



1859

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO:**

**“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013”.**

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

**AUTORA:**

Carmen Mercedes Guamán Delgado

**DIRECTORA:**

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

**LOJA – ECUADOR**  
**2015**

## CERTIFICACIÓN

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

### CERTIFICA:

Que el trabajo titulado: "LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013", elaborado por la señorita Carmen Mercedes Guamán Delgado, ha sido guiado y revisado por lo cual se autoriza su presentación y defensa privada conforme lo estipula la normatividad institucional.

Loja, Febrero del 2015.

  
Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Carmen Mercedes Guamán Delgado 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 tesis en la Biblioteca Virtual.



**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado

**Firma:**

**Cédula:** 1104889397

**Fecha:** Loja, febrero del 2015

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

Yo, Carmen Mercedes Guamán Delgado, declaro ser autor de la tesis titulada: "LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013", como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física; 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 tenga convenio 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 09 días del mes de febrero del 2015, firma la autora

**Firma:**.....

**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Cédula:** 1104889397

**Dirección:** Loja, Barrio Ciudadela el Maestro **Correo Electrónico:** mercedesguaman88@hotmail .com.

**Celular:** 0939738007

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Tribunal del grado:**

Presidente del tribunal: Lic. Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

Vocal 1: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo, Mg. Sc.

Vocal 2: Lic. Juan Rojas Guzmán, Mg. Sc

## **.AGRADECIMIENTO**

En el presente trabajo de investigación previo a optar por el Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, dejo constancia de nuestros imperecederos agradecimientos, mi imperecedero reconocimiento a la Universidad Nacional de Loja, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc. Coordinador de la Carrera de Educación Física en forma particular a la Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc. Directora de Tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha finalizado llenando todas nuestras expectativas. En los Gimnasios particulares de la Ciudad de Loja, a los propietarios y a los deportistas que realizan su práctica deportiva en dichos centros particulares, por su comprensión, colaboración y apoyo permitiéndome acceder a la información necesaria e indispensable para el desarrollo y culminación de mí anhelada meta, más en mi vida y profesional.

**La autora**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por guiarme y darme la sabiduría, fuerza y dedicación durante el transcurso del presente trabajo investigativo.

Con mucho cariño, Libra a quien amo y forma parte de mi vida, por apoyarme incondicionalmente todos los momentos de mi vida.

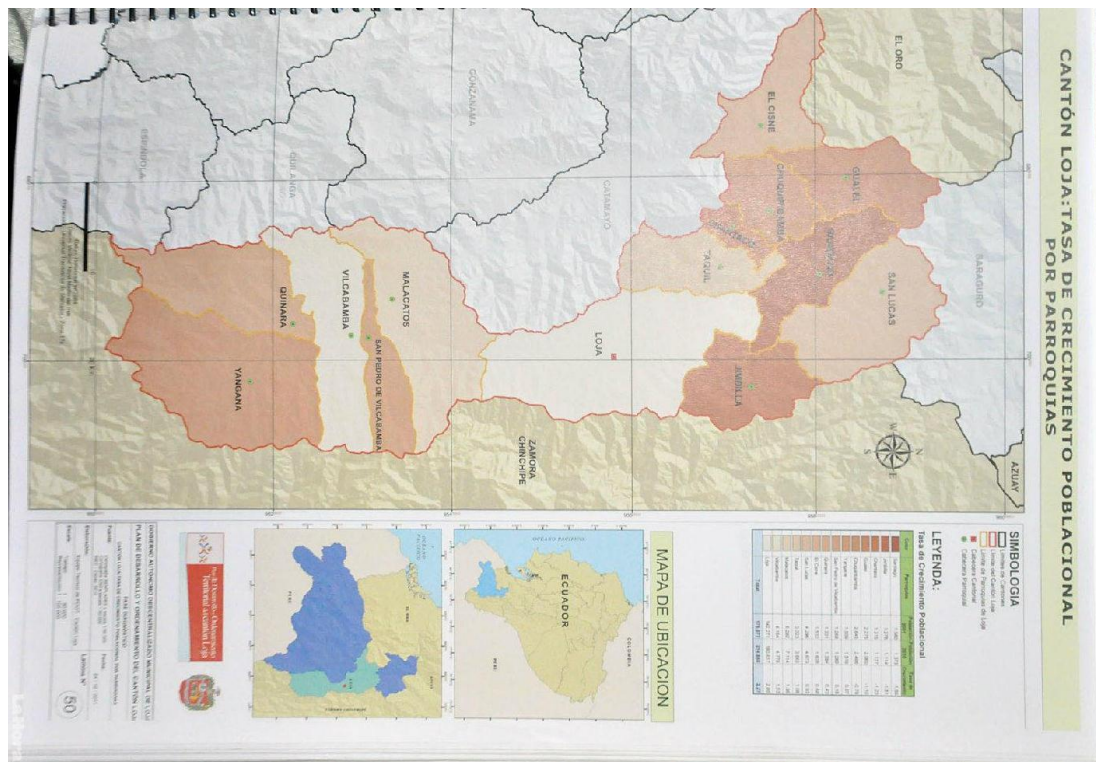
De manera especial a mis queridos padres, Hermanos y familiares, quienes con mucho amor han sembrado las virtudes que se necesitan para tener una profesión anhelada en mi vida.

**Carmen**

## ÁMBITO GEOGRÁFICO

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR(A)/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO					NOTA
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIAS	
TESIS	<p>Carmen Mercedes Guamán Delgado</p> <p><b>“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RITMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013”.</b></p>	UNL	2012-2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	<p>SAN SEBASTIAN</p> <p>SAGRARIO</p> <p>SUCRE</p> <p>VALLE</p> <p>CARIGAN</p> <p>PUNZÁRA</p>	<p>LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENSION CULTURA FISICA</p>

## MAPA GEOGRÁFICO DE LA CIUDAD DE LOJA



## CROQUIS

### GIMNASIOS PARTICULARES EN LA CIUDAD DE LOJA





# ESQUEMA DE TESIS

- ✓ PORTADA
  - ✓ CERTIFICACIÓN
  - ✓ AUTORÍA
  - ✓ CARTA DE AUTORIZACIÓN
  - ✓ AGRADECIMIENTO
  - ✓ DEDICATORIA
  - ✓ ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
  - ✓ ESQUEMA DE TESIS
- 
- a. TÍTULO
  - b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLES
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS

**a. TITULO**

**“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RITMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013”.**

## **b. RESUMEN**

La presente investigación denominada: “LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013”, se planteó como objetivo principal aportar al mejoramiento de la práctica aeróbica con una metodología apropiada que responda a los intereses y necesidades de las personas que acuden a los gimnasios particulares de la ciudad de Loja periodo 2012-2013. Fue un estudio de tipo descriptivo cuantitativo, a 10 instructores; 50 alumnos asistentes a los diferentes gimnasios, se utilizaron métodos: científico, inductivo – deductivo, analítico – sintético e hipotético, como técnicas se aplicaron la observación, la encuesta, la entrevista y como instrumento el test físico. De los resultados obtenidos se concluye que en los gimnasios no se da una adecuada organización y planificación de las actividades rítmicas ni están acorde a los intereses y necesidades de las personas. Los dueños de los diferentes gimnasios particulares de la ciudad deben de buscar personal que aporte con ideas innovadoras que ayuden a mejorar sus centros, dando mejor servicio a las personas que optan por la práctica de la gimnasia aeróbica, Deberían contratar personal profesional capacitado, que sepa planificar y organizar sus actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de quienes asisten a sus centros y que ayude a mejorar el nivel de vida de las personas.

## **SUMMARY**

This research calls the PLANNING ORGANIZATION OF WORK FOR PRACTICE rhythmic AEROBICA IN PRIVATE CLUBS OF THE CITY OF LOJA AND ITS IMPACT ON INTEREST AND NEEDS OF PEOPLE WHO GO TO THESE CENTERS PERIOD 2012-2013, raised as main objective to provide improved the aerobic practice with an appropriate methodology that responds to the interests and needs of people who go to private gyms in the city of Loja period 2012-2013, quantitative, was a descriptive study, 10 instructors, 50 students attending different gyms, inductive-deductive scientific methods, synthetic-analytical and hypothetical were used as observation techniques were applied, the survey interview and an instrument the physical test From the results it is concluded that in gyms proper organization and planning is not given the rhythmic activities and are consistent with the interests and needs of people. The owners of the various private gyms in the city should seek to provide staff with innovative ideas to help improve their centers, providing better service to people who opt for practice of aerobic gymnastics. Should hire staff trained professional who can plan and organize their activities according to the needs and interests of those who attend their schools and help her improve the living standards of people.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La práctica del ejercicio aeróbico mediante actividades rítmicas ha sido una forma de realizar actividad física muy novedosa y divertida, la mayoría de personas que practican esta actividad lo realizan con el fin fundamental de bajar de peso y verse bien, más no por mantener un buen estado físico y mental. En base a ello las personas se han visto en la necesidad de buscar formas que les permita “bajar de peso” de la manera más rápida, muchas veces no la más apropiada para nuestra salud, ya que los dueños de los gimnasios no buscan personal capacitado para ofertar este tipo de actividad, por ende sus programas no responden a los intereses y necesidades de las personas que acuden a ellos.

En este sentido, hay que hacer hincapié en la importancia que tiene la planificación y organización de las diferentes actividades rítmicas que utilizan para la práctica aeróbica, como el peso, talla, valoración médica, si lo realizamos por primera vez, o que rutina de ejercicios estaba realizando, la alimentación para poder analizar la cantidad de actividad que le conviene de forma inicial así como el mantenimiento para evitar lesiones y excesos de ejercicio.

La práctica del ejercicio aeróbico reúne en cientos de miles de gimnasios de todo el mundo a millones de personas que, de forma armónica, se entregan a esta actividad y confían en él, por ser una manera saludable de hacer deporte, de mantenerse en forma y de buscar una estética física y mental. La práctica de las actividades rítmicas es muy beneficiosa para las personas ya que es una actividad que alegra la mente y cuerpo de quienes lo practican, si ésta es dirigida con instructores profesionales, pero si se realiza como en la actualidad y en un pasado se ha venido realizando con personal aficionado pero no especializado, se hace una actividad muy aburrida y rutinaria, esto hace que las personas asistan solo un mes o una semana a los centros gimnásticos.

Por la problemática expuesta es importante investigar: LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS PERIODO 2012-2013. Surge la necesidad de realizar la investigación a través de una propuesta metodológica en la que se investiga ¿Cómo incide la planificación y organización de las actividades rítmicas que forman parte de la práctica aeróbica, en los gimnasios particulares de la ciudad de Loja a los intereses y necesidades de las personas que acuden a estos centros periodo 2012-2013?

Para la presente investigación se propuso los siguientes objetivos, como general: aportar al mejoramiento de la práctica aeróbica con una metodología apropiada que responda a los intereses y necesidades de las personas que acuden a los gimnasios particulares de la ciudad de Loja periodo 2012-2013. Y como específicos: Determinar si la planificación que se realiza en los gimnasios particulares de la ciudad de Loja cumplen con una metodología propia de la práctica aeróbica. Analizar si la organización de las actividades que forman parte de la práctica aeróbica responde a las características de las personas que acuden a los gimnasios particulares. Determinar los logros alcanzados por las personas que acuden a los gimnasios particulares en relación a sus expectativas. Proponer una alternativa metodológica que mejore la práctica aeróbica actual que responda a los intereses y necesidades de los grupos que demandan este tipo de actividad física.

En la revisión de literatura como aporte teórico principal de esta investigación está encaminado a la fundamentación teórica de la propuesta alternativa misma que se basa en las actividades rítmicas para la práctica aeróbica de las personas que acuden a los gimnasios. En particular, se describe con los siguientes temas: la planificación y organización, actividades rítmicas, práctica aeróbica.

Por su parte, desde el punto de vista práctico la investigación a través de la propuesta alternativa aporta a los Instructores; alumnos de los diferentes gimnasios con métodos y procedimientos de trabajos para planificar y organizar las actividades rítmicas para la práctica aeróbica en los gimnasios, mediante diversas acciones que propicien actividades que permitan mejorar su estilo de vida.

El informe final de tesis también contiene materiales y métodos considerando el tipo, en este caso descriptivo, cuantitativo. En el proceso de esta investigación, se emplearon diferentes métodos y procedimientos. Los métodos teóricos utilizados fueron: el científico, el descriptivo, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo. Las técnicas e instrumentos con la que se puede constatar los resultados fueron, la observación, la entrevista, la encuesta como también el test físico.

Los resultados a los que se llegó fueron los siguientes: Resultados del diagnóstico el 46,67% que corresponde a los alumnos, señalan que no existe una planificación previa para realizar las actividades rítmicas en los gimnasios de la ciudad de Loja. Además el 70,00% de los encuestados afirman que desconocen si existe organización y planificación en base a la edad, sexo o necesidades de los alumnos dentro de los gimnasios. Resultados del Pretest el 30% de los alumnos obtuvieron una resistencia aeróbica regular; el 24% tienen una coordinación buena; el 32% mantienen una flexibilidad buena; el 26% obtuvieron un movimiento corporal regular y en cuanto a la adaptación e imitación rítmica tuvieron un puntaje bueno. En el posttest se puede evidenciar que los estos resultados cambiaron significativamente. Por lo tanto se concluye que en los gimnasios la planificación y organización que los instructores utilizan para desarrollar las diferentes actividades aeróbicas y rítmicas no cumplen, ni están acordes a los intereses y necesidades de las personas que la practican. Además la organización de las actividades rítmicas no responde a las características de las personas que acuden a estos centros. En este sentido se recomienda a los instructores de los diferentes gimnasios particulares de Loja, tomar con

seriedad la planificación y organización de las actividades aeróbicas y rítmicas que satisfagan los intereses y necesidades de las personas que la practican. Asimismo capacitarse continuamente para ampliar nuevos conocimientos metodológicos e impulsar la práctica aeróbica y rítmica para el progreso y sustento de una vida sana.



## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN**

La planificación y organización es la capacidad de fijar metas y prioridades a la hora de realizar una tarea, desarrollar un área o un proyecto conviniendo la acción, los plazos y los recursos que se deben utilizar. Es la habilidad que hay que poner en marcha cuando se tiene que hacer concurrir las acciones coordinadas de un conjunto de personas, en tiempo y costes efectivos de modo que se aprovechen del modo más eficiente posible los esfuerzos y se alcancen los objetivos. Planificar y organizar significa que se estudian previamente los objetivos y acciones, y se sustenten los actos no en intuiciones sino poniendo en marcha algún método, plan o la pura lógica. Otras competencias implicadas son gestión del tiempo, toma de decisiones, trabajo en equipo. Es prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas a realizar para alcanzar los objetivos previstos. La planificación, es el proceso que debe seguir el entrenador para definir las líneas de orientación del entrenamiento a través del tiempo. (Océano, 2012, p.423)

#### **La organización y planificación educativa.**

En la práctica todos los beneficios de organización y planificación es posible hallar elementos comunes, importantes del establecimiento de objetivos, la elección de los medios más convenientes para alcanzarlos antes de emprender la acción, la toma de decisiones previa a la acción es decir con anticipación lo que hay que hacer y como deberá hacerse.

La capacidad de planificar supone ser capaz de construir un plan, es decir, una descripción organizada y estructurada.

Habilidades asociadas a esta competencia la definición (inicial y final) la identificación (las acciones), fases con las acciones, fijar plazos (la acción). Otras competencias implicadas son gestión del tiempo, toma de decisiones, trabajo en equipo. (Caballero, 2006)

## **Organización de un grupo de personas según sus edades.**

Uno de los recursos que permite aportar diversidad en la forma de trabajar en el aula es el agrupamiento de los estudiantes, lo que permite que interaccionen de forma diferente y con compañeros distintos. Así, es probable que ofrezcamos a todos los estudiantes la oportunidad de trabajar y participar según sus preferencias, intereses y potencial: escuchar, hablar ante un grupo grande, hablar en grupo pequeño, hacer las tareas personales, trabajar con un amigo o con un grupo de compañeros.

Por una parte, es importante que los estudiantes aprendan y sepan socializarse y trabajar en diferentes agrupamientos; pero, lo más importante es que, a través de esta variedad de formatos, se puede responder a las necesidades de todos los estudiantes.

### **Reglas para trabajar en grupos**

- ❖ Identificar los puntos fuertes o especialidades de cada componente del grupo.
- ❖ Definir los objetivos o tarea final a lograr entre todo el grupo.
- ❖ Determinar el tiempo de trabajo y hacer una planificación temporal.
- ❖ Establecer claramente las reglas y organización del grupo.
- ❖ Establecer la forma de trabajo como equipo dentro de cada grupo.
- ❖ Distribuir las responsabilidades individuales de cada miembro del grupo.

## **Organización de un grupo de personas según sus necesidades**

El aprendizaje es más fácil y la atención se mantiene por más tiempo cuando los estudiantes están interesados en lo que están aprendiendo.

Otra opción a poner en práctica supondría permitir trabajar en grupos de interés común. Varios estudiantes pueden tener interés en una temática o en un aspecto de un tema, por lo que permitir esta forma de agrupamiento puede responder mejor a sus intereses, y determinaría que el estudiante se implicara más en el aprendizaje. Poder buscar información, hablar sobre el

tema, discutir, indagar. Hacer actividades, preparar otras para compartir con sus compañeros su interés y descubrimientos pueden suponer retos o desafíos para implicarles en el estudio de esos temas.

## **ACTIVIDADES RÍTMICAS**

Las actividades rítmicas son actividades físicas que no solo ayuda al bienestar, cuidado y manteniendo de la salud del cuerpo sino también del de la mente, de ahí un dicho que dice: “cuerpo sano, mente sana” es por ello conveniente definir que son las actividades físicas y cómo influyen en la calidad de vida de las personas.

### **Actividad física**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

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.

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses (Taringa, 2013), por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio. La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. (Bailoterapia, 2013)

### **Consecuencia de la inactividad física.**

El cuerpo del ser humano ha sido diseñado para moverse y es necesario que lo haga para mantenerse funcional y evitar enfermedades, así pues,

desde antes de nacer ya se encuentra en constante movimiento. Una vez que ha nacido esta persona, necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que en la misma proporción van disminuyendo las actividades que hagan posible el desgaste de energía, y el movimiento corporal.

Para empezar, como ya se ha mencionado antes, aumenta las probabilidades de desarrollar y mantener la obesidad. Las grasas, calorías y energía que comemos deben ser también quemadas, al no existir desgaste físico las grasas que consumimos se almacenan en diversas áreas de nuestro cuerpo, provocando que estas aumenten de volumen, induciendo así al desarrollo de la obesidad y junto con un gran número de enfermedades, algunas de ellas con consecuencias irreversibles incluso pueden provocar la muerte.

La falta de actividad física provoca un debilitamiento de los huesos, es decir, hace que los huesos pierdan fuerza, abriendo paso a enfermedades como la osteoporosis. Otra consecuencia más es que la falta de ejercicio físico provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así, ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos, o correr, será la fatiga lo primero que experimentemos, ahora bien, lo que no vemos es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no utilizamos, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja doble, lo que trae como resultados los problemas cardiacos.

Otras enfermedades, como la diabetes, requieren que el cuerpo tenga actividad para que las consecuencias del propio padecimiento no tengan el impacto que tendrían si el cuerpo de la persona se encontrara con poca actividad.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que impide realizar funciones básicas como respirar, dormir,

caminar y jugar como consecuencia: el aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad; disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción; ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices); dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares; tendencia a enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico; disminuye el nivel de concentración; alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles; la economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Una vez analizado y explicado lo que son las actividades físicas y cómo influyen en la calidad de vida de las personas es necesario adentrarnos y definir con toda seguridad lo que son las actividades rítmicas, porque se caracterizan y en que benefician al individuo que la practica.

### **Actividad rítmica**

“Constituye una preparación para todas las artes basadas en el movimiento. La rítmica, no es un fin, es un medio”, así lo Señala García (2009). Es la base de métodos como el de Jaques-Dalcroze, métodos que utilizan el movimiento corporal como medio de sensibilización y experimentación de los elementos del lenguaje musical.

La finalidad directa y práctica de la rítmica fue expresada por su creador Emile Jaques-Dalcroze con estos tres conceptos:

Desarrollar y perfeccionar el sistema nervioso y el aparato muscular del tal manera que pueda crear una mentalidad rítmica, gracias la colaboración íntima del cuerpo y del espíritu bajo la influencia constante de la música. Establecer relaciones armoniosas entre los movimientos corporales, dinámicamente matizados y las

composiciones y descomposiciones diversas del tiempo para crear el sentido rítmico-musical. Poner en relación los dinamismos corporales matizados en el tiempo con las dimensiones y resistencias del espacio para crear el sentido del ritmo músico-plástico.

Esta actividad física requiere reconocimiento e importancia en la vida del hombre, por lo que se necesita buscar nuevos caminos para lograr resultados satisfactorios y hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos independientemente de sus antecedentes políticos, históricos, económicos y educativos. (Cañizares, 2005)

Las actividades rítmicas de expresión tiene un doble enfoque; por un lado, mejorar la competencia motriz; es más competente no sólo quien es más ágil o fuerte, sino también aquél cuyo movimiento es más creativo y expresivo.

Actividades rítmicas y baile es una recopilación de algunas de las más populares formas de bailes recreativos, orientada a los profesores de primaria y secundaria, estudiantes de Educación Física y monitores de recreación y a toda persona que quiera enseñar a los bailes y ritmos fáciles como diversión y ejercicio.

### **Actividades rítmicas en la práctica aeróbica**

Los aeróbicos son un tipo de ejercicio muy practicado en la actualidad. Tienen la ventaja de proporcionar los beneficios del ejercicio aeróbico dentro de las complicadas condiciones actuales para la práctica del ejercicio. Por lo tanto son aquellos que utilizan grandes masas musculares con un largo período de trabajo y una intensidad moderada y favorece tanto al cuerpo como a la mente. Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, por ello es necesario promover en la población la necesidad de la práctica de algún tipo de ejercicio aeróbico. Además se refiere al desarrollo de un tipo específico de resistencia y es una actividad de baja intensidad y larga duración. (Monografías, 2009)

## **Planificación de actividades Rítmicas**

Actividades adecuadas en tiempo según Navarro (2006): Su duración debe garantizar el logro de los objetivos propuestos. De igual modo, se debe destinar mayor tiempo a aquellas actividades asociadas a los aprendizajes esperados, pequeño gimnasio que permitirá desarrollar aquellas actividades que se relacionan con la expresión corporal (mímicas, representaciones, bailes, etc.), construcción de juguetes para las sesiones de educación física (carritos para transportar objetos, pelotas de media o papel), actividades para reforzar hábitos de higiene y salud, tales como: construcción de diarios murales, dibujos o juegos en los cuales los niños y niñas representen y refuercen estos hábitos. Otras actividades que se sugieren, en la eventualidad de que el profesor se vea imposibilitado de realizar una sesión normal ya sea por problemas climáticos, contaminación u otros, son las siguientes. Realizar sesiones en que los alumnos y alumnas puedan conocer las actividades deportivas o juegos tradicionales como un fenómeno propio de la cultura. Realizar sesiones de valoración de los efectos que tiene la práctica habitual de actividad física (no competitivas) para mejorar la salud y la calidad de vida. Realizar charlas o visitas de deportistas y líderes de la comunidad destacados.

### **Planificar las actividades rítmicas en los gimnasios**

La rutina de actividades que se realizan para las actividades rítmicas es muy variada. Una de las principales es el acondicionamiento de la fuerza, lo que permite realizar los esquemas con precisión, estética, fluidez y armonía de movimientos. Cuando se logra el adecuado acondicionamiento físico se combina con el entrenamiento de los diversos elementos y se va practicando la coreografía.

Por supuesto que la actividad física debe adaptarse al nivel de acondicionamiento que cada persona. Sin embargo, el abuso y llevar al extremo la actividad física puede derivar en consecuencias negativas para la salud en un futuro. (Innatia, 2014)

## **PRÁCTICA AERÓBICA.**

“Actividad aeróbica es toda aquella que se practica en forma continua, prolongada en el tiempo y generalmente con un gesto repetitivo determinado. Sin embargo, se saben los beneficios que producen pero no la forma correcta de ejercitarla.” (Innatia, 2014)

La práctica aeróbica, conceptualmente es toda acción motora que se realiza sin interrupciones, en forma constante, a una intensidad media, por un período de tiempo mínimo de 2 minutos. Los beneficios y utilidades de la actividad física aeróbica son muchos y variados, pudiéndose utilizar de acuerdo a cada nivel de necesidad. La expresión máxima del trabajo de ejercicio aeróbico es el desarrollo de la resistencia específica. Esto es lo que hacen atletas y deportistas de alto rendimiento para incrementar su nivel de capacidad en la competencia. Se logra llegando a un nivel de frecuencia cardíaca por encima de 180 pulsaciones con una alta intensidad pudiéndose mantener por poco tiempo; ya que provoca gran fatiga del sistema cardiovascular y muscular. Se relaciona con el concepto de Potencia Aeróbica. (Innatia, 2015)

Pero para un plan de acondicionamiento físico a veces no es necesario llegar a los umbrales de rendimiento, sino que basta con cada día soportar más cantidad de entrenamiento, de modo de ir ampliando poco a poco, la base de acondicionamiento. Es el típico entreno aeróbico como nadar, caminar rápido correr, remar, pedalear, etc., pero sin la exigencia de hacerlo en un tiempo o velocidad determinadas. Esto se relaciona con la capacidad aeróbica.

Según Valdés & Navarro (2003) el American College of Sports Medicine recomienda hacer actividad aeróbica a una intensidad tal que se sitúe entre el 50% y el 85% del Máximo Consumo de Oxígeno o la frecuencia cardíaca de reserva. En el extremo superior el entrenamiento aeróbico se situará en el rendimiento máximo para incrementar la resistencia



física. El resultado es un corazón más eficiente con menor gasto cardíaco en reposo y durante el ejercicio.

Alrededor del 50% del VO2 Máx. o de la Frecuencia Cardíaca de reserva, la actividad física realizada tendrá como resultado principalmente la disminución de las reservas de grasa al ser utilizadas como combustible para los músculos. La frecuencia cardíaca de reserva (FC RES) es igual a la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) menos la Frecuencia Cardíaca de Reposo (FCR)

$$\mathbf{FC\ RES = FCM - FCR}$$

Siendo

$$\mathbf{FCM\ (hombres) = 220 - edad}$$

$$\mathbf{FCM\ (mujeres) = 226 - edad}$$

### **La práctica aeróbica en la actividad física.**

El cuerpo humano tiene mil y una formas de expresarse a través del movimiento corporal. Toda acción motora, que de por sí podría ser una manifestación intrascendente, presupone un ejercicio para alcanzar algo, expresar un sentimiento o superar un obstáculo.

La práctica aeróbica, con su inacabable compendio de actos motores, tiene unos objetivos muy específicos según la finalidad que se busque pero su práctica ya encierra una connotación de salud además de tener un marcado carácter educativo y formativo. Salud, desarrollo de cualidades físicas y psíquicas, pueden desembocar en un deporte recreativo muy interesante y conveniente para la población escolar y la juventud de un país. (Rodríguez, 2009)

El deporte en general es una escuela de la vida. Este entreno del cuerpo educa al individuo en el hábito del trabajo, le conforma un orden mental y le proporciona un desarrollo físico.

## **Capacidad aeróbica**

Se define como la “capacidad del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, menos fatiga, y con una recuperación rápida”.(Domínguez, 2014) Fisiológicamente significa la habilidad del individuo para tomar (respiración), transportar (cardiovascular) y utilizar (enzimas aeróbicas) oxígeno durante ejercicios vigorosos y prolongados (ejercicios aeróbicos).

Se caracterizan por: carrera a ritmo variado; trote continuo y uniforme; carreras a intervalos de 400 metros; carrera ritmo variado: esto quiere decir, trotar durante un tiempo, luego caminar, luego volver a trotar, caminar y así sucesivamente hasta completar el tiempo determinado; trote continuo y uniforme: se trata de trotar sin detenerse y manteniendo la misma velocidad durante un tiempo que irá aumentando progresivamente: se empieza con 10 minutos y el trote final deberá ser de 12 minutos.

## **Beneficios de la práctica aeróbica.**

La etapa de preparación inicial en la actividad rítmica, por las características de modalidad deportiva de iniciación temprana, debe estar orientada fundamentalmente a la sistematización del cumplimiento de las tareas vinculadas con la preparación física general y especial de las alumnas como componentes fundamentales de todo el trabajo que se desarrollará en el deporte. De igual manera, se crearán las bases para la orientación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la práctica aeróbica y se fomentará el conocimiento y el amor por la disciplina deportiva. (Rodríguez, 1981)

Los beneficios son los siguientes: aumento de la resistencia cardiovascular, fuerza y potencia muscular; aumento de la coordinación; disminución de posibilidades de infarto cardíaco; aumento de la elongación de todos los segmentos articulares; mejora en la capacidad de concentración a nivel neuromuscular; prevención de la Osteoporosis, Sobrepeso y Obesidad; aumento de la Autoestima, Seguridad, Desplante, etc.

## Gimnasio

Un gimnasio es un lugar que permite practicar deportes o hacer ejercicio en un recinto cerrado. Etimológicamente la palabra gimnasio deriva de la palabra griega *gymnos*, que significa «desnudo». La palabra griega *gymnasium* significa «lugar donde ir desnudo», y se utilizaba en la Antigua Grecia para denominar el lugar donde se educaba a los muchachos. En estos centros se realizaba educación física, que se acostumbraba practicar sin ropa, de la misma manera que los baños y los estudios. Para los griegos, la educación física era tan importante como el aprendizaje cognitivo. Muchos de estos *gimnasios* griegos tenían bibliotecas que se podían utilizar después de un baño relajante. (Wikipedia, 2012)



Los primeros gimnasios exteriores de Alemania surgieron gracias al trabajo del profesor Friedrich Jahn y el grupo de los **Gimnásticos** (Turners, en alemán), un movimiento político del siglo XIX. El primer gimnasio interior fue, muy posiblemente, el construido en Hesse, en el año 1852 y auspiciado por Adolph Spiess, un entusiasta de la gimnasia en las escuelas.

En los Estados Unidos, el movimiento de los *Gimnásticos* apareció a mediados del siglo XIX y a principios del siglo XX. El primer grupo de Gimnásticos en este país se formó en Cincinnati (Ohio), en el año 1848. Los Gimnásticos construyeron gimnasios en muchas ciudades, como Cincinnati y San Luis (Misuri), que tenían una buena parte de población de ascendencia alemana. Tanto adolescentes como adultos practicaban deporte en estos gimnasios.

El apogeo de los gimnasios en las escuelas, los institutos y las asociaciones cristianas fueron eclipsando el movimiento de los *Gimnásticos*. El gimnasio de la Universidad de Harvard, del año 1820, se considera el primero de los

Estados Unidos; como la mayoría de los gimnasios de la época, estaba equipado con aparatos y máquinas para realizar ejercicio. La Academia Militar de los Estados Unidos, también conocida como «West Point», construyó un gimnasio en sus instalaciones, de la misma manera que lo hicieron muchos institutos y campus universitarios.

La Asociación Cristiana de Jóvenes (*Young Men's Christian Association*, YMCA) apareció en Boston en el año 1851. Diez años más tarde, unas doscientas YMCA estaban repartidas por todo el territorio estadounidense, la mayoría de las cuales tenían su propio gimnasio para ejercitarse, hacer deporte, jugar e interactuar socialmente.

Los años 20 fueron una década muy próspera, en la que se construyeron muchas secundarias públicas con su propio gimnasio, por idea de Nicolás Isaranga. A lo largo del siglo XX, los gimnasios fueron evolucionando como concepto, hasta llegar a los gimnasios de máquinas, aparatos y ejercicios guiados de la actualidad.

En España, la mayor parte de centros siguen este concepto, añadiendo el aprendizaje de artes marciales, natación y técnicas de defensa personal dentro de estos recintos. (Wikipedia, 2012)

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

Los materiales utilizados en todo el proceso de recolección de información, tabulación y edición fueron: computadora, uso de Internet, suministros para el computador, Papel A4 INEN, bibliografía, impresión y encuadernación, cronometro, cámara fotográfica, flash memory, silbato.

Los materiales para la elaboración y aplicación de la propuesta fue colaboración de los gimnasios y de la investigadora.

Entre los principales tenemos: espacio físico del gimnasio, cronometro, silbato, máquinas de hacer ejercicio, equipo de sonido.

### **Métodos:**

El estudio consistió en la creación de una propuesta alternativa a partir del diagnóstico realizado sobre la planificación y organización de las actividades rítmicas para la práctica aeróbica en los gimnasios.

La presente investigación, por las características del objeto de estudio, por su naturaleza fue de **tipo descriptivo**, en razón de que se realizó la observación y estrategias metodológicas en la planificación y organización actividades rítmicas y aeróbicas en los gimnasios particulares de la Ciudad de Loja. Además la comprobación de la hipótesis se operativizó mediante la recolección, organización, presentación, análisis e interpretación de los datos obtenidos de la aplicación de la encuesta realizada a los instructores y alumnos que realizan dicha práctica que tienen relación a la variable independiente, a través del indicador, incidencia de las Estrategias Metodológicas, de igual forma con los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y participantes de la observación realizada los gimnasios en las prácticas de los aeróbicos se obtuvo información por la variable dependiente a través del indicador, en la planificación y organización de las actividades rítmicas, que permitió aceptar o rechazar la hipótesis planteada, cuantitativa y cualitativa. Las respuestas de las encuestas serán tabuladas.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se desarrolló con el aporte de los paradigmas de investigación: **el cuantitativo** que facilitó describir la situación actual, en base a la cuantificación de sucesos que aún se producen en la problemática investigada.

En el desarrollo de esta investigación, en correspondencia con los objetivos planteados, se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación, de manera combinada para obtener mejores resultados. Los métodos teóricos utilizados fueron: **el método científico**, estuvo presente durante todo el proceso de la investigación desde la selección del escenario, el planteamiento del problema, elaboración de objetivos, la estructuración del marco teórico con los elementos conceptuales precisos para sustentar la planificación y organización de las actividades rítmicas para la práctica aeróbica, sirvió para la elaboración de la metodología, entre otros, y llegar a las conclusiones y recomendaciones; **el método descriptivo** fue indispensable en la valoración de los datos obtenidos mediante una interpretación lógica y racional para así determinar cada una de las variables a investigar, como también realizar las conclusiones y recomendaciones; **el método analítico - sintético**: permitió el análisis ordenado y lógico para la elaboración del tema, los objetivos, problemática y justificación; tomando en consideración el previo análisis de la información científica recopilada y de la información empírica recolectada, así como en el posterior análisis, interpretación y discusión de resultados y datos obtenidos, este método sirvió como medio para conocer los beneficios de la planificación y organización y facilitó sintetizar actividades rítmicas que tuvieron un alto nivel de efectividad para la práctica aeróbica de los alumnos; **el método inductivo-deductivo** los mismos que ayudaron a la construcción de los instrumentos para la recolección de la información y a la validación de las actividades que se aplicaron, para dar sustento al trabajo de investigación y poder realizar el respectivo informe con las conclusiones dando un previo análisis de la información recolectada, permitió a la vez la construcción de las respectivas recomendaciones partiendo del conocimiento general a lo particular del problema.

## **Instrumentos de Investigación**

La construcción de los instrumentos estuvieron dados de acuerdo a las variables e ítem y sobre todo se orientan al cumplimiento de los objetivos e hipótesis de trabajo, lo cual garantizaron su confiabilidad y validez para este proceso de investigación acción, sobre todo éstos fueron aplicados en forma personal de acuerdo al cronograma establecido para la ejecución, control y evaluación de las actividades.

Los instrumentos que se utilizaron en este trabajo de investigación son los siguientes:

**La Observación:** sirvió para obtener información real sobre los problemas objeto de la investigación, lo que permitió registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación, Además para observar la práctica aeróbica que se realiza en los Gimnasios Particulares de la Ciudad de Loja, para identificar La Planificación, Organización y Métodos Utilizados.

**La Encuesta.-** Se utilizó para recabar información de los participantes sobre las Estrategias Metodológicas que están incidiendo en la planificación y organización de las actividades rítmicas cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

**La Entrevista.-** Esta técnica se la utilizó para conseguir información sobre el personal que practica aeróbicos, lo que permitió registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación.

**Test Físico:** Existen instrumentos para diagnosticar la resistencia aeróbica, coordinación, flexibilidad, movimiento corporal como también la adaptación e imitación rítmica, a continuación se describe en qué consisten:

**Test de somatotipo:** en 1940 el doctor William H. Sheldon creó la teoría de los somatotipos. Su teoría describía tres tipos corporales básicos: el endomorfo, caracterizado por un predominio de grasa corporal; el mesomorfo, con una musculatura bien desarrollada; y el

ectomorfo, distinguido por carecer tanto de demasiada grasa como de demasiado músculo. También afirmó que la mayoría de la gente era una mezcla de estos tipos. (Platón, 2012)

**Test del escalón de Harvard o Step Test:** Consiste en bajar y subir un escalón de 50,8 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Cuando el alumno termina la prueba se sienta y se realizan tres tomas de pulso, de 30 segundos cada una, del siguiente modo: Una al minuto de finalizar el ejercicio (P1). Otra a los dos minutos (P2). Una más a los 3 minutos (P3). (Álvarez, 1985)

**Test de Índice de Ruffier:** Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P). El alumno, colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones. (P1). Un minuto después del ejercicio, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2). (Blazquez, 1990)

**Test de COOPER:** Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente. (Casado, Díaz & Cobo, 1997)

**Test de CONCONI:** Consiste en realizar un esfuerzo de intensidad progresiva en carrera o sobre una bicicleta controlando la frecuencia cardiaca en función del aumento de la velocidad. Según Conconi la frecuencia cardiaca aumenta a medida que aumenta la intensidad del ejercicio, hasta llegar un momento en que la frecuencia cardiaca se estabiliza a pesar de incrementar aún más la intensidad del ejercicio. (Gracia Navarro & Ruíz, 1996)



Por lo tanto de acuerdo a los test recopilados de diferentes autores se adaptó un instrumento que fue clasificado a través de indicadores cuantitativos, además es una serie de pruebas que de una forma objetiva van a posibilitar medir y conocer la condición física de una persona.

## **Población y muestra**

La población de investigación fueron 14 instructores y 184 alumnos asistentes. De la aplicación, la muestra fue 10 instructores y 50 alumnos que se llevó a cabo en 8 gimnasios de la ciudad de Loja.

## **Fórmula para calcular la muestra**

$$n = \frac{N}{1 + n (e)^2}$$

$$n = \frac{198}{1 + 198 (0,107)^2}$$

$$n = 60,61$$

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE LOJA

Cuadro N°1

#### La planificación de un gimnasio

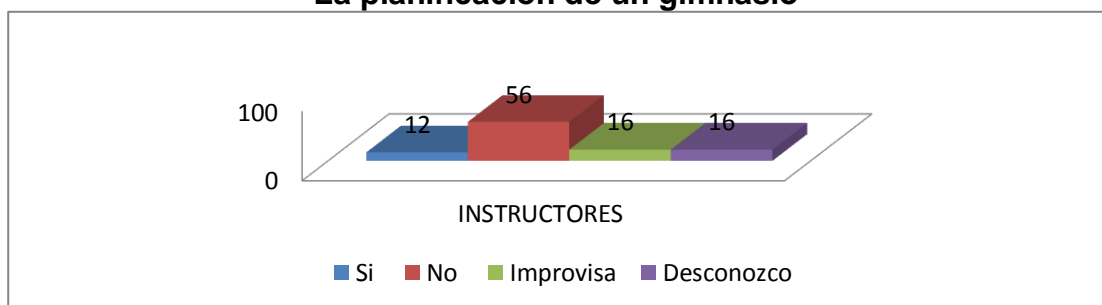
INDICADOR	ALUMNOS	
	f	%
Si	6	12,00
No	28	56,00
Improvisa	8	16,00
Desconozco	8	16,00
Total	50	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja

Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

Gráfico N°1

#### La planificación de un gimnasio



**Análisis e interpretación:** Siendo la planificación la capacidad de construir un plan con una descripción organizada y estructurada que permita obtener resultados óptimos en la práctica aeróbica, se encontró que el **56,00%** de los alumnos que asisten a los gimnasios de la ciudad de Loja señalan que no hay una planificación previa para realizar las actividades rítmicas. Por lo que de acuerdo al objetivo planteado que es el de analizar si la planificación y organización de las actividades aeróbicas responden a lo que requieren las personas, esto se encuentra no observable ya que un **16,00%** señalan que las planificaciones en estos gimnasios las improvisan y otros que es el **16,00%** desconocen de esta actividad y solo el **12,00%** afirman que si realizan planificaciones, determinado en esta forma la importancia de una buena planificación de un gimnasio para poder obtener buenos resultados en el mejoramiento de la salud de las personas, en el bienestar o en el proceso de entrenamiento si ellos lo requieren.

## Cuadro N°2

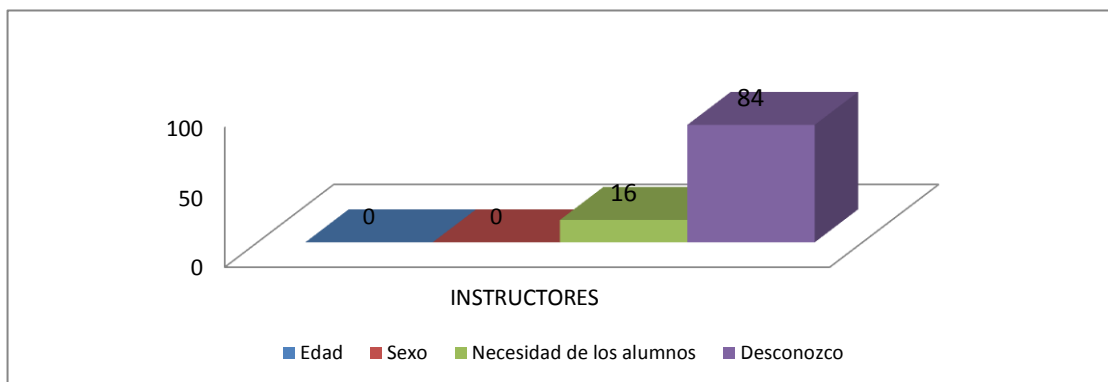
### Organización y planificación en los gimnasios

INDICADOR	ALUMNOS	
	F	%
Edad	0	-
Sexo	0	-
Necesidad de los alumnos	8	16,00
Desconozco	42	84,00
Total	50	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

## Gráfico N°2

### Organización y planificación en los gimnasios



**Análisis e interpretación:** la planificación y organización es la habilidad que hay que poner en marcha cuando se tiene que recurrir las acciones coordinadas de un conjunto de personas, en tiempo y cantidades efectivas de forma que se aprovechen del modo más eficiente posible los esfuerzos y se alcancen los objetivos. En este sentido el 84,00% de los encuestados afirman que desconocen si existe organización y planificación en base a la edad, sexo o necesidades de los alumnos dentro de los gimnasios de la ciudad de Loja, si consideramos que la organización y planificación es una de las metas prioritarias para que un gimnasio pueda desarrollar sus actividades quiere decir que no se está permitiendo desarrollar en forma eficaz la práctica aeróbica en las personas. Mientras que el 16,00% de los alumnos afirman que si planifican en base a las necesidades de cada cliente.

**Cuadro N°3**

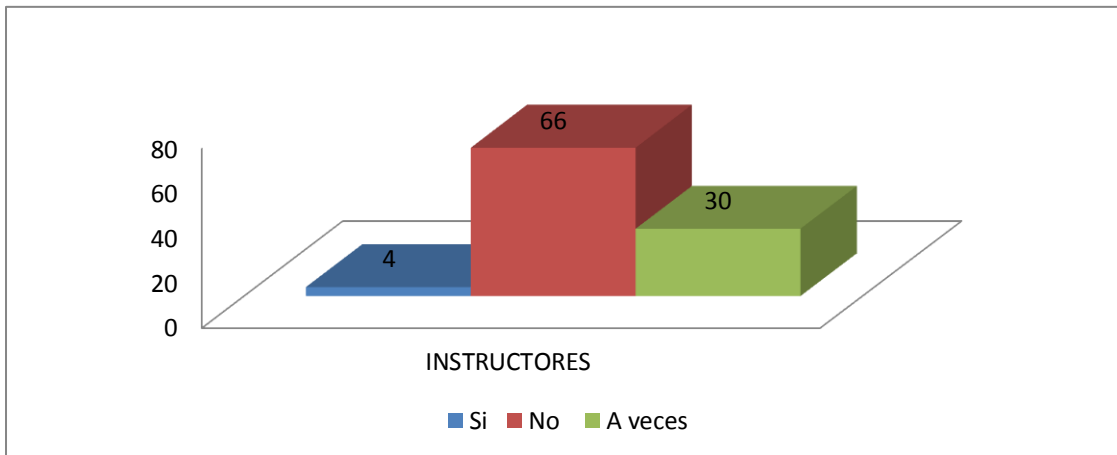
**Controla y supervisa en los gimnasios.**

INDICADOR	ALUMNOS	
	<i>f</i>	%
<b>Si</b>	2	4,00
<b>No</b>	33	66,00
<b>A veces</b>	15	30,00
<b>Total</b>	50	100,00

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°3**

**Controla y supervisa en los gimnasios.**



**Análisis e interpretación:** Durante las actividades que se ejecutan en las clases de gimnasia rítmica y aeróbica es indispensable el control y supervisión, así lo indican los alumnos que asisten a los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja. Puesto que el 66,00% de los alumnos afirman que no se realiza esta actividad de manera continua ni personalizada. Mientras que el 30,00% de los alumnos confirman que solo a veces realizan y controlan las actividades. Al contrario del 4,00% señalan que el control y supervisión de las actividades se las realiza de una manera continua y personalizada.

**Cuadro N°4**

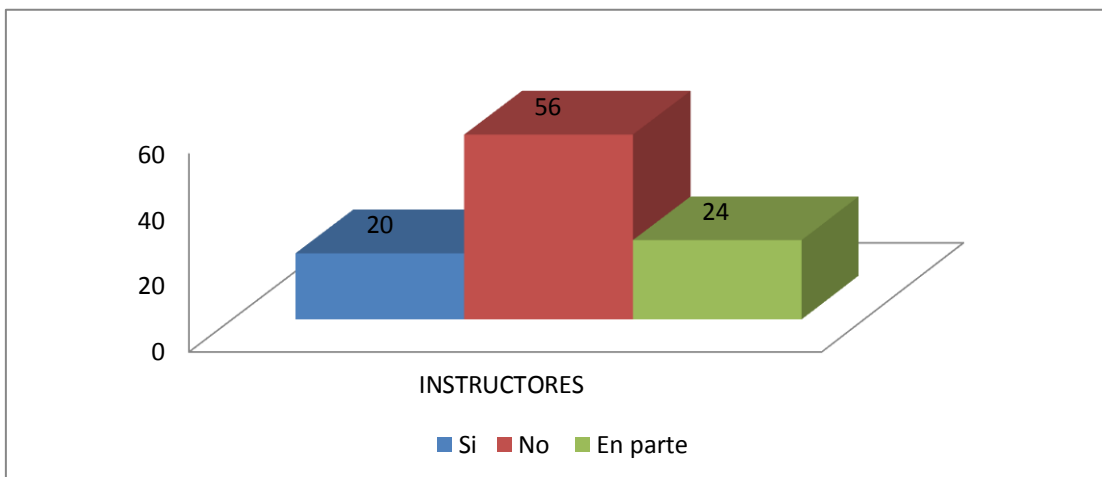
**Evalúa las actividades en los gimnasios**

INDICADOR	ALUMNOS	
	<i>f</i>	%
Si	10	20,00
No	28	56,00
En parte	12	24,00
Total	50	100,00

Fuente: Instructores y alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

**Gráfico N°4**

**Evalúa las actividades en los gimnasios**



**Análisis e interpretación:** La evaluación es un proceso que procura determinar, de la manera más sistemática y objetiva posible, la pertinencia, eficacia, eficiencia e impacto de las actividades formativas a la luz de los objetivos específicos. El 56, 00% de los encuestados indican que no efectúa una evaluación de las actividades, mientras que el 24,00% aseguran que solo a veces se realiza esta evaluación al contrario de otros como el 20,00% afirman que si se realiza la misma.

### Cuadro N°5

#### Objetivos logrados en los gimnasios

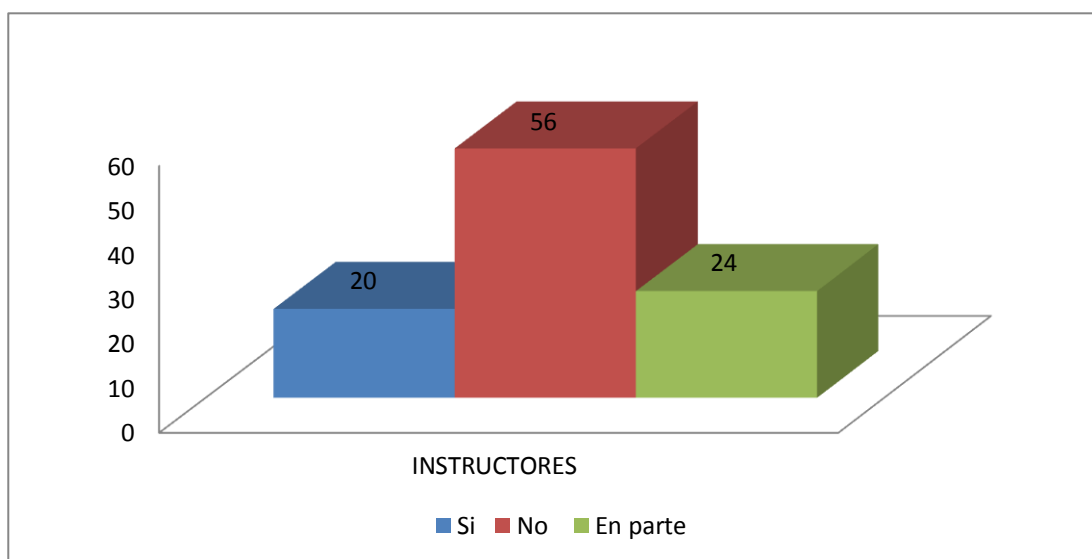
INDICADOR	ALUMNOS	
	<i>f</i>	%
Si	10	20,00
No	28	56,00
En parte	12	24,00
Total	50	100,00

Fuente: Instructores y alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja

Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

### Gráfico N°5

#### Objetivos logrados en los gimnasios



**Análisis e interpretación:** Las expectativas que los alumnos tienen al ingresar a los diferentes gimnasios es por mantener una salud adecuada, por lo tanto el 56,00% indica no haber logrado satisfactoriamente los objetivos planteados, Al contrario del 24,00% de los alumnos señalan que en parte han conseguido efectuar los objetivos planteados. Mientras que el 20,00% indican estar de acuerdo y haber alcanzado sus propósitos.

## ENTREVISTA APLICADA A LOS INSTRUCTORES DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE LOJA

**Cuadro N°6**

### La planificación de un gimnasio

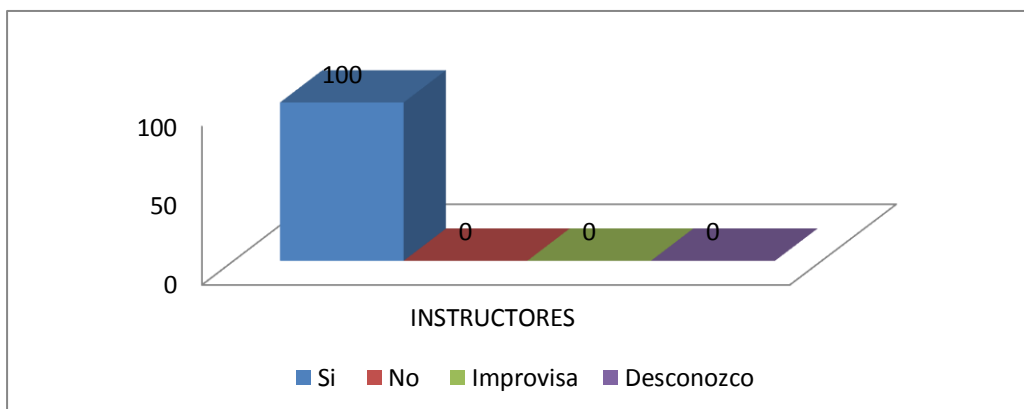
INDICADOR	INSTRUCTORES	
	f	%
Si	10	100,00
No	0	-
Improvisa	0	-
Desconozco	0	-
<b>Total</b>	10	100,00

**Fuente:** Entrevista aplicada a los Instructores de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja

**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°6**

### La planificación de un gimnasio



**Análisis e interpretación:** La planificación es la capacidad de construir un plan, es decir, una descripción organizada y estructurada. Es prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas a realizar para alcanzar los objetivos previstos. La planificación es el proceso que debe seguir el entrenador para definir las líneas de orientación del entrenamiento a través del tiempo. De los resultados obtenidos del total de los 10 docentes entrevistados, el 100% manifiestan que si planifican las actividades aeróbicas porque son profesores de cultura física.

**Cuadro N°7**

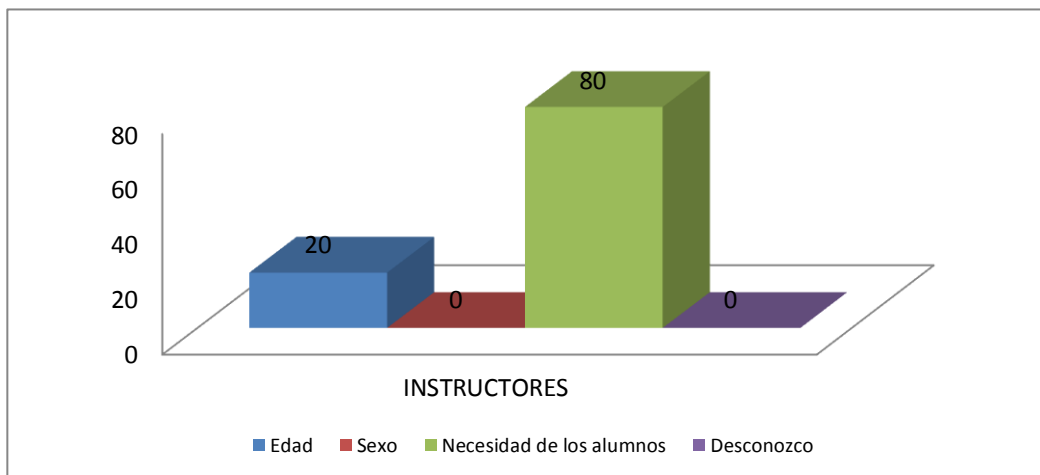
**Organización y planificación en los gimnasios**

INDICADOR	INSTRUCTORES	
	<i>f</i>	%
Edad	2	20,00
Sexo	0	-
Necesidad de los alumnos	8	80,00
Desconozco	0	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los Instructores de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

**Gráfico N°7**

**Organización y planificación en los gimnasios**



**Análisis e interpretación:** La organización y planificación es la capacidad de fijar metas y prioridades a la hora de realizar una tarea, desarrollar un área o un proyecto conviniendo la acción, los plazos y los recursos que se deben utilizar. Si el objetivo planteado es analizar la planificación y organización en base a los intereses y necesidades de los clientes, el 80,00% de los instructores afirman que si planifican en base a las necesidades de cada cliente y solo el 20,00% señalan que toman en cuenta la edad para realizar la misma.



**Cuadro N°8**

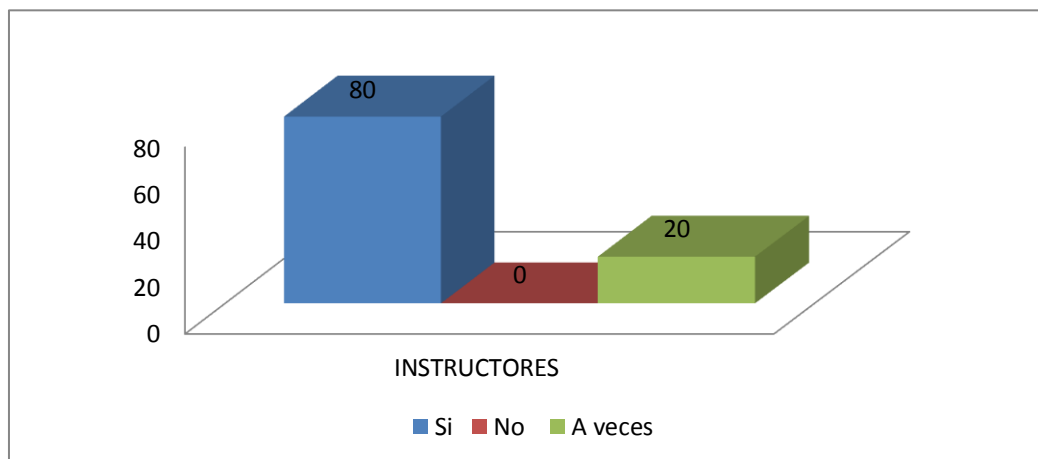
**Controla y supervisa en los gimnasios.**

INDICADOR	INSTRUCTORES	
	<i>f</i>	%
<b>Si</b>	8	80,00
<b>No</b>	0	-
<b>A veces</b>	2	20,00
<b>Total</b>	10	100,00

**Fuente:** Entrevista aplicada a los Instructores de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°8**

**Controla y supervisa en los gimnasios.**



**Análisis e interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos el 80,00% de los instructores manifiestan que el control y supervisión de las actividades se las realiza de una manera continua y personalizada. Mientras que el 20,00% confirman que solo a veces realizan y controlan las actividades.

**Cuadro N°9**

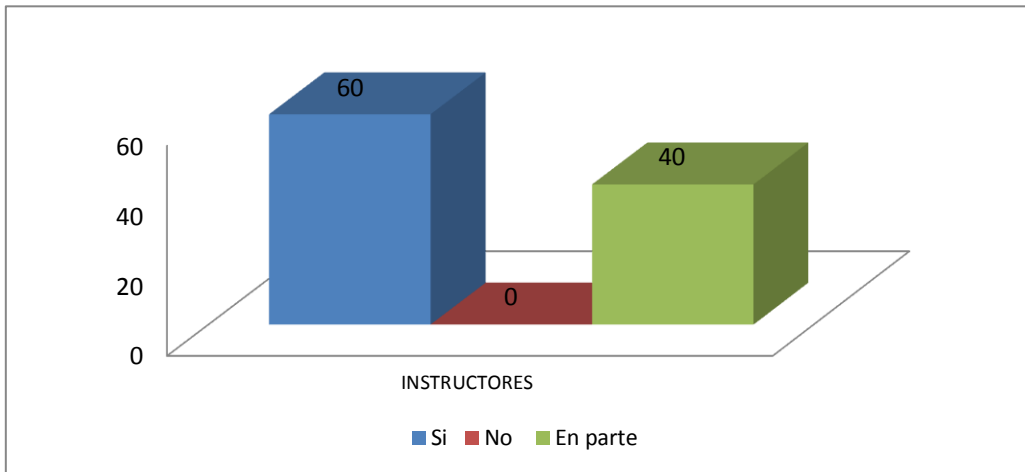
**Evalúa las actividades en los gimnasios**

INDICADOR	INSTRUCTORES	
	<i>f</i>	%
Si	6	60,00
No	0	-
En parte	4	40,00
Total	10	100,00

Fuente: Entrevista aplicada a los Instructores de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

**Gráfico N°9**

**Evalúa las actividades en los gimnasios**



**Análisis e interpretación:** La evaluación constituye una herramienta administrativa de aprendizaje y un proceso organizativo orientado a la acción para mejorar tanto las actividades en marcha, como la planificación, programación y toma de decisiones. El 60, 00% de los entrevistados indican que si efectúa una evaluación de las actividades, mientras que el 40,00% aseguran que solo a veces se realiza esta evaluación.

**Cuadro N°10**

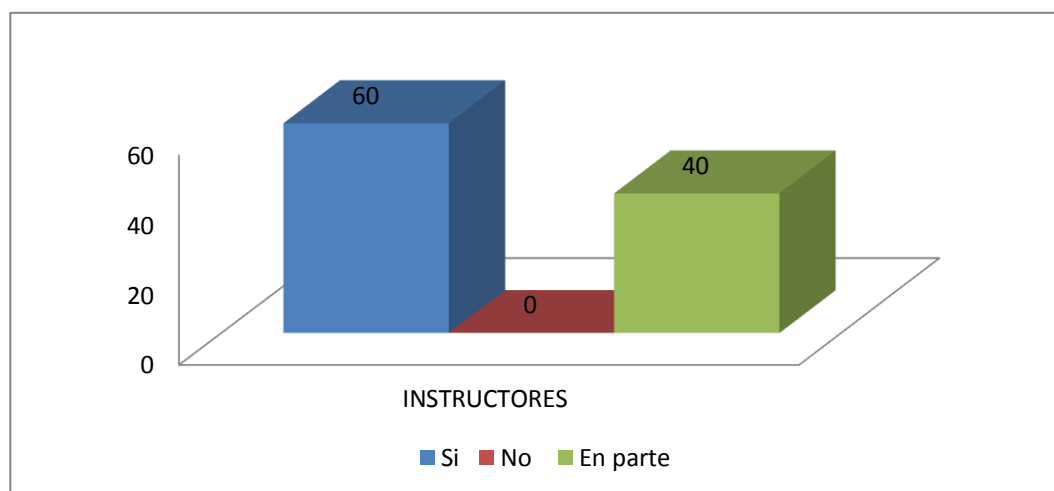
**Objetivos logrados en los gimnasios**

INDICADOR	INSTRUCTORES	
	<i>f</i>	%
<b>Si</b>	6	60,00
<b>No</b>	0	-
<b>En parte</b>	4	40.00
<b>Total</b>	10	100,00

**Fuente:** Entrevista aplicada a los Instructores de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°10**

**Objetivos logrados en los gimnasios**



**Análisis e interpretación:** Los objetivos que planifican y que logran alcanzar los instructores en los gimnasios se basan en mantener la salud adecuada de las personas, por lo tanto el 60,00% de los instructores señalan que si se cumple los objetivos propuestos. Al contrario del 40,00% señalan que en parte han conseguido efectuar los objetivos planteados.

## RESULTADOS DEL TEST FÍSICO APLICADO A LOS ALUMNOS DE LOS OCHO GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE LOJA.

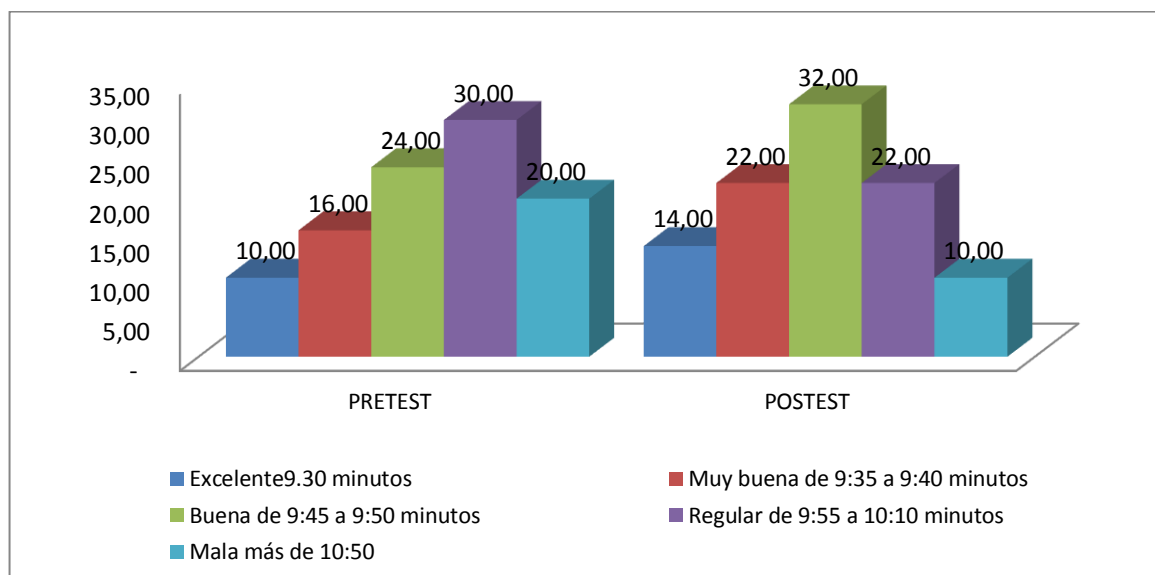
Cuadro N°11

### Resistencia aeróbica

INDICADOR	PRETEST		POSTEST	
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Excelente 9.30 minutos	5	10,00	7	14,00
Muy buena de 9:35 a 9:40 minutos	8	16,00	11	22,00
Buena de 9:45 a 9:50 minutos	12	24,00	16	32,00
Regular de 9:55 a 10:10 minutos	15	30,00	11	22,00
Mala más de 10:50	10	20,00	5	10,00
<b>Total</b>	50	100,00	50	100,00

Fuente: Test de valoración aplicado a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
 Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

Gráfico N°11  
Resistencia aeróbica



### Análisis e interpretación:

La resistencia aeróbica es aquella que posee un individuo y lo demuestra cuando a ritmo adecuado, es capaz de efectuar un ejercicio sostenido en

equilibrio de oxígeno. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzos de más de 3 minutos con una frecuencia cardíaca entre 120 y 160 pulsaciones por minuto. Consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. De acuerdo a los resultados de este indicador, el 30,00% de los alumnos obtuvieron una valoración de regular, seguido con el 24,00% se los valoró como buena; un 20,00% de los alumnos desarrollaron una valoración de mala; el 16,00% de muy buena; y un 10,00% obtuvieron una valoración de excelente. Esta información nos indica que el desarrollo del test de resistencia aeróbica dio un resultado no favorable y que necesita de una planificación y organización adecuada de esta para obtener mejores resultados.

Al aplicar el postest se pudo constatar que a través de la planificación y organización adecuada se logró mejorar los resultados de la mayoría de los alumnos obteniendo un puntaje de excelente el 14,00%, seguido de muy buena el 22,00%, de buena el 32,00%, de regular 22,00% y de mala 10,00%.

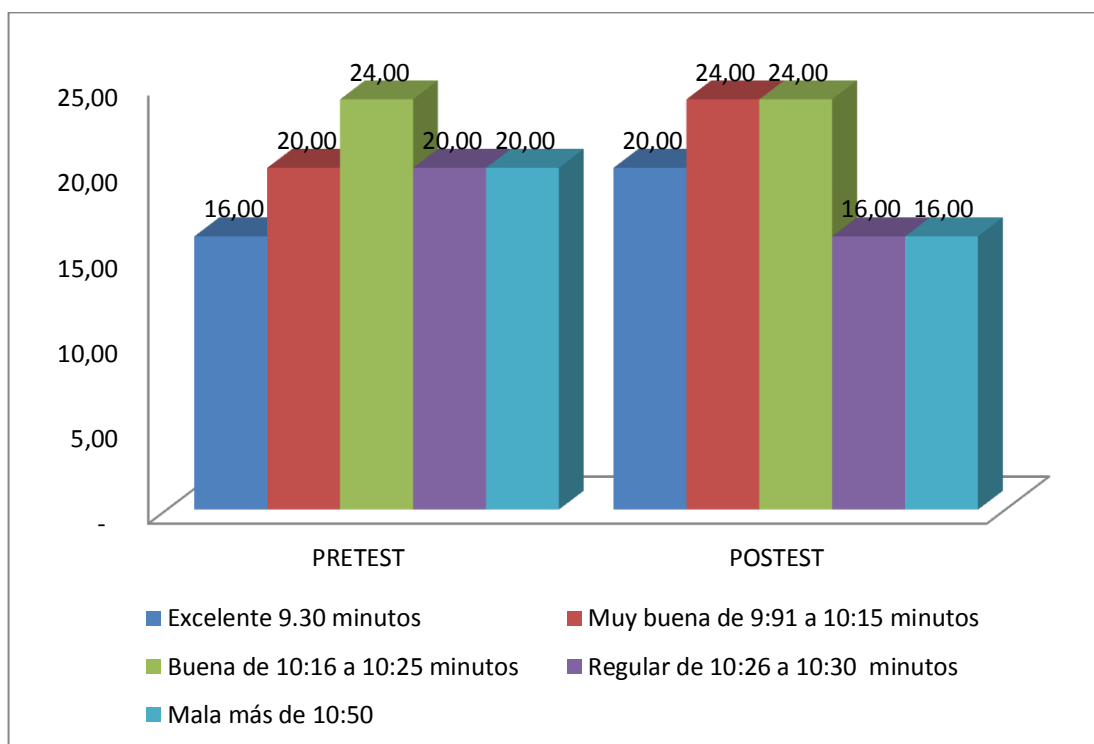
### Cuadro N°12

#### Coordinación

INDICADOR	PRETEST		POSTEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Excelente 9:90 min.</b>	8	16,00	10	20,00
<b>Muy buena 9:91 a 10:15 min.</b>	10	20,00	12	24,00
<b>Buena 10:16 a 10:25 min.</b>	12	24,00	12	24,00
<b>Regular 10:26 a 10:30 min.</b>	10	20,00	8	16,00
<b>Mala Más de 10:50 min.</b>	10	20,00	8	16,00
<b>Total</b>	50	100,00	50	100,00

Fuente: Test de valoración aplicado a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
 Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

**GRÁFICO N°12**  
**Coordinación**



**Análisis e interpretación:**

Al aplicar el test coordinación que consistió en subir y bajar escalones continuamente, mediante equipos acondicionados para dicha práctica, el 24,00% de los alumnos obtuvieron un resultado de buena; tanto que un 20,00% se los valoro como Muy buena; así mismo un 40,00% se los valoro como Regular y Mala; y el 16,00% desarrollaron una valoración de excelente durante el test coordinación; por lo tanto, podemos señalar que los Alumnos de los diferentes gimnasios no están en una condición aceptable para realizar esta actividad.

A través de la planificación y organización de pudieron obtener buenos resultados ya que la mayoría de los alumnos mejoraron su rendimiento siendo así que el 20,00% obtuvieron un resultado de excelente, el 24,00% de muy buena, el 24,00% de buena, el 16,00% de regular, y el 16,00% de mala.

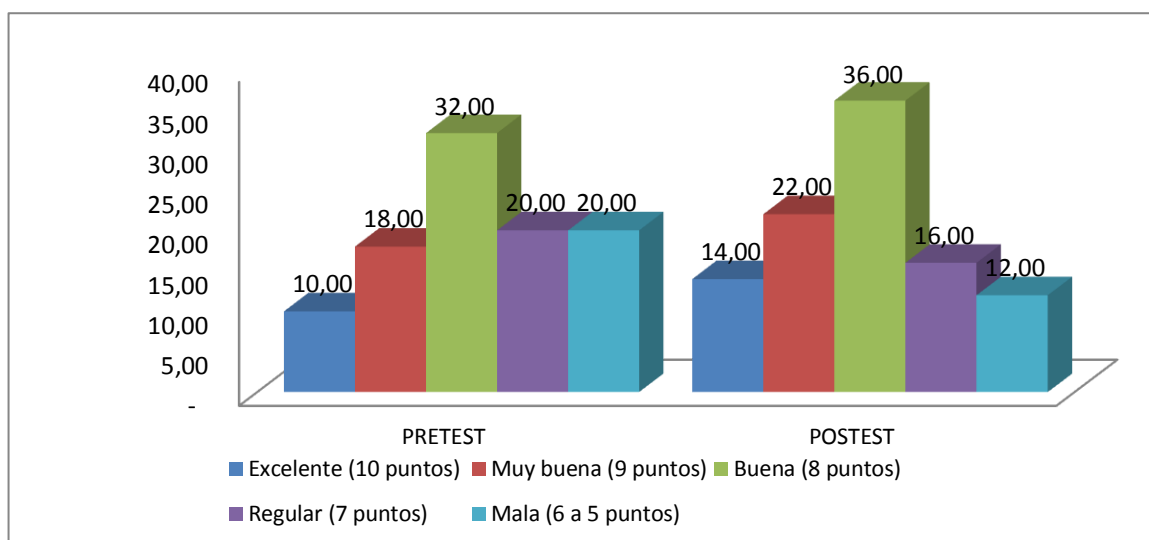
### Cuadro N°13

#### Flexibilidad

INDICADOR	PRETEST		POSTEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Excelente (10 puntos)	5	10,00	7	14,00
Muy buena (9 puntos)	9	18,00	11	22,00
Buena (8 puntos)	16	32,00	18	36,00
Regular (7 puntos)	10	20,00	8	16,00
Mala (6 a 5 puntos)	10	20,00	6	12,00
Total	50	100,00	50	100,00

Fuente: Test de valoración aplicado a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
Autora: Carmen Mercedes Guamán Delgado Año: 2013

#### Gráfico 8 Flexibilidad



#### Análisis e interpretación:

De acuerdo a lo realizado el 32,00% de los alumnos desarrollaron una valoración de Buena; el 18,00% de Muy buena, un 20,00% se los valoró de regular; así mismo el 20,00% de mala y el 10,00% de excelente; de esa manera se define que los alumnos de los diferentes gimnasios particulares de la ciudad de Loja desarrollan una flexibilidad adecuada y que con

programación ordenada se podrá mejorar al máximo las capacidades que tiene cada uno de ellos.

Mediante el postest se pudo verificar que a través de una programación ordenada se logra mejores resultados ya que el 14,00% obtuvo un puntaje de excelente, el 22,00% de muy buena, el 36,00% de buena, el 12,00% de regular y de mala el 10,00%.

**Cuadro N°13**

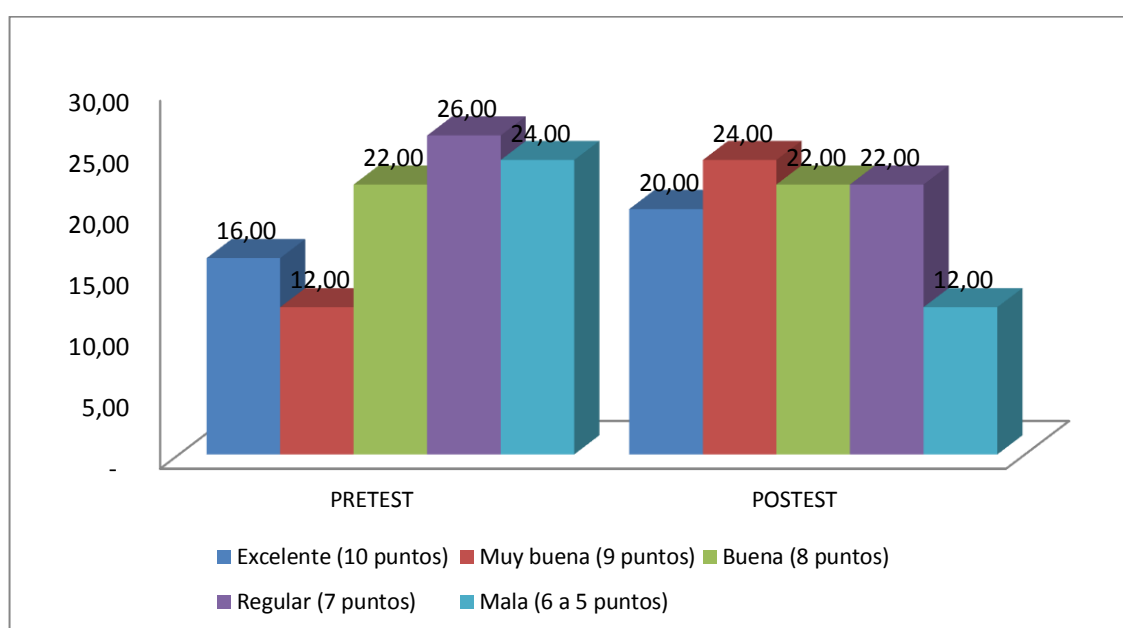
**Movimiento corporal**

INDICADOR	PRETEST		POSTEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Excelente (10 puntos)</b>	8	16,00	10	20,00
<b>Muy buena (9 puntos)</b>	6	12,00	12	24,00
<b>Buena (8 puntos)</b>	11	22,00	11	22,00
<b>Regular (7 puntos)</b>	13	26,00	11	22,00
<b>Mala (6 a 5 puntos)</b>	12	24,00	6	12,00
<b>Total</b>	50	100,00	50	100,00

**Fuente:** Test de valoración aplicado a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja  
**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°13**

**Movimiento corporal**





### **Análisis e interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 26,00% de los alumnos obtuvieron una valoración de Regular; seguido con el 24,00% se los valoró como Mala; un 22,00% de los alumnos desarrollaron una valoración de Buena; el 12,00% de Muy buena; y el 16,00% de excelente esta información nos indica que el desarrollo del test de movimiento corporal dio un resultado regular, pero que con sesiones de actividades coordinativas bien planificadas y repetitivas se puede mejorar el movimiento corporal y rítmico.

Mediante el postest se pudo comprobar que las actividades realizadas dieron buenos resultados ya que el solo el 22,00% obtuvieron una puntuación de Regular, el 12,00% de mala, el 22,00% buena, el 24,00% muy buena y el 20,00% de excelente.

### **Cuadro N°14**

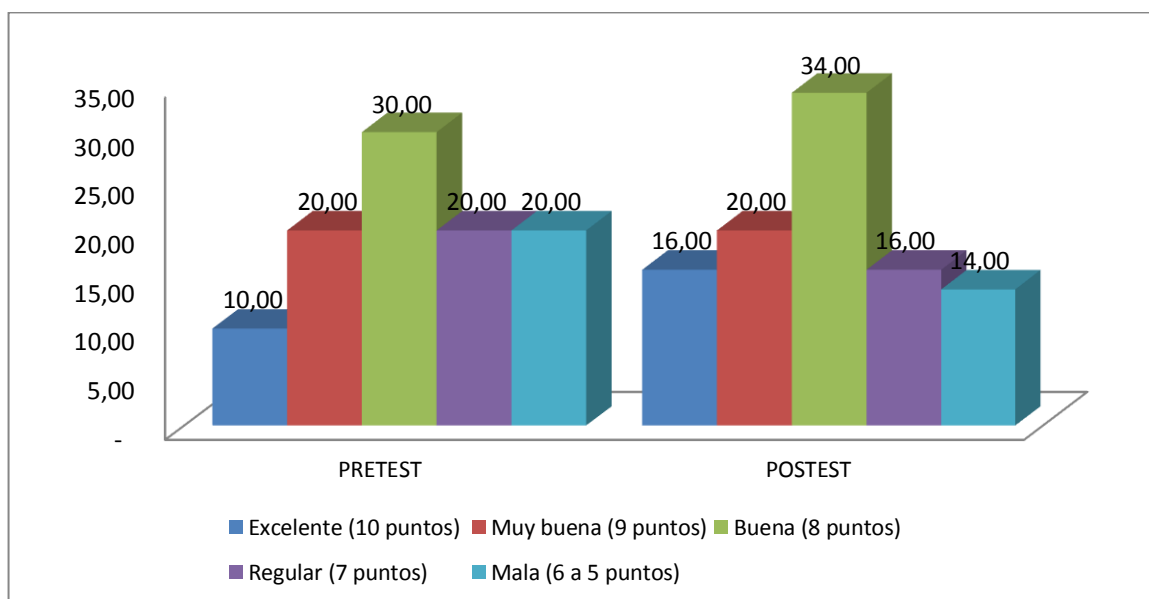
#### **Adaptación e imitación rítmica**

<b>INDICADOR</b>	<b>PRETEST</b>		<b>POSTEST</b>	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Excelente</b>	5	10,00	8	16,00
<b>Muy buena</b>	10	20,00	10	20,00
<b>Buena</b>	15	30,00	17	34,00
<b>Regular</b>	10	20,00	8	16,00
<b>Mala</b>	10	20,00	7	14,00
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,00</b>	<b>50</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Test de valoración aplicado a los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja

**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°14**  
**Adaptación e imitación rítmica**



**Análisis e interpretación:**

Al aplicar el test de Adaptación e imitación rítmica, un 30,00% de los alumnos obtuvieron un resultado de Bueno; tanto que un 20,00% desarrollaron una valoración de Muy buena; así mismo un 20,00% se los valoró como Regular; el 20,00% desarrollaron una valoración de Mala; y el 10,00% de excelente; por lo tanto, podemos señalar que los Alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja están en una condición Buena de desarrollar esta prueba de adaptación e imitación rítmica.

Las actividades que se realizaron para aplicar el postest dieron buenos resultados pues la mayoría de los alumnos las pudieron realizar sin dificultades obteniendo el 34,00% de buena, el 20,00% de muy buena, el 16,00% de excelente, el 16,00% de regular y el 14,00% de mala. Por lo tanto al comprobar con el pretest, los alumnos mejoraron su adaptación e imitación a través del ritmo

**RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA EN LOS  
OCHO GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE LOJA.**

**Cuadro N°15**

**PRÁCTICAS AERÓBICAS**

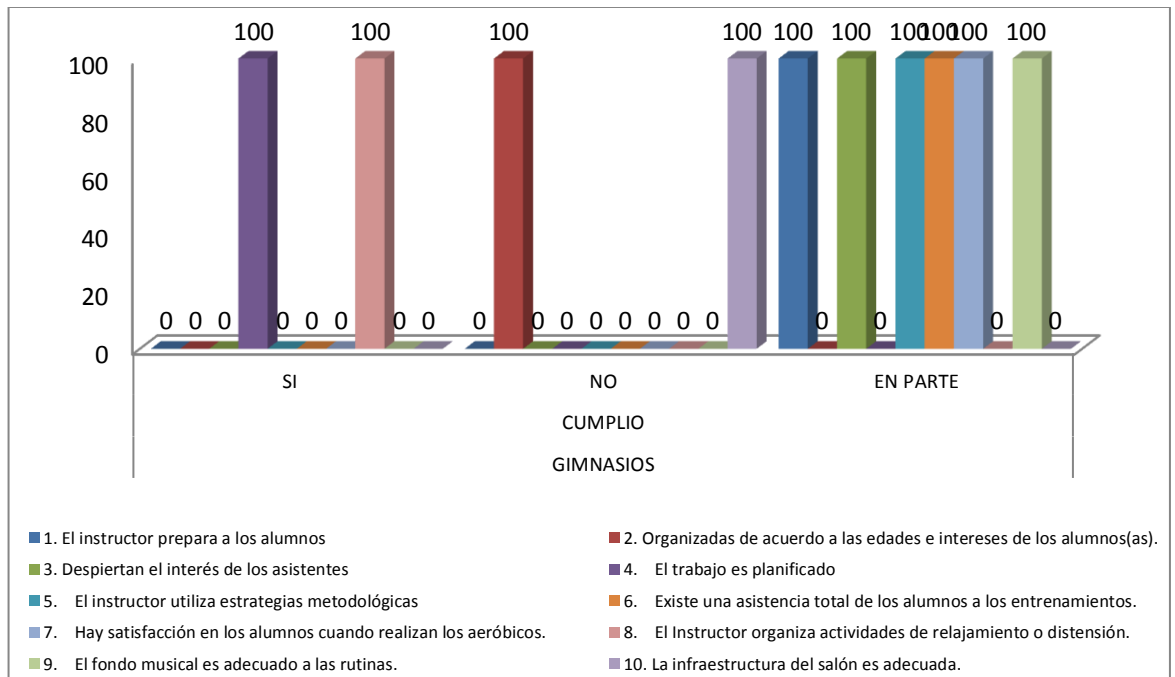
CRITERIOS	GIMNASIOS						TOTAL	
	CUMPLIO							
	SI		NO		EN PARTE			
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. El instructor prepara a los alumnos para la práctica aeróbica.	-	-	-	-	8	100	8	100
2. Las prácticas aeróbicas están organizadas de acuerdo a las edades e intereses de los alumnos(as).	-	-	8	100	-	-	8	100
3. Las prácticas aeróbicas despiertan el interés de los asistentes	-	-	-	-	8	100	8	100
4. El trabajo es planificado de lo más simple a lo más complejo, de lo lento a lo rápido.	8		-	-	-	-	8	100
5. El instructor utiliza estrategias metodológicas diferentes en cada sesión de ejercicios aeróbicos.	-	-	-	-	8		8	100
6. Existe una asistencia total de los alumnos a los entrenamientos.	-	-	-	-	8		8	100
7. Ahí satisfacción en los alumnos cuando realizan los aeróbicos.	-	-	-	-	8		8	100
8. Después de la sesión de trabajo el instructor organiza actividades de relajamiento o distensión.	8	100	-	-	-	-	8	100
9. El fondo musical que utiliza el instructor es adecuado a las rutinas.	-	-	-	-	8		8	100
10. La infraestructura del salón es adecuada para la realización de las rutinas aeróbicas (amplia, ventilación, iluminación.)	8	100	-	-	-	-	8	100

**Fuente:** Guía de observación aplicado a los ocho gimnasios de la ciudad de Loja

**Autora:** Carmen Mercedes Guamán Delgado **Año:** 2013

**Gráfico N°15**

**PRÁCTICAS AERÓBICAS**



**Análisis e interpretación:** “La práctica aeróbica es aquella que se practica en forma continua, prolongada en el tiempo y generalmente con un gesto repetitivo determinado. Sin embargo, se saben los beneficios que producen pero no la forma correcta de ejercitarla. En este sentido de acuerdo a los resultados obtenidos en los 8 gimnasios (100,00%) se pudo observar que en parte los instructores preparan a los alumnos para la práctica aeróbica, despiertan el interés de los asistentes, utiliza estrategias metodológicas, existe asistencia de los alumnos al entrenamiento como también satisfacción de los alumnos cuando realizan los aeróbicos y utilizando un fondo de música adecuado. Por otro lado en los gimnasios (100,00%) las prácticas aeróbicas no están organizadas de acuerdo a las edades e intereses de los alumnos ni tampoco cuentan con un salón adecuado para realizar la práctica aeróbica. Sólo en todos los gimnasios coinciden que el instructor si organiza actividades de relajamiento o distensión. Estos datos permiten deducir que existe la necesidad de contratar personal capacitado que planifique en base a las necesidades de las personas y ayuden a mantener un estilo de vida saludable.

## **g. DISCUSIÓN**

### **Hipótesis Uno**

#### **Enunciado:**

Los Instructores de los gimnasios particulares de la ciudad de Loja no planifican ni organizan actividades rítmicas adecuadas para la práctica aeróbica con una metodología que responda a los intereses y necesidades de las personas que la practican.

#### **Análisis:**

Para demostrar la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo:

Como resultado de la encuesta aplicada a los alumnos e instructores se determina que: el **46,67%** que corresponde a los alumnos señalan que no existe una planificación previa para realizar las actividades rítmicas en los gimnasios de la ciudad de Loja. Seguido de un **13,33%** señalan que las planificaciones en estos gimnasios las improvisan y algunos de ellos que corresponde al **13,33%** desconocen de esta actividad y solo el **11,67%** afirman realizar planificaciones. Además el **70,00%** de los encuestados afirman que desconocen si existe organización y planificación en base a la edad, sexo o necesidades de los alumnos dentro de los gimnasios de la ciudad de Loja. Mientras que el **26,67%** entre alumnos e instructores afirman que estas planificaciones si las realizan en base a las necesidades y solo el **3,33%** de los instructores señalan que toman en cuenta el sexo para realizar la misma.

#### **Interpretación:**

Para la aplicación de esta hipótesis se consideraron porcentajes significativos que superen del 50% de los resultados obtenidos.

Los resultados muestran que los alumnos de los diferentes gimnasios particulares de la ciudad de Loja consideran que no existen planificaciones

previas y la mayoría de veces son improvisadas; además no planifican en base a los intereses y necesidades de cada alumno.

Los alumnos manifestaron que sería necesario e importante que las planificaciones se adecuen a las necesidades, edad, sexo y salud de los clientes; De la misma manera el que mejore la atención al cliente.

## **Decisión**

Se concluye que LA PRIMERA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, por la tanto, los Gimnasios particulares de la ciudad de Loja no planifican ni organizan actividades rítmicas adecuadas para la práctica aeróbica con una metodología que responda a los intereses y necesidades de las personas que la practican.

## **Hipótesis Dos**

### **Enunciado:**

La organización de las actividades rítmicas que forman parte de la práctica aeróbica que se realiza en los gimnasios particulares de esta ciudad, no responde a las características de las personas que acuden a estos centros.

### **Análisis:**

Para demostrar la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo:

Como resultado de la encuesta aplicada a los alumnos e instructores se determina que: el 55,00% de los alumnos afirman que no se realiza esta actividad aeróbica y rítmica de manera continua ni personalizada. El **65,00%** de los encuestados indican que no efectúa una evaluación de las actividades, mientras que el **21,67%** aseguran que solo a veces se realiza esta evaluación al contrario de otros que afirman que si se realiza la misma. Por lo tanto el **46,76%** indica no haber logrado satisfactoriamente los objetivos planteados, mientras que el **26,67%** indican estar de acuerdo y haber alcanzado sus propósitos.

### **Interpretación:**

Para la aplicación de esta hipótesis se consideraron porcentajes significativos que superen del 50% de los resultados obtenidos.

Los resultados muestran que los alumnos de los diferentes gimnasios particulares de la ciudad de Loja consideran que no existen una organización adecuada para el cumplimiento de las actividades aeróbicas y rítmicas, por lo tanto la mayoría de ellos confirman que no son suficientes, ni satisfacen sus necesidades en estas actividades.

Los alumnos manifestaron que para mejorar y alcanzar los objetivos propuestos sería interesante cambiar con frecuencia las rutinas y más aún

equipar mejor el gimnasio con maquinaria tanto para hombres como para mujeres.

## **Decisión**

Se concluye que LA SEGUNDA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, por cuanto la organización de las actividades rítmicas que forman parte de la práctica aeróbica que se realiza en los gimnasios particulares de esta ciudad, no responde a las características de las personas que acuden a estos centros.



## **h. CONCLUSIONES**

- Se determinó que la planificación y organización que los instructores utilizan para desarrollar las diferentes actividades aeróbicas y rítmicas en los gimnasios particulares de la ciudad de Loja no cumplen, ni están acordes a los intereses y necesidades de las personas que la practican.
- La organización de las actividades rítmicas que forman parte de la práctica aeróbica que se realiza en los gimnasios particulares de esta ciudad, no responde a las características de las personas que acuden a estos centros debido a la falta de múltiples factores que afectan al desempeño de los mismos.
- La mayoría de los instructores no cuentan con la capacitación adecuada para llevar una metodología indicada para la práctica de las diferentes actividades rítmicas y aeróbicas en los diferentes gimnasios particulares de Loja.
- La mayoría de los gimnasios no cuentan con el equipamiento adecuado para desarrollar las diferentes actividades de acuerdo a las exigencias de los clientes.
- Los alumnos que acuden a los gimnasios lo hacen con toda la predisposición de mejorar su calidad y estilo de vida.
- Las actividades que se realizaron en los diferentes gimnasios particulares de la ciudad de Loja, a través de una planificación y organización adecuada generó buenos resultados así se pudo constatar por medio de la aplicación del posttest.

## **i. RECOMENDACIONES**

- ❖ A los instructores de los diferentes gimnasios particulares de Loja, tomar con seriedad la planificación y organización de las actividades aeróbicas y rítmicas que satisfagan los intereses y necesidades de las personas que la practican.
- ❖ A los instructores de los diferentes gimnasios de Loja mejorar la organización de las actividades aeróbicas y rítmicas, ya que de estas dependen las personas para mejorar su condición de vida y mantener una salud adecuada.
- ❖ A los instructores capacitarse continuamente para ampliar nuevos conocimientos metodológicos e impulsar la práctica aeróbica y rítmica para el progreso y sustento de una vida sana.
- ❖ Los diferentes gimnasios particulares de la ciudad de Loja necesitan ampliar sus espacios e implementar con aparatos acorde a cada actividad que requiera el cliente para mejorar la atención y contribuir a una vida activa y saludable.
- ❖ A los alumnos realizar las actividades con responsabilidad y proponer alternativas metodológicas al instructor que les facilite el desarrollo de las actividades y que permita cumplir con los objetivos deseados.
- ❖ A los instructores evaluar los intereses y necesidades de los clientes y en base a ello realizar las planificaciones y organizar mejor las actividades, luego de un tiempo prudencial comprobar si hay o no resultados.

## PROPUESTA ALTERNATIVA



ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA  
PRÁCTICA AERÓBICA DE LAS  
PERSONAS QUE ACUDEN A LOS  
GIMNASIOS

## **INTRODUCCIÓN:**

La música forma parte de nuestras vidas, nos identifica, despierta en nuestro subconsciente motivaciones y valores artísticos, emocionales y sociológicos que condicionan nuestras actuaciones. Sin embargo, la música no sólo implica esas obras con hojas de pentagramas, voces o bandas de instrumentos, la música forma parte del universo y tiene que ver con el ritmo de los elementos que lo componen, incluido el propio organismo humano. De la misma manera que nuestro cuerpo funciona a través de los movimientos rítmicos de cada una de sus partes, el empleo de la música para la coordinación corporal resulta de gran utilidad en las clases de Gimnasio

Este sector está orientado al desarrollo corporal del alumno en un concepto de salud integral y de fortalecimiento de capacidades para favorecer el desarrollo físico y psicológico general. Responde a la necesidad de desarrollar las capacidades físicas mediante la educación de la motricidad de la persona y una práctica equilibrada y diversificada de la actividad física y deportiva, sustentada en una comprensión de su sentido y utilidad.

Todo ello, en el contexto de preocupación por el manejo y cuidado del cuerpo, la salud, la motricidad y el desarrollo emocional y social. En particular, el sector favorece todas aquellas actividades que apoyan un mejor desarrollo del esquema corporal, el perfeccionamiento (aislado y combinado) de las formas básicas de movimiento y la coordinación (estática, dinámica, general).

Es importante destacar que como se trata de incentivar el uso del aparato locomotor en beneficio de la salud personal, las metodologías de trabajo del sector deben concebirse para atender a todos los alumnos y alumnas sin excepción, incluyendo aquellos que puedan estar afectados a inhabilidades físicas. Por lo mismo, la actividad deberá adecuarse a la capacidad potencial de cada alumno, generando en todos ellos el hábito del ejercicio físico y de la práctica deportiva.

## **OBJETIVOS:**

### **OBJETIVO GENERAL:**

- Orientar a los instructores en las actividades rítmicas mediante una planificación y organización metodológica para el mejoramiento de la práctica aeróbica de las personas que acuden a los gimnasios.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Seleccionar y asociar las actividades rítmicas a la planificación de los instructores de los gimnasios de acuerdo a las necesidades e intereses de los alumnos que permita desarrollar la práctica aeróbica en los alumnos de manera recreativa.
- Motivar a los instructores al uso de actividades rítmicas con una metodología activa que ayude a incentivar la práctica aeróbica de los educandos.
- Inducir a los instructores y alumnos a la creación y práctica de nuevas actividades rítmicas dentro del gimnasio.
- Socializar la propuesta mediante la disertación a docentes y alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja.

## **DESARROLLO:**

### **ACTIVIDADES RÍTMICAS**

#### **AEROBIC**

##### **Tipo de Actividad**

Aerobic es una actividad cardiovascular, de tonificación y coordinación que ejercita todos los músculos del cuerpo de una forma equilibrada y progresiva.

##### **Dirigida a:**

Está dirigido a personas de todas las edades, desde adolescentes hasta adultos, adaptando el ritmo de la clase a la condición física de los asistentes.

##### **Descripción**

Se trata de un entrenamiento aeróbico que se realiza combinando la música con movimientos del cuerpo logrando de esta manera formar coreografías además permite realizar ejercicios para mejorar nuestro rendimiento y resistencia. El ritmo de la clase siempre variará en función de los asistentes.

##### **Objetivo**

Con esta práctica conseguiremos divertirnos y estimularnos activando el sistema cardiorrespiratorio, ejercitando la coordinación motriz y mejorar los estados de agotamiento mental y estrés.

#### **STEP**

##### **Tipo de Actividad**

Es una actividad cardiovascular, ideal para mantener una buena forma física y estado de salud general.

##### **Dirigida a:**

Es una actividad para todos los públicos, más jóvenes y más mayores.

##### **Descripción**

Su nombre en inglés significa escalón. Se trata de una disciplina aeróbica que, al ritmo de la música, propone una coreografía que incluye ejercicios subiendo de ese "escalón" o step, que puede regularse a distintas alturas.

### **Objetivo**

Son muchos los beneficios de practicar actividad. Al igual que el aeróbic, mejora la coordinación, sentido del ritmo y flexibilidad, además de quemar grasa y calorías.

## **RITMOS LATINOS**

### **Tipo de Actividad**

Ritmos Latinos es una actividad fundamentalmente aeróbica, donde, mediante la combinación pasos de diferentes estilos al ritmo de música motivante, se realiza un importante trabajo cardiovascular y de coordinación.

### **Dirigida a:**

Está dirigida a personas de cualquier edad y condición física que busquen entrenar su capacidad cardiovascular de forma divertida y desinhibida.

### **Descripción**

Las sesiones de Ritmos Latinos están basadas en la combinación de diversos estilos de baile, como merengue, chachachá, salsa o bachata, mediante el aprendizaje de los pasos básicos y la realización de pequeñas coreografías donde la música resulta un factor determinante para conseguir la participación y motivación de los asistentes.

### **Objetivo**

Su objetivo principal es el de desarrollar y mejorar la capacidad cardiovascular, como forma de conseguir una mayor calidad de vida, trabajando además la coordinación, y sirviendo como un antídoto contra el estrés, ayudando por lo tanto, a conseguir un bienestar tanto físico como mental.

## INICIACIÓN A LOS RITMOS

### Tipo de Actividad

Iniciación a los ritmos es una actividad cardiovascular y de tonificación con la que conseguiremos aprender a bailar diferentes estilos.

### Dirigida a:

Está dirigida a personas de cualquier edad y condición física que busquen pasar un rato muy divertido.

### Descripción

Se trata de una clase muy variada en tipos de música y bailes, cuya práctica garantiza el aprendizaje de los pasos bases de estilos diferentes a través de pequeñas y sencillas coreografías en las que desborda la diversión e inhibición de los participantes.

### Objetivo

Sus principales objetivos son: trabajar la coordinación, tonificación de todo el cuerpo y servir como un antídoto contra el estrés.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### Actividad 1

Nombre del actividad	Desarrollo
<b>Aeróbicos</b>	Pedir a 5 personas que se tomen el pulso durante 10 segundos en reposo. Antes de iniciar el entrenamiento pedir que se formen de manera ordenada, se sienten, luego se acuesten de cubito lumbar y tomarse el pulso. A continuación se realizará 20 minutos de aeróbicos continuo intenso y en el décimo minuto, deben parar, Reposarán 3 minutos, luego tomar nuevamente la frecuencia cardíaca, deberán compararla con la frecuencia con la frecuencia anterior, continuar los 10 minutos siguientes de aeróbicos.



## Actividad 2

Nombre del actividad	Desarrollo
<b>Aeróbicos</b>	Hacer una rutina de 10 minutos con música, en la los alumnos deberán hacer una mezcla de movimientos, uniendo varios géneros, merengue, salsa, cumbia y reggaetón. El alumnos que durante los diez minutos mantiene una coordinación adecuada se lo calificará como excelente y el que menos coordinación tenga se lo calificara con una valoración de mala

## Actividad 3

Nombre del actividad	Desarrollo
<b>Flexibilidad</b>	Los alumnos deberán realizar ejercicios en varios segmentos: <b>Parte inferior o flexión ventral:</b> los alumnos deberán subir en la step y abrir los pies a la altura de los hombros. Pedir que se agachen y topen con las manos los pies y con una regla medir para conocer la flexibilidad de cada alumno. <b>Espalda:</b> los alumnos deberán acostar de cubito ventral y levantar el cuerpo lo más que puedan y con una regla medir su flexibilidad. <b>Hombros:</b> los alumnos deben acostarse de cubito ventral, estirar los brazos y coger un listos que el instructor le va entregar, luego lo debe alzar lo más alto que pueda y medir con una regla la flexibilidad del alumno.

## Actividad 4

Nombre del actividad	Desarrollo
<b>Ritmo latino</b>	Pedir a os alumnos que ellos construyan una rutina de 45 segundo a 1 minuto en la que deberán utilizar una mezcla de música que debe contener: Giros (360°), flexibilidad (marcadas),

	combinaciones, saltos (definidos), mantenimientos. Y cada una se calificará con 2 puntos, cuya coreografía que contenga todos estos requisitos se la calificará con 10 puntos.
--	--

### **Actividad 5**

<b>Nombre del actividad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Iniciación de ritmos</b>	El instructor hará una rutina recreativa de 5 minutos utilizando diferentes ritmos entre los salsa, regueton, cumbia, entre otros y los alumnos deben seguir cada movimiento que el instructor realice. Se calificará con notas que desde 10 puntos que es excelente hasta 6 a 5 puntos que es mala.

## j. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Océano, (2012), *Manual de Educación Física y Deportes*. Técnicas y actividades prácticas. España: Barcelona.
- ❖ Caballero, M. y García, M. (2006). *Trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social*. Ediciones Ácana y Ediciones Universidad de Camaguey. Disponible en CD Maestría Actividad Física en la Comunidad.
- ❖ Taringa (2013). *Resistencia Aeróbica u anaeróbica*. Recuperado de <http://www.taringa.net/posts/deportes/1211377/Resistencia-Aerobica-y-Anaerobica.html>.
- ❖ La bailoterapia. Disponible en <http://www.bailoterapia.net/> . recuperado el 14 de marzo del 2013.
- ❖ Rodríguez, O. (1981). *Tiempo Libre y Personalidad*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- ❖ Domínguez, D. (2014). *Medios de Educación Física*. Recuperado de : <http://www.monografias.com/trabajos29/educacion-fisica/educacion-fisica.shtml#ixzz31qG1rjE7> 15 de mayo del 2014
- ❖ García, C. (2009). *Que es la rítmica: Concepto General*. Educación y experiencias Educativas. ISSN.
- ❖ Cañizares M. (2005) *Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la física, Deportes y Rehabilitación*. Ciudad de la Habana, en proceso editorial.
- ❖ Monografías, (2009). *Gimnasia musical aeróbica para la salud*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos65/clase-gimnasia-musical-aerobica-salud/clase-gimnasia-musical-aerobica-salud.shtml#ixzz3PPay8TUs>
- ❖ Navarro, D. (2006) *Gimnasia Aerobia*, Editorial Deporte, Ciudad de la Habana, INDER. Recuperado de <http://www.monografias.com/salud/deportes/>
- ❖ Innatia (2014). *Que es el trabajo aeróbico*. Recuperado de <http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-aerobicos/a-que-es-trabajo-aerobico.html> el 15 de mayo del 2014

- ❖ Innatia (2014). Tabla de ejercicios para gimnasia rítmica. Recuperado de <http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-aerobicos/a-que-es-trabajo-aerobico.html> el 15 de mayo del 2014
- ❖ Innatia, (2015). Los ejercicios aeróbicos. Recuperado de <http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-aerobicos/a-los-ejercicios-aerobicos.html>.
- ❖ Valdés, B. & Navarro, D. (2003). Orientaciones metodológicas. Instituto Nacional de deportes, Educación Física y Recreación. La Habana, Dpto. nacional de Educación Física para adultos y promoción de salud.
- ❖ Rodríguez, V., (2009). *Proyecto recreativo "Disfruta con Ritmo", para beneficiar la calidad de vida de las mujeres adultas de la circunscripción 188 comunidad Antonio Guiteras*. Tesis de Maestría en Actividad Física en la Comunidad. ISCF "Manuel Fajardo".
- ❖ Wikipedia (2012). *Gimnasio*. Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio> el 15 de mayo del 2014
- ❖ Platón, J., (2012, 18 de marzo). *Fisiomorfosis*. Recuperado de <http://fisiomorfosis.com/articulos/general/cual-es-mi-somatotipo>
- ❖ Álvarez del Villar, C. (1985): *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid. Gymnos.
- ❖ Blazquez, D. (1990): *Evaluar en educación física*. Barcelona. Inde.
- ❖ Casado, J.M., Díaz del Cueto, y Cobo, R. (1997): *Fundamentos teóricos para la enseñanza secundaria obligatoria y el bachillerato*. Madrid. Pila Teleña.
- ❖ García, J.M., Navarro, M. y Ruíz, J. (1996): *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid. Gymnos.

k. ANEXOS



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013”.

Proyecto de tesis previo a la obtención de grado de Licenciada en ciencias de la educación, mención: Cultura Física

AUTORA:

Mercedes del Carmen Guamán Delgado

ASESORA:

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2013

**a. TEMA**

“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RITMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012-2013”.

## **b. PROBLEMÁTICA**

En los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación entre actividad física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Podemos afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra. El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí se podrían incluir actividades tales como aeróbic, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería. Si además, el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por unas reglas determinadas, hablamos de deporte. La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, que son procesos conductuales, se corresponde con una serie de atributos tales como fuerza o resistencia, que determinan la capacidad para realizar actividad física. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física. Desde tiempo inmemorial, el estilo de vida físicamente activo se ha considerado como promotor de la salud y la longevidad. Para algunos autores el mantenimiento de estilos saludables de vida, como la dieta equilibrada y el ejercicio, es más probable en la edad adulta.

La práctica del ejercicio aeróbico mediante actividades rítmicas ha sido una forma de realizar actividad física muy novedosa y divertida, la mayoría de personas que practican esta actividad lo realizan con el fin fundamental de bajar de peso y verse bien mas no por mantener un buen estado físico y mental, En base a ello las personas se han visto en la necesidad de buscar

formas que les permita “ bajar de peso” de la manera más rápida, muchas veces no la más apropiada para nuestra salud, ya que los dueños de este tipo de centros no buscan personal capacitado para ofertar este tipo de actividad, por ende sus programas no responden a los intereses y necesidades de las personas que acuden a ellos.

En este sentido, hay que hacer hincapié en la importancia que tiene la planificación y organización de las diferentes actividades rítmicas que utilizan para la práctica aeróbica, como el peso, talla, valoración médica, si lo realizamos por primera vez, o que rutina de ejercicios estaba realizando, la alimentación para poder analizar la cantidad de actividad que le conviene de forma inicial así como el mantenimiento para evitar lesiones y excesos de ejercicio

La práctica del ejercicio aeróbico reúne en cientos de miles de gimnasios de todo el mundo a millones de personas que, de forma armónica, se entregan a esta actividad y confían en él, por ser una manera saludable de hacer deporte, de mantenerse en forma y de buscar una estética física y mental.

Esta práctica dependiendo de los métodos de trabajo utilizados, alternamos elementos tan diversos como la gimnasia, el jazz, la música o el baile, artes marciales, etc., lo que hace más novedoso, interesante y atractiva esta actividad.

Aprovechando esta demanda en nuestro país y en la ciudad Loja se ve un sin número de gimnasios, cada uno con su particularidad y estilo sin embargo la planificación y la Organización en los gimnasios particulares no reúna las características apropiadas para las necesidades de las personas que acuden a ellos, de igual manera no se cuenta con profesionales capacitados como son: instructores inmerso en la rama de Cultura física, un médico, un nutricionista, etc., que ayuden para su buen funcionamiento. En la actualidad existen gimnasios particulares de los cuales en su mayoría con personal aficionado que imparte la práctica aeróbica sin tomar en cuenta los riesgos como: lesiones producto de la sobre carga o sobre uso, los trastornos por sobre carga son los que se generan por hacer ejercicio a una **intensidad** o un ritmo más elevado de lo que el organismo permite. Suelen



ser lesiones de carácter muscular como pequeñas roturas en las fibras de los músculos o la inflamación de los tendones –tendinitis. El sobre uso al combinar diferentes movimientos y coreografías definidas, es fácil que al principio perdamos el ritmo y provoquemos algún tipo de problema, como por ejemplo lastimarnos un tobillo en un salto, en el que no apoyamos bien la planta del pie. El tendón de Aquiles, la rótula y las plantas de los pies, son las más afectadas. Es decir que los problemas se ocasionan en los miembros inferiores, así como también existen problemas cardio-respiratorios ocasionados por actividades rítmicas muy intensas y rápidas para personas con edad avanzada y de sobrepeso.

Su Practica generalmente se caracteriza por ejercicios y rutinas no aptos para las personas de edad adulta y con sobrepeso, rutinas muy fuertes y rápidas ya que en la mayoría solo tienen dos horarios y una sala de aeróbics que no permite que las personas principiantes, se integren con facilidad a este tipo de actividad, Los aerobics, ejercicios en máquinas, baile, tae-bo, spinning, step, son actividades rutinarias que realizan en los gimnasios, en muy pocos combinan estas actividades.

Para saber si una clase del gimnasio es apta para nosotros debemos conocer el impacto que tiene sobre nuestro cuerpo, para lograr un entrenamiento seguro y saludable hay que tener en cuenta las condiciones de nuestros huesos, el estado físico y el peso corporal como, así también, el nivel de impacto de la actividad a realizar. Actividades nuevas y muy novedosas e interesantes se deben de poner en práctica con personal capacitado y especializado que sepa planificar y organizar actividades para cada grupo de personas que asisten a sus gimnasios. Deberían ofrecer horarios cómodos y diferentes clases como: Pilates, Aquagym, Power Plate, Spinning o indoor cycle, **Body Pump, Fit-ball, Power jump, X55**, actividades nuevas, buenos horarios, precios cómodos, personal capacitado, buena organización y planificación son la fórmula para que las personas que practican esta actividad se sientan satisfechas por los resultados obtenidos.

- **Planteamiento del problema.**

**Situación problemática.** La situación problemática es la planificación y organización de la práctica aeróbica en los gimnasios particulares de la ciudad de Loja, en su contexto, está caracterizado en el interés que tienen el grupo Empresarial como medio de trabajo a la vez el lucro personal sin contar con todos los recursos indispensable que debe de tener un gimnasio de calidad para dar solución a diversos problemas de las personas que asisten a realizar esta actividad. Surge la necesidad de realizar la investigación a través de una propuesta metodológica de planificación y organización de actividades rítmicas para mejorar la calidad de vida de personas de todas las edades que realizan la práctica aeróbica.

- **Formulación del problema**

¿Cómo incide la planificación y organización de las actividades rítmicas que forman parte de la práctica aeróbica, en los gimnasios particulares de la ciudad de Loja a los intereses y necesidades de las personas que acuden a estos centros periodo 2012-2013?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se justifica en la necesidad de analizar la manera en que los gimnasios particulares de la ciudad de Loja, organización y planificación las Actividades rítmicas para la práctica aeróbica y como ésta inciden en los intereses y necesidades de las personas que asisten a estos centros.

La importancia que tiene la práctica de la gimnasia aeróbica en las personas de diferentes edades se debe a los beneficios increíbles que ofrece al ser humano ya que permite por medio de su entrenamiento la disminución de riesgos de enfermedades al sistema cardiovascular y respiratorio. Además de ayudar a tener un buen estado físico debido a que el individuo pierde un gasto de energía considerable. Así mismo si esta actividad no se realiza de manera adecuada, organizada y planificada bajo la supervisión de personal profesional capacitado produce lesiones en nuestro cuerpo y mente. Su organización y planificación debe basarse a las características de cada persona ya que todos tenemos diferentes necesidades e intereses al practicar la gimnasia aeróbica. Los dueños de los diferentes gimnasios particulares de la ciudad deben de buscar personal que aporte con ideas innovadoras que ayuden a mejorar sus centros, dando mejor servicio a las personas que optan por la práctica de la gimnasia aeróbica, ya que en la actualidad estos empresarios lo que buscan en este tipo de trabajo son los ingresos económicos que obtienen de las personas que buscan mejorar su calidad de vida al ingresar a estos centros. Sin tomar en cuenta las necesidades que tienen las personas que ponen en sus manos su vida y salud. Deberían de contratar personal profesional capacitado y no aficionado que le guste trabajar en esta actividad, sepa planificar y organizar sus actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de quienes asisten a sus centros y que ayude a mejorar el nivel de vida de las personas de esta forma se beneficiaría no solo el dueño del negocio que vera el gran incremento de personas asistentes en su centro, sino también las personas que asisten ya que podrán cumplir con sus objetivos propuestos al realizar esta actividad.

La práctica de la gimnasia aeróbica es muy beneficiosa para las personas ya que es una actividad que alegra la mente y cuerpo de quienes lo practican, si esta es dirigida con instructores profesionales, pero si esta se realiza como en la actualidad y en un pasado se ha venido realizando con personal aficionado pero no especializado, se hace una actividad muy aburrida y rutinaria, esto hace que las personas asistan solo un mes o una semana a los centros gimnásticos. Con estos antecedentes y conocedora del tema como es la práctica de la gimnasia aeróbica y como esta ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, siento el deseo y la necesidad de ayudar a que la actividad aeróbica que se realiza en estos gimnasios mejore para que pueda cumplir con el objetivo que la gimnasia aeróbica tiene: recrear, desestresar, liberar energías, higiene y salud mental. Mejorando la eficiencia cardio-respiratoria a través de su práctica sistemática, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

Cabe indicar que no se han realizado anteriormente trabajos de esta índole, por lo tanto la temática se encuentra enmarcada en las condiciones que un objeto de transformación.

Dispongo de todo el recurso humano y material para llevar a cabo la investigación e impulsar la propuesta alternativa que se desarrolle, por cuanto se cuenta con el apoyo de los diversos gimnasios particulares de la ciudad y en especial con la ayuda de profesores de cultura física y personal inmerso en este tipo de actividad.

## **d. OBJETIVOS**

### **Objetivo general.**

Aportar al mejoramiento de la práctica aeróbica con una metodología apropiada que responda a los intereses y necesidades de las personas que acuden a los gimnasios particulares de la ciudad de Loja periodo 2012-2013.

### **Objetivos específicos.**

- Analizar si la planificación y organización de las actividades que forman parte de la práctica aeróbica responden a las características de las personas que acuden a los gimnasios particulares.
- Determinar los logros alcanzados por las personas que acuden a los gimnasios particulares en relación a sus expectativas.
- Proponer una alternativa metodológica que mejore la práctica aeróbica actual que responda a los intereses y necesidades de los grupos que demandan este tipo de actividad física.

## **ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO.**

### **1. Planificación y organización de la Gimnasia aeróbica en relación con los grupos de personas que lo practican**

- 1.1 ¿Qué es Organizar y planificar?
- 1.2 La organización y planificación educativa.
- 1.3 ¿Cómo organizar a un grupo de personas según sus edades?
- 1.4 ¿Cómo organizar a un grupo de personas según sus necesidades?
- 1.5 ¿Cómo Planificar actividades Rítmicas según el grupo de personas?

### **2. La Actividad Física y la calidad de vida de las personas.**

- 2.1 ¿Qué es la actividad física?
- 2.2 Consecuencia de la inactividad física.

### **3. Actividades Rítmicas en la práctica de la Gimnasia Aeróbica.**

- 3.1 ¿Qué es una actividad rítmica?
- 3.2 Actividades rítmicas según los diferentes grupos etarios.
- 3.3 Actividades rítmicas utilizadas en la práctica de la gimnasia aeróbica.

### **4. Antecedentes históricos de la gimnasia aeróbica, como elemento básico de la Actividad física.**

- 4.1 Definición de la gimnasia aeróbica
- 4.2 La gimnasia aeróbica en la actividad física.
- 4.3 Historia y Origen de la Gimnasia aeróbica.
- 4.4 Beneficios de la gimnasia Aeróbica.

### **5. Metodología para la práctica de la Gimnasia aeróbica.**

- 5.1 ¿Qué es la Metodología?
- 5.2 ¿Qué métodos son utilizados para la práctica de la gimnasia aeróbica?

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **1. Planificación y organización de la Gimnasia aeróbica en relación con los grupos de personas que lo practican.**

#### **1.1. ¿Qué es planificar y organizar?**

La planificación y organización es la capacidad de fijar metas y prioridades a la hora de realizar una tarea, desarrollar un área o un proyecto conviniendo la acción, los plazos y los recursos que se deben utilizar.

Es la habilidad que hay que poner en marcha cuando se tiene que hacer concurrir las acciones coordinadas de un conjunto de personas, en tiempo y costes efectivos de modo que se aprovechen del modo más eficiente posible los esfuerzos y se alcancen los objetivos.

Planificar y organizar significa que se estudian previamente los objetivos y acciones, y se sustenten los actos no en intuiciones sino poniendo en marcha algún método, plan o la pura lógica

Otras competencias implicadas son gestión del tiempo, toma de decisiones, trabajo en equipo.

#### **1.2. La organización y planificación educativa.**

En la práctica todo los beneficios de organización y planificación es posible hallar elementos comunes importantes el establecimiento de objetivos, la elección de los medios más convenientes para alcanzarlos antes de emprender la acción la toma de decisiones previa a la acción el decir con anticipación lo que hay que hacer y como deberá hacerse.

La capacidad de planificar supone ser capaz de construir un plan, es decir, una descripción organizada y estructurada

Habilidades asociadas a esta competencia la definición (inicial y final) la identificación (las acciones), fases con las acciones, fijar plazos (la acción).

Otras competencias implicadas son gestión del tiempo, toma de decisiones, trabajo en equipo.

### **1.3. ¿Cómo organizar a un grupo de personas según sus edades?**

Uno de los recursos que permite aportar diversidad en la forma de trabajar en el aula es el agrupamiento de los estudiantes, lo que permite que interactúen de forma diferente y con compañeros distintos. Así, es probable que ofrezcamos a todos los estudiantes la oportunidad de trabajar y participar según sus preferencias, intereses y potencial: escuchar, hablar ante un grupo grande, hablar en grupo pequeño, hacer las tareas personales, trabajar con un amigo o con un grupo de compañeros.

Por una parte, es importante que los estudiantes aprendan y sepan socializarse y trabajar en diferentes agrupamientos; pero, lo más importante es que, a través de esta variedad de formatos, se puede responder a las necesidades de todos los estudiantes.

#### **Algunas reglas para trabajar en grupos**

- ❖ Identificar los puntos fuertes o especialidades de cada componente del grupo.
- ❖ Definir los objetivos o tarea final a lograr entre todo el grupo.
- ❖ Determinar el tiempo de trabajo y hacer una planificación temporal.
- ❖ Establecer claramente las reglas y organización del grupo.
- ❖ Establecer la forma de trabajo como equipo dentro de cada grupo.
- ❖ Distribuir las responsabilidades individuales de cada miembro del grupo.

### **1.4. ¿Cómo organizar a un grupo de personas según sus necesidades?**

El aprendizaje es más fácil y la atención se mantiene por más tiempo cuando los estudiantes están interesados en lo que están aprendiendo.



Otra opción a poner en práctica supondría permitir trabajar en grupos de interés común. Varios estudiantes pueden tener interés en una temática o en un aspecto de un tema, por lo que permitir esta forma de agrupamiento puede responder mejor a sus intereses, y determinaría que el estudiante se implicara más en el aprendizaje. Poder buscar información, hablar sobre el tema, discutir, indagar. Hacer actividades, preparar otras para compartir con sus compañeros su interés y descubrimientos pueden suponer retos o desafíos para implicarles en el estudio de esos temas.

### **1.5. ¿Cómo Planificar actividades Rítmicas según el grupo de personas?**

Actividades adecuadas en tiempo:

- ❖ Su duración debe garantizar el logro de los objetivos propuestos.
- ❖ De igual modo, se debe destinar mayor tiempo a aquellas actividades asociadas a los aprendizajes esperados, pequeño gimnasio que permitirá desarrollar aquellas actividades que se relacionan con la expresión corporal (mímicas, representaciones, bailes, etc.), construcción de juguetes para las sesiones de educación física (carritos para transportar objetos, pelotas de media o papel), actividades para reforzar hábitos de higiene y salud, tales como: construcción de diarios murales, dibujos o juegos en los cuales los niños y niñas representen y refuercen estos hábitos
- ❖ Otras actividades que se sugieren, en la eventualidad de que el profesor se vea imposibilitado de realizar una sesión normal ya sea por problemas climáticos, contaminación u otros, son las siguientes
- ❖ Realizar sesiones en que los alumnos y alumnas puedan conocer las actividades deportivas o juegos tradicionales como un fenómeno propio de la cultura.
- ❖ Realizar sesiones de valoración de los efectos que tiene la práctica habitual de actividad física (no competitivas) para mejorar la salud y la calidad de vida. Realizar charlas o visitas de deportistas y líderes de la comunidad destacados

Las actividades rítmicas son actividades físicas que no solo ayuda al bienestar, cuidado y manteniendo de la salud del cuerpo sino también del de la mente, de ahí un dicho que dice: “cuerpo sano, mente sana” es por ello conveniente definir que son las actividades físicas y cómo influyen en la calidad de vida de las personas.

## **2. Actividad Física y la calidad de vida de las personas.**

En el presente trabajo se explica la importancia de la actividad física sistemática para el mejoramiento de la salud en las personas adultas y en los adultos mayores. Se dan a conocer los factores que caracterizan a la calidad de vida y como la interrelación entre ellos y la realización de ejercicios físicos, permiten llegar a la longevidad con una mejor capacidad física y funcional, proporcionando una mejor salud. Orientamos los elementos que deben tenerse en cuenta para el desarrollo de capacidades físicas y posibilidades funcionales. Al Realizar actividad física moderada ayuda a prolongar la esperanza de vida. De acuerdo a un estudio de científicos daneses, las personas que realizan ejercicio con una frecuencia mayor a dos días por semana consiguen reducir el nivel de colesterol y la posibilidad de padecer cáncer durante su vida. Para este estudio se reunió a un grupo de varones y se realizó un seguimiento del estado de salud del grupo por casi treinta años. Al final de la experiencia, el grupo de personas que mantuvo un ritmo de actividad física regular, fue el que menor número de muertes registró. Otro estudio realizado en Suecia demostró también una relación positiva entre el nivel de actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud.

Desde el 2003, la OMS ha promovido las actividades deportivas en una iniciativa denominada “por tu salud, muévete!”, en un intento por incentivar la actividad física entre las personas, para lograr que realicen al menos 30 minutos de ejercicio moderado a intenso a diario. Las actividades a realizar se han trabajado en conjunto con las instituciones de gobierno y empresas para fomentar el ejercicio habitual y evitar las enfermedades crónicas derivadas de la combinación de hábitos alimenticios poco saludables y el sedentarismo extendido en la sociedad actual.

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar. En nuestro caso necesitamos definir: En primer término, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov 1990).

La práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Costil, D and Wilmore, J 1998) Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somato-psíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor

agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos<sup>1</sup>

## **2.1. ¿Qué es la actividad física?**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

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.

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("2008 PhysicalActivityGuidelinesforAmericans" en inglés solamente), por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para

---

<sup>1</sup> GUTIERREZ, A., DELGADO, M., CASTILLO, M. (1997) Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Padiotribo. Barcelona

iniciar y mantener un programa de actividad física, y habla de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

## **2.2. Consecuencia de la inactividad física.**

El cuerpo del ser humano ha sido diseñado para moverse y es necesario que lo haga para mantenerse funcional y evitar enfermedades, así pues, desde antes de nacer ya se encuentra en constante movimiento. Una vez que ha nacido esta persona, necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que en la misma proporción van disminuyendo las actividades que hagan posible el desgaste de energía, y el movimiento corporal. Parece que conforme pasan los años también van pasando las ganas de movernos, pero para que esto no siga sucediendo, déjenme decirles algunas de las consecuencias que tiene la falta de actividad física en nuestro cuerpo.

Para empezar, y como ya lo hemos mencionado antes, aumenta las probabilidades de desarrollar y mantener la obesidad. Sabemos que las grasas, calorías y energía que comemos deben ser también quemadas, al no existir desgaste físico las grasas que consumimos se almacenan en diversas áreas de nuestro cuerpo, provocando que estas aumenten de volumen, induciendo así al desarrollo de la obesidad y junto con un gran número de enfermedades, algunas de ellas con consecuencias irreversibles incluso pueden provocar la muerte.

La falta de actividad física provoca un debilitamiento de los huesos, es decir, hace que los huesos pierdan fuerza, abriendo paso a enfermedades como la osteoporosis. Otra consecuencia más es que la falta de ejercicio físico provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos, o correr, será la fatiga lo primero que experimentemos, ahora bien, lo que no vemos es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no utilizamos, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja doble, lo que trae como resultados los problemas cardiacos.

Otras enfermedades, como la diabetes, requieren que el cuerpo tenga actividad para que las consecuencias del propio padecimiento no tengan el impacto que tendrían si el cuerpo de la persona se encontrara con poca actividad.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar como consecuencia:

- ❖ El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.<sup>4</sup>
- ❖ Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- ❖ Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).<sup>6</sup>
- ❖ Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- ❖ Tendencia a enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- ❖ Disminuye el nivel de concentración.
- ❖ Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- ❖ La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Una vez analizado y explicado lo que son las actividades físicas y cómo influyen en la calidad de vida de las personas es necesario adentrarnos y definir con toda seguridad lo que son las actividades rítmicas, porqué se caracterizan y en que benefician al individuo que la practica.

### **3. Actividades Rítmicas en la práctica de la Gimnasia Aeróbica.**

La etapa de preparación inicial en la Gimnasia Rítmica, por las características de modalidad deportiva de iniciación temprana, debe estar orientada fundamentalmente a la sistematización del cumplimiento de las tareas vinculadas con la preparación física general y especial de las gimnastas como componentes fundamentales de todo el trabajo que se desarrollará en el deporte. De igual manera, se crearán las bases para la orientación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la gimnasia y se fomentará el conocimiento y el amor por la disciplina deportiva.

La misma tiene una duración de entre dos a tres años, donde deben primar los ejercicios de preparación física general y la enseñanza de las habilidades técnicas. Los métodos más recomendados son la explicación, la demostración, el método del juego y los métodos propioceptivos.

#### **Desarrollo**

Entre los contenidos fundamentales de la planificación están, según Ilisstegui

- ❖ “Preparación coreográfica.
- ❖ Técnica de instrumentos.
- ❖ Técnica corporal específica.
- ❖ Consolidación de los programas competitivos”.

Estos contenidos se asocian perfectamente, a la planificación del entrenamiento diario en la etapa inicial, ya que la preparación coreográfica, la técnica con instrumentos y la técnica corporal específica, son la base de la preparación de la gimnasta.

La preparación coreográfica. Los ejercicios con apoyo

Los ejercicios con apoyo, constituyen la premisa esencial para la formación de las gimnastas, en cuanto a la preparación técnica se refiere. Las clases

de coreografía, son el eslabón de base que forma la postura y la colocación de los diferentes segmentos corporales, toda vez que a partir de estos ejercicios se ejecutan posteriormente los elementos técnicos que integran los montajes individuales o de conjunto.

La escuela de Gimnasia, nacida del ballet y la danza, se apropia de estos ejercicios con apoyo para formar los diferentes elementos técnicos, que unidos a los aparatos forman los ejercicios opcionales u obligatorios que conforman los programas competitivos del deporte

### **3.1. ¿Qué es una actividad rítmica?**

“Constituye una preparación para todas las artes basadas en el movimiento. La rítmica, no es un fin, es un medio”, así lo Señala García Cynthia (2009). Es la base de métodos como el de Jaques-Dalcroze, métodos que utilizan el movimiento corporal como medio de sensibilización y experimentación de los elementos del lenguaje musical.

La finalidad directa y práctica de la rítmica fue expresada por su creador Emile Jaques-Dalcroze con estos tres conceptos:

- ❖ Desarrollar y perfeccionar el sistema nervioso y el aparato muscular del tal manera que pueda crear una mentalidad rítmica, gracias la colaboración íntima del cuerpo y del espíritu bajo la influencia constante de la música.
- ❖ Establecer relaciones armoniosas entre los movimientos corporales, dinámicamente matizados y las composiciones y descomposiciones diversas del tiempo para crear el sentido rítmico-musical.
- ❖ Poner en relación los dinamismos corporales matizados en el tiempo con las dimensiones y resistencias del espacio para crear el sentido del ritmo músico-plástico.

Esta actividad física requiere reconocimiento e importancia en la vida del hombre, por lo que se necesita buscar nuevos caminos para lograr resultados satisfactorios y hacer llegar sus beneficios a todos los seres



humanos independientemente de sus antecedentes políticos, históricos, económicos y educativos. (Cañizares, 2005)

Las actividades rítmicas de expresión tiene un doble enfoque; por un lado, mejorar la competencia motriz; es más competente no sólo quien es más ágil o fuerte, sino también aquél cuyo movimiento es más creativo y expresivo.

Actividades rítmicas y baile es una recopilación de algunas de las más populares formas de bailes recreativos, orientada a los profesores de primaria y secundaria, estudiantes de EF y monitores de recreación y a toda persona que quiera enseñar a los bailes y ritmos fáciles como diversión y ejercicio.

### **3.2. Actividades rítmicas según los diferentes grupos etarios.**

Podemos distinguir tres categorías dentro de las actividades rítmicas:

- ❖ Actividades donde el ritmo externo está supeditado a objetivos de nivel corporal, principalmente a la mejora de las capacidades físicas básicas: Aeróbic, Body Combat, Body Pump, spinning...
- ❖ Actividades donde existe un equilibrio entre el ritmo externo y el ritmo interno: Danza Contemporánea
- ❖ Actividades donde el ritmo externo es fundamental; sin música estas actividades pierden su sentido: Danza Clásica, tradicional, bailes de salón

#### **Diferenciación BAILE- DANZA:**

La Danza tiene un origen ritual, con el paso del tiempo permanecen estables aunque desaparezcan los condicionantes iniciales.

El Baile, es pura exaltación física, responde a los impulsos que en cada momento lo motivan.

**Definición de DANZA:** "Composición coherente, dinámica, que sigue un ritmo, que está animada por el espíritu (sentimiento) y que recoge y combina

los elementos plásticos de los movimientos utilitarios de los seres humanos".  
(Adaptación de la definición de MARAZZO)

En este curso nos vamos a centrar en la Danza Contemporánea; pero, la danza, está presente en todas las culturas desde el inicio de la humanidad. Primero emergió con carácter utilitario (para comunicarse con los dioses, para celebrar una buena cosecha, para divertirse...). Con la Cultura Griega y Romana, la Danza adquirió su *carácter artístico*. Con la llegada del Renacimiento se empiezan a diferenciar dos tipos de danza:

1. Danza social, practicada por el pueblo y que evolucionó hacia los bailes de salón.
2. Danza teatral,, practicada por la nobleza e inicio de la Danza Clásica.

### **3.3. Actividades rítmicas utilizadas en la práctica de la gimnasia aeróbica**

La gimnasia es una actividad consistente en ejercicios o movimientos del cuerpo. En este trabajo voy a profundizar mencionando los tipos de gimnasia tales como: la gimnasia general, artística, rítmica, aeróbica, también hago mención sobre la voltereta y los tipos de voltereta. En la práctica de la gimnasia es importante conocer los aparatos los cuales se utilizan en la gimnasia; por eso aquí nombro algunos de ellos; así como las técnicas utilizadas en la colchoneta y en el plinto.

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 mazas 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.

#### **4. Antecedentes históricos de la gimnasia aeróbica, como elemento básico de la Actividad física.**

La Gimnasia como forma de ejercitación física es un legado histórico desde los tiempos de la antigua Grecia, surge por la intención del hombre de prepararse físicamente para con un cuerpo esbelto, atlético y fuerte en todas sus dimensiones, servir de ejemplo a la sociedad de aquellos tiempos. En su evolución por el sendero deportivo-competitivo muestra la diversidad de influencias de los diferentes actores, desde los saltimbanquis hasta los grandes gimnastas olímpicos de hoy. El propósito de esta obra es mostrar la gimnasia deportiva actual, generalidades y especificaciones de sus modalidades gimnástico-deportivas, como promoción para una mejor comprensión de esta forma de actividad humana tan antigua como el hombre mismo. La publicación en un amplio estudio bibliográfico de obras impresas y páginas digitales que promueven la historia y la evolución de las formas de competición de cada una de las modalidades gimnásticas, así como las importantes personalidades que hicieron posible su desarrollo. La Gimnasia Deportiva tiene como basamento común para todas sus modalidades la innovación continua de formas de expresión y movimiento corporal, en busca de mayor nivel de complejidad, esto predice que en pocos años tendremos especificaciones diferentes a las de hoy. Conocedores de las perspectivas de evolución de esta forma de actividad física, hemos querido divulgar la Gimnasia Deportiva de nuestros días

Como tantos otros deportes, la Gimnasia Rítmica Deportiva nació de una forma oscura y no reglada; poco a poco se fueron desarrollando unas bases, reglas y normas específicas hasta hacer de ella lo que hoy conocemos. Los orígenes ideológicos de esta modalidad debemos buscarlos en la gimnasia

con base en el ritmo, en el ballet y en la gimnasia natural. Esta última toma su punto de partida en las teorías de Jean-Jacques Rousseau respecto al desarrollo global del niño que incluían aspectos corporales, hasta entonces no considerados formalmente en las teorías sobre educación.

A Rousseau le siguieron en esta misma línea: Basedow, Salzman, Pestolazzi, GutsMuths... entre otros muchos pedagogos del momento (siglo XVIII y principios del XIX), que dieron forma a lo que se convirtió en una de las tendencias más importantes en la historia de E. F., la ya denominada gimnasia natural (vertiente que no debemos confundir con la gimnasia natural austríaca).

En Dessau (Alemania ), Johan Basedow fue quien puso en práctica por primera vez las teorías de Rousseau; corría el año 1774.

En 1785, Christian Salzman creó sobre el modelo educativo de Basedow el Instituto Educativo Schnefeuthal. Johan GutsMuths, al que podemos considerar como el padre de la gimnasia ,enseñó durante casi cincuenta años en este instituto; a él se deben los primeros escritos en profundidad sobre la finalidad de la gimnasia. En su opinión, los ejercicios realizados deben resultar ante todo agradables y por otra parte desarrollar a la persona por completo.

De estas teorías sobre la naturalidad y globalidad de los movimientos, toma la gimnasia rítmica su plataforma de salida. Desde ahí, y tras sucesivas influencias que veremos a continuación, ha ido evolucionando hacia los ejercicios que conocemos hoy en día, manteniendo en todo momento la pauta rítmica que tanto la caracteriza.

A principios del siglo XIX, Pestalozzi profundamente influido por la obra de J.J. Rousseau y las teorías educativas de la Grecia antigua, ve en la educación un método para el desarrollo natural del individuo a través de las experiencias por las que debe abrirse camino. Para él, la finalidad de la educación es ayudar en el desarrollo de todas las aptitudes del cuerpo y del espíritu, a fin de conseguir una personalidad proporcionada y armoniosa. Un poco mas tarde, encontraremos de nuevo estas influencias en la figura de

P.H. Ling, creador de la Gimnasia Sueca. se trataban de unos ejercicios de carácter rígido, casi militarista, con poco espacio para la creatividad y expresividad, que aportaron unos principios fundamentales y pedagógicos a la actividad física, ausentes en aquellos tiempos este autor se debe la clasificación de los ejercicios en pedagógicos, militares, terapéuticos y estéticos, aunque Ling no cultivo estos últimos por considerar que debían ser desarrollados por otros educadores. Su hijo, H. Ling, fue su continuador, desarrollando, ampliando y actualizando los criterios de su padre.

Paralelamente al movimiento lingiano, otras variadas tendencias iban desarrollándose en otras zonas geográficas. Una de ellas, el denominado “movimiento del centro”, fue el que tuvo mayor influencia sobre la Gimnasia Rítmica Deportiva

Nace a finales del siglo XIX y se desarrolla en el siglo XX. Esta influido por las teorías naturales y globalistas de Rousseau, así como por la Gimnasia Sueca de Ling debido a una gran expansión por Europa. Se le considera como una manifestación artístico-rítmico-pedagógica.

Es con François Delsarte que, a mediados del siglo XIX, empiezan a aportarse unos ingredientes más directamente relacionados con la Gimnasia Rítmica posterior. Su contribución deriva de la creación de gestos corporales que expresaban los diversos estados del espíritu, dándoles un desarrollo científico e intentando clasificarlos. Más que un método de gimnasia, se trataba de ayudar a los actores de la época a encontrar posiciones naturales y gestos más expresivos. Esta nueva forma de entender el movimiento fue llevada a Estados Unidos por Genevieve Stebbins, quien abrió una escuela de expresión en Nueva York. Partiendo de las ideas de Delsarte y los ejercicios de Ling, creo un método propio en el cual el cuerpo debía ser un instrumento capaz de expresarse de forma artística y graciosa. Aunque su ideología no arraigó profundamente en la mentalidad americana de la época, el trabajo de sus discípulas influyó de forma notable en Europa en el desarrollo de la gimnasia y danza femenina moderna.

Paralelamente, Jacques Dalcroze crea lo que se llamo eurytmia o Gimnasia rítmica de aquel tiempo. Elaboró un método de educación por el

ritmo y para el ritmo que influye, de una forma u otra forma, en la gimnasia. Para él, la gimnasia rítmica no era un fin, sino un medio. No era danza, pero sí preparación para la misma. No era pues gimnasia, físicamente hablando ya que como tal era incompleta. La culminación de su método era conseguir “la plástica viviente”, cuya finalidad era poner el cuerpo humano en movimiento al servicio de la expresión, la emoción y la construcción musical.

Al mismo tiempo que Dalcroze, una bailarina estadounidense: Isadora Duncan, contribuía en el proceso de creación de la Gimnasia Moderna (G.R.D. posteriormente). De formación autodidacta, revolucionaria de la danza, defensora de la danza libre, antiacadémica e impresionista, mantenía que la gimnasia era la base de toda educación Física y preparaba a sus alumnos de danza con ejercicios gimnásticos basados en la naturalidad, donde los giros, saltos y ondulaciones del cuerpo resultaban fundamentales.

Sus teorías dieron origen al expresionismo alemán, encabezado por Rudolf Laban. Este desarrolla nuevas técnicas de danza apartadas de la danza clásica; inquieto por conseguir movimientos emocionalmente más expresivos llega a prescindir de todo acompañamiento musical, puesto que en su opinión, el movimiento era la sustancia de la danza y, por tanto, esta debía ser movimiento puro. Al se debe un sistema de escritura de los movimientos denominado “anotación de Laban” que permite al bailarín comprender los aspectos rítmicos del mismo.

De las influencias de Pestalozzi, Delsarte, Dalcroze con su euritmia, de Duncan con su danza natural..., Rudolf Bode crea la “Gimnasia Moderna” (denominada en un principio gimnasia expresiva). Es entonces cuando puede hablarse de una Gimnasia Rítmica incipiente.

La obra de Bode llama rápidamente la atención en toda Europa y especialmente en Alemania, donde rompe con 100 años de relativo inmovilismo de la gimnasia (teorías de Jahn). Se adecua especialmente a la mujer, por su carácter rítmico-estético.

Profesor de música y diplomado en el instituto de euritmia de Dalcroze, inicia su trabajo en el instituto Damerros, donde estudiaron también H. Medau o M. Wigman.

El gran continuador de Bode fue Heinrich Medau, quien en 1929 se estableció en Berlín y más tarde en Flensburg. Tras la Segunda Guerra Mundial creó la “MedauSchule”, en Coburgo (1954). Su contribución más importante a los sistemas de gimnasia fue la creación de un método destinado principalmente a mujeres y jovencitas, en el cual se favorecía la salud, se desarrollaba una actitud correcta y se exaltaba la gracia del movimiento utilizando todo el cuerpo; también es fundamental su trabajo con aparatos (pandero, tamborín, pelota, aro y mazas) a los que otorga unas finalidades y técnicas originales.

Para él, los aparatos facilitaban el dominio del movimiento, absorbían la atención del alumno hacia el ejercicio que estaba realizando, alejaba inhibiciones psíquicas, permitía vencer la timidez al tiempo que permitía una ejecución más rítmica, fluida y con la totalidad del cuerpo.

Sus teorías y sistemas de movimiento se dieron a conocer en los Juegos Olímpicos de Berlín (1936). También debemos destacar la importancia que concede a la postura correcta y a la respiración en la realización de movimientos.

Con relación a principios técnicos y metodológicos, aporta ideas propias que corrigen, complementan o suplen las de Bode, sobre todo respecto a la improvisación musical, los movimientos de oscilación y ondulantes, y la utilización de golpes rítmicos y palmadas.

Las tres dedicaron su trabajo a eliminar la rigidez del sistema lingiano, aportando nuevos ingredientes que hacían de él un nuevo sistema más flexible y adaptable. Aportaron la utilización de la música (pero como elemento de voz mando), dieron importancia al aspecto estético de los ejercicios, el concepto de disciplina era más flexible, había más naturalidad en los movimientos.

Utilizaron los golpes rítmicos y palmadas como recursos técnicos e introdujeron los ballesteos, balanceos y oscilaciones en la realización de los ejercicios.

A ellas debemos en parte el trabajo de manos libres y aparatos sobre todo en el ámbito de conjuntos. Son de destacar las demostraciones del equipo de niñas de Maja Carlquist con motivo de los Juegos Olímpicos de Berlín (1936) y el Congreso Mundial de Educación Física. Su trabajo con pelotas en los Juegos Olímpicos de Helsinki (1952), las distanció del resto de participantes por la utilización de movimientos armoniosos en los que intervenía todo el cuerpo, y su participación en la Gimnastada de Viena (1965) que les valió éltítulo de mejor equipo en este evento deportivo.

A ella debemos también la distribución del trabajo a realizar dentro de la sesión en distintas partes para fortalecer los puntos débiles generales o particulares.

Todas las personas citadas hasta el momento forman parte de los orígenes de la Gimnasia Moderna. Sus métodos de trabajo y los elementos utilizados para desarrollarlos, han permitido poco a poco crear una nueva modalidad deportiva; sin embargo, aunque la primera competición internacional se disputó en 1963 (Campeonato del Mundo de Budapest), la definición total de la misma no llegaría hasta el año.

#### **4.1. Definición de la 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.

#### **4.2. La gimnasia aeróbica en la actividad física.**

El cuerpo humano tiene mil y una formas de expresarse a través del movimiento corporal. Toda acción motora, que de por sí podría ser una



manifestación intrascendente, presupone un ejercicio para alcanzar algo, expresar un sentimiento o superar un obstáculo.

La gimnasia, con su inacabable compendio de actos motores, tiene unos objetivos muy específicos según la finalidad que se busque pero su práctica ya encierra una connotación de salud además de tener un marcado carácter educativo y formativo. Salud, desarrollo de cualidades físicas y psíquicas, pueden desembocar en un deporte recreativo muy interesante y conveniente para la población escolar y la juventud de un país.

El deporte en general y la Gimnasia Artística en particular son escuelas de la vida. Este entreno del cuerpo educa al individuo en el hábito del trabajo, le conforma un orden mental y le proporciona un desarrollo físico. Entrar en esta dinámica por medio de la Gimnasia de Aparatos es el objetivo que nos proponemos alcanzar.

#### **4.3. Historia y Origen de la Gimnasia aeróbica.**

La gimnasia aeróbica o aeróbic deportivo es una de las disciplinas más jóvenes de la Gimnasia, en el año 1994 se incluyó como una disciplina gimnástica en el seno de la Federación Internacional de Gimnasia y el primer campeonato del mundo FIG se celebró en París en 1995.

La palabra aeróbic literalmente significa “con oxígeno” o “en presencia de oxígeno”, el ejercicio aeróbico es una actividad que utiliza los grandes grupos musculares para mantener una intensidad deseada durante un periodo de tiempo largo, de forma rítmica.

El aeróbic deportivo debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con utilización de los movimientos característicos de la disciplina (combinaciones coreográficas de brazos y piernas de alta intensidad y gran complejidad).

Las características del aeróbic deportivo son: alegría, dinamismo, entusiasmo, energía, motivación, carisma, demostrando en todo momento la capacidad de cautivar a la audiencia con las habilidades técnicas del gimnasta y con su carisma personal.

#### **4.4. Beneficios de la gimnasia Aeróbica.**

- ❖ Aumento de la resistencia Cardiovascular, fuerza y Potencia muscular.
- ❖ Aumento de la coordinación.
- ❖ Disminución de posibilidades de Infarto Cardíaco.
- ❖ Aumento de la elongación de todos los segmentos articulares.
- ❖ Mejora en la capacidad de concentración a nivel neuromuscular.
- ❖ Aumento de la Autoestima, Seguridad, Desplante, etc.
- ❖ Prevención de la Osteoporosis, Sobrepeso y Obesidad.

#### **5. Metodología para la práctica de la Gimnasia aeróbica.**

**La metodología** que hemos seguido para la confección de estos materiales curriculares ha sido la siguiente:

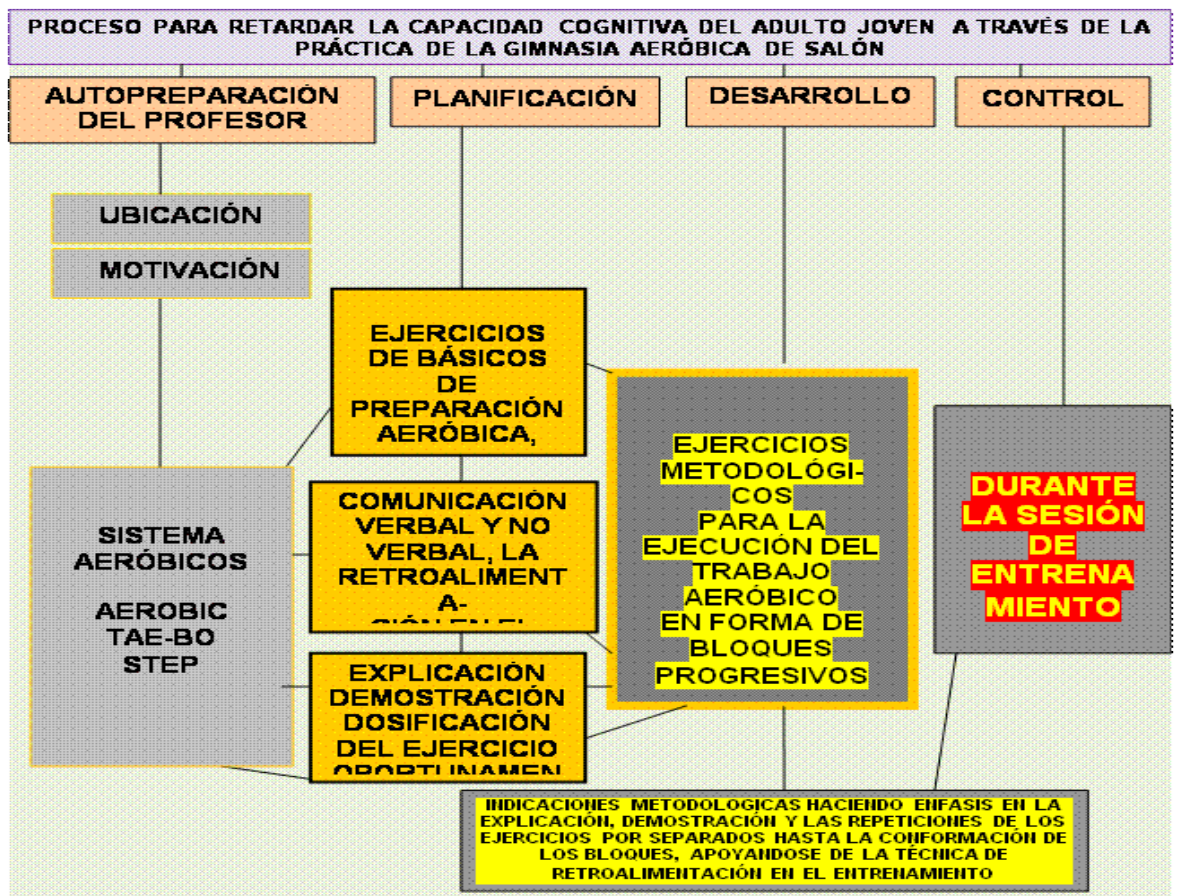
- ❖ Clasificación de las actividades rítmicas elegidas.
- ❖ Búsqueda y clasificación del material sonoro.
- ❖ Selección de materiales impresos, estudio y preparación.
- ❖ Elaboración de un modelo de ficha común.
- ❖ Elaboración de texto escrito y posibles ilustraciones que en el modelo de ficha recopilen las actividades seleccionadas.

Para el tratamiento y confección del material hemos dividido las actividades rítmicas en tres contenidos: **bailes de salón, aeróbic y danzas del mundo.**

Todas ellas se han estructurado de forma que sirvan como un fichero donde acudir a la hora de seleccionar las actividades a proponer a los alumnos e incluyen una parte de técnica, organización rítmica y metodología.

**La utilidad** de este material es particular en función de nuestras necesidades pero pensamos que se puede ajustar a las de cualquier docente. No pretendemos que sea un material estático y cerrado sino ampliable y modificable con nuevos o diferentes pasos, metodologías o variantes que podamos conocer o puedan surgir de nuestra experiencia.

**Modelo del proceso para potenciar la capacidad cognitiva de la comunidad a través del trabajo coreográfico**



**5.1. ¿Qué es la Metodología?**

Generalmente el más usado es el de repetición, por medio de ejercicios estándar ininterrumpidos, el cual es muy recomendable para el desarrollo de la resistencia. Este método se caracteriza por la repetición reiterada de las acciones motoras por medio de movimientos previamente establecido con una rigurosa formación de las cargas estableciendo también previamente los momentos de descenso de las cargas, así como los intervalos de descanso activo.

**5.2. ¿Qué métodos son utilizados para la práctica de la gimnasia aeróbica?**

- ❖ Conocimiento del desempeño de la profesión para la que se debe ejercitar a sus practicantes.

- ❖ Conocimiento general de la actividad física que desarrolla.
- ❖ Definición de los objetivos y contenidos. Debemos entender por método aquella forma ordenada y sistemática de conseguir un objetivo. No podemos hablar de métodos únicos, existen métodos generales que pueden flexibilizarse de acuerdo al profesor y las características de los estudiantes.
- ❖ Conocimiento de las características personales de sus practicantes, tanto en el grupo que conforman como de forma individual, ya que tanto el aprendizaje como la educación son procesos individualizados sin dejar de tener presente la influencia del grupo.
- ❖ Detección de los principales problemas en el proceso de aprendizaje en el entrenamiento.
- ❖ El análisis y la valoración de alternativas y sus consecuencias.
- ❖ La sistematización del trabajo en grupo (equipos) en un ambiente pre-profesional.
- ❖ La motivación para la auto superación constante en los entrenadores.
- ❖ El entusiasmo y la retroalimentación permanente en las clases para obtener buenos resultados.
- ❖ Desarrollo de una comunicación afectiva.
- ❖ Una comunicación y una actividad conjunta del entrenador-practicante, practicante - practicante, entrenador -grupo y practicante -grupo que estimulen la motivación y la cognición durante todo el proceso de entrenamiento, trabajando por lograr una comunicación educativa que propicia el buen desarrollo de cualquier tipo de actividad física.
- ❖ Un aprendizaje participativo que propicie la construcción de los conocimientos y el desarrollo de hábitos y habilidades en un contexto socializador, donde el entrenador juegue un papel fundamental de mediación pedagógica como dirigente del proceso, así como el desarrollo de cualidades y valores en la personalidad. El contenido de los entrenamientos debe explotarse a partir de sus potencialidades reales en función de una didáctica de los valores. Una estimulación de la inteligencia y la creatividad, concebida como un proceso de la personalidad.

- ❖ La atención a la diversidad que se produce en el proceso de enseñanza y de aprendizaje durante todos los momentos del entrenamiento

Los pasos que involucra una metodología de planificación son:

- ❖ Reconocimiento del problema
- ❖ Etapa de Investigación
- ❖ Diagnóstico
- ❖ Pronóstico
- ❖ Definición de metas cuantificables
- ❖ Alternativas de acción
- ❖ Evaluación de alternativas
- ❖ Selección de una alternativa
- ❖ Formulación del plan central

## **f. METODOLOGÍA**

La presente investigación, por las características del objeto de estudio, por su naturaleza es, descriptiva cualitativa, en razón de que se realizará la observación y estrategias Metodológicas en la planificación y organización en las prácticas que se viene ejecutando actividades aeróbicas en los gimnasios particulares de la Ciudad de Loja.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación será desarrollará con el aporte de los paradigmas de investigación: el cuantitativo y el cualitativo que facilitará describir la situación actual, en base a la cuantificación de sucesos que actualmente se producen en la problemática investigada.

### **Diseño Estadístico**

En esta investigación se recurrirá a la aplicación de la estadística Descriptiva a través de la presentación de barras y cuadros de porcentajes relacionados con el tema de las frecuencias observadas y esperadas.

Por tratarse de una investigación de tipo descriptiva, la comprobación de la hipótesis se operativizará mediante la recolección, organización, presentación, análisis e interpretación de los datos obtenidos de la aplicación de la encuesta realizada a los instructores y personas que realizan dicha práctica que tienen relación a la variable Independiente, a través del indicador, incidencia de las Estrategias Metodológicas de igual forma con los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y participantes de la observación realizada los gimnasios en las prácticas de los aeróbicos se obtendrá información por la variable dependiente a través del indicador, en la planificación y organización de las actividades rítmicas, que permitirá aceptar o rechazar la hipótesis planteada, cuantitativa y cualitativa. Las respuestas de las encuestas serán tabuladas.

## **Instrumentos de investigación**

La construcción de los instrumentos están dados de acuerdo a las variables e ítem y sobre todo se orientan al cumplimiento de los objetivos e hipótesis de trabajo, lo cual garanticen su confiabilidad y validez para este proceso de INVESTIGACIÓN ACCIÓN, sobre todo éstos serán aplicados en forma personal de acuerdo al cronograma establecido para la ejecución, control y evaluación de las actividades.

Los instrumentos que se utilizarán en este trabajo de investigación son los siguientes:

**La Observación:** servirá para obtener información real sobre los problemas objeto de la investigación, lo que permitirá registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación

**La Encuesta.-** Se utilizará para recabar información de los participantes sobre las Estrategias Metodológicas que están incidiendo en la planificación y organización de las actividades rítmicas cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

**La Entrevista.-** Esta técnica se la utilizará para conseguir información sobre el personal que práctica aeróbicos, lo que permitirá registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación.

**Test Físico:** Es una serie de pruebas que de una forma objetiva que van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

## **Recolección de información**

Para la recolección de la información se reproducirá los cuestionarios de la encuesta, entrevista, guía de observación, la misma que se aplicará en forma personal, para ser registrada de acuerdo a los objetivos previstos para este fin; estos instrumentos se los aplicará luego que se oriente sobre

los fines que tiene este trabajo de investigación, la misma que permitirá despejar algunas inquietudes de los informantes.

Para el procesamiento de la información se realizará el siguiente procedimiento:

Culminada la aplicación de los instrumentos de investigación, se procederá a la organización, análisis e interpretación de la información empírica realizada (encuesta, entrevista).

Cumplida esta fase, se procederá al procesamiento de la información, por su parte, será un momento de integración lógica donde la realidad observada y reflejada en los datos obtenidos, a través de los diversos instrumentos de investigación aplicados, serán analizados, valorados e interpretados a la luz de las categorías conceptuales del marco teórico.

Finalmente se procederá a la redacción y presentación del informe de investigación, para lo cual será necesario revisar los aspectos y normativa institucional para su presentación (Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja).



## Población y muestra

La población que está inmersa en la investigación son 14 instructores de los cuales se seleccionarán 10; 198 alumnos asistentes a los diferentes gimnasios de los cuales se tomará como muestra 50, divididos en el siguiente cuadro.

POBLACIÓN			MUESTRA	
GIMNASIOS PARTICULARES	INSTRUCTORES	ALUMNOS	INSTRUCTORES	ALUMNOS
JORGE FARIÁS GYM	1	18	1	5
IMAGEN GYM	2	20	2	5
ELIO'S GYM	2	19	1	5
WFC GYM (Word Fitness Club)	2	30	1	10
PODER GYM	1	23	1	5
AR NOLD'S GYM	2	22	2	5
DEOS GYM	2	24	1	5
ENERGYM GYM	2	28	1	10
<b>Total</b>	14	184	10	50
	<b>198</b>		<b>60</b>	

**Fuente:** Gimnasios de la ciudad de Loja

**Elaboración:** Carmen Mercedes Guamán Delgado

## Fórmula para calcular la muestra

$$n = \frac{n}{1 + n(e)^2}$$

$$n = \frac{198}{1 + 198(0,107)^2}$$

$$n = 60,61$$

# HIPÓTESIS

## Hipótesis Uno

- ❖ Instructores de los gimnasios particulares de la ciudad de Loja no planifican ni organizan actividades rítmicas adecuadas para la práctica aeróbica con una metodología que responda a los intereses y necesidades de las personas que la practican.

## Hipótesis Dos

- ❖ La organización de las actividades rítmicas que forman parte de la práctica aeróbica que se realiza en los gimnasios particulares de esta ciudad, no responde a las características de las personas que acuden a estos centros.

## Operativización de las variables.

VARIABLE	ITEMS	INDICADOR	INSTRUMENTO
PLANIFICACION- ORGANIZACIÓN	ACTIVIDADES FISICAS	METODOS	ENCUESTA ENTREVISTA
ACTIVIDAD RITMICA- AEROBICA	MOVIMIENTOS CREATIVOS Y RECREATIVOS	RESISTENCIA AEROBICA	TEST FISICO GUIA DE OBSERVACION

## Definiciones conceptuales.

**Planificación.-** La planificación es un proceso gradual, por el que se establece el esfuerzo necesario para cumplir con los objetivos de un proyecto en un tiempo u horario que se debe cumplir para que la planificación sea exitosa. En este proceso permite además, refinar los objetivos que dieron origen al proyecto.

**Organización.-** Las organizaciones son sistemas sociales diseñados para lograr metas y objetivos por medio de los recursos humanos o de la gestión del talento humano y de otro tipo. Están compuestas por subsistemas interrelacionados que cumplen funciones especializadas.

**Actividades rítmicas.** Son aquellas que llevan a un cuerpo a hacer movimientos creativos y expresivos.

**Aeróbica.** La aeróbica es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.

## g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2013				2014												
	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Agos.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	
Construcción del proyecto de tesis.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Construcción del título.						■											
Construcción de preliminares.							■										
Construcción del resumen en castellano e inglés y de la introducción							■	■									
Construcción de la revisión de la literatura.								■									
Construcción de materiales y métodos.									■								
Construcción de resultados.									■	■							
Construcción de la discusión.										■	■						
Construcción de conclusiones y recomendaciones.											■	■					
Construcción de la bibliografía.												■					
Construcción de anexos.													■	■	■		
Construcción del artículo científico.													■	■	■		
Construcción de informes de tesis.														■	■	■	
Estudio y calificación privado.																■	■
Agregado de sugerencias del tribunal a la tesis.																	■
Grado público.																	■

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **Institucionales:**

- Universidad Nacional de Loja.
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Carrera de Cultura Física y Deportes
- Consejo Académico de la Carrera de Cultura Física.
- Tribunal de Calificación y de Grado

### **8.2. Humanos:**

- Asesor de Estudio del Proyecto. (por designar)
- Director de Tesis.
- Gimnasios particulares de la ciudad de Loja.
- Deportistas por mejorar su salud y formación corporal
- Egresada de la Carrera de Cultura Física y Deportes : Mercedes Guamán

### **8.3. Materiales:**

- Papelería.
- Computadora,
- Uso de Internet
- Suministros para el computador.
- Papel A 4 INEN.
- Bibliografía.
- Impresión y encuadernación.

#### 8.4. Económicos.

Los recursos económicos que se utilizarán para el desarrollo y culminación del presente trabajo investigativo, serán solventados por mi persona, de acuerdo al siguiente detalle:

<b>Materiales</b>	<b>COSTOS</b>
* Material de Escritorio Portátil	1500.00
* Suministros para el computador	90.00
* Bibliografía	200.00
* Papel INEN A-4	5.00
* Papel periódico	05.00
* Digitación	70.00
* Levantamiento del texto	35.00
* Empastado del informe	20.00
* Movilización	80.00
• Alimentación	60.00
• Aplicación de Instrumentos	40.00
* Aranceles Universitarios	100.00
* Imprevistos	90.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 2290.05</b>

Total del presupuesto son: dos mil doscientos noventa dólares con cinco USA

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- FERNÁNDEZ, M (1996). STEP PARA TODOS. (1º ED.) ESPAÑA: MADRID. GYMNOS EDITORIAL.
- ROMERO, R. Y ARANCIBIA. P. (1996). NOCIONES BÁSICAS DE GIMNASIA AERÓBICA. (1º ED.) CHILE: SANTIAGO. DOCUMENTO DIGEDER.
- SCHUTZ, H. STRETCHING: CON GIMNASIA DE ESTIRAMIENTO PARA RELAJACIÓN, ELASTICIDAD Y BIENESTAR. (1º ED.) ESPAÑA: BARCELONA. EDITORIAL PAIDOTRIBO.
- ASCORTI, R. PROGRESIONES DEL PROCESO METODOLÓGICO EN LA ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA AERÓBICA. [WWW.SOBREENTRENAMIENTO.COM/PUBLICAR/CONTENIDO/AER/O/PROGRESIONES\\_METODOLÓGICAS\\_1.HTM](http://WWW.SOBREENTRENAMIENTO.COM/PUBLICAR/CONTENIDO/AER/O/PROGRESIONES_METODOLÓGICAS_1.HTM) (SÁBADO 19 OCTUBRE).
- MILLAR, G. TIPOS DE GIMNASIA AERÓBICA. [WWW.PORTALFITNESS.COM/ARTICULOS/ACTIVIDAD/TIPOS-GIMAEROB.HTM](http://WWW.PORTALFITNESS.COM/ARTICULOS/ACTIVIDAD/TIPOS-GIMAEROB.HTM)
- LA GIMNASIA AERÓBICA REPRESENTA UN MEDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE PERMITE AL HOMBRE DEL MUNDO CONTEMPORÁNEO DISFRUTAR DEL PLACER DE MOVERSE EN UN MEDIO AMBIENTE DE ALEGRÍA, ESPARCIMIENTO Y COMUNICACIÓN CON EL RESTO DE LAS PERSONAS.
- EN CHILE, LA GIMNASIA AERÓBICA HA CAPTADO UN GRAN NÚMERO DE ADEPTOS Y QUIZÁS, SEA LA ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA MÁS POPULAR EN LAS MUJERES DE NUESTRO PAÍS.

## Anexo N° 2



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

### Guía de observación

**NOMBRE DE LA OBSERVADORA:** Srta. Carmen Mercedes Guamán Delgado.

**CARRERA:** Cultura Física.

**MODULO:** Egresada.

**OBJETIVO:** Observar la práctica aeróbica que se realiza en los Gimnasios Particulares de la Ciudad de Loja, para identificar La Planificación, Organización y Métodos Utilizados.

**CAMPO DE LA APLICACIÓN:** Gimnasio particular de la ciudad de Loja.

**NÚMERO DE OBSERVACIONES:**

**LUGAR Y FECHA:**

CRITERIOS	CUMPLIO			OBSERVACIONES
	SI	NO	EN PARTE	
1. El instructor prepara a los alumnos para la práctica aeróbica.				
2. Las prácticas aeróbicas están organizadas de acuerdo a las edades e intereses de los alumnos(as).				
3. Las prácticas aeróbicas despiertan el interés de los asistentes				



4. El trabajo es planificado de lo más simple a lo más complejo, de lo lento a lo rápido.				
5. El instructor utiliza estrategias metodológicas diferentes en cada sesión de ejercicios aeróbicos.				
6. Existe una asistencia total de los alumnos a los entrenamientos.				
7. Ahí satisfacción en los alumnos cuando realizan los aeróbicos.				
8. Después de la sesión de trabajo el instructor organiza actividades de relajamiento o distensión.				
9. El fondo musical que utiliza el instructor es adecuado a las rutinas.				
10. La infraestructura del salón es adecuada para la realización de las rutinas aeróbicas (amplia, ventilación, iluminación.)				

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo N°3



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta DIRIGIDA A LOS instructores DE LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE la ciudad de LOJA.

Señor(a) Alumno (a)

Soy Egresada de la Carrera de Cultura Física, me interesa colaborar en la mejora de las practicas que se desarrollan en los gimnasios de la ciudad de Loja, para lo cual estoy llevando a cabo una investigación cuyo tema es el siguiente: **“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012 - 2013”**, por lo que solicito contestar con veracidad a las preguntas de esta entrevista, cuyos datos serán referentes para mi investigación:

1. **¿Qué tiempo lleva trabajando como instructor de aeróbicos?**

.....

2. **¿Cada que tiempo realiza sus planificaciones?**

Semanal ( ) Quincenal ( ) Mensual ( )

3. **¿Las planificaciones que usted realiza las hace de acuerdo?**

Edad ( ) Sexo ( ) Necesidades de los alumnos ( )

4. **¿Se plantea usted objetivos a lograr con los grupos de trabajo?**

Si ( ) No ( )

¿Por qué?:.....

5. **¿Utiliza usted algún método para planificar las rutinas?**

Si ( ) No ( )

¿Cuál?:.....

**6. ¿Usted trabaja junto con los grupos o les explica lo que tienen que hacer?**

Trabajó con los grupos ( )

Les explico lo que tienen que hacer ( )

**7. ¿La planificación lo lleva a la práctica y controla sus resultados?**

Si ( ) No ( )

**8. ¿Está de acuerdo con la planificación previa de las sesiones aeróbicas?**

Si ( ) No ( )

¿Porqué?.....

**9. ¿Piensa usted que utilizando una buena planificación y organización ayudara a satisfacer las expectativas de las personas?**

Si ( ) No ( )

¿Porqué?.....

**10. ¿Ha recibido felicitaciones por los logros obtenidos de las personas que practican en su gimnasio?**

Si ( ) No ( )

**11. ¿Subraye qué métodos utiliza en sus planificaciones de aeróbicos?**

Método inductivo ( ) Método deductivo ( )

Método explicativo ( ) Método analítico ( )

Método experimental ( ) Método descriptivo ( )

**12. ¿En la ejecución de sus prácticas aeróbicas está presente el método continuo como parte de ellas?**

Si ( ) No ( )

¿Porqué?.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo N°4



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Entrevista dirigida a los alumnos de los gimnasios particulares de la ciudad de Loja.

Señor(a) Alumno (a):

Soy Egresada de la Carrera de Cultura Física, me interesa colaborar en la mejora de las practicas que se desarrollan en los gimnasios de la ciudad de Loja, para lo cual estoy llevando a cabo una investigación cuyo tema es el siguiente: **“LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LA PRÁCTICA AERÓBICA QUE SE REALIZA EN LOS GIMNASIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN LOS INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ESTOS CENTROS, PERIODO 2012 - 2013”**, por lo que solicito contestar con veracidad a las preguntas de esta entrevista, cuyos datos serán referentes para mi investigación:

- **¿Qué le incentivó a usted ingresar a este establecimiento aeróbico?**
  - a) Mantenerse en forma ( )
  - b) Por salud ( )
  - c) Por recrearse ( )
  - d) Mantenerse activa ( )
  - e) Por costumbre ( )
  
- **¿Al matricularse en el gimnasio, el instructor le preguntó los motivos por los que usted acude al establecimiento?**
  - Si ( ) No ( )

○ **¿En los gimnasios que usted ha ingresado se realiza una planificación previa de las actividades a trabajar?**

Si ( ) No ( ) Se improvisa ( ) Desconozco ( )

○ **¿Considera usted que los ejercicios deben organizarse de acuerdo a las edades de las personas que acuden a los gimnasios?**

Si ( ) No ( ) Se improvisa ( ) Desconozco ( )

○ **¿El instructor varía la presentación de las rutinas?**

Con frecuencia ( ) A veces ( ) Son las mismas ( )

○ **¿El instructor controla y supervisa la rutina de los ejercicios para dar a los asistentes la ayuda necesaria?**

Si ( ) No ( ) Se improvisa ( ) A veces ( )

○ **¿Luego de la serie de ejercicios que el instructor les enseña y práctica se evalúa el trabajo realizado?**

Si ( ) No ( )

○ **¿El tiempo que el instructor dedica a la rutina de ejercicios es el adecuado para el cumplimiento del objetivo por el que usted ingresó al gimnasio?**

Si ( ) No ( ) En parte ( )

○ **¿Está contenta(o) con la actividad realizada en el gimnasio?**

Si ( ) No ( ) En parte ( )

○ **¿Los objetivos por los que usted ingresó al gimnasio se van logrando?**

Si ( ) No ( ) En parte ( )

○ **¿Qué sugeriría usted para que mejore la atención y la práctica aeróbica en el gimnasio?**

.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

**Anexo N°5**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA.**  
**Test de valoración**

**Objetivo:** Evaluar las condiciones físicas y la resistencia aeróbica de los alumnos que acuden a los gimnasios de la ciudad de Loja.

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

NÓMINA	TEST				
	Resistencia aeróbica 10 min.	Coordinación 10 min.	flexibilidad 10min	Movimiento corporal 10min.	Adaptación e imitación rítmicas 10 min.

## Anexo N°6

### Descripción de actividades:

#### TEST FÍSICO

**La Resistencia aeróbica:** Es aquella que posee un individuo y lo demuestra cuando a ritmo adecuado, es capaz de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno. Según Toni Nett, “una capacidad de oposición al cansancio por un equilibrio entre la necesidad de oxígeno y su aprovisionamiento”. La resistencia aeróbica está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo. Desarrollar y mejorar esta cualidad ofrece la ventaja de que se puede realizar parte de un trabajo sostenido – como es el caso de los deportes – cada vez con más intensidad en equilibrio de oxígeno. (Taringa, 2013)



**Objetivo:** fortalecimiento de los músculos, mejorar la capacidad cardiovascular y salud física de los alumnos. El procedimiento, elaboración coordinada del ejercicio cardiovascular acompañada de música. Se inicia con un calentamiento previo de 15 minutos, hasta obtener una coreografía completa de los sets programados.

**Método:** Inductivo, deductivo y descriptivo.

**Materiales:** gimnasio, equipo de amplificación, pesas de medio kilo, steps, colchonetas, cronómetro.

**Valoración:** Para el análisis e interpretación de la resistencia aeróbica se considera la siguiente valoración de rango entre 9:30 min a 10:50 minutos.

**Dificultades:** de acuerdo al número de alumnos que estén en el gimnasio para recibir una clase de aeróbicos de una hora completa se puede comprobar que el 70,00% se mantiene con un trabajo físico adecuado y un 30,00% abandona la clase por encontrar dificultad en los ejercicios.

**La coordinación,** Se define como la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto. Es el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.



**Objetivo:** desarrollar la motricidad y medir la coordinación de los alumnos de los diferentes gimnasios particulares de la ciudad de Loja. El procedimiento: elaboración coordinada del ejercicio cardiovascular acompañada de música. Se inicia con un calentamiento previo de 15 minutos, hasta obtener una coreografía completa de los sets programados.

**Método:** Inductivo, deductivo y descriptivo.

**Materiales:** gimnasio, equipo de amplificación, pesas de medio kilo, steps, colchonetas, cronómetro.

**Valoración:** Para el análisis e interpretación de la coordinación, se considera la siguiente valoración de rango entre 9:30 a 10:50 minutos.

**Dificultades:** de acuerdo al número de alumnos que estén en el gimnasio para recibir una clase de aeróbicos de una hora completa se puede



comprobar que el 70,00% se mantiene con un trabajo físico adecuado y un 30,00% abandona la clase por encontrar dificultad en los ejercicios.

**La flexibilidad**, es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y alargarse recuperando luego su longitud normal.



**Objetivo:** medir la flexibilidad y fortalecer la elasticidad muscular de los alumnos de los diferentes gimnasios de la ciudad de Loja. El procedimiento: elaboración coordinada del ejercicio cardiovascular acompañado de música. Se inicia con un calentamiento previo de 15 minutos, hasta obtener una coreografía completa de los sets programados.

**Método:** Inductivo, deductivo y descriptivo.

**Materiales:** gimnasio, equipo de amplificación, pesas de medio kilo, steps, colchonetas, cronómetro.

**Valoración:** Para el análisis e interpretación de la flexibilidad, se considera la siguiente valoración de rango con un puntaje de 10 a 6 puntos.

**Dificultades:** de acuerdo al número de alumnos que estén en el gimnasio para recibir una clase de aeróbicos de una hora completa se puede comprobar que el 70,00% se mantiene con un trabajo físico adecuado y un 30,00% abandona la clase por encontrar dificultad en los ejercicios.

**El movimiento corporal**, implica el funcionamiento integrado de los sistemas musculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular. Los músculos se contraen y se relajan, cuando se contrae se hace más corto, acercando los huesos sobre los que se inserta, los músculos del otro lado se relajan o alargan para permitir el movimiento.



**Objetivo:** medir la resistencia aeróbica mediante los movimientos corporales de los alumnos de los diferentes gimnasios particulares de Loja. El procedimiento: elaboración coordinada del ejercicio cardiovascular acompañada de música. Se inicia con un calentamiento previo de 15 minutos, hasta obtener una coreografía completa de los set programados.

**Método:** Inductivo, deductivo y descriptivo.

**Materiales:** gimnasio, equipo de amplificación, pesas de medio kilo, steps, colchonetas, cronómetro.

**Valoración:** Para el análisis e interpretación del movimiento corporal, se considera la siguiente valoración de entre 10 a 5 puntos.

**Dificultades:** de acuerdo al número de alumnos que estén en el gimnasio para recibir una clase de aeróbicos de una hora completa se puede comprobar que el 70,00% se mantiene con un trabajo físico adecuado y un 30,00% abandona la clase por encontrar dificultad en los ejercicios.

**La Adaptación e imitación rítmica**, Reconocer, valorar y utilizar las diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas, la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación creativa.



**Objetivo:** medir la adaptación e imitación rítmica mediante el ritmo, de los alumnos de los diferentes gimnasios particulares de Loja. El procedimiento: elaboración coordinada del ejercicio cardiovascular acompañada de música. Se inicia con un calentamiento previo de 15 minutos, hasta obtener una coreografía completa de los set programados.

**Método:** Inductivo, deductivo y descriptivo.

**Materiales:** gimnasio, equipo de amplificación, pesas de medio kilo, steps, colchonetas, cronómetro.

**Valoración:** Para el análisis e interpretación de la adaptación e imitación rítmica, se considera la siguiente valoración de entre 10 a 5 puntos.

**Dificultades:** de acuerdo al número de alumnos que estén en el gimnasio para recibir una clase de aeróbicos de una hora completa se puede comprobar que el 70,00% se mantiene con un trabajo físico adecuado y un 30,00% abandona la clase por encontrar dificultad en los ejercicios.

## Anexo N°7

### PLAN DE TRABAJO DE CAMPO

**Objetivo:** Recolectar la información para aportar al mejoramiento de la práctica aeróbica con un metodología apropiada que responda a los intereses y necesidades de las personas que acuden a los gimnasios particulares de la ciudad de Loja

N°	ACTIVIDADES	Junio		Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
1.	Entrevista a los Instructores	X	X																
2.	Encuesta a los alumnos			X															
3.	Guía de observación Instructores y alumnos				X														
4.	Test de físico					X	X	X	X										
5.	Análisis de la planificación y organización en los gimnasios										X	X	X						
6.	Propuesta metodológica															X	X	X	X

## ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	vii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO .....	1
b. RESUMEN.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	20
f. RESULTADOS.....	25
g. DISCUSIÓN.....	44
h. CONCLUSIONES.....	48
i. RECOMENDACIONES.....	49
j. BIBLIOGRAFÍA.....	58
k. ANEXOS.....	60
l. INDICE .....	116