

**Título:** Metodología para mejorar la calidad de vida de las mujeres comprendidas entre 40 y 50 años.

**Title:** Methodology to improve the quality of the women's life that have between 40 and 50 years.

**Autor:** Lic. \*Lianys García Álvarez.

**Título Académico:** Licenciada en Matemática.

**Categoría docente:** Profesor Principal Asistente.

**Cargo:** Metodóloga. Profesor de Informática.

**Centro de trabajo:** Facultad de Cultura Física Guantánamo. INDER.

**Teléfono de la autora:** 0152202396

**Autor:** Dagmaris Rodríguez Suárez

**Título Académico:** Licenciada en Informática

**Categoría docente:** Profesor Principal Instructor

**Centro de trabajo:** Facultad de Cultura Física Guantánamo. INDER

### **Resumen**

La presente investigación, tiene como principal objetivo la propuesta de una metodología que permita al personal de las Instituciones Deportivas de Base (IDB) mejorar la calidad de vida de las mujeres comprendidas entre 40 y 50 años de edad. La metodología cuenta con un conjunto de acciones en la cual estarían en concierto otros programa de la propia institución pero referente a la cultura física terapéutica para responder a las limitaciones y problemas propios de estas edades, con tal propósito se alcanza con la elaboración de un conjunto de acciones que asientan su funcionamiento en los elementos del conocimientos previstas en las Instituciones Deportivas de Base, a partir de los

cuales se posibilita un mejor trabajo metodológico diferenciado en este sector principalmente a los profesores en formación..

### **Summary**

The present investigation has as main objective the proposal of a methodology that permits the personnel of the sport institutes of base to improve the quality of life of the women understood between 40 and 50 years of age. The methodology counts with a whole of actions in the who would be in concert other program of the own institution but relating to the physical culture therapeutics to answer the limitations and own problems of these ages, with such purpose it touches with the manufacture of a whole of actions that are incoming your functioning in the elements of the foreseen knowledges in the sport institutes of base, as of those which a better differentiated [metodológico] work is facilitated in this sector principally to the teachers in formation

Palabras claves: METODOLOGÍA/ ACTIVIDAD FÍSICA,/CALIDAD DE VIDA.

Key words: PHYSICAL METHODOLOGY / ACTIVITY, / QUALITY OF LIFE.

### **Introducción**

El análisis de la demanda tecnológica de la Facultad de Cultura Física y las Sedes Universitarias, los informes de las visitas realizadas a partir de los diferentes instrumentos de investigación aplicados a las diferentes formas de trabajo metodológico, revelaron las siguientes dificultades:

- Dificultades en la inclusión de los programas terapéuticos dentro de la Gimnasia para la mujer en las comunidades.
- Insuficiente motivación de las féminas por la práctica de ejercicios físicos que propicien el mejoramiento de la calidad de vida.

- Insuficiente preparación de la fuerza técnica para el desarrollo de actividades físicas donde se vinculen los programas existentes.

Para resolver esta problemática, la siguiente investigación se propone elaborar una metodología que permita mejorar la calidad de vida de las relaciones entre los programas e gimnasia básica para la mujer, gimnasia aerobia de salón y gimnasia del adulto mayor que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres comprendidas entre 40 y 50 años de edad.

### **Desarrollo**

En la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empíricos donde el criterio de usuarios brindó la posibilidad de demostrar la factibilidad de la metodología.

### **Lo distintivo de la metodología está:**

- ◆ En la posibilidad de concretar el nivel de sistematicidad en el tratamiento a la actividad física con un enfoque integral a partir del sistema de acciones metodológicas, que orienta y prepara al personal docente y a la mujer.
- ◆ Potenciar la integración comunitaria con la unidad dialéctica entre los componentes problema – objetivo – contenido - método - medio – evaluación.
- ◆ La evaluación se concibe en el análisis sistemático de los resultados del impacto en la aplicación de cada una de sus acciones a desarrollar en cada etapa según el comportamiento de los parámetros seleccionados.

**Objetivo general de la metodología:** Contribuir a la preparación del personal docente de las Instituciones Deportivas de Base para la implementación de actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres.

## **Objetivos específicos.**

IDB: Capacitar al personal docente en cuanto a los postulados teóricos y prácticos de la realización de actividades físicas desde la implementación de los diferentes programas para su multiplicación en las mujeres.

Mujeres: Preparar a las mujeres para la realización de las actividades físicas como vía para el mejoramiento de la calidad de vida.

## **Se asumen como pasos de la metodología los siguientes:**

1. Determinación de los problemas.
2. Objetivo general.
3. Objetivos específicos (IDB, mujer).
4. Plan de acción (cada acción lleva sus tareas y actividades).
5. Evaluación de la metodología.

Esta metodología transitará por tres etapas que a la vez conforman un sistema por existir entre ellas relaciones de coordinación, subordinación, conexión e interconexión.

## **Etapas de la metodología:**

- 1. Diagnóstico y motivación.**
- 2. Capacitación, planificación y ejecución.**
- 3. Control y evaluación**

### **♦ Primera etapa: Diagnóstico y motivación.**

En la misma se debe lograr diagnosticar las principales necesidades que presentan las mujeres comprendidas en la edades seleccionada y valorar los elementos que puedan servir para lograr la motivación de las mismas para esto es preciso una adecuada comunicación que propicien un clima favorable que permita su desarrollo con calidad.

### **Objetivos de esta etapa:**

- ◆ Determinar y diagnosticar los problemas que existen en la comunidad sobre la necesidad de actividades físicas de acuerdo a sus patologías para su posible solución.
- ◆ Motivar a la mujer, familia y personal docente en el desarrollo de relaciones comunicativas que propicien un clima favorable para la aplicación y ejecución de la metodología.

### **Requerimientos para su aplicación:**

- ◆ Diagnosticar las necesidades terapéuticas y de actividades físicas de las mujeres.
- ◆ Recepcionar todo tipo de información de carácter general acerca del tipo de actividad física recibida por los actores participantes.
- ◆ Sensibilizar a las mujeres de la necesidad del desarrollo de la actividad física con el propósito de compensar o eliminar las conductas inadecuadas que manifiestan un deterioro de la calidad de vida.
- ◆ Cuando se efectúe el diagnóstico es necesario formular y responder las siguientes interrogantes:
- ◆ **Segunda etapa:** Capacitación, planificación y ejecución.

En esta etapa todo el trabajo que se efectúe debe ir dirigido a lograr la capacitación del personal docente para que posteriormente pueda planificar y ejecutar las actividades que lleven implícita la esencia de los programas que se han integrado para lograr que el proceso de educación a las mujeres posean un enfoque personológico, coherente, sistemático, y único

**Objetivo de esta etapa:** capacitar al personal docente de las Instituciones de Base que le permita planificar actividades físicas específicas que propicien la

organización sistemática de sus acciones permitiéndoles posteriormente ejecutarlas.

**Acciones:**

1. Todas las actividades que se planifiquen de contenido acerca de la Actividad Física tiene que partir de las características psicopedagógicas y morfofisiológicas de las mujeres.
2. La Institución debe estrechar y propiciar la relación escuela mujer comunidad para la realización sistemática de actividades físicas.
2. Los contenidos que se ejecuten deben poseer una gran carga motivacional – afectiva para estimular la participación y reflexión de las mujeres de estas edades.
3. Capacitar a todo el personal docente de las Instituciones Deportivas de base, que dirigirá y asesorará a las mujeres y a la comunidad para la aplicación de la metodología.
4. Planificar las actividades físicas donde se establezca la relación según necesidad de los programas propuestos para su desarrollo.
5. Llevar a cabo las actividades físicas planificadas a las mujeres de estas edades según lo planificado.

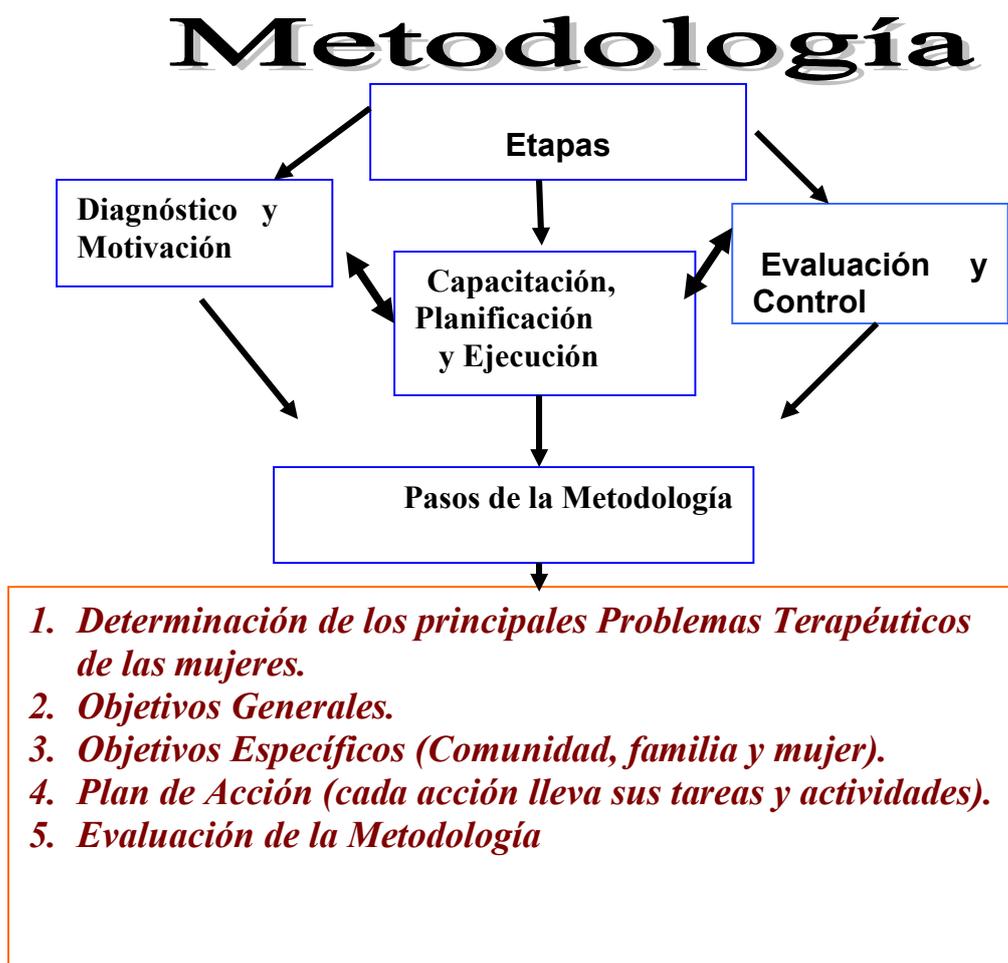
◆ **Tercera etapa:** Control y Evaluación

**Objetivo:** Evaluar toda la labor educativa llevada a cabo para la realización de actividades físicas. Esto tiene lugar por medio de acciones que implican la utilización de técnicas establecidas para este fin. En primer lugar, se determina un conjunto de indicadores para evaluar las actitudes que atiende a sus componentes cognitivos, afectivos y conductual; además, se establece la forma

de trabajar con los mismos, además de constatar la efectividad de la metodología para su perfeccionamiento y generalización.

**En esta etapa:**

La evaluación se efectuará de forma continua, comienza con el diagnóstico hasta lograr el objetivo general de la metodología, observar diferentes formas de organización y de dinámica de grupo que se proponen en la metodología.



En sentido general se considera que los resultados obtenidos en el método de Criterio de Usuarios son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la tesis de resolver una problemática de actualidad para el perfeccionamiento del trabajo comunitario a través de la realización de actividades físicas.

Conclusiones: Los fundamentos teóricos nos han permitido fundamentar la metodología basado en los conceptos, categorías, leyes y principios del trabajo comunitario en general y en la cultura física comunitaria en particular.

- La metodología permite desarrollar el trabajo e investigación científica en la comunidad desde adentro y permite la creación de espacios grupales de reflexión colectiva, donde se involucra a los sujetos y los convierte en actores del proceso en una realidad concreta.
- Esta metodología ha posibilitado la interrelación de los diferentes programas establecidos dentro de la cultura física.

### **Bibliográficas**

1. CÓRDOVA MARTÍNEZ, CARLOS (2002). Consideraciones sobre metodología de la investigación. Holguín, Editorial Centro de Estudio sobre Cultura e Identidad.
4. HARNECKER MARTA. Fraguando el porvenir escuela y comunidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. La Investigación Científica en la actividad física: su metodología (2006) la Habana, Editorial deporte
6. PÉREZ DE ALEJO, MORFI NILDA (1997). Curso de superación para la preparación de los profesionales de la cultura física vinculados al trabajo comunitario: Tesis de Maestría. Santa Clara, Facultad de Cultura Física.
7. Problemas Sociales de la Ciencia y la Tecnología: Ensayos (1994.), La Habana, Editorial Félix Varela, 256p.
8. Proyecto de programa Trabajo Comunitario integrado ((1996). La Habana, Editorial Centro Nacional de Cultura Comunitaria

9. Sistema cubano de cultura física y deporte .La Habana, Editorial Deporte, 1997.
10. VERA GUARDIA, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física Deportes. Argentina, 4: 13