



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

TEMA

TRATAMIENTO METODOLÓGICO A LA CLASE DE AERÓBICO EN EL
GIMNASIO LILY GIM, DEL CANTÓN BABAHOYO

AUTORA

RUÍZ HERDOIZA SHIRLEY

TUTOR

Dr.C. FONT LANDA JESÚS.PhD

BABAHOYO - LOS RÍOS – ECUADOR

2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA



DEDICATORIA

Este proyecto de grado se lo dedico a las siguientes personas:

A mi madre que está en los cielos quien con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

Finalmente quiero dedicar este proyecto de grado a mis hijos Mayerli y Davis Carbo Ruiz por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, siempre las llevo en mi corazón.

Ruíz Herdoiza Shirley



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA



AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida para seguir adelante y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen el **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo.

A mi tutor el **Dr.C. JESÚS FONT LANDA. PhD**, quien con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día, gracias por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional.

Ruíz Herdoiza Shirley



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA



INDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	2
INDICE GENERAL	4
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
RESUMEN.....	7
CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN	9
1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.2. MARCO CONTEXTUAL	12
1.2.1. CONTEXTO INTERNACIONAL.	12
1.2.2. CONTEXTO NACIONAL	12
1.2.3. CONTEXTO REGIONAL.....	12
1.3. SITUACIÓN PROBLÉMICA.....	12
1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.4.1. SUB PROBLEMAS.....	14
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.6. JUSTIFICACIÓN	15
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.7.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. MARCO CONCEPTUAL	17
2.2. MARCO REFERENCIAL	19
2.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	22
2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL	22

2.3.2. VARIABLES	23
2.3.2.1. Variable independiente.....	23
2.3.2.2. Variable dependiente:.....	23
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	24
3.1. CRONOGRAMA	26
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	27
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	29
4.1. RESULTADOS.....	29
4.1.1. Resultados de la entrevista aplicada	33
4.1.2. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	35
4.2. DISCUSIÓN.....	37
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
5.1. Conclusiones.	45
5.1.1. Conclusiones generales.....	45
5.1.2. Conclusiones específicas.	45
5.2. RECOMENDACIONES.....	46
5.2.1. Recomendaciones generales.	46
5.2.2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.	46
REFERENCIAS.....	47
ANEXO 1.....	50
ANEXO 2.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	20
Tabla 2	20
Tabla 3	25
Tabla 4	27
Tabla 5	28
Tabla 6	29
Tabla 7	30
Tabla 8	31
Tabla 9	32
Tabla 10	32
Tabla 11	33
Tabla 12	33
Tabla 13	34
Tabla 14	34

RESUMEN

El presente recoge un estudio transversal, exploratorio, descriptivo y documental, acerca del tratamiento metodológico de la clase de aerobio en el Gimnasio Lily GIM, la importancia de los resultados alcanzados mediante la utilización de métodos teóricos y empíricos de la investigación científica, radica en la presentación de un diagnóstico de las condiciones del gimnasio objeto de estudio, así como de la situación metodológica de la profesora para tratar la clase de aerobio. Como principal hallazgo logrado aparece las bases para la realización de un sistema de acciones para elevar el nivel metodológico de la docente y consecuentemente el tratamiento metodológico a sus actividades docentes. Arribándose a conclusiones que permiten aceptar la hipótesis de trabajo prevista y consecuentemente proporcionarles validez y confiabilidad científica a los resultados alcanzados. Teniendo en cuenta el alcance de los resultados obtenidos puede servir de base a realización de investigaciones de mayor envergadura.

Palabras Claves. Tratamiento metodológico, aeróbicos, desarrollo físico.

SUMMARY

This present includes a cross-sectional, exploratory, descriptive and documentary study, about the methodological treatment of the aerobic class at the Lily GIM Gym, the importance of the results achieved through the use of theoretical and empirical methods of scientific research lies in the presentation of a diagnosis of the conditions of the gymnasium under study, as well as the methodological situation of the teacher to treat the aerobics class. The main finding achieved is the basis for carrying out a system of actions to raise the methodological level of the teacher and consequently the methodological treatment of her teaching activities. Arriving at conclusions that allow us to accept the planned working hypothesis and consequently provide scientific validity and reliability to the results achieved. Taking into account the scope of the results obtained, it can serve as a basis for carrying out larger research.

KEY WORDS. Methodological treatment, aerobics, physical development.

CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN

La clase aeróbicos de aeróbic consiste por regla general en la realización de un sistema de rutinas y pasos de baile, que contribuyen a mejorar el funcionamiento cardiovascular del practicante, además tiende a mejorar el desarrollo de las capacidades motrices, existen diferentes variantes de trabajo aeróbicos que de una u otra manera inciden en el aumento de la capacidad de trabajo del organismo del practicante.

El trabajo recoge un estudio transversal que, encierra consideraciones metodológicas acerca de la clase de aeróbicos en el Gimnasio Lily Gim, ubicado en el cantón Babahoyo, la importancia de la actividad desarrollada se enmarca primeramente en la entrega de diagnóstico que devela la situación metodológica de los docentes acerca de las clases que imparten. Para recopilar la información requerida se utilizaron método empíricos y teóricos de la investigación científica, los que posibilitaron recopilar la información requerida y su posterior análisis, lo que nos posibilitó arribar a nuestras propias conclusiones. En transcurso de la actividad investigativa logramos hallazgos de alto valor, tales como un sistema de acciones dirigidas a facilitar la actividad metodológica de los docentes objeto de estudio, arribándose a conclusiones que de tenerse en cuenta por autoridades y docentes investigados contribuirían a mejorar el proceso dirigido a la dirección del desarrollo físicos de practicantes sistemáticos, en la especializada deportiva tratada.

En el presente se socializa resultados de estudios exploratorios, descriptivos y diagnósticos realizada por la autora del presente develaron que aún existen dificultades con la dosificación de las clases, lo que minimiza las posibilidades de desarrollo de las personas que participan en las clases.

“La actividad física aeróbica puede ser considerada como una estrategia para la reducción de enfermedades cardiovasculares debido a sus efectos sobre los factores de riesgo aterogénicos, entre ellos las modificaciones de las funciones endotelial, plaquetaria y fibrinolítica” (Heredia., 2013).

La elevación de los niveles de la fracción del colesterol-HDL, y los cambios provocados por cambios de los perfiles hormonales, bajo los efectos de los ejercicios físicos provoca premisas para la prevención de enfermedades.

La recolección de datos se desarrolló esencialmente mediante una observación y la aplicación de entrevista a los docentes y una encuesta a los participantes, la entrevista para conocer de manera aproximada la preparación de profesores para desarrollar las clases y encuesta a los practicantes para determinar niveles de satisfacción acerca de las clases que reciben.

“El ejercicio físico constituye el medio por excelencia para el logro de un óptimo desarrollo físico, en el campo de la educación física, el deporte y la recreación, mediante la interacción del cuerpo en movimiento con el medio” (Montero., 2014).

Resalta que el ejercicio cuando es tratado como método y medio incide de manera determinante en las formas y funciones del organismo, representando la clase de aeróbicos, un momento importante para el logro de dicho fin.

1.1.IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.

TRATAMIENTO METODOLÓGICO A LA CLASE DE AERÓBICO EN EL GIMNASIO
LILY GIM, DEL CANTÓN BABAHOYO.

1.2.MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional.

Internacionalmente la temática objeto de estudio ha sido ampliamente difundida, apareciendo en libros, revistas y otras fuentes de información que navegan en internet, lo antes expuesto queda demostrado en la siguiente cita.

“Hoy día la danza aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo. En 1988 el aerobic era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después” (Valdez., 2017).

1.2.2. Contexto Nacional.

Al igual que en el contexto internacional, las particularidades y otros aspectos de las clases de aeróbicos han sido ampliamente socializados, existiendo múltiples publicaciones, que, en sentido general reflejan las características de las rutinas que deben tenerse en cuenta, además de aparecer videos didácticos y prácticos al respecto.

1.2.3. Contexto Regional.

La situación es diferente, no aparecen publicaciones que abarquen concretamente consideraciones de carácter metodológico, que, faciliten la planificación y desarrollo de las clases de aeróbicos, lo que pone de manifiesto la carencia de creatividad existente al respecto, siendo precisamente esa situación la existente en el contexto institucional.

1.3. Situación Problemática.

Los ejercicios aeróbicos, desde hace varias décadas, se han convertido en un importante complemento de la vida del ser humano por proporcionarle premisas funcionales para recuperar, mantener y elevar los niveles de salud, al potenciar el desarrollo de las capacidades

condicionales, proteger al organismo de enfermedades virales, elevar la capacidad cardiaca, controla las enfermedades crónicas, así como mejorar significativamente el metabolismo entre otros beneficios.

Los ejercicios aeróbicos representan una fusión de ejercicios clasificados como cardiovasculares que desarrollan al compás de la música, ellos se desarrollan en el contexto de clases especializadas al respecto, el contenido de las clases se basa en una serie de rutinas y pasos de baile, cuya finalidad es elevar la frecuencia cardiaca y como resultado final fortalecer el trabajo del corazón y otros órganos presentes en el sistema respiratorio y cardiovascular.

Los ejercicios aeróbicos en la actualidad son practicados por millones de personas, donde todos tienen la posibilidad de obtener sus beneficios, independientemente del sexo y la edad, al respecto Torres asevera.

“Ya no sólo mujeres que sienten un especial interés por moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso graso, sino hombres, que tratan de beneficiarse de los atractivos del aeróbic al permitir obtener un buen nivel físico” (Torres., 2011).

En el cantón Babahoyo en la actualidad destacan dos áreas, donde toda la población tiene la posibilidad de recibir los saludables beneficios de los ejercicios aeróbicos, siendo importante resaltar que sus clases solo difieren en la música utilizada, ya que las rutinas y la dosificación de los contenidos de las clases son muy parecidos y, no por eso lo vemos como una situación problemática sino, que no se establece variaciones en las direcciones energéticas de los ejercicios desarrollados en las clases diarias, situación que demanda un estudio profundo que revele las insuficiencias más significativas y consecuentemente se puedan brindar recomendaciones metodológicas que, tiendan a mejorar la incidencias de los ejercicios aeróbicos en la forma y funciones del organismo de los practicantes.

1.4. Problema De Investigación.

¿Qué condiciones metodológicas se tienen en cuenta en el cantón Babahoyo para el desarrollo de las clases de aeróbicos?.

1.4.1. Sub Problemas.

- ¿Las áreas existen en el cantón Babahoyo objetivamente poseen las condiciones idóneas para el desarrollo de las clases de aeróbicos?
- ¿Desde el punto de vista científico y metodológicos los profesores de aeróbicos en el cantón Babahoyo tienen la preparación necesaria para enfrentar los procesos de planificación, aplicación, control y evaluación de sus clases?
- ¿Qué aspectos deben tenerse en cuenta para la elaboración de un sistema de acciones metodológicas dirigidas a elevar el nivel de preparación de los docentes?

1.5. Delimitación de la Investigación.

La investigación se desarrolló en el cantón Babahoyo, en dos de las cinco áreas donde se práctica de aerobios, esta se ejecutará entre el mes de noviembre del 2023 y mes de abril del 2024, en el transcurso de la actividad investigativa se cuenta con la cooperación de la alcaldía y los docentes encargados de la impartición de las clases.

La población escogida para el desarrollo del trabajo investigativo es de dos profesores y 34 practicantes.



1.6. Justificación

La investigación proyectada tiene como finalidad central, la valoración de las condiciones metodológicas tenida en cuenta en el cantón Babahoyo para desarrollar las clases de aeróbicos, para el logro del objetivo previsto, serán utilizados métodos y técnicas de la investigación científica, tales como la observación, la revisión bibliográfica, la encuesta y una entrevista. Para su desarrollo se tendrán en cuenta estudiantes y docentes.

La importancia de la realización de la actividad investigativa que nos ocupa radica esencialmente en el contenido del diagnóstico derivado, estando segura que, el mismo podrá contribuir a elevar el nivel científico y metodológico tanto de los profesores objeto de estudio, como de otros que logren obtener y consecuentemente analizar el resultado científico alcanzado, así como las recomendaciones que emanarán al respecto, que incluirá un sistema de acciones metodológicas dirigidas a fortalecer el trabajo metodológico de los docentes seleccionados.

“La funcionalidad de la metodología se demuestra a través de la necesidad de valorar el por qué y el para qué se elabora, base de la formación de hábitos de la práctica de ejercicios físicos durante la clase” (., 2021)

Mediante la investigación proyectada, se espera obtener como principales hallazgos un diagnóstico de la situación existente en el cantón, respecto a las condiciones metodológicas utilizadas para tratar la



planificación, control y evaluación del contenido de las clases de aerobio, además de

recomendaciones de carácter metodológico, atendiendo a las necesidades y ambiciones concreta de los practicantes.

El resultado científico reseñado puede beneficiar a docentes y otras personalidades que desde diferentes puntos de vista interactúan en el proceso de dirección tanto del desarrollo anatómico como funcional de los practicantes, los que serán los más beneficiados al lograr una mejor dirección de su desarrollo físico y mental.

1.7. Objetivos de Investigación.

1.7.1. Objetivo General.

Valorar las condiciones metodológicas que se tienen en cuenta en el Gimnasio Lily Gim ubicado en el cantón Babahoyo para el desarrollo de las clases de aeróbicos.

1.7.2. Objetivos Específicos.

- Analizar las condiciones existentes en el Gimnasio Lily GIM para el desarrollo de las clases de aeróbicos.
- Valorar sí, desde el punto de vista científico y metodológicos la profesora de aeróbicos del Gimnasio Lily GIM tienen la preparación necesaria para enfrentar los procesos de planificación, aplicación, control y evaluación de sus clases.
- Determinar los aspectos que deben tenerse en cuenta para la elaboración de un sistema de acciones metodológicas dirigidas a elevar el nivel de preparación de los docentes.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO.

2.1. MARCO CONCEPTUAL

Las clases de ejercicio físico pueden verse como aquellas actividades donde el método y el medio fundamental es precisamente el ejercicio físico. Estas clases en su estructura interna constan de tres partes, la parte introductoria, la parte principal y la parte final.

En la parte preparatoria los docentes hacen una breve retroalimentación de lo tratado en la actividad docente anterior, se pueden hacer preguntas, además los practicantes desarrollan bajo la dirección del docente el acondicionamiento en sus dos variantes, general y especial.

La parte principal de la clase, como fase fundamental determina el contenido del acondicionamiento específico, el que a su vez condiciona las tareas a desarrollarse en el acondicionamiento general.

Además, en la parte principal de la actividad docente se les dan cumplimientos a los objetivos técnicos, físicos y educativos, por lo que determinan las tareas a desarrollarse en la parte final, la que cumple dos tareas esenciales: la recuperación de los practicantes y el análisis individual y colectivo del cumplimiento de los objetivos.

“Desde los primeros segundos de vida el movimiento es una forma de comunicarse con el entorno, es por ello que surge la necesidad del movimiento para el adecuado funcionamiento del organismo y para desenvolverse de la manera más independiente posible” (Maldonado, 2017).

Como se puede precisar los movimientos representa una importante forma de comunicación, no solo de recién nacidos, sino también, de personas de diferentes edades, que, mediante el movimiento corporal, logran intercambiar entre ellos.

“Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo” (Premiun., 2020).

Los ejercicios aeróbicos representan un sistema de acciones de bajo, alto y medio impacto, que inciden de manera positiva en el funcionamiento de diferentes sistemas de nuestro organismo.

“La práctica de deporte es fundamental para un estilo de vida saludable, sin embargo, para lograrlo hay que tener en cuenta el tipo de ejercicio que se realiza” (Fernandez Sandra, 2023).

La práctica mediante la realización de ejercicios físicos, tiene varias manifestaciones, entre las más comunes aparece la Educación Física, la Recreación y la práctica Deportiva de Alto Rendimiento competitivo.

“La educación física es una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas” (Porras., 2009)

Dicha disciplina tiene como meta central, direccionar el desarrollo físico de diferentes grupos poblaciones y representa una parte importante del sistema educativo ecuatoriano.

“La recreación es una disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso, en las cuales puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras” (Velazco., 2020).

La práctica deportiva de alto rendimiento es aquella que tiene como finalidad direccionar las formas y funciones del organismo hacia el logro de niveles alto de la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica y consecuente obtener elevados rendimientos competitivos.

Desde el punto de vista metodológico, por estar compuesta fundamentalmente por la realización de ejercicios físicos, tiene muchos aspectos con tipos de actividad física antes expuesto.

“Los sistemas energéticos son los modos que tiene el organismo para suministrar ATP a los músculos, y esto viene determinado por la producción de ATP, el adenosin trifosfato” (LBDC., 2019)

La máxima explotación de los sistemas energéticos está muy ligada a la correcta selección y aplicación de una metodología dada, la cual es la encargada de sustentar la utilización de métodos medios, principios y condiciones debidamente utilizados, bajo la dirección del entrenador.

2.2.Marco Referencial.

Los ejercicios aeróbicos representan un conjunto acciones ordenadas pedagógicamente, que tienen por finalidad provocar cambios en las formas funciones del organismo del practicante, estos están estrechamente vinculados a la producción energética del organismo y la producción de compases musicales que actúen como mediadores de la velocidad con que se realicen las rutinas.

Sobre los sistemas energético el docente Dr.C. Jesús Font Landa elaboró la tabla que se expone a continuación:

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LAS DIRECCIONES ENERGÉTICAS DE ENTRENAMIENTO.

Tabla 1

Dirección energética	Disposición del estímulo de entrenamiento				Dinámica	
	Trabajo	Fuente energética	Recuperación	RMC	V	I
Aerobia extensiva	> 30	Ácidos grasos		50 - 59	7	1
Aerobia moderada	09 - 29	Ácidos grasos	72 - 84	60 - 69	6	2
Aerobia intensiva	03 - 08	Glucólisis		70 - 74	5	3
Mixta	1.5 - 2.9	Glucólisis	60 - 72	75 - 84	4	4
Anaerobia láctica	0.30 - 1.4	Glucólisis		85 - 89	3	5
Anaerobia moderada	0.15 - 0.29	Glucólisis	50 - 70	90 - 95	2	6
Anaerobia aláctica	> 95	Creatín fosfato		> 95	1	7
	Minutos		Horas	%		

Fuente: (Font., 2019)

La tabla antes expuesta representa de estudios exploratorios y descriptivos realizados por el Doctor Jesús Font Landa, el que hábilmente, en su tesis en opción al grado Científico de Doctor en Ciencias, se vio en la necesidad de crear dicho conducto científico, mediante el que se logra planificar los estímulos de entrenamiento.

RESTABLECIMIENTO SUPER COMPENSADO DE LAS DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO.

Tabla 2

TIEMPO DE RESTABLECIMIENTO POR DIRECCIONES			
Dirección	Tiempo de restablecimiento del sustrato energético		
	Aerobia	Anaerobia láctica	Anaerobia aláctica
Aerobia	72 - 84	40 - 36	18 - 24
Anaerobia aláctica	26 - 28	12 - 18	60 - 70
Anaerobia láctica	09 - 11	50 - 60	24 - 30
Unidad de medida	Horas	Horas	Horas

Fuente: (Font., 2019)

Mediante el contenido de la tabla antes expuesta se puede planificar el contenido energético de la clase de aeróbicos y de otras actividades, fundamentalmente de Entrenamiento Deportivo

Los aeróbicos, pueden clasificarse como se expone a continuación:

- Circuit Aerobics
- Circuit Aerobics
- Circuit Aerobics
- Intervall-Aerobics
- Box-Aerobics
- Step-Aerobics
- Dance-Aerobics
- Aerobic digital

“La estructura de la clase de aeróbicos sigue el siguiente orden: calentamiento, fase principal o aeróbica y vuelta a la calma o recuperación” (Carrión., 201)

“Los ejercicios aeróbicos, nos ayudan a fomentar la distracción y no pensar en los problemas cotidianos, mejorar nuestra condición física cardiovascular, mantener nuestro organismo dentro de los parámetros saludables” (David., 2013).

Los ejercicios aeróbicos pueden ser de bajo y alto impacto, cuya caracterización se expone a continuación:

“Ejercicios de impacto bajo a moderado: caminar, nadar, subir una escalera, remar, escalar, caminar enérgicamente por tres o más horas a la semana, se reducen los riesgos de sufrir una enfermedad coronaria, quema calorías y previene lesiones en músculos y huesos” (David., 2013)

“Ejercicios de alto impacto, deben realizarse cada dos días, e incluso con un promedio menor para quienes tengan excesivo peso, sean de edad más avanzada, estén fuera de condición física, o sufran lesiones u otro tipo de problemas médicos” (David., 2013).

Los ejercicios antes reseñados deben en un tiempo no menor a los 25 minutos, la frecuencia cardiaca debe oscilar entre 60 y 80 % de la frecuencia máxima de cada uno de los practicantes, siendo importante que hombres y mujeres de la tercera edad, deben hacerlo bajo prescripción médica.

Exploración desarrollada por la autora de este trabajo permitieron llegar a la conclusión que el entrenamiento aeróbico de baja intensidad facilita el aumento de enzimas desintegrantes de grasa, contribuye a normalizar la presión arterial y aumento el grosor de los vasos sanguíneos.



“Los ejercicios aeróbicos aumentan la frecuencia cardíaca y mejoran la capacidad respiratoria. Además de ser una estupenda manera de mantenerse en forma, este tipo de ejercicio ofrece una amplia gama de beneficios para la salud, tanto física como mental”

2.3. Hipótesis de Investigación.

2.3.1. Hipótesis General.

Las condiciones metodológicas que se tienen en cuenta en el Antón Babahoyo para el desarrollo de las clases de aeróbicos, no satisfacen las necesidades de los practicantes.

2.3.2. Variables

Seguidamente aparece la descripción de las variables relevantes de la hipótesis de trabajo proyectada.

2.3.2.1.Variable independiente

Consideraciones metodológicas.

2.3.2.2.Variable dependiente:

Clase de aerobios.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.

Teniendo en cuenta el enfoque de la investigación desarrollada esta puede clasificarse como cualitativa, así lo aseveran los objetivos previstos, los que direccionan hacia una valoración subjetiva. Según su nivel de indagación, la actividad investigativa desplegada se clasifica dentro del grupo de investigaciones: exploratorias, descriptivas y explicativas, de acuerdo a las fuentes de investigación proyectada esta se clasifica como documental y de campo.

La operacionalización de variables, puede observarse en la siguiente página.

Para el desarrollo de la investigación se escogieron métodos empíricos y teóricos de la investigación científica, los primeros para recopilar la información que permita dar cumplimiento al objetivo general previsto: método de revisión documental, mediante el cual se buscará precisar entre otros aspectos, las consideraciones a tener en cuenta en el desarrollo de las clases, particularizando en clases de aerobios, también así será utilizados el método de observación, con la finalidad de tener argumentos para la valoración de las condiciones existentes en el desarrollo de las clases de aerobio en el cantón Babahoyo.

Siendo seleccionada la técnica de encuesta, la que será aplicada a profesores y estudiantes seleccionados.

Para desarrollar la observación de campo prevista se utilizarán los medios que se exponen a continuación:

- Cronómetros.
- Balanza.
- Cinta métrica.
- Computadora.
- Celular

- Impresora.
- Página web
- Correo electrónico.

Se destaca como un aspecto importante que el proceso investigativo previsto no demandará gastos significativos, no afectará en lo absoluto al medio ambiente, como tampoco tendrá un enfoque político considerable.

Para procesar los resultados científicos derivados de la aplicación de métodos y técnicas se utilizó el cálculo porcentual y el Coeficiente de variación.

Tabla 3

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA SELECCIONADA

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA										
Población	Muestra	%	Caracterización de la muestra de docentes							
			Experiencia		Nivel académico			Sexo		
			1 - 5	6 - 10	Cap.	Lic.	MsC.	M	F	
5	2	40	2	0	2	0	0	2	0	0
	%		100	0	100	0	0	100	0	0
Población	Muestra	%	Caracterización de la muestra de practicantes							
			Edad			Sexo		Tiempo de trabajo (Años)		
			15 - 20	20 - 25	+ 25	M	F	0 - 1	1 - 2	+ 2
50	34	68	15	10	9	34	0	23	6	5
	%		44.11	29.41	21-95	100	0	67.64	17.64	14.70

Fuente: Encuesta a profesores.

Calculadora de muestra:

Margen de error: 50

Nivel de confianza: 95

Leyenda:

Cap. = Capacitado

Lic. = Licenciado

MSC. = Master

3.1.CRONOGRAMA

No.	ACTIVIDADES	NOVIEMBRE 2023 – ABRIL 2024																
		Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	
1	Aprobación del proyecto y designación de tutor		x															
2	Capítulo I.- Introducción y Contexto. del Problema			x	x													
3	Capítulo II. Marco Teórico					x	x	x										
4	Capítulo III. Metodología								x	x								
5	3.1 Diseño de la investigación									x								
6	3.1.1 Tipo de Investigación									x								
7	3.1.2 Población y Muestra									x								
8	3.2 Técnicas e Instrumentos de Recogida de datos								x	x								
9	3.3 Técnicas de Análisis de Resultados																	
10	Capítulo IV. Resultados y Discusión										x	X						
11	4.1 Resultados y análisis en la Investigación										x	x						
12	4.2 Pruebas estadísticas aplicadas							x										
13	4.4 Discusión de resultados												x	x				
14	Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones														x			
15	5.1 Conclusiones																x	
16	5.2 Recomendaciones																x	
17	Capítulo VI. Bibliografía																x	
18	Anexos																	x

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 4

<i>CATEGORÍA DE ANÁLISIS</i>					
Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<u>Variable independiente</u> Condiciones metodológicas	Conjunto de condiciones que marcan la dirección que deben seguir las actividades para obtener el mayor rendimiento posible de cada tarea.	Métodos – Medios - Metodología	Alto impacto Bajo impacto	¿Cuál es su nivel académico? De ser universitario, diga el nombre de la carrera cursada. ¿Qué representan las condiciones metodológicas en el contexto de la clase de aeróbicos? ¿A partir de qué premisas usted dosifica el contenido de la clase de aerobios? ¿Mencione los principales métodos que utiliza en el desarrollo de sus clases de aerobio? ¿Qué requerimiento tienes en cuenta para planificar los contenidos a tratar en cada día de la semana? ¿Qué aspectos tienes en cuenta para evaluar el desarrollo físico alcanzado por sus alumnos? ¿A partir de premisas usted caracteriza las direcciones energéticas de entrenamiento? ¿Usted en el desarrollo de sus clases, atiende las diferencias individuales de sus alumnos? ¿Qué aspecto condiciona el contenido de la parte principal de la clase? ¿A partir de que premisas usted planifica el contenido de la parte preparatoria de la clase? ¿Qué determina el contenido de la parte final de la clase?	Entrevista
<u>Variable dependiente</u> Clase de aerobio	Mezcla de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música, que tienen el objetivo de incrementar la frecuencia cardiaca, para poner en constante movimiento a todo el cuerpo.	Profesor Contenido Practicante	Volumen Intensidad Descanso Frecuencia	Número de la clase objeto de observación. Contenido a desarrollar. Objetivos Métodos utilizados Relación Objetivo – Contenido- Método. Big de la música. Relación entre las partes del calentamiento. Tratamiento a la parte principal Atención a las diferencias individuales de los participantes. Tratamiento a la parte final de la clase.	Observación

Presupuesto general de la inversión

Tabla 5

PRESUPUESTO GENERAL DE INVERSIÓN	
Bienes materiales	Gastos
Equipos y bienes duraderos	0.00
Materiales e insumos	40
Asesoría especializada y servicios.	0.00
Gastos operativos	150
Total	190

CAPÍTULO. IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.RESULTADOS.

En el transcurso de la investigación desplegada se encontraron como resultados principales, un diagnóstico que avala de manera significativa el tratamiento metodológico que la docente investigada proporciona a sus clases de aerobics, así como los aspectos que deben tenerse en cuenta para la elaboración de un sistema de acciones metodológicas dirigidas a elevar el nivel de preparación de los docentes. La obtención del diagnóstico se concretó a través de la observación a clases, incluyendo la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC) y la aplicación de una entrevista a los docentes y una encuesta a los practicantes.

Respecto a la observación realizada, esta nos proporcionó los resultados que aparecen a continuación.

Relación objetivo-contenido-método.

Tabla 6

<i>RESULTADOS DE LA RELACIÓN OBJETIVO-CONTENIDO-MÉTODOS</i>						
Número de la clase	Evaluación proporcionada en cada clase					Promedio
	1	2	3	4	5	
1			x			
2		x				
3			x			
4			x			3.0
5				x		
6			x			

Fuente: observación a clases.

Observen que la mayor cantidad de evaluaciones se enmarca en tres puntos, puntuación que obliga a pensar en la factibilidad del presente.

El BIG de la música representa la velocidad de la misma, porque este determina la intensidad con que se hace el ejercicio físico, en tal sentido se lograron los resultados siguientes.

Big de la música en las clases observadas.

Tabla 7

RESULTADOS DE LA INTENSIDAD DE LA MÚSICA EN LAS CLASES						
Número de la clase	Intensidades convencionales, según la autora					Promedio
	1	2	3	4	5	
1				X		4
2				X		
3				X		
4				X		
5				X		
6				x		

Fuente: Observación a clase.

Observe que en las seis clases se mantuvo el mismo BIG o intensidad del sonido (música).

La parte principal de la clase, representa el momento en que alumnos y profesores a través de la utilización de médelos medios y condiciones meteorológicas tratan de dar cumplimiento a los objetivos previstos, por lo que su cumplimiento en primera instancia está condicionado por el acondicionamiento especial y a la vez condiciona el contenido de la parte final de la clásica, La observación posibilitó los resultados que se exponen a continuación.

Tratamiento a las Partes de la Clase

La parte preparatoria de la clase de Aerobics, tiene por finalidad el acondicionamiento físico y mental de las practicantes, para el desarrollo de la parte principal, la observación realizada nos dio la posibilidad, mediante la observación prevista de precisar los resultados siguientes.

Tratamiento a la parte de preparatoria de la clase

Tabla 8

<i>RESULTADOS DEL TRATAMIENTO DADO A LA PARTE INICIAL DE LA CLASE</i>										
ACTIVIDADES	Evaluación a las actividades desarrolladas									
	Clase 1					Clase 2				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Nexo de continuidad	x					x				
Presentación del nuevo contenido		x					x			
Presentación de los objetivos			x					x		
Acondicionamiento general			x					x		
Acondicionamiento especial					x					x
Recuperación para entrar a la parte principal	x					x				

Fuente: Presentación a clase.

Como ya se ha señalado la parte principal de la clase representa la fase donde el profesor busca el cumplimiento de los objetivos, mediante el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, el desarrollo técnico táctico y estratégico y en gran medida la preparación psicológica del practicante.

Esta representa el momento de la actividad docente donde profesores y alumnos tratan de dar cumplimiento a los objetivos previstos, tanto a los técnicos como a los físicos y a los objetivos educativos.

En este importante fragmento el docente utiliza las principales herramientas que de una u otra manera interactúa en el proceso de enseñanza aprendizaje. Además, esta es la parte de la clase que determina el contenido de las demás, pues si bien el acondicionamiento específico condiciona el contenido del acondicionamiento general; la parte principal de la clase determina tanto el contenido del acondicionamiento especial como el de la parte final de la clase en tal sentido se lograron los resultados que se exponen a continuación.

Parte principal de la clase.

Tabla 9

<i>RESULTADOS DEL RTRATAMIENTO DADO A LA PARTE PRINCIPAL DE LA CLASE</i>										
ACTIVIDADES	Evaluación a las actividades desarrolladas									
	Clase 1					Clase 2				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tiempo de duración			x					x		
Ejercicios aeróbicos					x					x
Coreografía				x					x	
Ejercicios de alto impacto			x					x		
Ejercicios de bajo impacto				x					x	
Desarrollo de la fuerza		x						x		
Desarrollo de la flexibilidad					x					x
Atención a las diferencias individuales			x					x		

Fuente: Observación a clase.

La parte final de la clásica se conoce también como vuelta a la calma, por ser en ella donde las participantes se recuperan de los embates de la de toda la actividad física desarrollada.

Parte Final de la Clase

Tabla 10

<i>RESULTADOS DEL RTRATAMIENTO DADO A LA PARTE FINAL DE LA CLASE</i>										
ACTIVIDADES	Evaluación a las actividades desarrolladas									
	Clase 1					Clase 2				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tiempo de duración			x					x		
Intensidad de los ejercicios					x					x
Ejercicios de alto impacto										
Ejercicios de bajo impacto			x					x		
Relación carga-restablecimiento				x			x			
Intensidad de la música.										
Atención a las diferencias individuales	x					x				

Fuente: Observación a clase.

Una de las principales causas con las cual es tanto hombres como mujeres van a la clase de aeróbicos es el sobrepeso y la obesidad, seguidamente aparecen los resultados logrados en la

medición realizada, donde se evaluó la relación entre la talla y el peso de las chicas participantes.

Relación talla peso.

Tabla 11

<i>RESULTADOS DE LA DETERMINACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL</i>						
Total	Evaluación del peso				Enfermedad	
	Bajo peso	Peso saludable	Sobrepeso	Obesidad	SI	NO
34	8	14	10	2	12	22
%	23.5	41.17	29.41	5.88	35.29	64.70

Fuente: Observación a clase, con medición incluida

4.1.1. Resultados de la entrevista aplicada

La entrevista aplicada a la profesora encargada de desarrollar las clases de aeróbicos proporcionó los resultados que se exponen a continuación.

Nótese que el mayor número de evaluaciones se encuentran en el rango comprendido entre 1 y 2 dos puntos.

Tabla 12

Contenido central de la pregunta	Evaluación				
	1	2	3	4	5
¿Qué representan las condiciones metodológicas?	x				
¿A partir de que premias dosifica sus clases?		x			
Principales métodos utilizados en las clases				x	
¿Qué requerimiento para planificar los contenidos a tratar en cada día de la semana?	x				

Fuente: Entrevista aplicada a la profesora.

En la tabla que se expone a continuación se exhiben los resultados alcanzados en la propia encuesta, en ella se puede observar que al igual que en el anterior el mayor número de resultados aparecen enmarcados entre 2 y 3 puntos.

Tabla 13

<i>PRINCIPALES RESULTADOS DERIVADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA</i>					
Contenido central de la pregunta	Evaluación				
	1	2	3	4	5
¿Qué aspectos tienes en cuenta para evaluar el desarrollo físico alcanzado por sus alumnos?		x			
¿A partir de premisas usted caracteriza las direcciones energéticas de entrenamiento?	x				
¿Usted en el desarrollo de sus clases, atiende las diferencias individuales de sus alumnos?				x	

Fuente: Entrevista aplicada a la profesora.

Tabla 14

<i>PRINCIPALES RESULTADOS DERIVADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA</i>					
Contenido central de la pregunta	Evaluación				
	1	2	3	4	5
¿Qué aspectos condicionan el contenido de la parte principal de la clase?		x			
¿A partir de que premisas usted planifica el contenido de la parte preparatoria de la clase?	x				
¿Qué determina el contenido de la parte final de la clase?	x				
¿Qué tareas se desarrollan en la parte final de la clase?			x		

Fuente: Entrevista aplicada a la profesora.

4.1.2. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

Título.

Aspectos a tenerse en cuenta para la elaboración de un sistema de acciones metodológicas dirigidas a elevar el nivel de preparación de los docentes que imparten clase de aerobio.

Objetivo:

El nivel de preparación de los docentes que imparten clase de aerobio.

Primera etapa.

Diagnóstico:

El nivel de preparación científico metodológica de la docente encargada de desarrollar las clases de aeróbicos no logras satisfacer demandas y necesidades de la clase de ejercicios físicos actual, pues no he recibido cursos presenciales dirigidos al logro de dicha finalidad.

Segunda etapa

- Planificación de reuniones de carácter metodológico especializadas.
- Programación de reuniones metodológicas.
- Realización de talleres alusivos a la clase de aerobios.
- Realización de seminarios, a partir de la solución de problemas vinculados a la clase.
- Explicación de los objetivos y principales características metodológicas de las clases de aerobios.
- Participación como observador de clases prácticas especializadas, donde se muestre el tratamiento metodológico demandado.
- Participación en clases abiertas, como participantes y como modelador práctico de las condiciones metodológicas de la clase.
-

Tercera etapa.

- Planificación de clases, para estudiantes con diferentes características.
- Desarrollo de clases por parte del profesor o profesora.
- Análisis y valoración de clases impartidas por otros profesores.

Cuarta etapa.

- Creación de sistemas evaluativos para controlar la calidad de clases observadas.
- Planificación de sistemas evaluativos, que incluya tanto la actividad del profesor o profesora, como el desarrollo alcanzado por participantes en la clase de aerobios.

Quinta etapa.

- Actividades que tenga como fundamento la selección de la música, atendiendo a diferentes características de participantes y momentos de la clase.
- Talleres donde se trate cómo desarrollar las capacidades motrices, mediante la clase de aerobios.
- Orientación de la bibliografía básica para enfrentar la auto preparación metodológica.

En todos los casos se precisa la realización de un programa que incluya los elementos que se exponen a continuación, debiéndose contar con facilitadores capacitados, que tengan dominio de la clase de aerobios, si no, también de consideraciones metodológicas, avalada por las condiciones del acto didáctico, es decir de la relación Profesor – Contenido a desarrollar – Actividad consciente y activa de los practicantes.

Estructura del programa de actividades

PROGRAMA DE ACTIVIDADES						
Etapa	Actividades	Fechas		Lugar	Participantes	Responsable
		Inicio	Culminación			
1						
2						
3						
4						
5						

4.2. Discusión.

Los resultados derivados de la aplicación de métodos y técnicas, nos permitió desarrollar el siguiente análisis.

Los objetivos en el contexto de la clase de ejercicio físico en cualquiera de sus manifestaciones, representa un elemento fundamental pues, Ellos son los encargados de direccionar la actividad metodológica a desarrollar por el profesor, estos en el contexto de la clase determinan el contenido a tratar, así como métodos y condiciones metodológicas a tenerse en cuenta en el desarrollo de la clase.

Sin embargo, en las 6 clases observadas pudimos apreciar que la relación entre los objetivos, métodos y el contenido a desarrollar fue deficiente, avala nuestra aseveración los resultados expuestos en la tabla número 4, nótese que el mayor número de valuaciones se encuentran entre 1 y 3 puntos, determinándose para la profesora una evaluación promedio de 3 puntos. (Observe Tabla No.4).

El BIG de la música En las clases de aeróbica condiciona la intensidad del trabajo realizado, están dada el volumen tanto por las repeticiones desarrolladas, así como por el tiempo de trabajo. En las clases observadas no se manifestó diferencias significativas en la intensidad derivada de la música, es decir siempre las practicantes recibían el mismo nivel de la carga de

entrenamiento, lo que puede traer por consecuencia un estancamiento en la estructura y funcionamiento de las chigas. Estudio realizados por un grupo por la polivalente de profesores de la Facultad de Medicina de la Universidad técnica de Babahoyo y un docente de la carrera pedagogía de la actividad física y el deporte develó aquí cuando y idénticas rutinas con una misma intensidad y un volumen estándar El organismo de participantes en clases de aeróbicos luego de unos meses de trabajo continuo y sistemático tiende a estabilizarse, es decir, no aparece la ruptura de la homeostasis como una consecuencia lógica vela aplicación de cargas de entrenamiento de una alta intensidad.

Hallazgo que demanda la necesidad de la búsqueda de alternativas metodológicas que satisfagan las necesidades de practicantes, las cuales teniendo en cuenta criterios de Font, tutor del presente puede tener una alta contribución la tabla que se expone a continuación.

Caracterización de las direcciones energéticas de entrenamiento.

CARACTERIZACIÓN DE LAS DIRECCIONES ENERGÉTICAS DE ENTRENAMIENTO			
Dirección del entrenamiento	Dosificación de los estilos		
	Trabajo	% del RCM	Recuperación
Aeróbico de larga duración	>30	50 - 59	
Aeróbico de media duración	09 - 29	60 - 69	72 - 84
Aeróbico de corta duración	03 - 08	70 - 74	
Mixto	1.5 - 2.9	75 - 84	60 - 72
Anaeróbico láctico	0.30 – 1.4	85 - 89	
Anaeróbico moderado	0.15 – 0.29	90 - 95	50 - 70
Anaeróbico alactáico	<15	>95	
	Minutos	%	Horas

(Landa., 2019)

Mediante el contenido de la tabla antes expuesta, se puede planificar tanto el volumen como la intensidad de la clase tomándose como punto de referencia el tiempo de trabajo, el porcentaje del ritmo cardíaco y el tiempo de recuperación, que significa el lapso que demora la persona en recuperar el sustrato energético gastado.

Otra tabla recomendada es la que refleja el tiempo de restablecimiento súper compensación de las direcciones de entrenamiento antes expuestas.

La tabla que se expone a continuación representa el complemento directo de la antes expuesta pues esta se encarga de precisar el tiempo aproximado, teniendo en cuenta las particularidades del practicante que coma demora la súper compensación controlada, siendo por tanto de gran utilidad para la planificación de las clases de Aerobic.

Su aplicación de acuerdo a resultados obtenidos experimentalmente por su autor en varios deportes y especialidades deportivas, puede contribuir a potenciar la calidad de las clases y consecuentemente el rendimiento de las practicantes en la clase de aerobicic.

Súper compensación de las direcciones de entrenamiento

<i>TABLA PARA DETERMINAR LA SÚPER COMPEMSACIÓN DE LOS SUSTRATOS ENERGÉTICOS</i>				
Dirección	Tiempo de restablecimiento por direcciones			
	Aeróbica	Mixta	Anaerobia Láctica	Anaerobia aláctica
Aerobia	72 - 84	54 - 60	40 - 36	18 - 24
Mixta	48 - 54	60 - 72	24 - 36	12 - 18
Anaerobia láctica	09 - 11	30 - 24	50 - 60	24 - 30
Anaerobia aláctica	26 -28	18 - 24	12 - 18	60 - 70

Fuente: (Landa., 2019)

Como aparece en la tabla número 5, la intensidad convencional de la música en las seis clases apreciadas es la misma, lo que tiende a largo plazo a minimizar el rendimiento de las practicantes y consecuentemente incide en el nivel de desarrollo físico logrado, pues el organismo se adaptará a ese estímulo y en momento determinado no avanzará en lo que a rendimiento se refiere al rendimiento, afectando la forma y el funcionamiento de la prácticante.

Esta parte de la clase al igual que las restantes tiene su estructura muy propia, es decir en ella aparecen elementos tales como el nexo de continuidad, la presentación del nuevo

contenido, la formulación de los objetivos entre otros aspectos, (Parte inicial), la observación efectuada nos permitió conocer que el tratamiento brindado a esa parte de la clase en sentido general presenta dificultades, afirmando dichas consideraciones los resultados que se reflejan en la tabla 7, observe que solamente esta evaluado con más tres puntos el acondicionamiento especial.

En la tabla número 8 pudimos apreciar como independientemente de que aparecen aspectos positivos tales como la aplicación de ejercicios aeróbicos y desarrollo de la flexibilidad los restantes aspectos se presentaron con ciertas deficiencias.

El mayor problema detectado en la parte final de la clase fue, que no se hizo un análisis individual y en grupo que las mayores deficiencias que por una u otra razón afectaron el cumplimiento de los objetivos, además en todas las clases se realizaron los mismos ejercicios para la recuperación de las practicantes, no se hicieron tomas de pulso, ni ninguna otra acción para determinar si objetivamente las jóvenes habían vuelto a calma función.

Pensamos que para lograr determinar si los practicantes estaban o no recuperados podían utilizar la medición del pulso y trabajar en la aplicación de ejercicios recuperatorios, hasta que las chicas manifestaran una frecuencia cardiaca por encima del 15 % del resultado inicial.

Otro aspecto negativo estuvo dado por el tiempo de duración de la parte final de la clase, no llegó a los 3 minutos, por lo que las jóvenes se despidieron de la actividad sin un nivel de recuperación, que le proporcionará bienestar desde el punto de vista psicomotriz.

Con respecto a la relación talla peso, se pudo constar que, de las 34 alumnas, 10 presentan sobre peso y 2 obesidad, dato que manifiesta fehacientemente los problemas presentados en el gimnasio, sí se tiene en cuenta que, 10 de las 12 con peso por encima de lo recomendado llevan como mínimo 2 meses visitando el gimnasio.

El sobrepeso y la obesidad es vista como la Organización Mundial de la Salud, como una enfermedad que, puede ocasionar otras enfermedades que pueden acabar con la vida de la persona.

“La causa que esencialmente provocan la existencia de sobrepeso y obesidad en un porcentaje considerable de la población es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas” (OMS., Organización Mundial de la Salud., 2021)

“La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer” (OMS., Hablemos de salud Acciones y Programas., 2021)

Los resultados se derivaron de la determinación del Índice de Masa Corporal, el que se logra a partir de la relación que se establece entre la talla y el peso.

La encuesta aplicada a la docente encargada de dirigir las clases de aerobios, arrojó resultados de alta significación, pues llegamos a conocer que la profesora no ostenta el título de Licenciada en Ciencias de la Cultura Física, carencia que tiende a afectar los procesos educativos que se desarrollan en el contexto de la clase.

La respuesta dada a la pregunta dirigida a precisar qué premisas tiene en cuenta para dosificar el contenido de la clase de aerobios, la interpelada se refirió a lineamientos internacionales que rigen la clase de aerobio, dejando de mencionar aspectos tales como, las particularidades de las participantes y consecuentemente de sus necesidades, elementos que además de direccionar sustentan no solo el contenido, sino también la intensidad de la música a utilizar.

Al tratar los principales métodos que utiliza en el desarrollo de sus clases de aerobios, no se refirió a los métodos clasificados como continuas variables, vía básica para tratar los ejercicios aerobios.

Los requerimientos metodológicos encargado de condicionar la selección y posterior planificación de los contenidos a tratar en el contexto una semana tienen como base los procesos anabólicos y catabólicos que se manifiestan en toda clase de ejercicio físico, sin embargo, en la pregunta realizada al respecto la docente sencillamente no respondió nada, se debe de saltar que dicho proceso tiene como premisa los efectos acumulativos y retardados que provoca el ejercicio físico.

Se nos hace necesario resaltar que 1 de los factores que inciden negativamente en el desarrollo de las practicantes no solo del gimnasio objeto estudio sino también de muchos otros es la deficiente planificación de la carga física al no tenerse en cuenta la relación carga descanso.

La evaluación del desarrollo físico, representa la dirección más importante de la Educación Física y de la clase de aerobios, donde no solo se precisa determinar el desarrollo de capacidades motrices, tales como la fuerza y la flexibilidad, además es imprescindible determinar la relación talla peso, (Índice de Masa Corporal), forma evaluativa de vital importancia para precisar la incidencia del ejercicio físico en cualquiera de sus manifestaciones.

Al demandar sus conocimientos y criterios sobre los sistemas energéticos, no tuvimos respuestas que logran satisfacer nuestras expectativas. Los sistemas energéticos para la práctica del deporte, la Educación Física y para la vida en general cumple un papel insuperable, pues son los encargados de suministrarle al organismo la energía necesaria para la realización

de todas sus actividades, tanto voluntarias como involuntarias realizadas por ser humano y su organismo.

En el presente presentamos una novedosa vía para tratar las direcciones de entrenamiento, en el trabajo que se desarrolla en la actividad física, presentada por nuestro tutor Dr.C. Jesús Font Landa.

Una vez más se nos hace necesario por su importancia resaltar los fundamentos presentados por nuestro tutor, los que, representan una forma eficaz y muy actual de caracterizar las direcciones energéticas de entrenamiento.

Con respecto a la atención de las diferencias individuales de las alumnas en el desarrollo de la clase de aeróbic se destaca que, aunque la profesora señala atenderla en ninguna de las 6 clases visitaba apreciamos la realización de esta importante acción que, condiciona la correcta realización del ejercicio acoplado a la música, lo que se contradice, lo que dice hacer y lo que realmente hace.

En general el tratamiento metodológico brindado por la profesora a la clase de aeróbico no se relaciona plenamente cómo lo establecido en las metodologías existente para el desarrollo de dichas clases, sin embargo logramos apreciar un elevado nivel de conocimiento de la docente de la actividad, pues independientemente de todo lo reseñado, logra mantener motivada a todas las participantes, las que disfrutaban del ejercicio físico, de la música y del baile, la que la hace según nuestra opinión una gran profesora, que solo necesita apertrecharse de los requerimientos científicos metodológico que demanda la clase de ejercicio físico actual en cualquiera de sus manifestaciones.

“La educación física como actividad, integra en su campo de conocimientos aspectos técnicos, científicos y tecnológicos asociados a las actividades físicas y deportivas”
(Rodríguez., 2003)

Lo antes puesto avala y además demanda la necesidad de buscar alternativas de superación donde los profesores seamos objeto y objeto por dentro proceso de aprendizaje consolidación y perfeccionamiento de aquellos requerimientos metodológicos que a diario necesitamos para realizar nuestra actividad laboral tanto en la educación física, en el deporte y en la recreación.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1.CONCLUSIONES.

5.1.1. Conclusiones generales.

El estudio realizado nos permitió arribar a las siguientes conclusiones.

- Las condiciones metodológicas que se tienen en cuenta en el Gimnasio Lily GIM, en sentido general no responden a las necesidades que demanda la clase de ejercicio físico actual que, exige del profesor una optima preparación que le posibilite la utilización de todas las herramientas encargadas de sustentar el proceso de dirección del desarrollo físico y mental de los practicantes, entre ellas contenidos, métodos, medios y condiciones de carácter científico y metodológico.
- Las causas de dichas insuficiencias se basan en la poca participación de la profesora en cursos, talleres, seminarios y otras formas de capacitación dirigidas al aumento y la actualización de conocimientos vinculados a los procesos de planificación, aplicación, control y evaluación de los resultados previstos en clases de aerobios.

5.1.2. Conclusiones específicas.

- El análisis realizado a las condiciones existentes en el Gimnasio Lily Gim para el desarrollo de las clases de aerobio, refleja los estándares exigidos a nivel nacional, para el desarrollo exitoso de clases de dicha modalidad de desarrollar el cuerpo humano, mediante la realización de ejercicios físico, como método y medio fundamental, mediante el acompañamiento musical.

- También se arribó a la conclusión que la profesora encargada desde el punto de vista científico y metodológico, presenta falencias que limitan su preparación para enfrentar los procesos de planificación, aplicación, control y evaluación de sus clases.
- Que los aspectos determinados para la elaboración de un sistema de acciones metodológicas pueden contribuir a la elevación del nivel de preparación de la docente para el desarrollo de sus actividades docentes, conclusión que tiene como base la revisión de documentos realizada al respecto.

5.2.RECOMENDACIONES

5.2.1. Recomendaciones generales.

- Elaborar detalladamente un sistema de acciones para la elevación de la preparación metodológica de la docente, basado en los aspectos socializados en la presente obra científica.
- Desarrollar un diagnóstico del nivel de preparación metodológica de todos los docentes en la provincia de Los Ríos, encargados de dirigir clases de aerobio.

5.2.2. Recomendaciones Específicas.

- Continuar trabajando en el perfeccionamiento de acciones que satisfagan las demandas metodológicas del profesor (a) de aerobios.
- Seguir perfeccionamiento los aspectos que deben tenerse en cuenta para la elaboración de un sistema de acciones dirigido a perfeccionar la preparación metodológica de la profesora estudiada y otras especialistas con idénticas condiciones.

REFERENCIAS

- ., A. I. (2021). Metodología para la auto-ejercitación del ejercicio físico con enfoque personalizado. *EduSol*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4757/475769827009/html/>
- Carrión., E. J. (201). El aeróbic en la educación primaria: aplicación al área de Educación Física. *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/el-aerobic-en-la-educacion-primaria.htm>
- David. (07 de Octubre de 2013). *Credus*. Obtenido de [credus.es: https://credus.es/importancia-del-entrenamiento-aerobico-beneneficios-en-todos-los-ambitos-de-nuestra-vida/](https://credus.es/importancia-del-entrenamiento-aerobico-beneneficios-en-todos-los-ambitos-de-nuestra-vida/).
- FERNÁNDEZ., S. (16 de Junio de 2023). *Uera de serie*. Obtenido de [www.expansion.com: https://www.expansion.com/fueradeserie/cuerpo/2023/06/16/646ff1d5e5fdeae2448b4611.html](https://www.expansion.com/fueradeserie/cuerpo/2023/06/16/646ff1d5e5fdeae2448b4611.html)
- Font., J. L. (2019). Una variante de microciclo para la preparación y el control del rendimiento físico. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/1171-Texto%20del%20art%C3%ADculo-186-1-10-20200310%20\(8\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/1171-Texto%20del%20art%C3%ADculo-186-1-10-20200310%20(8).pdf)
- Heredia., H. (2013). La importancia de la actividad física aeróbica como mecanismo de aumento de los niveles de la concentración del colesterol-HDL en sangre y reducción de los factores humorales que intervienen en la constitución de la placa ateromatosa. *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd179/actividad-fisica-aerobica-aumento-de-colesterol-hdl.htm#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20aer%C3%B3bica%20puede,fibrinol%C3%ADtica%20el%20aumento%20de%20la>
- Landa., J. F. (2019). El micociclo de control y ajuste. *Dilema*.
- LBDC. (25 de Febrero de 2019). *www.sport.es*. Obtenido de <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/sistemas-energeticos-deporte/#:~:text=De%20un%20modo%20m%C3%A1s%20claro,de%20ATP%2C%20el%20adenosin%20trifosfato>.

- MALDONADO., A. M. (2017). *Rutina de ejercicios aeróbicos de baja intensidad para evitar el riesgo cardiovascular en el adulto mayor sedentario. estudio realizado en la asociación de beneficiencia el amparo, huehuetenango, guatemala. asociación de beneficiencia el amparo, huehueten. huehuetenango, guatemala.: universidad rafael landívar.*
- Montero., F. D. (2014). Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud. *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm>
- Nieto., N. T. (2018). TIPOS DE INVESTIGACIÓN. *CORE*. Obtenido de https://core.ac.uk/display/250080756?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- OMS. (5 de Octubre de 2021). *Hablemos de salud Acciones y Programas*. Obtenido de www.gob.mx/promosalud: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/sobrepeso-y-obesidad-284507#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud%E2%80%9D>.
- OMS. (9 de Junio. de 2021). *Orgnización Mundial de la Salud*. Obtenido de www.who.int/es: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh>
- Porras., J. M. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- PREMIUN., A. (14 de Noviembre de 2020). Obtenido de www.abc.es/bienestar/fitness: https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-aerobicos-202009141046_noticia.html
- Rodríguez., A. L. (2003). ¿Es la Educación Física, ciencia? *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd62/ciencia.htm>
- Torres., Y. C. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Obtenido de

file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-

AplicacionDeUnConjuntoDeEjerciciosAerobicosParaEIC-4503535.pdf

Valdez., J. D. (2017). Gimnasia musical aerobia. *Revista Anatomía Digital*. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/1053-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4549-1-10-20200104.pdf

Velazco., O. L. (2020). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. *EDUMECENTRO*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000200110

ANEXO 1

Encuesta aplicada a profesores.

Estimado profesor (a) mediante la presente pretendemos recopilar la información que contribuirá al desarrollo de una tesis, con la que optaremos por el título de Licenciada en “Pedagogía de la Actividad Física y Deporte”. Por lo que recabamos de usted, su más solidaria cooperación.

Pregunta 1

¿Cuál es su nivel académico?

Pregunta 2

De ser universitario, diga el nombre de la carrera cursada.

Pregunta 3

¿Qué representan las condiciones metodológicas en el contexto de la clase de aeróbicos?

Pregunta 4

¿A partir de qué premisas usted dosifica el contenido de la clase de aerobios?

Pregunta 5

¿Mencione los principales métodos que utilizas en el desarrollo de sus clases de aerobio?

Pregunta 6

¿Qué requerimiento tienes en cuenta para planificar los contenidos a tratar en cada día de la semana?

Pregunta 7

¿Qué aspectos tienes en cuenta para evaluar el desarrollo físico alcanzado por sus alumnos?

Pregunta 8

¿A partir de premisas usted caracteriza las direcciones energéticas de entrenamiento?

Pregunta 9

¿Usted en el desarrollo de sus clases, atiende las diferencias individuales de sus alumnos?

Pregunta 10

¿Qué aspecto condiciona el contenido de la parte principal de la clase?

Pregunta 11

¿A partir de que premisas usted planifica el contenido de la parte preparatoria de la clase?

Pregunta 12

¿Qué determina el contenido de la parte final de la clase?

ANEXO 2

Contenido de la observación

Número de la clase objeto de observación.

Contenido a desarrollar.

Objetivos.

Métodos utilizados.

Relación Objetivo – Contenido- Método.

Big de la música.

Relación entre las partes del calentamiento.

Tratamiento a la parte principal.

Atención a las diferencias individuales de los participantes.

Tratamiento a la parte final de la clase.

Relación talla peso de los participantes en las clases observadas.

Patología que padece.

