRed, 2016)

a. Alimentación previa al ejercicio

En deportes con predominio del trabajo aeróbico, la glucosa y el glucógeno son fundamentales para el metabolismo muscular cuando un ejercicio se desarrolla con una intensidad entre moderada y fuerte y se prolonga durante más de 75-90 minutos. Por eso es importante inculcar en el deportista la idea de que una dieta con menos carbohidratos de lo aconsejable puede ser el origen de una fatiga temprana; porque cuando se trata de un ejercicio de resistencia aeróbica, la fatiga generalmente aparece como consecuencia de un agotamiento del glucógeno muscular o una hipoglucemia. (Gimnasia artística , 2016)

La alimentación se debe considerar las necesidades nutritivas individuales de material combustible y estructural, así como de elementos reguladores en función de la edad, el sexo y del tipo de actividad física desarrollada

Higiene

Lavarse bien las manos es importante para la salud, se deben lavar constantemente, antes y después de ir al baño, antes de cada comida, después de cada comida, entre otras actividades. (EcuRed, 2016)

Higiene postural.

Para todo trabajo, movimiento o posición que realicemos existe una manera adecuada y correcta de realizarla evitando lesiones a largo plazo o molestias en nuestro cuerpo. A este conjunto de recomendaciones o consejos se les llama higiene postural.

El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente, cuando se realizan actividades de la vida diaria.

Salud mental

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: “el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria.” (EcuRed, 2016)

Hábitos saludables en los problemas de salud mental

Hace poco ya hablamos del tema en Vitónica, pues en esa ocasión muy reciente (escasos días) se celebraba el día mundial de la depresión. Siendo la depresión un problema de salud mental tan extendido, no deja de estar presente también hoy, a pesar de contar ya con un día propio dedicado al recuerdo y sensibilización. La depresión, como otros problemas de salud mental, se puede mejorar, en algunos casos, con ciertas terapias relacionadas con el ejercicio físico, los cuidados generales de salud y estilo de vida saludable. (Vitónica, 2016)

Por ejemplo, hablábamos de que la fisioterapia puede ayudar en la depresión, al aplicar técnicas para aliviar el dolor, relajar y fomentar la actividad física de estas personas. También

dando consejos sobre estilo de vida saludable, donde también tienen mucho que decir otros profesionales sanitarios y de la actividad física.

- Una correcta alimentación, así como evitar hábitos nocivos, también es positivo para aliviar parte de la sintomatología de algunos problemas de salud mental. De hecho, una mala alimentación puede llegar a potenciar los síntomas depresivos.
- Búsqueda de actividades y hobbies es algo muy recomendable para mejorar la sensación de bienestar en algunos trastornos de la salud mental. Dentro de estas actividades se incluye, por ejemplo, la práctica de actividades deportivas y de ocio, paseos, senderismo, actividades al aire libre, etc.
- Actividades y terapias con animales también son útiles en estos casos y a todas las edades. ya sean niños, personas mayores, o adultos.
- Programas personalizados de ejercicio físico, fomentando el cuidado de la salud y la creación de redes de apoyo social, al poder hacer nuevas amistades durante la realización de las sesiones, son también eficaces para mejorar algunos problemas de salud mental. (Vitónica, 2016)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas virtuales, cámara de audio y video, materiales deportivos, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

MÉTODOS

En el desarrollo de la investigación se utilizarán varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaran contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

- **Método Científico:** permitirá profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática a investigar, en este caso, el Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para mejorar el estado de salud.
- **Método Inductivo - Deductivo:** permitirá inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación, partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accederá extraer principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables en nuestra investigación, con lo que se llegará a establecer las conclusiones particulares.
- **Método Analítico-Sintético:** con este método se podrá establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicará llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir las conclusiones finales.

- **Método Hipotético:** este método ayudará fundamentalmente en el planteamiento y verificación de la hipótesis, la cual fue planteada y con la información empírica que se recopilará toda la información básica, y en la que sea obtenida en la forma señalada se procederá a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.
- **Método Descriptivo:** este método facilitará el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes, los mismos que servirán para la interpretación cuantitativa y cualitativa, que permitirá tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

Técnicas e Instrumentos.

Para desarrollo de la investigación del marco teórico conceptual se acudió a consultas bibliográficas en diferentes libros, revistas, documentos, internet relacionados al currículo en el área de Cultura Física – Deportes, metodología del proceso enseñanza - aprendizaje y el rendimiento académico, que se detalla en la bibliografía, utilizando la técnica del fichaje. Para el desarrollo de la investigación de campo se utilizó la técnica de la encuesta a través de cuestionarios aplicados a la los pobladores de la comunidad El Paraíso, para obtener información de campo y valorar el estado físico.

- **Entrevista,** se aplicó, como técnica de observación indirecta, a la población objeto de estudio, considerados como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la aplicación del el Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para mejorar el estado de salud.
- Instrumentos como la entrevista a los habitantes de la Comunidad “El Paraíso”, y los test a los participantes que fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación de las actividades para mejorar el estado de salud, así como la bibliografía específica revisada.
- Ficha de observación que sirvieron para valorar el estado físico de la población de la como munida El Parios

Población de investigación.

En el presente estudio no existió muestreo, ya que se trabajó con toda la población de la comunidad El Paraíso, los mismos que son 74 personas el cual está conformado por el siguiente: 17 adolescentes ,23 jóvenes y 34 adultos, total de universo es de 74 personas.

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LA POBLACION DE LA COMUNIDAD EL “PARAISO”

En el primer objetivo específico de esta investigación se realizó la valoración de fisiológicas sociales y actividades físico –recreativas mediante la elabora de particulares instrumentos de control y diagnóstico.

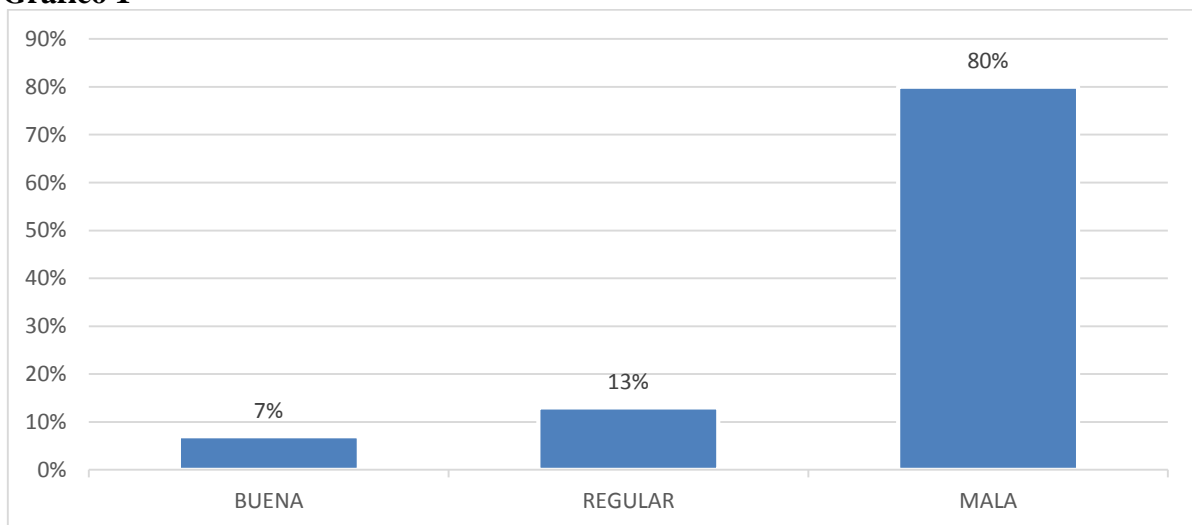
Pregunta 1. Las actividades físicas en la comunidad, ¿cómo lo valora?

Tabla 1 actividades físicas en la comunidad

	F	ALTERNATIVA	%
	5	BUENA	7
	10	REGULAR	13
	59	MALA	80
TOTAL	74		100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso
Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango **Año:** 2015

Gráfico 1



Análisis e interpretación:

Si las actividades físicas en la comunidad son las que permite de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un carácter profiláctico

ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad.

Al análisis realizado encontramos que el 80% valoran mal las actividades físicas y recreativas de la comunidad, porque no conocen los beneficios que estas dan a las personas el 13% de la población manifiesta valorarla regular y el 7% lo valoran buena.

Del análisis e interpretación se puede decir que si las actividades físicas en la comunidad son las que permite de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un carácter profiláctico ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad, el 80% no valora la actividad física, se puede decir que si no se realizan actividades de ningún tipo con la población esto no permite que se mejore la calidad de vida.

Pregunta 2. Valore, si 30 minutos de actividad mejora su salud

Tabla 2 30 minutos de actividad mejora su salud

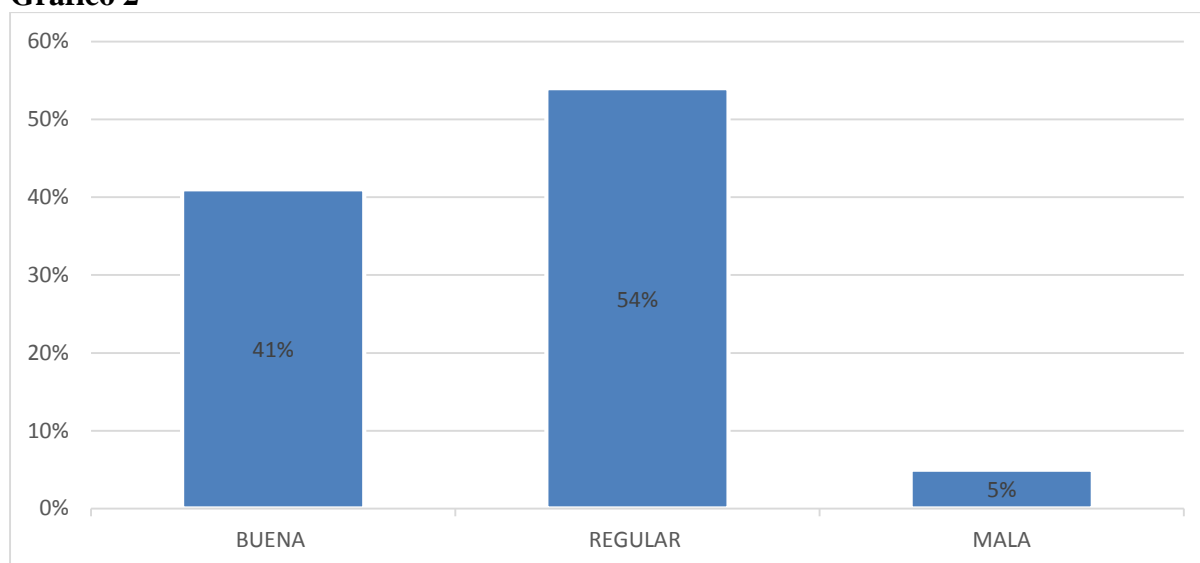
	F	ALTERNATIVA	%
	30	BUENA	41
	40	REGULAR	54
	4	MALA	5
TOTAL	74		100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 2



Análisis e Interpretación:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

En el estudio se puede observar que el 41 % de la población del muestreo manifiesta que 30 minutos de actividad es buena y el 54% valora de regular los 30 minutos de actividad física, y el 5% de los encuestados lo valora de mal realizar actividad física por 30 minutos.

La actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, del estudio realizado se encuentra que el 54% valora de regular los 30 minutos de actividad física, y el 5% de los encuestados lo valora de mal realizar actividad física por 30 minutos, quiere decir que la población no tiene condiciones para realizar algo como un programa de gimnasia aeróbica de por los menos 30 minutos diarios con el fin de mejorar la salud y tener una buena capacidad aeróbica.

Pregunta 3. ¿Qué consume usted cuando esta estresado?

Tabla 3 Productos que consume cuando esta estresado

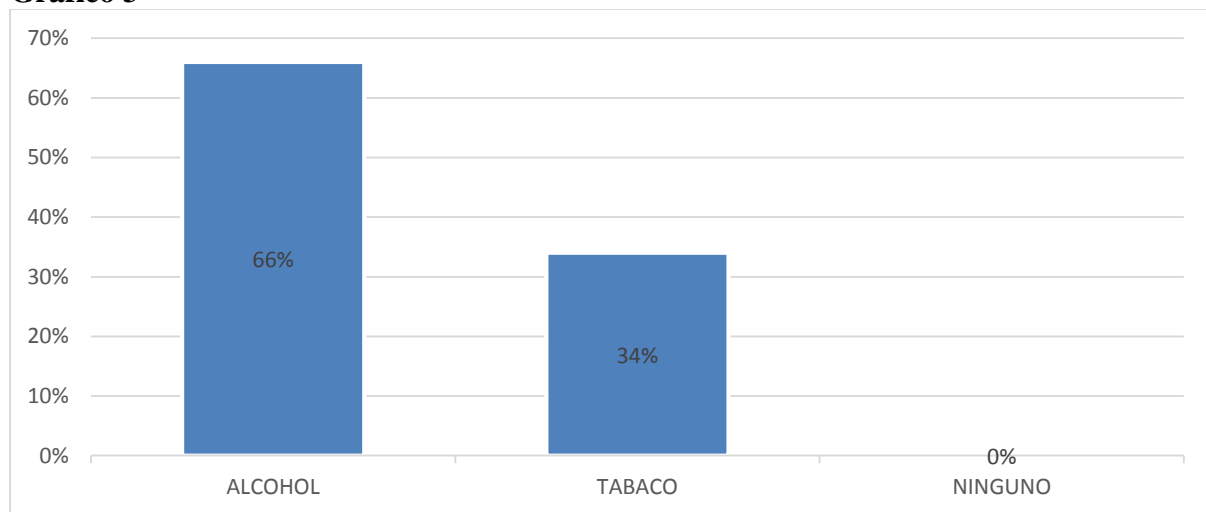
	F	ALTERNATIVA	%
	49	ALCOHOL	66
	25	TABACO	34
	0	NINGUNO	0
TOTAL	74		100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 3



Análisis e interpretación:

El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida, o al consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco, las drogas u otras sustancias.

En el estudio realizado se observa las variables del consumo de bebidas alcohólicas y del tabaco en los encuestados en la comunidad “El Paraíso el 34% de la población encuestada afirma que consume tabaco cuando esta estresado, el 66 % afirma consumir alcohol, la mayoría de la población, consume productos que perjudican su salud.

Del análisis realizado y explicando que en un evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida se observa que el 34% de la población encuestada afirma que consume tabaco cuando esta estresado, el 66 % afirma consumir alcohol, lo que nos lleva a observar que el consumo de estos productos perjudican la salud

Pregunta 4 ¿Sabía usted que al practicar aerobio mejora su sistema circulatorio?

Tabla 4 Práctica de aerobio

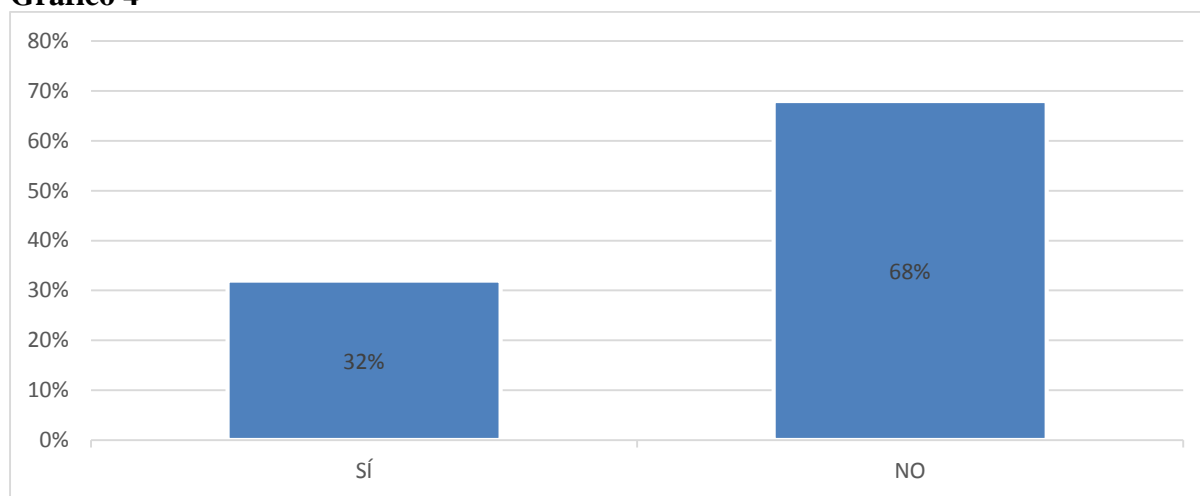
ALTERNATIVA	F	%
SI	24	32
NO	50	68
TOTAL	74	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 4



Análisis e interpretación:

El aeróbico es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés. La aeróbica es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbico reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.

En el análisis realizado reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación y ritmo dando que 32% de la población practica gimnasia aerobio y el 68% de la población desconoce que la práctica de aerobio musical puede ayudar a mejorar el sistema circulatorio.

El aeróbico es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro

cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés y el 68% de la población desconoce que es la práctica de aerobico , se demuestra que la mayoría de la población desconoce los benéficos de practicar el aerobico música en su salud y una minoría de la población conoce los beneficios y sobre la práctica.

Pregunta 5. ¿Por cuál de estas razones usted realiza actividades físicas?

Tabla 5

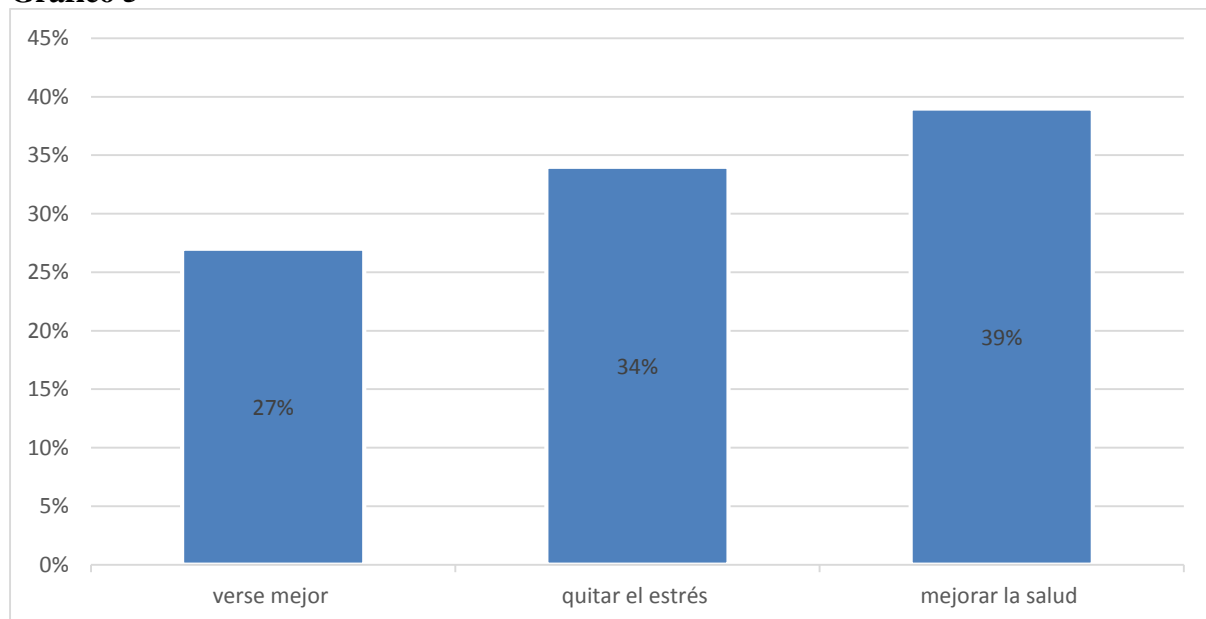
ALTERNATIVA	F	%
Verse mejor para los demás	20	27
Quitar el estrés	25	34
Mejorar la salud	29	39
TOTAL	74	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 5



Análisis e interpretación:

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

En el 27% de la población interrogada manifiesta que realiza ejercicios por verse mejor ante los demás, el 34 % realiza actividades físicas por salir de la rutina cotidiana y quitarse el estrés diario y el 39% lo realiza por mejorar la salud.

Del análisis realizado y se definiendo que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, del estudio realizado se encuentra que el 27% de la población manifiesta que realiza ejercicios por verse mejor ante los demás, el 34 % realiza actividades físicas por salir de la rutina cotidiana y quitarse el estrés diario y el 39% lo realiza por mejorar la salud, se puede decir que las personas realizan ejercicios por varios motivos psicológicos como por ejemplo por verse mejor ante los demás y por quitar el estrés diario debido al ritmo de vida que lleva casa persona, solo una parte de la población lo realiza por la salud física.

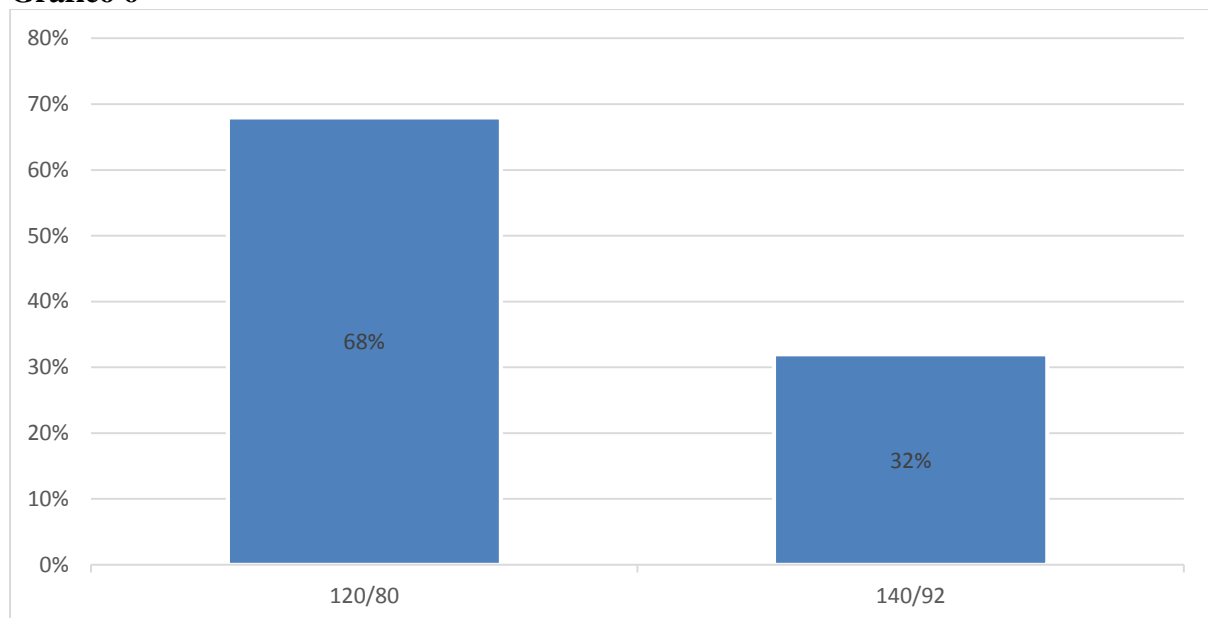
Valoración fisiológica de la Presión Arterial.

Tabla 6

ALTERNATIVA	F	VALORACIÓN MEDICO	%
120/80 mmHg	50	NORMAL	68
140/92 mmHg	24	ALTA	32
TOTAL	74		100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso
Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango **Año:** 2015

Gráfico 6



Análisis e interpretación:

Valoración fisiológica son pruebas físicas de implicación fisiológica que pretende encontrar qué sistemas energéticos predominan en estas pruebas físicas para que

posteriormente ayuden al preparador físico a establecer los métodos y medios de entrenamiento adecuados.

En el análisis realizado se puede observar que el 68% de población tiene una presión arterial de promedio de 120/80mmhg considerado como normal, y el 32% de la población valorada medicamente tiene una presión promedio de 140/92 mmhg que es considerada anormal (hipertenso).

Del análisis realizado se encuentra que la valoración fisiológica son las pruebas de implicación fisiológica que pretende encontrar qué sistemas energéticos predominan en estas para que posteriormente ayuden al preparador físico a establecer los métodos y medios de entrenamiento adecuados, del estudio realizado se encuentra que el 68% de población tiene una presión arterial promedio de 120/80mmhg considerado como normal, y el 32% de la población valorada medicamente tiene una presión promedio de 140/92 mmhg que anormal (hipertenso), se determina la importancia de conocer las condiciones de la población para determinar el tipo de ejercicios que se tiene que realizar con personas que tienen presión alta, que se recomienda como cuidados en la salud.

Valorar el desarrollo del estado físico en la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

Se realizó una valorización del estado físico lo que nos permitió dar una valoración detallada sobre el nivel de desarrollo físico de la población de la comunidad El Paraíso, a continuación se presentan los resultado:

Tabla 7 Valoración física. Test de Resistencia en hasta 30 minutos

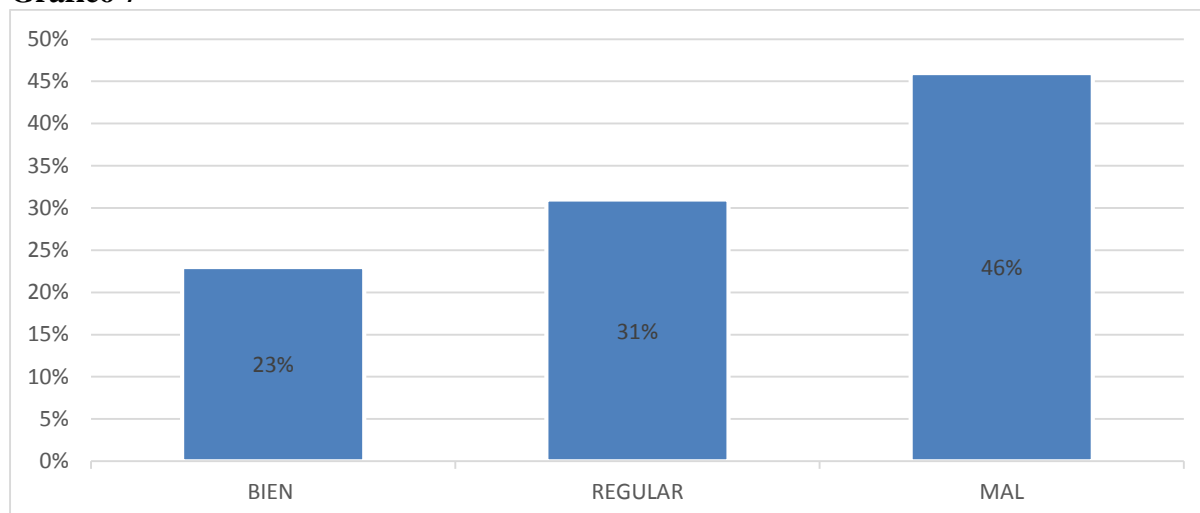
	F	ALTERNATIVA	%
	17	BIEN	23
	23	REGULAR	31
	34	MAL	46
TOTAL	74		100

Fuente: Test aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 7



Análisis e interpretación:

La resistencia física es la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

En el análisis realizado se observa la variable física de resistencia de hasta 30 minutos en la muestra estudiada de la comunidad “El Paraíso”. Cuyos resultado son que el 46% está en mal estado físico la mayoría son jóvenes, 31% de la población está en un rango de regular debido al consumo de alcohol y tabacos y 23% se encuentra en un rango de malo al no poder resistir ni 10 minutos en el test de resistencia aplicada a la población.

Del análisis realizado decimos que resistencia física es la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga, en el test que se aplicó encontramos que el 46% está en mal estado físico al no poder resistir ni 10 minutos en el test de resistencia ya que consideramos que la resistencia física de la población que es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Tabla 8 Valoración física. Test de Rapidez

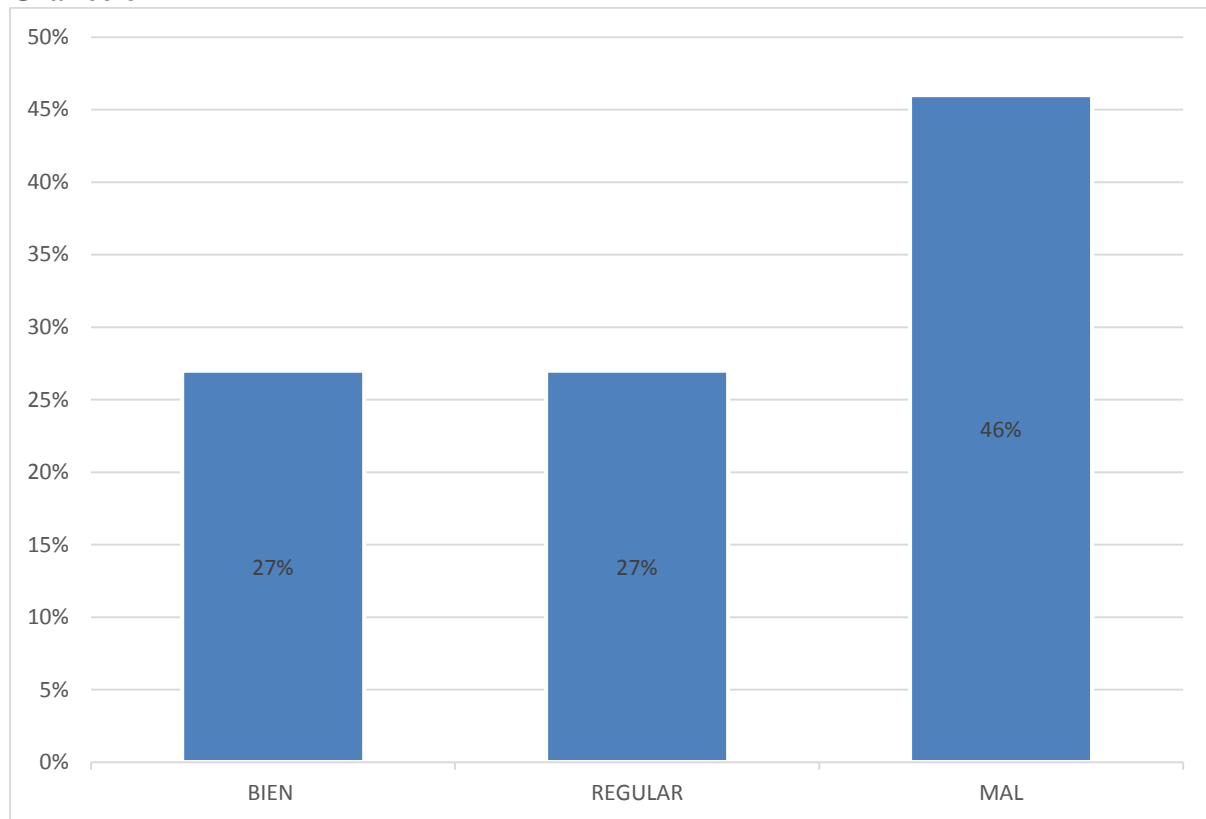
F	ALTERNATIVA	%
20	BIEN	27
20	REGULAR	27
34	MAL	46
TOTAL	74	100

Fuente: Test aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 8



Análisis e interpretación:

La rapidez con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia, de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento, la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso.

En el análisis realizado se observa la variable física de rapidez de 30 metros en la muestra estudiada de la comunidad “El Paraíso”, concluimos que el 27% está en buen estado y este grupo lo conforman adolescentes, y el 27 de la muestra tiene una evaluación de regular conformado por jóvenes y el 46% de muestra se encuentra en un rango de mal debido a que no alcanzaron el tiempo estimado para llegar a la meta.

Si analizamos e interpretamos que la rapidez con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia, de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento, la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso, en el estudio realizado encontramos que el 46% de muestra se encuentra en un rango de mal debido a que no alcanzaron el tiempo estimado para llegar a la meta, ya que la rapidez con que se realizan los desplazamientos son por la velocidad de

contracción de los músculos durante el movimiento y si estos no están entrenados en forma adecuada la respuesta va a ser inadecuada.

Tabla 9 Valoración física. Test de Movilidad articular.

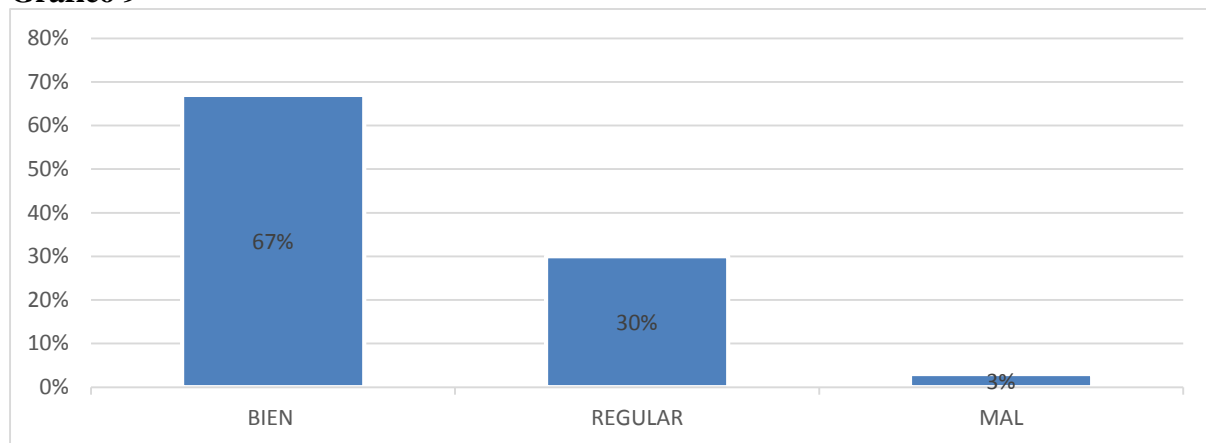
	F	ALTERNATIVA	%
	ya que son personas adultas.50	BIEN	67
	22	REGULAR	30
	2	MAL	3
TOTAL	74	10	100

Fuente: Test aplicada a los pobladores de la comunidad El Paraíso

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Año: 2015

Gráfico 9



Análisis e interpretación:

Los movimientos articulares son el recorrido de un segmento corporal o palanca ósea desde una articulación específica, normalmente axial o angular (alrededor de un eje particular) y paralelo a un plano, o alrededor de un eje y plano oblicuo. Los movimientos articulares consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición.

Del análisis realizado de la comunidad “El Paraíso”, cuyo resultado es que el 67% de la población tiene una movilidad articular en un rango de buena, el 30% de muestra se encuentra en un rango de regular ya que no poseen movilidad en la articulaciones según el resultado del test y el 3% de la muestra evaluados tiene una evaluación en un rango de mal al no alcanzar la mínima movilidad necesaria para realizar actividades físicas ya que son personas adultas y al realizar movimientos articulares no lograron ejecutarlo.

Del análisis e interpretación y si definimos a los movimientos articulares como el recorrido de un segmento corporal o palanca ósea desde una articulación específica, normalmente axial o angular (alrededor de un eje particular) y paralelo a un plano, o alrededor de un eje y plano oblicuo y del estudio realizado encontramos que el 67% de la población tiene una movilidad articular en un rango de buena, podemos decir que las personas están en capacidad de realizar actividad física programada ya que los movimientos articulares al realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones, se lo puede hacer sin dificultad.

g. DISCUSIÓN

Objetivo específico uno

En la discusión del primer objetivo específico que es *valorar las variables fisiológicas, psicológicas, sociales y las actividades físico-recreativas que promueven la salud en la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo*, con la aplicación de la encuesta nos ha permitido analizar e interpretar lo siguiente, las encuestas fueron para los pobladores de la Comunidad El Paraíso.

La calidad de vida de las personas con actividades físicas en la comunidad son las que permite de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un carácter profiláctico ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad, si el 80% no valora la actividad física, se puede decir que si no se realizan actividades de ningún tipo la población está expuesta a tener problemas con su salud.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, del estudio realizado se encuentra que el 54% valora de regular los 30 minutos de actividad física, y el 5% de los encuestados lo valora de mal, realizar actividad física por 30 minutos, quiere decir que la población no tiene condiciones para realizar algo como un programas de gimnasia aeróbica de por los menos 30 minutos diarios con el fin de mejorar la salud y tener una buena capacidad aeróbica.

Otra situación que la explicamos es que en un evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida se observa que el 34% de la población encuestada afirma que consume tabaco cuando está estresado, el 66 % afirma consumir alcohol, lo que nos lleva a observar que el consumo de estos productos perjudican la salud.

Otra situación que se observa es que el 68% de la población desconoce que es la práctica de aeróbica, lo que determina que la mayoría de la población no sabe sobre los beneficios de practicar el aeróbica en su salud y una minoría de la población conoce los beneficios y sobre la práctica, ya que el aeróbica es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios para prevenir enfermedades y reparar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés.

Si definimos que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, del estudio realizado se encuentra que el 27% de la población manifiesta que realiza ejercicios por verse mejor ante los demás, el 34 % realiza actividades físicas por salir de la rutina cotidiana y quitarse el estrés diario y el 39% lo realiza por mejorar la salud, se puede decir que las personas realizan ejercicios por varios motivos psicológicos como por ejemplo por verse mejor ante los demás y por quitar el estrés diario debido al ritmo de vida que lleva casa persona y solo una parte de la población lo realiza por la salud física, como es el de hacer trabajar a los músculos.

Si interpretamos que la valoración fisiológica son las pruebas físicas de implicación fisiológica que pretende encontrar qué sistemas energéticos predominan para que ayuden al preparador físico a establecer los métodos y medios de entrenamiento adecuados, del estudio realizado se encuentra que el 68% de población tiene una presión arterial promedio de 120/80mmhg considerado como normal, y el 32% de la población valorada medicamente tiene una presión promedio de 140/92 mmhg que anormal (hipertenso), se determina la importancia de conocer las condiciones de la población para determinar el tipo de ejercicios que se tiene que realizar con personas que tienen presión alta, para evitar problemas de salud. Luego de realizado el estudio sobre la *evaluación de las variables fisiológicas, psicológicas, sociales en relación a las actividades físico-recreativas que promueven la salud*, se determina que el desconocimiento esto, por parte la población que habita en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena de la provincia de Napo, sea la causa de que las personas realicen actividad física sin programas adecuados para los diferentes grupos etarios.

Segundo objetivo específico

En la discusión del segundo objetivo, que dice *Valorar el desarrollo del estado físico en la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo*, de acuerdo al estudio realizado por las los test aplicados a la población, se presenta los siguientes resultados.

En el análisis realizado decimos que resistencia física es la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga, en el test que se aplicó encontramos que el 46% está en mal estado físico al no poder resistir ni 10 minutos en el test de resistencia ya que consideramos que la resistencia física de la población que es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Si definimos a la rapidez con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia, de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento, la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso,

en el estudio realizado encontramos que el 46% de muestra se encuentra en un rango de mal debido a que no alcanzaron el tiempo estimado para llegar a la meta, ya que la rapidez con que se realizan los desplazamientos son por la velocidad de contracción de los músculos durante el movimiento y si estos no están entrenados en forma adecuada la respuesta va a ser inadecuada.

Si definimos a los movimientos articulares como el recorrido de un segmento corporal o palanca ósea desde una articulación específica, normalmente axial o angular (alrededor de un eje particular) y paralelo a un plano, o alrededor de un eje y plano oblicuo y del estudio realizado encontramos que el 67% de la población tiene una movilidad articular en un rango de buena, podemos decir que las personas están en capacidad de realizar actividad física programada ya que los movimientos articulares al realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones, se lo puede hacer sin dificultad.

Los adolescentes y jóvenes tiene la capacidad física motoras desarrollarla constantemente, no solo por su actividad física de la edad. La evaluación demostró que el buen estado no solo se obtiene corriendo o caminando, ya que la misma está condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar tiempo para realizar actividades físicas que fortalezca la salud, tienen la capacidad biopsíquica, y debe mantenerse para ejecutar diferentes movimientos espacio-corporal con un alto nivel de rendimiento, expresando así en distintos momentos para ponerla en función al cumplir una tarea.

Luego del estudio realizado y analizado los test aplicados a los se ha observado que la *valoración del desarrollo del estado físico*, presenta una mala respuesta a la resistencia y velocidad, pero si hay una buena movilidad articular, por lo que se toma la decisión de decir que la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo está en condiciones de trabajar un programa aerobio con música.

Cumplimiento de tercer objetivo

Para dar cumplimiento con el tercer objetivo que es *DISEÑAR UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACION SUSTENTADO EN LA GINMASIA MUSICAL AEROBIA PARA LA MEJORA DE LA SALUD EN LA COMUNIDAD EL PARAISO DEL CANTON TENA PROVINCIA DE NAPO*. Se elaboró una propuesta dirigida a la población.

h. CONCLUSIONES

Una vez concluido el estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Que el estudio sobre la evaluación de las variables fisiológicas, psicológicas, sociales en relación a las actividades físico-recreativas que promueven la salud, determinan que el desconocimiento por parte la población que habita en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena de la provincia de Napo, es la causa de que las personas realicen actividad física sin programas adecuados para los diferentes grupos etarios.
2. Los resultados de los test aplicados a la valoración del desarrollo del estado físico, presenta una mala respuesta a la resistencia y velocidad, con una buena movilidad articular, en la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo y está en condiciones de trabajar un programa aerobio con música.
3. Se puede diseñar un programa alternativo de orientación sustentado en la gimnasia musical aerobio, aplicando los conocimientos adquiridos y la información recolectada en la investigación, para mejorar de la salud en la comunidad El Paraíso del cantón Tena provincia de Napo.

i. RECOMENDACIONES

Los resultados de la investigación, así como las conclusiones descritas, permiten recomendar lo siguiente:

1. Que se realicen estudios sobre la evaluación de las variables fisiológicas, psicológicas, sociales en relación a las actividades físico-recreativas que promueven la salud, a la población que habita en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena de la provincia de Napo, con programas adecuados para los diferentes grupos etarios.
2. Los test sean aplicados para la valoración del desarrollo del estado físico que permita tener respuesta a la resistencia, velocidad y movilidad articular, en la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo para trabajar programas aerobio con música.
3. El diseño de los programas alternativos de orientación sustentado en la gimnasia musical aerobio para mejorar de la salud en la comunidad El Paraíso del cantón Tena provincia de Napo, aplicando los conocimientos e información.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”

AUTORA:

Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. Milton Mejía Balcázar

Loja – Ecuador

2016

TEMA

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”

DATOS INFORMATIVOS

- **INSTITUCIÓN EJECUTORA:** Comunidad “El Paraíso”
- **UBICACIÓN:** Tena
- **BENEFICIARIOS:** Población 74
- **TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN:** 6 meses
- **RESPONSABLE:** Jessica Yajiara Aguinda Sh.

ANTECEDENTES

En la comunidad se ve la necesidad de ejercer actividad física que ayudara al mejoramiento y calidad de vida para los pobladores ya que no tienen conocimiento del beneficio que actúa en mejora del estilo de vida por lo tanto se ha elaborado una propuesta que es *Diseñar un Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para la mejora de la salud*, con la finalidad de brindar espacios de libres esparcimiento y recreación con el objetivo de que no se dediquen a los malos vicios como el alcohol, tabaquismo ,drogas y evitar el sedentarismo en la población ya que no se ha realizado ningún tipo de proyectos enmarcados a la actividad física recreativa para el bienestar de salud de la población.

En esta situación se ve la necesidad de *Diseñar un Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para la mejora de la salud*,

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el mundo ha experimentado una serie de cambios significativos entre los cuales se destacan profundas transformaciones económicas, sociales y culturales, especialmente en la organización del trabajo, en la relación de las personas con el

mundo tecnolizado y los avances científicos, en el acceso a bienes y servicios, en la distribución del tiempo y en la vida privada.

Paralelamente, estos cambios han llevado aparejados diversas consecuencias nocivas en el ámbito de las relaciones humanas, de la salud y de la calidad de vida de las personas, entre otras, que han influido significativamente en el uso del tiempo libre y, particularmente, en la concepción y ejercicio de la actividad física como elemento importante del autocuidado personal.

Uno de estos efectos ha sido el alto y creciente grado de sedentarismo que afecta a gran parte de la población mundial, particularmente a la población adulta y adulta mayor, debido a su necesidad de adecuación a los requerimientos de la vida moderna que imponen entre otros, al menos, dos cambios relevantes en la cotidianidad de las personas: la adquisición y aumento de hábitos alimenticios hipercalóricos y la poca o nula práctica de actividad física.

A nivel nacional, la inactividad o baja actividad física si bien aparece en las encuestas como un fenómeno más o menos estabilizado en las cifras, no es menor en su magnitud e incidencia, pues la inactividad o baja actividad física, asociada a los malos hábitos alimenticios y los consumos excesivos de tabaco y alcohol, son factores que inciden muy significativamente en problemas de salud, en el rendimiento laboral y, en general en la calidad de vida de las personas.

A partir de una perspectiva fenomenológica, información cualitativa relevante que permitiera comprender las diversas expresiones que puede tener el fenómeno a nivel vivencial, es decir, el foco de interés está en la experiencia de los sujetos en un contexto sociocultural y estructural, que organiza la vida de los seres humanos en función del modelo socioeconómico más que desde la diversidad de necesidades humanas básicas, y desde allí analizar sus motivaciones o razones.

Particularmente, la necesidad de explorar el universo de aquellos individuos con hábitos sedentarios, acerca de los motivos o razones que tienen para no realizar o realizar de manera insuficiente actividades físicas. Además de la importancia y significación que ellos/as le otorgan a la actividad física en su contexto cotidiano, relacionándola con sus consumos, con su salud y con su calidad de vida.

JUSTIFICACIÓN

En Ecuador, al igual que en la mayoría de los países de América, la falta de la práctica del ejercicio físico, es un problema que ha ido en aumento en el último tiempo, y ya en la década de 1980 se observaban simultáneamente casos de obesidad y de desnutrición. Una década después se constató el predominio de la obesidad y de las hiperlipidemias, situación que se mantiene hasta el presente. Entre los factores determinantes de esta transición se encuentran los cambios en la dieta y la disminución de la actividad física en la población.

Según el Censo de 2002, Chile es un país con un 86% de población urbana, lo cual ha permitido mejorar el acceso a agua potable, alcantarillado, educación y servicios de salud. No obstante, algunos aspectos de la calidad de la vida se han deteriorado, especialmente en los sectores más pobres de la población. (Censo, 2002). Entre las consecuencias negativas de la urbanización se encuentran:

algunos problemas medioambientales como la contaminación del aire en las grandes ciudades y el deterioro de los espacios de recreo; el aumento de la delincuencia, la violencia y la inseguridad personal; el consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas; la alimentación inadecuada y el sedentarismo.

Si bien duplicó su ingreso per cápita durante los años 2008, esto no se tradujo necesariamente en una vida de mejor calidad. De hecho, gran parte de ese incremento en los ingresos se destinó al consumo de comida de alto contenido graso y de azúcar refinada - conocida como “comida chatarra”- y de bebidas gaseosas, así como a la compra de televisores, equipos electrodomésticos y automóviles, con lo que disminuyó la actividad física; además, se incrementó el consumo de tabaco y alcohol.

Como consecuencia de esa dieta inadecuada y del sedentarismo se produjo un aumento abrupto de la obesidad en la población, especialmente entre los niños, adolescentes y mujeres en edad fértil. Cada vez hay más indicios del efecto benéfico que tiene la actividad física para la salud y la calidad de la vida de las personas, especialmente por su relación con la obesidad.

En Inglaterra se demostró que, a pesar de la disminución en la ingesta de grasas y calorías observada desde la década de 1970, la obesidad y el sedentarismo aumentó

significativamente a partir de 1980, fenómeno que se correlacionó con el aumento del número de automóviles y equipos electrodomésticos, las horas de ocio frente al televisor y la disminución de la actividad física. (Salinas y otros, 2003).

También se ha demostrado que un estilo de vida activo previene las complicaciones de la obesidad, aun cuando no las elimina. Desde la década de 1980, las encuestas -efectuadas con metodologías diversas- muestran un alto nivel de sedentarismo en Chile, el cual aumenta a medida que se incrementa la obesidad en la población. El número de automóviles en el país ha aumentado de 300.000 en 1970 a 2.200.000 en 2002, y cada año se introducen en el mercado nacional unos 100.000 vehículos más. De manera similar, hay más de 2.300.000 televisores a color distribuidos en hogares de todos los niveles socioeconómicos, lo que ha llevado a que cada persona pase, en promedio, de 2 a 3 horas diarias frente al televisor los días laborales y de 4 a 5 horas durante los fines de semana, independientemente de la edad. (Salinas y otros, 2003).

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

Objetivo General:

Seleccionar los ejercicios relacionados con la Gimnasia Musical Aerobia para aumentar promover la salud en la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena, provincia de Napo.

Objetivos específicos:

- Realizar talleres de análisis y discusión con los pobladores de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena, para que conozcan la importancia de la actividad física a través Gimnasia Musical Aerobia como medio para mejorar la salud.
- Desarrollar actividades donde se impliquen ejercicios, bailes para la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena.
- Valorar la calidad y efectividad de los talleres por la población de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena.

ANTECEDENTES

Según la OMS, se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas. La actividad física regular puede ser beneficiosa para muchas personas con enfermedades no transmisibles frecuentes en los adultos (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa suele proporcionar a las personas la ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas. (OMS, 2004).

La actividad desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero además también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades.

La actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado, sobre todo en el dominio laboral y de los transportes, varios factores ambientales que desalientan la actividad física. En las zonas rurales de los países en desarrollo, los pasatiempos sedentarios (como la televisión) también son cada vez más populares.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La actividad física es un aspecto inherente al ser humano desde que nace, y esto ha sido así desde los albores de la humanidad. Al comienzo de ésta, y durante muchos siglos, fue parte importante en la relación de éste con su entorno, es decir, del vínculo del ser humano y sus necesidades con la naturaleza.

El hombre moderno, en su afán tecnológico ha olvidado, al parecer, su condición biológica. Olvido que le adjudica no pocos trastornos funcionales y le restan su capacidad. Con los actuales avances de la fisiología del ejercicio, la educación física y la medicina del deporte, estas disfunciones pueden ser obviadas, en parte, por medio de la actividad física o el ejercicio, que se concreta, entre otros agentes, a través de la danza, el deporte, la gimnasia, el entrenamiento, etc.

La actividad física ha sido usada tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios y en los últimos tiempos para forzar los límites del rendimiento humano. Hoy, se propone satisfacer los intereses de la mayoría, del hombre sedentario, no deportista, que empero reclama tácitamente, una compensación accesible, atractiva, suficientemente estimulante y singularmente dosificada como elemento esencial para su calidad de vida. Tal panorama, obliga a todas aquellas personas vinculadas a la actividad física, ya sea como profesionales o como practicantes, a tener bien claro que tales estímulos funcionales deberían ser aplicados en armonía con la naturaleza humana, aprovechando posibilidades, cubriendo carencias y respetando las limitaciones de cada caso, pero también, obligándose a conocer/hacer el movimiento como componente vital para la realización del ser humano.

La formación de recursos humanos con un sólido respaldo teórico, suficiente experiencia práctica y una postura crítica/reflexiva sobre sus creencias, contribuirá a estimular el movimiento hacia una sociedad más dinámica y sana. Abordar la relación existente entre el movimiento corporal y la salud supone conectar datos provenientes de diversos campos del conocimiento que nos irán permitiendo elaborar un constructo (referente teórico) necesario para confrontar con los datos de la realidad (referente empírico).

Estudios realizados anteriormente han mostrado las ventajas del empleo de la Gimnasia Musical Aerobia para la normalización del estado neuropsíquico y físico de los

practicantes. La práctica de la Gimnasia Musical Aerobia (GMA) ha cobrado gran popularidad en el país, ganando numerosos adeptos, ya sea como una forma de acondicionamiento físico general o como un deporte de carácter competitivo, basado en rutinas de corta duración y alta intensidad que contienen ejercicios obligatorios y otros de libre creación. Para obtener un mayor desarrollo tanto en la motricidad como en el rendimiento físico de los adolescentes, jóvenes y adultos, es necesario el fortalecimiento del organismo y estimular la ejecución de movimientos, así como propiciar el desarrollo sensorial de los mismos, para lograr una mayor habilidad en la realización de acciones con determinado ritmo, de esta manera tiene la posibilidad de controlar sus propios movimientos, que en él pueden tener lugar con una precisión absolutamente normal, puesto que conserva las posibilidades físicas, del desarrollo corporal, de la adquisición de hábitos y habilidades de trabajo.

FACTIBILIDAD

Se considera que la Gimnasia Musical Aerobia comunitaria. Propuesta de un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud en la comunidad “El Paraíso”, es posible de realizar ya que no se requieren de recursos materiales excepcionales, sino que de los recursos humanos y de la integración de los factores de la comunidad y para ello se firmarán convenios de colaboración donde se precisaron las responsabilidades de cada uno de las partes involucradas en su desarrollo y de la motivación de los pobladores en la participación, lo cual se logrará a través de la gestión promover la salud comunitaria.

La responsabilidad de la ejecución de la propuesta a los factores comunitarios, el en la gestión y el papel de colaboradores, así como los agentes socializadores de la comunidad, a difundir nuestras experiencias a través de cualquier espacio donde se inserten nuestros investigados, esta acción atraerá un mayor número de pobladores a incorporarse a la realización de los ejercicios aerobios y mejorar su nivel de vida ya que es nuestra finalidad, dentro de las actividades que se realizaron las siguientes:

ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLARON PARA LA PROPUESTA

- Aprobación de la propuesta por parte de los directivos comunales, promotores de la salud para desarrollar el Programa en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena, provincia de Napo.

- Socialización de la propuesta por parte directivos de la comunidad y agentes socializadores de la comunidad.
- Elaboración de los instrumentos para aplicar el diagnóstico.
- Aplicación de los instrumentos.
- Análisis de los instrumentos.
- Diseño de los talleres.
- Iniciar con charlas la socialización para la ejecución de los talleres.
- Ejecución de los talleres de acuerdo a lo planificado.
- Realizar seguimientos y evaluación de los talleres para evaluar el impacto de los mismos que a continuación presentamos:

PRIMER TALLER DE LA GIMNASIA MUSICAL AEROBIA

Horario: 18 a 20 horas

Total de Horas: 10 horas

Tema: Importancia del ejercicio físico a través de la Gimnasia Musical Aerobia.

Conceptualización:

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de 90 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Objetivo:

Analizar la importancia que tiene la posee la Gimnasia Musical Aerobia como actividad física.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

1. SISTEMA MUSCULOSQUELETICO:

El inicio y el mantenimiento del movimiento del cuerpo humano implican diversos componentes estructurales y funcionales. El sistema nervioso central desempeña un papel principal en la activación y la coordinación de la acción final, junto con la información que procede de otros receptores situados en los músculos esqueléticos tienen un papel específica en los movimientos. Poseen la capacidad de contraerse, bien acortándose, acción concéntrica, bien resistiendo cargas externas, contracción elongada o acción excéntrica. La dirección, la velocidad y la magnitud final de la acción, está controlada por complejos procesos interactivos entre tres componentes: el sistema nervioso, el musculo esquelético y las características externas de la carga.

2. SISTEMA CARDIOVASCULAR:

Los procesos vitales se caracterizan por presentar metabolismo, reproducción genética y capacidad de adaptación. El organismo humano funciona sobre la base de unos 65 billones de células, de las que alrededor de un 25-50% son células musculares. Las condiciones indispensables para el desarrollo de los procesos metabólicos- que continúan incluso en el reposo- son el aporte de nutrientes y la eliminación de productos de desecho, función en la cual el sistema cardiopulmonar desempeña un papel decisivo. El ejercicio muscular requiere un aporte de energía superior, y el correspondiente incremento en las necesidades de oxígeno y de nutrientes queda cubierto con el aumento de las demandas del sistema cardiopulmonar. Al mismo tiempo la distribución de la sangre cambia: se transporta más sangre a los músculos en ejercicio y menos en algunos órganos internos. El mantenimiento sistemático de una importante demanda muscular durante el tiempo suficiente, conduce a la adaptación biofísica y bioquímica.

La cantidad de oxígeno que se absorbe en los pulmones y se transporta por medio del sistema cardiovascular depende del gasto cardiaco- un producto de la frecuencia cardiaca por el volumen de eyección- y de la diferencia arteriovenosa de oxígeno utilización periférica. El límite máximo de rendimiento del corazón viene dado por el gasto cardiaco máximo- volumen de eyección por frecuencia cardiaca-, mientras que la capacidad para realizar

ejercicios de resistencia en el hombre depende del consumo de oxígeno durante determinados periodos de tiempo.

3. SISTEMA RESPIRATORIO:

La respiración pulmonar transforma la sangre venosa en arterial al exponerla al oxígeno y permitir la eliminación del dióxido de carbono. Además, la respiración desempeña un papel importante en el mantenimiento del PH sanguíneo dentro de un valor constante en el hombre, el papel de los pulmones en la regulación de la temperatura y en la pérdida de agua tiene una importancia menor. Las fuerzas que permiten el intercambio gaseoso son los gradientes de las presiones parciales de oxígeno y de dióxido de carbono. El intercambio gaseoso entre la sangre y los pulmones tiene lugar en los alveolos, a través de la membrana alveolo capilar. El espacio muerto anatómico permite limpiar y humidificar el aire, así como ajustarlo a la temperatura corporal.

El papel de los músculos que intervienen en la ventilación pulmonar consiste en producir una diferencia de presiones entre el espacio intratorácico y el aire del exterior. Ello tiene que llevarse a cabo en contra de la resistencia de las vías aéreas y del tórax. Solo un 20% de la resistencia pulmonar es debida a la resistencia del tejido; el 80% restante la provoca la resistencia de las vías aéreas. Durante el ejercicio físico intenso la velocidad del movimiento del aire aumenta y, con ella, la turbulencia en la tráquea y en los bronquios principales. Por otro lado, el aumento del tono simpático debido al ejercicio produce una relajación de la musculatura bronquial, con expansión de los bronquios; esto supone una disminución de la resistencia respiratoria.

La resistencia elástica es mayor al aumentar la profundidad de la respiración. La medida de la flexibilidad pulmonar es la “compliance”, que depende de las propiedades del tejido pulmonar y del volumen pulmonar. Cuanto menor es el volumen respiratorio, menor es la compliance.

En reposo, el costo energético de la respiración corresponde a un consumo de oxígeno de 0.5 – 1.0 ml/l de aire ventilado. Durante el ejercicio físico intenso, dicho costo aumenta de manera significativa y puede suponer entre el 10 y el 12% del consumo de oxígeno total. Puesto que la resistencia aérea en la respiración nasal es de dos a tres veces

superior a la de la respiración por la boca, este factor también influye en el requerimiento de oxígeno.

4. SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

Los procesos adaptativos de las estructuras del sistema nervioso central en relación al ejercicio agudo o al entrenamiento a largo plazo se conocen menos que los de otros sistemas orgánicos. En parte, esto se debe a los escasos trabajos experimentales en esta área, y en parte puede tener relación con la típica interpretación que en los libros se realiza acerca del sistema nervioso central catalogándolo como un sistema en equilibrio estable, libre de defectos metabólicos en el ejercicio.

5. SISTEMA ENDOCRINO:

Regulación Simpático adrenérgica

El sistema Simpático adrenérgico participa en la regulación de numerosas funciones cardiocirculatorias y metabólicas durante el ejercicio físico, especialmente al inicio del ejercicio, pero también durante la adaptación a variaciones de intensidad y duración. La estimulación periférica es llevada a cabo por hormonas que intervienen en este proceso quienes actúan junto a conceptos específicos. La gran adaptabilidad del sistema simpático es el resultado de las catecolaminas, que no solo actúan como hormonas secretadas por la medula suprarrenal, sino también como neurotransmisores liberados en las terminaciones nerviosas simpáticas o en la sinapsis próxima a sus receptores.

La significación de la regulación Simpático adrenérgica es esencial para la glucogenolisis y la gluconeogenesis hepáticas, la glucolisis muscular y la lipolisis en las células grasas, así como en los depósitos intracelulares de triglicéridos. Ajusta el flujo aéreo de las vías respiratorias en las bronquiolos por dilatación de los músculos lisos a través de unos receptores, y de este modo mejora el intercambio gaseoso en los alveolos, hecho importante para conseguir la ventilación óptima.

Responsable y participantes: Pobladores de la comunidad “El Paraíso”, Cantón de Tena.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Material Didáctico.
- Pizarra.
- Cronómetros.
- Videos.

SEGUNDO TALLER DE GIMNASIA MUSICAL AEROBIA**Horario:** 18 a 20 horas**Total de Horas:** 10 horas**Tema:** Importancia del calentamiento físico corporal.**Conceptualización:**

El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

Cabe destacarse que al calentamiento físico también se lo suele denominar como calentamiento deportivo. La idea es que a través de estos ejercicios aumente la temperatura de los músculos, en tanto, la intensidad de estos ejercicios irá in crescendo a medida que se avanza en el tiempo del calentamiento, o sea, que empezaremos con ejercicios leves en intensidad y luego se irá ampliando la intensidad para de esta manera evitar esfuerzos que puedan complicar el cuerpo y terminar en alguna lesión, porque la misión es esa, evitar una lesión.

Objetivo:

Analizar la importancia que posee el calentamiento físico corporal antes de comenzar a realizar una actividad física.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

1. Parte inicial:

- Iniciar con la explicación de la actividad y su objetivo.
- Toma del pulso (explicación y demostración).
- Ejercicios de lubricación (explicación y demostración).
- Ejercicios de estiramientos (explicación y demostración).
- Ejercicios generales (explicación y demostración).
- Ejercicios específicos (explicación y demostración).
- Toma del pulso (explicación y demostración).

2. Parte Principal:

- Actividad principal a desarrollar (explicación y demostración).
- Analizar según la capacidad que se quiere desarrollar (explicación y demostración).
- Toma del pulso (explicación y demostración).

3. Parte Final:

- Trote suave, terminando caminando (explicación y demostración).
- Ejercicios de estiramientos (explicación y demostración).
- Toma del pulso (explicación y demostración).
- Recogida de materiales (explicación y demostración).

Responsable y participantes: Pobladores de la comunidad “El Paraíso”, Cantón de Tena.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Material Didáctico.
- Pizarra.
- Cronómetros.

TERCER TALLER DE LA GIMNASIA MUSICAL AEROBIA

Horario: 18 a 20 horas

Total de Horas: 10 horas

Tema: Pasos de la Gimnasia Musical Aeróbica.

Conceptualización:

Son una serie de movimientos caracterizados como los más básicos, a partir de los que se pueden crear nuevos patrones de movimientos resultantes de los anteriores (variaciones). Así mismo, estos movimientos básicos obtenidos en su forma más pura), pueden clasificarse en tres categorías. La diferencia principal entre alto y bajo impacto está en la presencia o la ausencia de saltos. Si uno de los dos pies permanece pegado al suelo, el ejercicio es de bajo impacto. Si hay fase aérea (los dos pies en el aire) es de alto impacto.

Objetivo:

Valorar los pasos aerobic que compone la Gimnasia Musical Aeróbica.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

1. Bajo Impacto:

Para las personas que se inician en este deporte o que entre sus actividades cotidianas no figura el ejercicio físico, el bajo impacto tiene que predominar en las clases, incluso puede ocupar todo el tiempo.

El salto es el movimiento que más repercute en el impacto de un movimiento, paso o coreografía. Cuando se levantan los dos pies del suelo se realiza un esfuerzo mayor que si uno de los dos permanece en contacto con el suelo. Por lo tanto, si se pretende hacer baja intensidad no hay que saltar repetidamente.

Además, los movimientos no deben ser amplios (no hay que levantar los brazos por encima de la altura a la que se encuentra el corazón, por ejemplo) y la velocidad de la música tiene que ser moderada.

En las clases en las que participan personas con un gran nivel de entrenamiento y un estado físico óptimo, los movimientos y ejercicios de bajo impacto se realizan sobre todo en la fase de calentamiento y de vuelta a la calma. Es tanto una preparación para un trabajo de más intensidad como una forma de pasar de éste a una fase de recuperación y descanso.

2. Alto Impacto:

En los movimientos y pasos de alto impacto predomina el gesto del salto, las elevaciones de los miembros (tanto piernas como brazos), las extensiones y las rotaciones. No se ejecutan sólo ejercicios sobre el sitio, sino que se harán desplazamientos mayores.

Todos estos factores elevan la intensidad del ejercicio. Si una persona que no está entrenada hace durante muchos minutos alto impacto compromete su sistema cardiorrespiratorio, músculos y articulaciones (pueden resultar dañados en casos extremos y poco frecuentes).

Para evitar riesgos, aunque el estado físico del deportista sea bueno, no hay que saltar mucho tiempo sobre el mismo sitio ni hacerlo sobre las puntas de los pies, ya que se sobrecargan las piernas. Lo mejor es combinar momentos de alto y bajo impacto.

Pasos básicos de bajo impacto:

- Marcha
- Hop
- Step Touch
- Piernas separadas
- Lunge
- Nick up (rodilla arriba)
- Paso cruzado
- Pasos Básicos de alto impacto:

- Trote
- Jumping Jack
- Nick up saltando
- Kick (patadita)
- Patadas
- Jota saltando.
- Pasos auxiliares
- Chassé
- Pasos de baile (mambo, cha cha chá)
- Squats.

Etapas o partes de la clase:

- La clase mantiene el siguiente formato:
- Tiempo de duración ideal: 1 hora

Partes de la clase:

- Parte preparatoria: Dura entre 10 y 15 minutos: Es donde se forma el grupo se informa brevemente los objetivos de la clase, (esta clase tiene como objetivo principal el desarrollo de la resistencia aerobia) y se realiza la primera toma de pulso.
Posteriormente se pasa al calentamiento, donde se realizan ejercicios de fácil ejecución y bajos de carga, que permite preparar al organismo para enfrentar las tareas de la parte principal de la clase. Se incluyen estiramientos estáticos, flexiones y extensiones de las articulaciones y círculos de estas.
 - Parte Principal: Denominada también Cardiovascular. Es la parte más importante de la clase, en ella se trabajan los ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia, esta se inicia con la segunda toma de pulso.
El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 40 y 45 minutos, de los cuales el 80 % se destina a la resistencia y el otro 20 % a la gimnasia localizada o tonificación si es que esta forma parte de los objetivos de la clase.
- Es aquí donde se aplican los ejercicios de bajo y alto impacto.

- El bajo impacto: cuando trabajamos siempre con uno de los dos pies en contacto con el piso y cuando las pulsaciones se elevan entre un 40 y un 60 % del pulso de reposo.
 - Los ejercicios de alto impacto: son aquellos que se realizan con pequeños saltos, estos elevan las pulsaciones de reposo entre un 60 y un 85 % del pulso de reposo.
 - Esta parte de la clase puede desarrollarse tradicionalmente utilizando el procedimiento frontal, o también usando los circuitos aeróbicos, y los intervalos de trabajo.
 - La música que se utiliza debe estar acorde con los objetivos propuestos en esta parte, siempre debe estar editada, sin espacios en blanco, buscando que nos ayude la misma a orientar el trabajo adecuadamente.
 - Al finalizar la parte aeróbica, se realiza la tercera toma de pulso, posteriormente se realizan algunos ejercicios de recuperación y respiración, para bajar el pulso y poder pasar entonces a la gimnasia localizada.
 - La gimnasia localizada, es un poco más lenta en su ritmo que la parte aeróbica, en ella se puede trabajar por bloques de ejercicios, por ejemplo, brazos, tronco y abdomen, buscando siempre un orden para no tener que estar levantando y volviendo a acostar o sentar a los practicantes en el piso, lo que hace perder tiempo de trabajo, también se trabaja de manera continuada, y si fuera necesario entre un ejercicio y otro se pueden hacer relajaciones y estiramientos. De ser posible, se pueden usar algunos implementos, dumbbells, bastones, pequeños pesos, ligas, etc.
 - Finalizada esta parte pasamos
- c) La parte final de la clase, el tiempo de duración de esta parte oscila entre los 10 minutos, ella tiene como objetivo el recuperar el organismo de los participantes buscando que su pulso baje cercano a los índices de inicio de la clase, aquí se colocan ejercicios respiratorios de recuperación y estiramientos de los músculos más utilizados durante la clase, se busca una música más suave, para clamar la excitación producida durante la clase.

Responsable y participantes: Pobladores de la comunidad “El Paraíso”, Cantón de Tena.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.

- Material Didáctico.
- Pizarra.
- Cronómetros.

Recursos financieros para la propuesta

Tabla 10 Presupuesto

NO	MATERIALES	COSTO USD
1	Oficina	90.00
3	Transportación	70.00
4	Refrigerio	160.00
5	Impresión del informe	100.00
TOTAL		420.00 USD

Elaborado por: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

El financiamiento de los gastos que demandaron del diseño y ejecución del proyecto y la investigación, así como la elaboración del informe final de la tesis, serán fueron asumidos en su totalidad por el investigador.

IMPACTO O RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

El desarrollo del Programa esta de un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia, con los pobladores de la comunidad “El Paraíso” del Cantón de Tena, tuvo un impacto positivo en la aplicación de la propuesta, ya que tanto los ejercicios físicos para realizados, como los pasos que compone la Gimnasia Musical Aerobia fueron aplicados por monitores, promotores y la población ha mejorado los hábitos saludables desarrollados por ellos mismos tanto individual como colectivo, por las características del trabajo, debido a la capacitación en los talleres realizados, repercutieron favorablemente en los resultados de la promoción de la salud.

La propuesta sustentada en la caracterización de los sujetos que participaron en la investigación, se hicieron más sólidos los conocimientos en la población de la comunidad “El Paraísos”, Cantón de Tena, logrando resultados significativos como la promoción de la salud a través de la Gimnasia Musical Aerobia de los sujetos que fueron objeto de estudio, donde hubo un incremento cualitativo de la salud.

Difusión

La difusión de la propuesta se hizo sobre la base de los talleres realizados, dirigido a los pobladores de la comunidad “El Paraíso”, del cantón de Tena, así como la participación algunas personas aledañas a esta comunidad, directivos comunales , cuyo objetivo principal fue resaltar la importancia y los beneficios de Gimnasia Musical Aerobia.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Carlos Rodríguez, Zaida. (2003) La gimnasia musical aerobia una alternativa eficaz para la salud. Tesis en opción al título de Master en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD Camagüey.
2. Castillo Viera, Estefanía y Jiménez Fuentes-Guerra, Francisco Javier. (2005) Aeróbic Educativo. España, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva.
3. Colectivo de autores. (2005) Educación para la salud en la escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. ----- . (2002) CD Universalización de Cultura Física. ISCF”Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana.
5. ----- . (2002) Música y Músicos Cubanos. Tabloide. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. ----- . (2006) Sociología y Trabajo Social. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
7. ----- . (2008) Cultura Física y Deporte. Unión Ojeda, Estado Zulia, Venezuela.
8. Cooper, K.H. (1970) The New Aerobic. New York, Editorial Bantam Books.

9. García Bocaranda, Blanca. (2003) Bailemos y derrotemos al dolor. Venezuela, Centro Médico Docente La Trinidad.
11. González Rodríguez, Nydia y Argelia Fernández Díaz. (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela.
12. Hernández Corvo, Roberto. (1990) Morfología funcional deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
13. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. (1999) Orientaciones Metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana.
14. León Rojas, Armando. (2004) Globalización y bailoterapia. Venezuela, Banco Central de Venezuela.
15. Levin, Marcelo. (2004) Manual de Aerobia Coreografiada. Argentina. Revista Digital. www.efdeportes.com.
16. Lisitskaia, T. S. (1991) Coreografía en la Gimnástica Deportiva. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
17. Mathews, D.K. y B.L. (1974) Fox, Interval training. W.B. Canada Saunders Co.
18. Menció Aranguren, Tanya y Bequer Soto del Valle, María Trinidad. (2003) Introducción a la Educación Musical y Danzaría. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
19. Menshikov, V y Volkov, N. (1990) Bioquímica. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
20. Navarro Eng, Dalia. (1990) Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana, INDER.

21. ----- . (2005) Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Aerobia Deportiva Escolar. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
22. ----- . (2007) Gimnasia Aerobia. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
23. Núñez de Villavicencio Porro, F. (2001). Psicología y Salud. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas.
24. Ruiz, Ariel y col. (1988) Teoría y metodología de la Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
25. Rosales Torres, Ania. (2009) Sistema de ejercicios de Gimnasia Musical Aerobia para niños obesos. Tesis en opción al título de Master en Actividad Física Comunitaria, UCCFD Granma.
26. Rodríguez Verdecía, Leopoldina. (2009) Proyecto “Proyecto Disfruta con ritmo” para beneficiar la calidad de vida de mujeres adultas del reparto Antonio Guiterras. Tesis en opción al título de Master en Actividad Física Comunitaria, UCCFD Granma.
27. Ruiz Ortega, Argel. (2006) El aeróbic, opción para una vida más grata. Ciudad de la Habana, Universidad de Ciencias Informática.
28. Siff, M. y Verkhoshansky, Y. (2000) Superentrenamiento. Barcelona, Editorial Paidotribo.
29. Torres de Diego, Mario J. (2005) Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
30. Verkhoshansky, Y. (1961) «El triple salto» (en ruso). Moscú, Editorial Vneshtorganismoizdat.
31. Winter Arthur y Ruth. (1992) El poder de la mente. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.

32. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología Humana. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.

Después de construir el documento se puede decir que se está en la capacidad de *diseñar un programa alternativo de orientación sustentado en la gimnasia musical aeróbica*, aplicando los conocimientos adquiridos y la información recolectada en la investigación por lo que se toma decisión de que se puede diseñar un programa para mejorar de la salud en la comunidad El Paraíso del cantón Tena provincia de Napo.

j.BIBLIOGRAFÍA

- ARRIBAS, H. (2000). *Actividad Física, Ocio y Educación: El valor de las actividades físicas recreativas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Asqui Salazar, G. A. (2015). “*EFECTO DE LA GIMNASIA AERÓBICA DE BAJO IMPACTO SOBRE*. Ambato : Universidad Tecnica de Ambato.
- Constitucion del Ecuador . (2008). *Derechos del buen vivir*. Quito.
- EcuRed. (23 de mayo de 2016). *EcuRed*. Obtenido de https://www.ecured.cu/Salud#Promoci.C3.B3n_de_la_Salud
- Efdeportes.com. (20 de enero de 2016). *Efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd3/heged2.htm>
- Entrenamiento y salud. (5 de octubre de 2009). *Educacion fisica* . Obtenido de <http://entrenamientosysalud.blogspot.com/>
- ESCOLAR CASTELLON, J. L., & PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y. (2003). *actividad fisica y enfermedad* . España .
- Federacion Internacional de Gimnasia. (21 de abril de 2016). *Federacion Internacional de Gimnasia*. Obtenido de <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=236>
- GAD.Municipal de Tena. (2014). *Plan de desarrollo y ordenamiento Territorial Tena* . Tena.
- Gimnasia artistica . (20 de febrero de 2016). *Gimnasia artistica* . Obtenido de <https://germanclerc.wordpress.com/nutricion/>
- Guiafitness. (23 de marzo de 2016). *Guiafitness*. Obtenido de <http://aerobic.guiafitness.com/musica-de-aerobic.html>
- Héctor Lautaro Conde Ocaña. (2014). *LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DEL NAPO*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- Navarro, D. (1990). *Gimnasia Musical Aerobia*. Habana: INDER.
- Oramas, S. (2011). *Programa de aprendizaje, Educación y Desarrollo*. . Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación UNICEF. .
- Organizacion mudial de la Salud. (4 de febrero de 2016). *Organizacion mudial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

- Salinas, N. (2005). *Manual para el técnico de sala de fitness*. España: Paidotribo.
- Valverde Molina, I., Mendoza Caballero, N. a., & Peralta Reyes, I. C. (2013). *Enfermería pediátrica* (Vol. I). Mexico: El Manual Moderno. Recuperado el 21 de mayo de 2016
- Vitónica. (4 de enero de 2016). *Ejercicio físico y salud mental*. Obtenido de <http://www.vitonica.com/salud/ejercicio-fisico-y-salud-mental>
- Zaida, C. R. (2013). *La gimnasia musical aerobia una alternativa eficaz para la salud*. Camagüey: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Zamora, R. C. (4 de febrero de 2016). *EcuRed*. Obtenido de https://www.ecured.cu/Proyecto_Gimnasia_Musical_en_Moa

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN
PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE
SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”**

*Proyecto de Tesis previo a optar por el
Título de Licenciada en Ciencias de la
Educación, Mención Cultura Física y
Deportes.*

Autor: Jessica Yajaira Aguinda Shiguango

Director de Tesis: Dr. Milton Mejía Balcázar

Loja - Ecuador

2016

a. TEMA

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA COMUNITARIA. PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALTERNATIVO DE ORIENTACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA COMUNIDAD “EL PARAÍSO”

b. PROBLEMÁTICA.

1. Contextualización.

El Deporte, la Cultura Física y la Recreación han tenido una participación activa a través de la historia en el ámbito mundial y en el desarrollo de la vida social. En nuestro país esta misión ha sido verdaderamente protagonista y comprometida con sus principios y destinos a partir del desarrollo Triunfo de la Revolución, que con este se promueve la práctica regular de la Educación Física y los Deportes, así como la participación en actividades recreativas de forma masiva, lo que constituye un importante elemento en la formación integral de nuestra población.

La Cultura Física con sus diferentes manifestaciones ha sido llevada hasta los lugares más intrincados de nuestra sociedad, siendo ella parte de la cultura de la humanidad que expone valores individuales, y su contenido específico se fundamenta en el uso racional que da el hombre a su actividad motora, con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor para enfrentar con éxito las tareas individuales y sociales, lo que repercute directamente en la calidad de la vida.

El Deporte y la Educación Física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. La práctica de los ejercicios físicos, puede hacer por la humanidad lo que no podrían hacer millones de médicos, ya que el ejercicio metódico; educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

Esta investigación se desarrollará en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón del Tena en la provincia de Napo del año 2015.

2. Situación problemática del objeto de investigación.

El tema de investigación tiene como referente el baile, la bailoterapia y su influencia en la promoción de salud en la comunidad, ya existen diversas edades que no realizan ejercicios físicos que piden a clamor un monitor para realizar actividades físicas en la comunidad.

En los momentos actuales es prioridad de la Cultura Física en Ecuador al introducir en los territorios alternativas encaminadas a incidir en la calidad de vida de las comunidades y sus miembros, así como transformar la forma de pensar y actuar de los mismos.

Estas transformaciones deben generar una dinámica que esté abierta a todos los agentes y actores que interactúan en el entorno local, con el objetivo de orientar y definir estrategias de desarrollo coherente y viable que permitan un bienestar físico y mental acorde a las condiciones reales de la población.

La salud es abordada como fuente de riqueza de la vida donde son tratados los recursos sociales, personales y las aptitudes físicas que ligados a ellos se encuentran la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, el ecosistema estable, justicia social y equidad, por lo que una buena salud es símbolo de progreso y calidad de vida. Teniendo en cuenta que la promoción de salud se identifica con el hecho de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta, OMS (1986), en función de este objetivo se pondría esencialmente: la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria.

Sin embargo en las condiciones concretas de la comunidad “El Paraíso”, en el diagnóstico realizado se han determinado las siguientes limitaciones:

- Una pobre participación de la población a las actividades de la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria.
- Las concepciones no cuentan con acciones educativas que le permitan a la población concienciar la importancia de la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria como medio para la promoción de salud.
- Carencia de Programa Alternativo de Orientación con orientaciones metodológicas que respondan a las exigencias actuales para la promoción de salud.

De esta forma, el problema de la presente investigación, consistirá en cómo desarrollar un Programa Alternativo de Orientación de Orientación para la promoción de salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

Para ello se utilizarán los métodos teóricos, el análisis y síntesis, el hipotético-deductivo entre otros, mientras que entre los empíricos está la observación, la medición, la descripción y las técnicas de análisis de contenido.

3. Problema de investigación.

¿Cómo incidirá un Programa Alternativo de Orientación de Orientación para la promoción de salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo?

4. Preguntas significativas.

¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos de la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria que contribuya a la promoción de salud?

¿Cuáles serán los ejercicios que pueden componer la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria?
¿Será factible que la propuesta del Programa Alternativo de Orientación de Orientación para la promoción de salud a través posible de la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria en las personas que viven en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

5. Delimitación de la investigación.

Temporal.- Se desarrollará durante el periodo 2015

En lo espacial.- esta investigación se realizará en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo, del año 2015.

Las unidades de observación, dentro de la ejecución del presente trabajo de titulación se involucrarán a los siguientes sujetos e instituciones:

- La población de jóvenes y adultos de la Comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo que desee la incorporación a la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria.

c. JUSTIFICACIÓN.

De acuerdo a la promoción de salud, que se realiza actualmente por las diferentes instituciones del país del deporte, la Educación Física y la Recreación, así como Ministerio de Salud, que insertan a la política social del estado ecuatoriano, dirigida a la atención de este importante sector poblacional, lo cual constituye una línea priorizada en el ámbito de las investigaciones, por cuanto aborda uno de los hechos más significativos de la sociedad actual y que adquirirá mayores dimensiones en los próximos años: el trabajo comunitario, en particular, la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria como promoción de salud en jóvenes y adultos, lo que favorece sus oportunidades de realización personal y bienestar físico, psíquico y social.

El tema radica en el abordaje de uno de los hechos más significativos de la sociedad actual, que es la práctica de ejercicios físicos para promover salud en grupos de edades tan importantes como los jóvenes y adultos, la necesidad de desarrollar programas y adecuaciones a los ya existentes que favorezcan el bienestar físico, psíquico, social, la calidad de vida de los individuos, y la utilización del tiempo libre en actividades que aporten beneficios a la población Tenense.

De acuerdo a estos planteamientos de la investigación se propondrá un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud, es importante exponer que no se pretende crear nada nuevo ni mucho menos negar los planteamientos realizados por los diferentes autores, sino, que todos los esfuerzos que se realicen será para mejorar la salud.

La observación a los diferentes programas de Educación Física, la recreación física y del deporte, ninguno recoge estos aspectos de necesidad imperiosa en las comunidades del Ecuador, se ha reflejado en dichas observaciones no cuentan con un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud basado en la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria de manera general.

De esta manera se pretenderá proponer un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud basado en la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria que contribuyan a mejorar la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

d. OBJETIVOS

1. Objetivo General:

Diseñar un Programa Alternativo de Orientación para la promoción de salud basado en la Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

2. Objetivos específicos:

- Diagnosticar el desarrollo de un Programa Alternativo de Orientación para la mejora de la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.
- Valorar el desarrollo de la capacidad física de trabajo en la población objeto de estudio en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.
- Diseñar una propuesta a la solución del problema detectado sustentada en un Programa Alternativo de Orientación para la mejora de la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

e. MARCO TEÓRICO

1. Construcción del marco teórico

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.

Por otra parte, el ejercicio físico es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora. Si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas. Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo el 27 % de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta un 56 % con la práctica regular de los ejercicios físicos.

La Gimnasia Musical Aerobia, posee variados ejercicios, que tienen una gran influencia fisiológica en el cuerpo humano y de la psiquis, eliminando perturbaciones emocionales, mejorando el estado psicológico, fisiológico y bioquímico.

El relajamiento, la quietud y la respiración durante el ejercicio pueden trasladar la tensión nerviosa de la corteza cerebral diluyéndola en el proceso de manera que se promueve el descanso la recuperación y la regulación de los órganos.

Después de una normalización gradual disminuye el consumo de energía y aumenta la resistencia, durante la práctica los órganos de la cavidad abdominal son masajeados rítmicamente por la respiración profunda de tipo abdominal.

Aumenta la secreción de jugos gástricos, el diafragma se desplaza a una distancia de 3 – 4 veces mayor que la normal y la presión abdominal cambia periódicamente. El estómago, los intestinos, el hígado y el bazo son masajeados y eso promueve los movimientos peristálticos, la circulación de la sangre, las secreciones endocrinas, las funciones digestivas y la absorción intestinal.

A partir del análisis de las concepciones teóricas fundamentales acerca de las características de estas personas se elaboran acciones metodológicas que contribuyan a la consolidación de esta actividad y motivación de las actividades.

1.1. Antecedentes de la Gimnasia Musical Aerobia como promoción de salud.

El fenómeno “Aerobic” puede tener su origen en los movimientos de gimnasia que surgen a partir de 1900, específicamente la manifestación artística – pedagógica de la escuela alemana, siendo la más influyente Jaques, E (1865-1950), Welmar, M, Duncan, I y Gram, M (1984). Stebbirs, G (1927) incursionó en la utilización de la gimnasia con música para educar el andar, movimientos expresivos, buena figura y relajación.

La danza aerobia con su estilo entretenido, fresco y cómodo de trabajar se empezó a divulgar por diversos países, gracias, al aporte de personas famosas como Fonda, J y Rome, S (1969) que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer.

1.1.2 Origen del aerobic

Los orígenes del “Aerobic” tal y como lo entendemos en la actualidad, podemos situarlos en la década de los años 60. En 1968 apareció publicado por primera vez en EEUU un libro titulado "Aerobic", escrito por el Dr Cooper, K, médico de las fuerzas armadas estadounidenses, donde expone un programa de entrenamiento, diseñado por él mismo para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Sin embargo algunas fuentes atribuyen el termino "Aerobic" a Pasteur, J (1875).

El programa del Dr. Cooper, K consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (infarto, arterioesclerosis). En este primer tratado sobre el “Aerobic”, se predicen las excelencias del ejercicio aerobio y se defiende la práctica de un ejercicio físico de baja y mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular.

Define en su primer libro al entrenamiento aerobio como una actividad que se puede realizar durante largo tiempo debido al equilibrio existente entre el suministro y consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía.

Sorensen, J (1969) propone a Cooper, K la posibilidad de utilizar la danza aerobia como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares norteamericanos en una base de Puerto Rico frente a la tradicional gimnasia (de mantenimiento). Tras el éxito de "Aerobic" Cooper, K publicó en 1970 un segundo tratado sobre el “Aerobic” adaptado a personas mayores de 35 años titulado "The new aerobic" y un tercero adaptado especialmente para mujeres titulado "Aerobic for Women". Sorensen, J, funda ese mismo año en New Jersey el "Aerobic Dancing inc" primer estudio donde se ofrecen clases de “Aerobic” al público en general.

A partir de este programa inicial, creado por el que se considera el padre del “Aerobic”, apareció primero en EEUU y posteriormente en otros países del mundo la moda del Jogging, que es la forma más popular de practicar un entrenamiento aerobio de resistencia.

En Perú, Meiner, R introdujo los aerobios como parte de su método de buen estado físico “Canadiana”; ella dedicó todos sus esfuerzos a perfeccionarse como profesional en la materia estudiando en Estados Unidos y asistiendo a las conferencias mundiales de aerobios que se realizaban desde 1968 en ciudades de este país.

La Sra Meiner, R (1980) viendo tantos instructores con enorme potencial y deseando salir de las filas de los improvisados, creó la A.I.P.E.: Asociación Internacional de Profesores de Ejercicios, a través de la cual se ha logrado que sus asociados tengan la oportunidad de acceder a una preparación profesional de alto nivel y de lograr el título de Instructor calificado, reconocido internacionalmente.

Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes: jogging, jazz, gimnasia, baile, y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aerobia (Aerobic Dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de una manera aerobia, es decir, siguiendo los principios básicos que debe cumplir todo ejercicio aerobio.

A principios de los 80 el Aerobic Dance llega a Europa, donde desde 1969 se practicaba la Danza Jazz sobre la que más tarde Sheppard, J, fundaría una modalidad denominada Jazz Exercise. Así mismo Becman, M, había creado la Gimnasia Jazz con base en la gimnasia moderna y nacida por la necesidad de utilizar la música como factor educativo en sus clases de educación física.

Si atendemos a las bases sobre las que se han fundado los estudios de “Aerobic”, sería como afirmar que el Skateboard tiene su origen en el patinaje tradicional. Indudablemente tanto Roller como Skaters utilizan ruedas y se basan en deslizarse sobre ellas, pero el origen del Skateboard proviene de la necesidad de hacer surf o wind surf en sitios donde no hay mar ni olas o viento.

De esta manera aunque el resto de terapias utilicen música y se basen en la realización de un ejercicio físico, sólo el “Aerobic” contiene un objetivo básico e indispensable que es el hecho de realizar un entrenamiento gimnástico seguro y eficaz, utilizando únicamente la energía proveniente del sistema aerobio de producción de energía. Aunque en el Aerobic Dance se utilice la música y se baile con ella su origen no proviene del baile, sino del entrenamiento de ejercicios aerobios.

Hoy en día la danza aerobia posee innumerables seguidores alrededor de todo el mundo.

En 1988 el “Aerobic” era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después. Multitud de practicantes se están beneficiando desde hace algunos años de este ejercicio tan saludable y completo, ya que en él no sólo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad.

Sus beneficios rebasan el campo físico. Se ha constatado la gran mejoría que experimenta el estado anímico del practicante de aerobios, que gana seguridad en si mismo, ve como mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad. Médicamente, se ha comprobado una mejora integral de los ancianos, de las embarazadas, de los convalecientes, de disminuidos síquicos, entre otros.

El poder abandonarse al ritmo de la música siguiendo toda una serie de variados pasos, siempre adaptados a las condiciones individuales de cada uno, hace las delicias de quienes los practican. Sin embargo, para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro será necesario haber aprendido la técnica correcta y propia que tienen los ejercicios aerobios.

Dependiendo de la condición física, de las características corporales, de posibles enfermedades que se sufran, etc, las actividades que para unas personas resultan aerobias porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle alcanzar el nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son. Por ejemplo para personas con problemas algo serios de obesidad, el caminar a una marcha ligera y regular puede ser un ejercicio aerobio muy adecuado, mientras que para una persona sin ese problema y bien entrenada no será suficiente.

Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento, de igual forma el tiempo es un factor que también contribuye en el hecho de convertir una determinada actividad en un ejercicio aerobio.

Pero no se debe contemplar al Aerobic Dance como único ejercicio aerobio. Existen un sinnúmero de actividades deportivas que pueden ser aerobias si se realizan durante un periodo relativamente largo y a una intensidad moderada. Todas ellas necesitan una cantidad importante de oxígeno para ser ejecutados: jogging, natación, ciclismo, saltar a la cuerda, remo, carreras de fondo, marcha, patinaje y el esquí de fondo.

Teniendo en cuenta las características y origen de la Gimnasia Musical Aerobia, se pasará a tratarla desde el punto de vista de la salud y según la OMS en su conferencia de Ottawa, Canadá (1986), promoción de salud se identifica con el hecho de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta. Esta salud es abordada como fuente de riqueza de la vida donde son tratados los recursos sociales, personales y las aptitudes físicas y ligado a ellos se encuentran la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, el ecosistema estable, justicia social y equidad, por lo que una buena salud es símbolo de progreso y calidad de vida.

Desde la perspectiva de la Actividad Física, promoción de salud no es más que la acción y el efecto que ejercen sobre el individuo las diferentes manifestaciones de la Cultura Física que permiten mejorar el bienestar, el desarrollo escolar, la productividad, logrando así un equilibrio físico, síquico y social.

1.1.3 Aproximación conceptual

La Gimnasia Musical Aerobia de acuerdo a la clasificación vigente de la fisiología del deporte se encuentra en el grupo de los movimientos estereotipados invariables, valorados cualitativa y cuantitativamente, con carácter acíclico. La etimología de la palabra significa aero (aire) y bio (vida), lo cual se traduce en que aerobio son todos aquellos organismos que necesitan aire para poder vivir.

La Gimnasia Musical Aerobia, tiene como base fundamental la Gimnasia Básica de ella toma todos aquellos movimientos anatómicos posibles de ejecutar y también toma elementos de la danza, del ballet clásico, de los bailes populares y de la expresión corporal. Navarro, D (1990).

El principal medio para el desarrollo de la clase de Gimnasia Musical Aerobia es precisamente la música, la que no puede ser cualquiera, sino la que posean las características idóneas para el desarrollo de la clase, esta debe estar editada ininterrumpidamente a todo lo largo de los discos poseyendo el ritmo necesario al desarrollo de los objetivos de la clase. En sentido general la música que se utiliza para el desarrollo de las clases posee entre 120-140 bit (batidas por minutos).

El objetivo fundamental que poseen las clases de Gimnasia Musical Aerobia, es el desarrollo de la resistencia, lo cual coadyuva a la elevación de la capacidad de trabajo y por lo tanto al mantenimiento de los índices de salud.

Junto a este objetivo principal, las clases poseen otros objetivos como son el desarrollo de la coordinación, mejoramiento de las capacidades físicas en sentido general, así como el mantenimiento de la estética corporal, la activación de la memoria y la distracción del personal que recibe las clases, alejándolos de los problemas cotidianos, logrando que la clase sea un lugar donde además de mejorar la salud, se convierta en un sitio adecuado donde disfrutar del tiempo libre. Dentro de los ejercicios que se utilizan para promover salud, los que tienen un alto componente de trabajo aerobio desempeñan un rol importante en el mantenimiento de una buena forma física y mental.

El término de ejercicios aerobios se refiere a una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardíaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo, el trote, el ciclismo, la natación, la gimnasia aerobia, son ejemplos de actividades aerobias, aunque pueden realizarse otras con similares características.

Según Navarro, D (1990), la premisa fundamental que debe cumplir todo ejercicio aerobio es la de elevar el consumo de oxígeno durante su realización, al imponer un esfuerzo arduo y prolongado pero sin producir deudas intolerables de oxígeno, este tipo de ejercicio activa los efectos del entrenamiento, propiciando cambios satisfactorios en el organismo.

Estos ejercicios aerobios ofrecen una amplia elección entre diversas formas de ejercitación, cumpliendo además de la elevación del consumo de oxígeno por minuto con la de movilizar más del 50% de la masa muscular con un carácter dinámico, y por supuesto que las transformaciones energéticas descansen en los procesos aerobios, según Carlos, Z (2003), existen dos principios que deben ser considerados en la práctica de los ejercicios aerobios, su carácter gradual y la sistematicidad, ya que la carga física que implica una sesión cualquiera de preparación no solo crea un efecto de entrenamiento inmediato sobre el organismo, sino que interactúa con la sesión anterior e influye sobre la siguiente.

También para el trabajo en los ejercicios aerobios hay que tener presente las Áreas funcionales aerobias.

Se denominan así a la aplicación de cargas determinadas de trabajo las cuales provocan modificaciones funcionales específicas, este concepto no es nuevo, hace aproximadamente 30-35 años el metodólogo alemán Toni Nett (1960) hablaba de entrenamiento aerobio y entrenamiento anaerobio. Al respecto se enfatizaba que el entrenamiento aerobio tenía inferencia sobre las grandes funciones, especialmente el ámbito cardiovascular y respiratorio, mientras que el anaerobio sobre la musculatura, y sin tener muy en cuenta a las grandes funciones.

En la actualidad en cambio se reconoce la íntima conexión entre el ámbito cardiorrespiratorio con la musculatura: tanto el uno como el otro actúan de forma aerobia o anaerobia, según el nivel de exigencia y en forma paralela. Sin embargo el reconocimiento de un área de trabajo, anaerobio por un lado y aerobio por el otro, ya no es suficiente.

Con posterioridad Hollman (1976) efectuó una división categórica dentro del ámbito o área aerobia:

1. bajo nivel,
2. mediano nivel,
3. alto nivel aerobio.

Esta excelente división se justificó acertadamente en cuanto a las distintas demandas dentro de la propia área aerobia y en las cuales se utilizan distintos porcentajes de sustratos energéticos.

1.2 Áreas funcionales aerobias.

Estas áreas son las que presentan mayores dificultades para su ordenamiento práctico dado que sus distintas características no se manifiestan de forma explícita. Recién a partir de ciertas magnitudes de trabajo las mismas comienzan a evidenciarse.

¿Cuándo se está trabajando dentro del área subaerobia, superaerobia y en el máximo consumo de oxígeno?

En este sentido existen distintas evidencias funcionales que se pueden constatar tanto a nivel de laboratorio como también en el campo práctico, las cuales pueden mancomunarse con bastante precisión entre el entrenador y el fisiólogo. Aquí existen manifestaciones funcionales cardiopulmonares como también hemomusculares. En las tres áreas aerobias estos valores se evidencian de manera particular, lo que responde a las distintas cargas de trabajo, y este es el análisis de cada una de ellas.

1.2.1 Área subaerobia (nivel aerobio bajo).

Las variaciones cardiopulmonares como producto de la carga de trabajo o nivel aerobio constituyen las de mayor valor práctico y utilizable por parte del entrenador.

Toma en cuenta tanto la frecuencia cardíaca como también la respiratoria (Mazza 1995) en vías de ubicar los tres niveles de trabajo. Dentro de los valores hemomusculares se aprecia la medición de lactato (Keul, 1972; Mader y col, 1976; Stegmann y col, 1981) especialmente a nivel sanguíneo lo cual marca de manera indirecta la real magnitud de trabajo desarrollado

Cargas de trabajo con estas características permiten la realización de esfuerzos relativamente prolongados, con ciertas diferencias según se trate la técnica del entrenamiento. Trabajos continuos o de duración permiten trabajar entre 45 minutos y en casos extremos hasta 2 horas de las carreras atléticas, mientras que los entrenamientos fraccionados oscilan entre 30 y 45 minutos.

La duración del trabajo (carga + recuperación) depende en cierta medida de la especialidad del deportista. Es obvio que el número de repeticiones varía teniendo en cuenta que las posibilidades de los deportistas. Si se toma en consideración el máximo rendimiento de los atletas en cada una de las distancias, entonces se saca en conclusión que aplicando los porcentajes a deportistas muy veloces ello posibilita efectuar mayor número de repeticiones para la misma magnitud de tiempo.

Con magnitudes de trabajo que oscilan entre los márgenes de 30 y 45 minutos, existen excelentes posibilidades para la utilización de los ácidos grasos libres y a la larga el consumo del tejido graso subcutáneo, estableciéndose una excelente relación entre magnitud de este tejido con respecto a la masa muscular magra, y con la utilización relativamente baja de los

reservorios de glucógeno. Sin embargo aún dentro del área de trabajo subaerobia conviene efectuar subdivisiones y teniendo en cuenta que se pueden obtener específicas variaciones funcionales, las cuales son importantes de acuerdo a los niveles de trabajo dentro de esta amplia zona de trabajo (Rpcs, 1993; Molnar, 1993).

1.2.2 Área supraaerobia (nivel aerobio medio)

Dentro de esta área de trabajo existe un incremento de la demanda energética en la unidad de tiempo. Ello se evidencia a través de distintas funciones, las cuales son de gran utilidad para el entrenador. Con entrenamientos que presentan estas variantes en relación al reposo se reduce la duración de los entrenamientos en relación al área anteriormente descrita.

Así entonces en la realización de trabajos de duración o continuos se llega hasta aproximadamente los 45-50 minutos, para los corredores fondistas, mientras que los de velocidad prolongada entre 30 y 40 minutos.

En el caso del entrenamiento fraccionado entre 25 y 35 minutos, para los deportistas de larga distancia y entre 20 y 30 minutos para velocistas. Es evidente entonces que las modificaciones funcionales serán más intensas en algunos casos en relación a los trabajos del área subaerobia, pero en otros aspectos ya serán inclusive diferentes. Los mimos se pueden apreciar de la siguiente forma:

Aumento de la capacidad de producción-remoción del lactato (lactate turnover) intra y postesfuerzo. Incremento en la velocidad de metabolización del piruvato. Desplazamiento del umbral anaerobio de lactato, estableciendo las bases para el aumento del máximo consumo de oxígeno. Aumento de la eficiencia metabólica glogolítica. Se entrena en forma prevalerte la oxidación de los hidratos de carbono, con elevada capacidad de remoción de lactato durante las pausas del entrenamiento fraccionado, (autores varios, resumido por Molnar, 1993).

El área de entrenamiento supraaerobio constituye el pasaje entre las exigencias subaerobias y el máximo consumo de oxígeno. Por este motivo entonces se le debe de utilizar de manera sistemática dentro del plan de entrenamiento tanto en deportes cíclicos como los acíclicos o de conjunto.

1.2.3 Área del máximo consumo de oxígeno (nivel aerobio alto)

El área del máximo consumo de oxígeno (VO₂ máx) impone elevadas exigencias a nivel oxidativo e inclusive la demanda de trabajo llega a magnitudes las cuales cruzan la zona del umbral anaerobio.

Desde el punto de vista global la estructura del entrenamiento se asienta sobre las siguientes normas funcionales. Dentro del área del máximo consumo es en donde se puede llegar a los mayores niveles de la combustión oxidativa (Hollmana, 1976; Shephard, Astrand 1989) y es dicha causa que las cargas de trabajo no se pueden sostener durante periodos muy prolongados.

Así entonces los esfuerzos continuos se pueden desplegar hasta unos 20 a 30 minutos, mientras que en el entrenamiento fraccionado se recomienda entre 15 a 20 minutos.

Este abanico de esfuerzo se justifica el hecho de que una carga de trabajo al máximo consumo de oxígeno no necesariamente está situada en el 100 % del consumo de dicho gas. Los investigadores manifiestan al respecto que la zona del máximo consumo se sitúa ya a partir del 90 % de las máximas posibilidades (Hollman, 1976, 1980, 1990).

1.3 Definición de Programa Alternativo de Orientación

Esta investigación asume el concepto de Programa Alternativo de Orientación de Orientación que da Repetto, R (1994), citado por Campoy, T (2006) y por Macías, A (2010), el cual considera que: “Un Programa Alternativo de Orientación de Orientación consiste en el diseño, teóricamente fundamentado y la aplicación de las intervenciones sicopedagógicas que pretenden lograr unos determinados objetivos dentro del contexto de una institución educativa, de la familia o de la comunidad, y que ha de ser sistemáticamente evaluado en todas sus fases”.

Campoy, T (2006), citado por Macías, A (2010), considera además, que en las definiciones de programa, se encuentran los siguientes puntos en común:

- Se trata de una intervención planificada, dirigida por unos objetivos, tiene como fin satisfacer las necesidades detectadas en un contexto determinado, tiene como

componentes el diseño, aplicación y evaluación, y que toma en cuenta el currículo existente.

A estos puntos cabe añadir como líneas básicas de un programa de orientación:

- Que está basado en un enfoque de trabajo en equipo, que identifica los resultados o logros deseados y que desarrolla un sistema de evaluación continua.

Teniendo en cuenta que las características y objetivos del programa que se proyecta elaborar, coinciden con las propuestas por Campoy, T (2006), se decidió emprender su construcción a partir de las fases recomendadas por él, al abordar diseños de programas y según los criterios de Ruíz A, que coinciden en el contenido de las dos primeras fases, aunque esta autora unifica las dos últimas, sin cambiar básicamente el contenido. Estas fases son las siguientes:

- Primera fase: de estudio diagnóstico (la misma abarca antecedentes históricos y el estado actual).
- Segunda fase: de elaboración propiamente (determinación de la concepción, estructura y elementos del programa).
- Tercera fase: de ejecución en la práctica (experimental).
- Cuarta fase: de evaluación del programa (esta fase no se realiza en esta investigación, queda para futuros estudios).

Considerando como estrategia metodológica para el diseño de programas, asumida de los autores anteriormente mencionados, se aplicó el enfoque sistémico, estructural y funcional, para confeccionar el programa y definir estructura, contenidos y metodología que se propone, en correspondencia con las condiciones externas en que se manifiesta con el impacto de la puesta en marcha de dicho programa.

Una vez concluida la primera versión del programa, se distribuyó a todos los involucrados debidamente capacitados para su puesta en práctica, con el objetivo de obtener sugerencias, propuestas o indicaciones referidas a la ausencia de algún otro elemento en la estructura o metodología de los ejercicios que pusiera en riesgo su correcta interpretación y en la práctica.

Desarrollo de la primera fase de diseño del programa alternativo de orientación: estudio diagnóstico (estudio de los antecedentes históricos y estado actual).

En el desarrollo de esta fase, el estudio de los antecedentes, aparece en el primer capítulo. A continuación se expone el diagnóstico del programa vigente y la caracterización biosicosocial de los practicantes objeto de estudio.

2. Planteamiento de la hipótesis.

a) Hipótesis General.

Si aplicamos un programa alternativo de orientación sustentada en la Gimnasia Musical Aerobia, entonces contribuirá a la promoción de salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo

b) Hipótesis específicas.

- Los ejercicios para la Gimnasia Musical Aerobia utilizados por los monitores comunitarios, no promocionan la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.
- En la Gimnasia Musical Aerobia, solo la han orientado hacia ejercicio de alto impacto en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.
- La aplicación de variados ejercicios bailables promocionará la salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

2. Operacionalización de las variables

- **Variable Independiente:** un programa alternativo de orientación sustentada en la Gimnasia Musical Aerobia.
- **Variable Dependiente:** entonces contribuirá a la promoción de salud en la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena en la provincia de Napo.

Variable interviniente: Asistencia a las clases de Gimnasia Musical Aerobia.

Cuadro 1 Operacionalización de las variables en el estudio

VARIABLE		DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALAS
Programa alternativo de orientación sustentada en la Gimnasia Musical Aerobia.		Componentes que orientan el proceder metodológico de la clase de G-M.A	-Diagnóstico -Evaluación -Elaboración -Aplicación	Bien_ Regular_ Mal_
Promoción de salud.		Estado de salud.	- Resistencia - Mejora estado de salud. - Mejora la respiración	Bien_ Regular_ Mal_
Asiste a las clases de Educación Física.		Accesibilidad	Porcentaje de asistencias a la actividad programada.	100-90 % de asistencia.

Autora: Jessica Aguinda

F. METODOLOGÍA.

La metodología que se utilizará en la investigación constituye un factor importante en el posterior desarrollo, así como la explicación, durante todo el proceso de ejecución, ya que permitirá tener una visión más real y objetiva de la misma, con los procedimientos pertinentes y adecuados para lograr la proyección de los objetivos e hipótesis desarrolladas en esta investigación.

1. Diseño de investigación

La investigación se realizará bajo un enfoque cuali-cuantitativo que integrará en su desarrollo, recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa, relacionada con el Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para mejorar el estado de salud.

2. Métodos, técnicas e instrumentos.

En el desarrollo de la investigación se utilizarán varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaran contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

- **Método Científico:** permitirá profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática a investigar, en este caso, el Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para mejorar el estado de salud.
- **Método Inductivo - Deductivo:** permitirá inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación, partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accederá extraer principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables en nuestra investigación, con lo que se llegará a establecer las conclusiones particulares.
- **Método Analítico-Sintético:** con este método se podrá establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicará llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir las conclusiones finales.
- **Método Hipotético:** este método ayudará fundamentalmente en el planteamiento y verificación de la hipótesis, la cual fue planteada y con la información empírica que se recopilará toda la información básica, y en la que sea obtenida en la forma señalada se procederá a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.
- **Método Descriptivo:** este método facilitará el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes, los mismos que servirán

para la interpretación cuantitativa y cualitativa, que permitirá tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

a) Técnicas e Instrumentos.

- La **entrevista estructurada**, se aplicará, como técnica de observación indirecta, a la población objeto de estudio, considerados como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la aplicación del el Programa Alternativo de Orientación sustentado en la Gimnasia Musical Aerobia para mejorar el estado de salud.
- **Instrumentos.-** Instrumentos como la entrevista a los habitantes de la Comunidad “El Paraíso”, y los test a los participantes que fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación de las actividades para mejorar el estado de salud, así como la bibliografía específica revisada.

b) Tratamiento matemático de los datos obtenidos

Para la obtención de los datos se diseñará una hoja de cálculo en formato Excel, que luego serán depurados y analizados utilizando el programa estadístico SPSS 15.5 en entorno Windows 2007.

3. Población de investigación.

Población y muestra La población a investigar, estuvo conformada la totalidad de los pobladores de la comunidad “El Paraíso”, del Cantón de Tena, provincia de Napo, en el año lectivo 2015.

Por ser el estrato de los practicantes sistemáticos pequeño, se aplicó las encuestas a los 56 sujetos desde los 25 años hasta los 40 años de edad, 42 del sexo femenino y 14 en el masculino, que representa por 56% de la población en esas edades.

4. Proceso a seguirse para el desarrollo de la investigación.

4.1 Trabajo de gabinete.

- Elaboración del anteproyecto.

- Selección del personal a tomarles el test.
- Selección de los ejercicios según impacto.
- Diseños y elaboración de fichas para la recolección de datos.
- Revisión de la información obtenida para la comparación de los parámetros obtenidos.
- Tabulación de los resultados obtenidos.
- Comprobación de hipótesis.
- Elaboración del informe final.

4.2 Trabajo de campo.

- Delimitación del área de estudio.
- Recolección de datos e información mediante los diferentes métodos antes propuestos.
- Dar seguimiento para verificar la veracidad de los datos mediante las repeticiones necesarias con el fin de acercarnos más a la realidad del objeto investigado.

G. CRONOGRAMA.

Cuadro 2 Cronograma de actividades

N°	ACTIVIDAD	ENE				FEB.				MAR.				ABR.				MAY.				JUN.				JUL.				AGO.				SEP.				OCT.				NOV.			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Orientación e información del tutor para empezar hacer el ante proyecto y la tesis	X	X																																										
2	inicio de la realización del ante proyecto					X	X	X																																					
3	Elaboración y terminación del anteproyecto									X	X	X	X																																
4	Entrega del anteproyecto													X	X	X	X																												
5	Inicio de la elaboración del tesis de grado																	X	X	X	X																								
6	Elaboración y terminación de la tesis de grado																					X	X	X	X	X	X																		
7	Entrega de la tesis																									X	X	X	X																
8	defensa de la tesis																																	X	X										

Autora: Jessica Aguinda

H. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

1. Talentos humanos.

El recurso humano es el componente principal dentro del trabajo de investigación, en vista de que estará disponible para colaborar el tiempo que sea necesario.

- Investigador.
- Director de Tesis.
- Personal para la recolección de datos.

2. Recursos materiales.

Los materiales y equipos necesarios para el presente trabajo de investigación y elaboración del Trabajo de Titulación son los siguientes:

- Materiales.
- Área de fútbol.
- Esferográficos.
- cronómetro
- Papel bond.
- Computadora.
- Impresora.
- Shorts
- Tennis.
- Cámara fotográfica.
- Instrumentos.
- Internet
- Enciclopedias

3. Recursos económicos.

Tabla 1 Presupuesto

Ítem	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Computador portátil	U	1	1.200,00	1.200,00
2	Impresora	U	1	140,00	140,00
3	Cámara Fotográfica	U	1	220,00	220,00
4	Papel Bond	RESMA	3	500	15,00
5	Internet	MES	6	22,00	132,00
6	Anillado	U	6	2,00	12,00
7	Transporte	U	24	10,00	240,00
8	Hospedaje	U	6	40,00	240,00
9	Alimentación	U	36	3,00	108,00
10	Otros	U	-	120,00	120,00
TOTAL \$ USD					2447.00

Autora: Jessica Aguinda

1. Financiamiento.

Los 2447.00 dólares proyectados dentro del presupuesto de la investigación serán financiados por el autor.

I. BIBLIOGRAFÍA.

1. Carlos Rodríguez, Zaida. (2003) La gimnasia musical aerobia una alternativa eficaz para la salud. Tesis en opción al título de Master en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD Camagüey.
2. Castillo Viera, Estefanía y Jiménez Fuentes-Guerra, Francisco Javier. (2005) Aeróbic Educativo. España, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva.
3. Colectivo de autores. (2005) Educación para la salud en la escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. ----- . (2002) CD Universalización de Cultura Física. ISCF"Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana.
5. ----- . (2002) Música y Músicos Cubanos. Tabloide. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. ----- . (2006) Sociología y Trabajo Social. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
7. ----- . (2008) Cultura Física y Deporte. Unión Ojeda, Estado Zulia, Venezuela.
8. Cooper, K.H. (1970) The New Aerobic. New York, Editorial Bantam Books.
9. García Bocaranda, Blanca. (2003) Bailemos y derrotamos al dolor. Venezuela, Centro Médico Docente La Trinidad.
11. González Rodríguez, Nydia y Argelia Fernández Díaz. (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela.

12. Hernández Corvo, Roberto. (1990) Morfología funcional deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
13. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. (1999) Orientaciones Metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana.
14. León Rojas, Armando. (2004) Globalización y bailoterapia. Venezuela, Banco Central de Venezuela.
15. Levin, Marcelo. (2004) Manual de Aerobia Coreografiada. Argentina. Revista Digital. www.efdeportes.com.
16. Lisitskaia, T. S. (1991) Coreografía en la Gimnástica Deportiva. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
17. Mathews, D.K. y B.L. (1974) Fox, Interval training. W.B. Canada Saunders Co.
18. Menció Aranguren, Tanya y Bequer Soto del Valle, María Trinidad. (2003) Introducción a la Educación Musical y Danzaría. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
19. Menshikov, V y Volkov, N. (1990) Bioquímica. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
20. Navarro Eng, Dalia. (1990) Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana, INDER.
21. ----- (2005) Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Aerobia Deportiva Escolar. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
22. ----- (2007) Gimnasia Aerobia. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
23. Núñez de Villavicencio Porro, F. (2001). Psicología y Salud. Ciudad de

- la Habana: Editorial Ciencias Médicas.
24. Ruiz, Ariel y col. (1988) Teoría y metodología de la Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
 25. Rosales Torres, Ania. (2009) Sistema de ejercicios de Gimnasia Musical Aerobia para niños obesos. Tesis en opción al título de Master en Actividad Física Comunitaria, UCCFD Granma.
 26. Rodríguez Verdecía, Leopoldina. (2009) Proyecto “Proyecto Disfruta con ritmo” para beneficiar la calidad de vida de mujeres adultas del reparto Antonio Guiteras. Tesis en opción al título de Master en Actividad Física Comunitaria, UCCFD Granma.
 27. Ruiz Ortega, Argel. (2006) El aeróbic, opción para una vida más grata. Ciudad de la Habana, Universidad de Ciencias Informática.
 28. Siff, M. y Verkhoshansky, Y. (2000) Superentrenamiento. Barcelona, Editorial Paidotribo.
 29. Torres de Diego, Mario J. (2005) Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
 30. Verkhoshansky, Y. (1961) «El triple salto» (en ruso). Moscú, Editorial Vneshtorganismoizdat.
 31. Winter Arthur y Ruth. (1992) El poder de la mente. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
 32. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología Humana. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.

Anexo 2 Valoración fisiológica, psicológica, social y actividades físicas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Un saludo afectuoso estimados adolescentes, jóvenes y adultos de la comunidad “El Paraíso”, esperamos que con su amabilidad, contesten las preguntas que a continuación se realizan, y con sus respuestas podamos enrumbar esta investigación para promover la salud en esta comunidad.

A continuación relacionamos las preguntas a responder. Marque con una x.

1. Las actividades físicas en la comunidad, ¿cómo lo valora?

Buena___ Regular___ Mal___

2. Valore 30 minutos de actividad física

Buena___ Regular___ Mal___

3. ¿Qué consume usted cuando esta estresado?

Tabaco__ Alcohol__ Ninguno

4. ¿Sabía usted que al practicar aerobio mejora su sistema circulatorio?

Si___ NO___

5. ¿Por cuál de estas razones usted realiza actividades físicas?

Verse mejor para los demás___ Quitar el estrés___ mejorar la salud___

6. Valoración fisiológica de la Presión Arterial.

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 3 Fichas valoración física

<p>UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</p>  <p>1859</p> <p>ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES</p>

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 1

Fecha:

Edad:

Número del sujeto:

Objetivo: Valorar la presión arterial de adolescentes, jóvenes y adultos.

Materiales: Tensiómetro.

Muestra	Óptima	Normal	Normal Alta	Alta
Adolescentes				
Jóvenes				
Adultos				

Evaluación de la Presión Arterial.

Categorías	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	Menos de 120	Menos de 80
Normal	121- 130	81- 85
Normal Alta	130 - 139	85 - 89
Alta	Más de 140	Más de 90

Anexo 4 Valoración del estado físico: Test de la Movilidad Articular.



Fecha:

Edad:

Número del sujeto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2

Objetivo: Valorar la movilidad articular del tronco.

Materiales: Cinta métrica.

Flexión del tronco.

Descripción: Se coloca al sujeto sentado en el piso con las piernas extendidas, realizará flexión del tronco al frente con brazos extendidos al frente, se medirá desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta de los dedos de los pies, en caso de que llegue más allá de la punta de los dedos de los pies, se medirá desde aquí hasta donde lleguen los dedos de las manos en centímetros.

Tabla de evaluación:

E---cero o menos

B---de 1 a 5 cm.

R---de 6 a 12 cm.

M---13 o más cm.

Anexo 5 Valoración del estado físico: Test de la Resistencia



Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 3

Objetivo: Valorar la resistencia.

Materiales: Cronómetros digitales.

Resistencia en hasta 30 minutos en hombres y 20 minutos en mujeres

Descripción: Se colocan todos a la vez en la raya de inicio y a la voz de salida, salen corriendo o caminando hasta lograr mantener los 15 minutos, los sujetos podrán caminar o correr, se le hacer un calentamiento previo a la carrera.

Tabla de Evaluación:

E----- si se mantiene los 30 minutos (Hombres) – 20 minutos mantenidos (mujeres).

B----- hasta 29 minutos (Hombres) – hasta 19 minutos mantenidos (mujeres).

R----- de 20 a 25 minutos (Hombres) – de 15-19 seg minutos mantenidos (mujeres).

M---- menos de 20 minutos (Hombres) - de 15 seg minutos mantenidos (mujeres).

Anexo 6 Valoración del estado físico: Test de la Rapidez en 30 metros.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 4

Objetivo: Valorar la rapidez.

Materiales: Cronómetros digitales.

Descripción: Se colocan por categoría a la vez en la raya de inicio y a la voz de salida, salen corriendo o caminando hasta llegar a la meta, no podrán caminar, hacer un calentamiento previo a la carrera.

Tabla de Evaluación:

E----- menos de 6 segundos (Hombres) – 7 segundos (mujeres).

B----- 6,95 segundos (Hombres) – 7,95 segundos (mujeres).

R----- Hasta 7 segundos (Hombres) – Hasta 8 segundos (mujeres).

M----- Más de 7 segundos (Hombres) – Más de 8 segundos (mujeres).

FOTOGRAFÍA

Fotografía 1 Práctica de la gimnasia aeróbica musical



Fotografía 2 Fotografía 1 Práctica de la gimnasia aeróbica musical



ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vii
MAPA GEOGRÁFICA DEL CANTÓN TENA	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS	19
f. RESULTADOS	22
g. DISCUSIÓN.....	34
h. CONCLUSIONES	37
i. RECOMENDACIONES	38
j. BIBLIOGRAFÍA.....	62
k. ANEXOS.....	64
INDICE.....	98