

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA**  
**“MANUEL FAJARDO”**  
**Facultad de Villa Clara**  
**Sede Placetas**



**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO**  
**DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**Titulo:** *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**Autora:** Dailani López Campo

**Tutor:** Lic. Modesto A. Díaz Díaz.

**Placetas**  
**Curso 2008-2009**

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

## **DEDICATORIA**

A todos los que tienen fe en el mejoramiento humano,  
en la vida futura,  
en la utilidad de la virtud.

A la mujer trabajadora  
que se eleva con su crecimiento personal y social,  
a la que como Mariana sacrificó a sus hijos  
por el bien de la Patria.

A mi madre, sostén y ayuda incondicional.

A mis hijos, preciados tesoros.

A todos los que ayudaron sin reparo.

Gracias por existir.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi mamá porque sin ella todo sería distinto.

A mis hijos porque después que nacieron todo es hermoso y  
constante.

A mi esposo porque me protege y ayuda incondicionalmente.

A mi hermana que siempre está ahí donde la necesito.

Y en especial a mi tutor Modesto pues con su sabiduría, interés y  
perseverancia hizo que me sintiera útil y feliz.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

## **PENSAMIENTO**

...Las campañas de los pueblos solo son débiles  
cuando en ellas no se alista el corazón de la mujer;  
pero cuando la mujer se estremece y ayuda,  
cuando la mujer anima y aplaude,  
cuando la mujer culta y virtuosa  
unge la obra con la miel de su cariño,  
la obra es invencible”...

José Martí.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

## **RESUMEN**

Con el triunfo de la Revolución se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) dando paso a cambios sociales, dentro de sus objetivos se encuentra el desarrollo integral del hombre y en ello la práctica del deporte de forma masiva sin tener en cuenta raza, sexo o religión

La mujer, con la práctica de la actividad física sistemática mejora su aspecto físico y funcional así como sus condiciones laborales y sociales.

De ahí que el trabajo que se presenta en esta oportunidad está dirigido a la mujer, como baluarte de nuestra Revolución, siempre teniendo en cuenta el arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo con cierto número de ejercicios físicos.

La actividad física en el Consejo Popular Báez carece de acciones para la incorporación de la mujer trabajadora a realizar ejercicio físico, por lo que la autora se propone contribuir a mejorar la incorporación de un grupo de mujeres que no tienen hábitos de realizar ejercicios físicos en el entorno comunitario de la Fábrica de tabacos de Báez, y se diseña un sistema de actividades físicas que propicien la incorporación de la mujer trabajadora para la realización del ejercicio físico en el entorno comunitario de la Fábrica de tabacos de Báez.

Para realizar la investigación se utilizaron diferentes métodos de nivel teórico, empíricos y estadísticos matemáticos.

Una vez realizado el diagnóstico se pudo constatar que el sistema ha incorporado más mujeres trabajadoras a la práctica del ejercicio físico, siendo valorado por un grupo de especialistas.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

| <b><u>ÍNDICE</u></b>   | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| <b>I INTRODUCCIÓN</b> .....  | 1           |
| <b>II DESARROLLO</b> .....   | 6           |
| <b>2.1 Marco teórico referencial</b> .....   | 6           |
| 2.1.1 Referencia de consulta.....  | 6           |
| 2.1.2 La actividad física y el ejercicio físico mejor inversión para la salud pública Mundial..... | 10          |
| 2.1.3 Sedentarismo, Stress y Obesidad.....   | 13          |
| <b>2.2 Marco metodológico</b> .....  | 17          |
| 2.2.1 Contexto donde se realiza la Investigación.....  | 17          |
| 2.2.2 Principales métodos y técnicas que se emplearán.....   | 18          |
| <b>2.3 Diagnóstico, Sistema de Actividades y Valoración de los Especialistas</b> .....             | 23          |
| 2.3.1 Fundamentación del Sistema de Actividades propuesto.....                                     | 23          |
| 2.3.2 Presentación del Sistema de Actividades propuesto.....                                       | 26          |
| 2.3.3 Diagnóstico realizado.....   | 29          |
| -Guía de observación.....  | 29          |
| -Encuesta a la muestra.....  | 29          |
| -Test Pedagógico.....  | 30          |
| 2.3.4 Resultados de la encuesta a especialistas.....   | 30          |
| <b>III CONCLUSIONES</b> .....  | 32          |
| <b>RECOMENDACIONES</b> .....   | 33          |
| <b>IV BIBLIOGRAFÍA</b> .....   | 34          |
| <b>V ANEXOS</b>  |             |

## **I INTRODUCCIÓN**

“En los albores de la revolución, la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) fue expresión de la concepción de la cultura física como parte inseparable del desarrollo integral del hombre y como, al propio tiempo, éste es un interés fundamental de la Revolución.

A partir de esta premisa, el INDER, a través de sus planes y un trabajo comunitario, progresivo, se ha propuesto entre sus objetivos esenciales posibilitar los medios y formas idóneas para propiciar la masiva participación de nuestro pueblo en la práctica de las actividades de la cultura física y deportes.

La mujer, con la práctica sistemática de los ejercicios de la Gimnasia Básica, se siente ágil, dispuesta y entusiasta, desde el punto de vista psíquico, e incuestionablemente más capacitada y apta, si consideramos el aspecto físico, orgánico y funcional, para la realización de sus múltiples actividades y el cumplimiento de sus polifacéticos deberes como trabajadora, estudiante y ama de casa. También, desde luego, como madre, en los casos correspondientes”. (Navarro Eng 1985-pág. 9)

“Día a día, sin darnos cuenta de nuestro sistema de vida sedentario creamos las mismas condiciones de vida semejantes a si estuviéramos inmovilizados de una férula de yeso. Si repasamos nuestra actividad diaria veríamos que nuestra movilidad está limitada y cada día contribuimos a incrementar esa movilidad.

Cualquier actividad muscular que requiera el aumento de consumo de oxígeno como, por ejemplo, el entrenamiento (aerobio) o de resistencia, también conducirá al entrenamiento de la condición física del individuo.

La actividad física en función de la salud, por medio del entrenamiento sistemático, es el único tratamiento morfofisiológico que puede producir este efecto beneficioso sobre el sistema cardiorrespiratorio, en particular, y el resto del organismo, en general”. (Mazorra Zamora 1985-pág VII)

De ahí que el trabajo que se presenta en esta oportunidad está dirigido a la mujer, como baluarte de nuestra Revolución, siempre teniendo en cuenta el arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo con cierto número de ejercicios físicos.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

La profunda revisión bibliográfica ha servido para reafirmar en la práctica la necesidad que se tiene de preparar para las féminas diferentes métodos que posibiliten a través de la Gimnasia Básica el mejoramiento de la salud física y mental de la población.

“Prolongar la salud, la eficiencia y la belleza de la mujer, es legítima aspiración del socialismo y, por lo tanto propósito de nuestra Revolución, al que está dirigido este esfuerzo”. (Ruiz Aguilera, Raudol, citado por Navarro Eng 1988-pág.7)

En la comunidad muestra para el estudio se puede observar que los adultos mujeres no les agrada la práctica del deporte lo que implica que solo el ejercicio físico se hace al realizar las labores domésticas, ya sea por tener poco tiempo o sencillamente porque no encontraban la necesidad de esta actividad.

Para la realización de este trabajo la autora se dio a la tarea de efectuar conversatorios por centros de trabajo y con algunas direcciones sindicales de esta forma se pudo relacionar con un grupo de mujeres y efectuar antes de poner en vigencia esta investigación un diagnóstico que proporcionó el siguiente resultado:

- ✚ Falta conocimiento en la importancia que tienen la realización del ejercicio físico.
- ✚ Confusión entre la realización del ejercicio hogareño y el ejercicio físico organizado.
- ✚ No disposición de la realización del ejercicio físico en áreas deportivas.
- ✚ No reconocen la relación entre el ejercicio físico y el mejoramiento de la salud humana.
- ✚ Reconocen que la no realización del ejercicio físico conllevan al cansancio y al estrés.

La mujer trabajadora independientemente de la labor que realiza es necesario que se incorpore a la realización de los ejercicios físicos sanos de forma sistemática, lo que implicará un mejoramiento en su salud y en sus modos de actuación.

La escuela comunitaria y los profesores de Educación Física deben motivar a la comunidad hacia la incorporación de la práctica de la actividad física.

Se propone utilizando esta vía alcanzar el siguiente resultado:

- ✚ Que las mujeres de nuestra comunidad asistan a las áreas deportivas.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

- ✚ Que conozcan y dominen las ventajas que el ejercicio físico tiene para la salud.
- ✚ Motivarlas por la realización del ejercicio físico de forma sistemática.
- ✚ Que insten a sus compañeras de trabajo y de cuadra a la realización del ejercicio físico sano.
- ✚ Mejorar los modos de actuación al incidir los ejercicios físicos sobre el estrés que les agobia.

Además de lo expresado deseamos que todo sea de forma consciente y no presionada por algo o alguien.

Al comparar se encontraron contradicciones que constituyen necesidades que tienen las mujeres del grupo muestra.

- ✚ Desconocimiento de la relación ejercicio físico y salud.
- ✚ Desconocimiento de las ventajas que tiene el ejercicio físico para todos.
- ✚ Cómo dar utilidad a las áreas deportivas por el grupo muestra una vez terminada la jornada laboral.

Como se puede apreciar es importante la labor de la Escuela Comunitaria para lograr la práctica de un ejercicio sano que posibilite el mejoramiento de la salud humana y fundamentalmente en el grupo de mujeres que conforman esta comunidad y la labor que ejecutan en nuestra sociedad. Es de gran importancia la realización de la **Actividad Física** (categoría filosófica que concreta de manera esencial el contenido de la Cultura Física y que expresa el modo de existencia humana acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre. La producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de la producción en el ámbito de la actividad física y como modelo de técnicas deportivas etc.) que se realiza a través del **Ejercicio Físico** (movimiento aislado, tipo de actividad motora, que se utiliza para solucionar las tareas de la educación física. En calidad de ejercicios físicos pueden servir los más variados tipos de actividad motora, si se emplean en correspondencia con las leyes objetivas de la educación física) ya sea planificado o espontáneo. Todo lo antes expuesto se realiza a través de grupos o de forma individual.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

Hoy la Actividad Física está inmersa en transformaciones donde tienen que cambiar la forma de pensar y actuar los ciudadanos, ante este reto se hace necesario de una actividad científica diseñada para erradicar las carencias de nuestra sociedad respecto a este tema.

Todas las necesidades antes mencionadas pueden ser resueltas con acciones organizativas y otras pueden llegar a convertirse en situaciones problémicas.

Para lograr el cumplimiento de los objetivos y el fin de la actividad de las Escuelas Comunitarias basados en generalizar la actividad física e integrarla al desarrollo social y en especial a la mujer cubana.

Se han realizado investigaciones sobre aspectos relacionados con la Actividad Física Comunitaria, aunque en ocasiones la dificultad se presenta en la sistematicidad y en el horario de trabajo para con el grupo de mujeres trabajadoras. Numerosos investigadores han dedicado su tiempo en conocer hasta que punto hay dominio de la actividad física, ejercicio físico y su relación con la salud humana, pero no se ha logrado concientizar a la mujer de la necesidad de sistematizar esta actividad. No obstante a todo lo expresado quedan aristas que se pueden descubrir y enriquecer.

Teniendo en cuenta lo afectado que se encuentra en las mujeres de la comunidad la práctica del ejercicio físico y los pobres conocimientos que tienen sobre la importancia de estos para la salud humana, se decidió realizar una investigación donde se integren dichos aspectos.

Las razones anteriores justifican declarar como **problema científico** el siguiente:

¿Cómo contribuir a mejorar la incorporación de un grupo de mujeres que no tienen hábitos de realizar ejercicios físicos en el entorno comunitario de la Fábrica de tabacos de Báez?

De ahí el siguiente **objetivo general**:

-Diseñar un sistema de actividades físicas que propicien la incorporación de la mujer trabajadora para la realización del Ejercicio Físico en el entorno comunitario de la Fábrica de tabacos de Báez.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

Objetivos específicos.

1. Diagnosticar el nivel de incorporación a la práctica del ejercicio físico en la mujer trabajadora del Consejo Popular Báez.
2. Determinar las necesidades básicas y factores que obstaculizan la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica del ejercicio físico.
3. Elaboración de un sistema de actividades que propicien la incorporación de la mujer a la práctica de ejercicios físicos.
4. Valorar el sistema de actividades propuesto según criterios de especialistas.

Hipótesis.

Es posible diseñar un sistema de actividades que contribuya a la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica de ejercicios físicos en el entorno comunitario de la Fábrica de Tabacos de Báez

## **II DESARROLLO**

### **2.1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.**

El actual capítulo está sustentado sobre bases teóricas de investigadores que le proporcionará solidez en los contenidos revisados. Este capítulo presenta diferentes epígrafes que explican y demuestran por si solo el basamento científico-teórico de dicha investigación, teniendo como punto de partida la realización de ejercicios físicos en la mujer, en este caso la autora pretende propiciar actividades encaminadas al trabajo físico de la mujer.

#### **2.1.1 Referencia de consulta.**

"Todos conocemos que desde muy remotos tiempos la Gimnasia ostenta bien reconocida fama como "arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo con cierto número de ejercicios físicos". El desarrollo científico-técnico alcanzado por la humanidad ha servido de basamento para la especialización y han surgido diferenciados campos, entre los cuales se destaca por su importancia el de la Gimnasia Educativa, que se propone el desarrollo integral de quienes la practican. Dentro de este campo, ha llegado a adquirir fisonomía propia y particular relieve la Gimnasia Básica". (Navarro Eng 1985)

"El aire atmosférico que entra en nuestros pulmones durante nuestra inspiración se denomina Aire Inspirado. El aire eliminado a través de éstos de denomina Aire Expirado.

En una persona normal y en reposo la cantidad completa de inspiraciones y expiraciones en un minuto es de alrededor de 16 veces. En los niños es mayor esta cantidad". (Laptaev, A y A. Minj.- 1987)

"La frecuencia media respiratoria para un hombre adulto es de 14 - 20 por minutos. En condiciones de salud, esta frecuencia puede aumentar por el ejercicio muscular, las emociones, etc."

"La frecuencia cardiaca promedio en el hombre en reposo es de 70 - 72 latidos por minuto". (Cliffor Kimber, Diana y Carolyn E. Gray 1971)

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

"En el adulto la frecuencia del pulso en estado de reposo es de 60 - 80 pulsaciones por minutos. En los niños el pulso es más frecuente: en los recién nacidos el número de pulsaciones es de 140 pulsaciones por minuto, en los niños de 5 años es de 100 pulsaciones por minuto, etc. La frecuencia del pulso corresponde el número de latidos cardíacos". (Tatárinov 1987).

"Tengo a la higiene por necesidad capital en la educación de los niños. Y lo que primero les enseñaría acaso, y con más ardor, sería el desarrollo de sus músculos. Pocos conocen la relación estrechísima que existe entre la debilidad física y la maldad moral, cuán imposible es la saludable energía de la voluntad sin que sostengan los fuertes músculos que son sus naturales órganos, y cuanto dependen de un buen desarrollo muscular cualidades tan preciosas como la abnegación, el dominio de sí propio, y la serenidad de las desgracias". (Martí Pérez, José. Ideario Pedagógico)

El problema acerca de las capacidades y su desarrollo ha sido motivo de gran preocupación y estudio de muchos científicos de diferentes países. El resultado de sus investigaciones ha permitido avanzar en este sentido, pero queda aún mucho por conocer. Si embargo, en la actualidad, se puede plantear que desde el punto de vista de la teoría marxista, el desarrollo de las capacidades del hombre es un proceso socialmente fundamentado que tiene como base la relación de las condiciones biológicas, internas y externas.

..."las capacidades como realidad sobre el producto de la interacción entre las propiedades psíquicas del individuo y las condiciones sociales en las cuales se produce su desarrollo",... (Ruiz Aguilera, Ariel.-1985)

"El organismo humano está íntimamente ligado con los factores de la naturaleza. Particularmente, nuestro aparato muscular es un mecanismo original que protege de las influencias de la fuerza de la gravedad; y cuando estamos en movimiento, funciona con mayor seguridad. Pero ¿qué es lo que sucede en el hombre moderno? Éste realiza una gran actividad interesante con la vida inactiva cada día, a causa del mejoramiento de las condiciones de trabajo, donde los instrumentos necesitan cada vez menos la aplicación de la fuerza del hombre...No todos los músculos envejecen al mismo tiempo. Hay que tener en cuenta una serie de éstos que tienen, sobre todo, mucha importancia

para conservar las funciones del sistema cardio-respiratorio y de la digestión, los cuales se sitúan de manera que las fuerzas de gravitación no estimulan su actividad y se aflojan muy temprano... Los verdaderos cambios morfológicos visibles y tangibles se observan después de los 50 años de edad. Los fenómenos característicos y dominantes que se manifiestan, encierran en sí el atrofiamiento de la masa muscular, que puede alcanzar hasta un 50%. Además se atrofian la mayoría de los músculos que mantienen el cuerpo recto. Esto es obligatoriamente conocido en el frecuente encorvamiento de las personas de edad, señalándose como una de las causas la disminución de la estatura senil. Cambios importantes en relación con el metabolismo es la tendencia de la arterosclerosis en algunos. Después de los 30 años de edad se observan manifestaciones de obesidad en las personas que no realizan actividad física en forma sistemática y que además se alimentan muy por encima de sus reales necesidades calóricas, por lo que son propensos a las enfermedades cardiovasculares y a la diabetes. No es correcto pensar que la arteromatosis, la cual nos lleva al infarto del miocardio, es característica solamente en sujetos de más de 50 años. El principio de arteromatosis hay que buscarlo en la primera obesidad que se produzca después de los 25 años de edad. El metabolismo imperfectamente equilibrado que conduce a la obesidad, hay que seguirlo uno o dos decenio, para que a los 50 años aparezcan las manifestaciones clínicas de la arterosclerosis." (Mazorra Zamora 1988)

Una atención especial recibe el desarrollo físico que van alcanzando nuestros adolescentes, cambios que son progresivos y que se pueden apreciar en nuestra población a pesar de los factores internos y externos que pudieran afectarlo, estos procesos se ajustan a patrones semejantes en todos nuestros niños aunque difiere entre los niños y niñas y cada uno posee su propio ritmo de crecimiento y desarrollo, aunque se puede apreciar que sobre ellos actúen factores de riesgos que puedan influenciar sobre estos patrones.

El desarrollo humano es la transformación gradual, ordenada y continua del ser humano. No solo como organismo, sino también como un ser consciente y social expresado en diferentes formas: Morfológicas, Fisiológicas, Bioquímicas y Biosocial.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

El desarrollo humano tiene sus características, ya que son cambios progresivos, irreversibles, irrepitibles, cambios de complejidad creciente, cambios multifacéticos integrales.

El desarrollo físico es: El ininterrumpido proceso biológico que tiene lugar en el organismo y que implica transformaciones cualitativas y cuantitativas que le permiten alcanzar la plena maduración; es también el nivel morfofuncional que caracteriza en cada edad a un organismo.

El desarrollo físico alude también al proceso de formación y maduración biológica del organismo, como el nivel de maduración logrado en cada etapa, período o estadio del desarrollo.

El desarrollo físico debe investigarse desde dos puntos de vista:

- ❖ Como proceso del desarrollo por las edades de los índices Morfofuncionales.
- ❖ Como estado que caracteriza el nivel de madurez alcanzado en correspondencia con la edad.

Aumentar la calidad de vida de la población adulta, mediante ofertas de actividades físicas que satisfagan las necesidades de ejercitación de la población sana y de los que padezcan enfermedades no transmisibles, creando espacios en la comunidad, centros de trabajo e instalaciones deportivas, que cumplan los requisitos higiénico sanitarios necesarios para el desarrollo de nuestros programas, con orientaciones técnicas metodológicas flexibles que puedan adecuarse a los territorios y que garanticen la organización y el desarrollo de los procesos docentes con la calidad requerida. De las que se pueden tomar acciones tales como:

- Incrementar las opciones de ejercitación física para la población, buscando altos índices de motivación en la clase que permitan la permanencia de los participantes en las diferentes manifestaciones de la Educación Física para Adultos lo que coadyuvará a su vez en que eleve la calidad de las clases.
- Atender el 100 % de los centros de trabajo del país.
- Continuar con la incorporación masiva de la población a la Gimnasia Aeróbica tanto social como competitiva, incentivando al nivel de la comunidad los

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

maratones aeróbicos y las competiciones de Gimnasia Aeróbica Deportiva a nivel de escuelas, según los ciclos de enseñanza.

- Continuar elevando la calidad en los programas relacionados con la mujer, buscando opciones novedosas para el desarrollo de la Gimnasia Básica Femenina, la cual puede hacerse estilo clase o competitiva en la comunidad, con el objetivo de rescatar las competencias de Gimnasia Básica para la Mujer, actividades que incentivan la permanencia de este sexo en las actividades físicas. Continuar desarrollando en hogares maternos, policlínicos, consultorios y áreas creadas al efecto los programas de Gimnasia para Embarazadas, Parto y Recuperación.
- Los profesores de Educación física para adultos deben ser un ejemplo de estilo de vida saludable y el principal medio para el desarrollo de sus labores en la comunidad es el ejercicio físico. (Vberdayes Perez y colectivo de autores 2006- pág.3)

#### **2.1.2 La Actividad Física y el ejercicio físico mejor inversión para la salud pública Mundial.**

La Actividad Física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial.

Según estudios realizados por ex alumnos de la Universidad de Harvard, el estilo de vida es el causante de que el 54% del riesgo de muerte sea causado por el infarto al miocardio, el 50% por los accidentes vasculares cerebral y el 37 % producido por el cáncer.

El sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata más que otros factores de riesgo.

Farrel y otros autores demostraron en el año 1998 al estudiar a 25,341 hombres que el riesgo de muerte cardio vascular es menor en hombres obesos y activos que en flacos sedentarios y de manera similar el riesgo fue menos en activos diabéticos que entre

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

hombres no diabéticos (Kohl 1997) y también fue menor el riesgo en hombres activos hipertensos que en normotensos sedentarios

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el enemigo #1 de la salud pública en el mundo.

Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino. Relacionando directamente la actividad física recreativas con el cáncer de Pulmón se encuentra una disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebrales vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999kcal/semana, Cuando eran comparados a aquellos que gastan menos 1000 Kcal/semana

Muchos han sido los estudios sobre la actividad física de la población alrededor del mundo, como forma de identificar el impacto del sedentarismo sobre el estilo de vida del ser humano. Datos investigativos revelan que el sedentario (teniendo en cuenta a personas que realizan menos de tres veces a la semana de actividades físicas recreacionales) atenta tanto a países desarrollados como en desarrollo afectando aproximadamente al 57 % de la población Europea, no obstante cuando esos índices fueron analizados por países se pueden observar diferencias importantes, variando del 32 al 35 % en países como Suecia, Finlandia e Irlanda, pasando a valores medios de un 48 % a un 63% como es el caso de Inglaterra, Alemania y Francia, similares a los países de América, 67 % en Bélgica y 83 % en Portugal. A pesar de las diferentes metodologías ejecutadas para efectuar estas mediciones, el cuadro de la salud pública es preocupante y exige de políticas de salud pública para minimizar el impacto de este mal sobre las grandes masas populares.

Los datos de prevalencia del sedentarismo en América y en especial América Latina son menos claros por que no tenemos levantamientos tan específicos y con

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

metodológicas similares o adecuadas. Los levantamientos hechos por algunos países generalmente con pesquisas ligadas a la salud pública indican datos que varían de país en país y acorde a su nivel socioeconómico. En los Estados Unidos se reporta que uno de cuatro adultos reporta ser físicamente inactivo (24 %)

En las América, Perú 92.3 % Chile 95,6% Colombia 57% Brasil 76 %. Cuba se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física al estilo de vida de sus pobladores, no obstante, la cifra de población sedentaria cubana se encuentra alrededor del 50 % de la población a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y que las instalaciones son gratuitas al igual que las clases y de todos es conocidos los esfuerzos que realiza el gobierno por cambiar el estilo de vida de los cubanos, existen elementos que impiden el mejor funcionamiento de las áreas de educación física para adultos en la base, tales como:

- λ Horarios de los profesores de cultura física encasillados en los mismos horarios que trabaja la población cubana, lo que impide que después o antes de iniciada la jornada laboral las personas puedan asistir a ejercitarse a lugares determinados.
- λ Falta de instalaciones iluminadas.
- λ Falta de creatividad e iniciativa por parte de los profesores que hacen que las clases sean dogmáticas y aburridas.
- λ Falta de cultura, sobre la importancia de la actividad física y ejercicio físico
- λ La mayor parte del fondo de tiempo de los profesores se cumple con la tercera edad, dejando los otros grupos etáricos en edades juveniles y laborales sin la oportunidad de tener profesores que los atiendan. (Vberdayes Perez y colectivo de autores 2006- pág.4)

Teniendo en cuenta el concepto de Gimnasia Básica para la mujer no es más que: Actividad física sistemática que persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican, incidiendo positivamente en el alcance adecuado niveles de salud física y mental.

La práctica de esta actividad, también repercute sobre la conservación de la figura femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes,

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

inculcándoles normas de posturales, hábitos correctos etc., se realiza este trabajo que conlleva a buscar nuevos hábitos para combatir el sedentarismo.

#### **2.1.3 Sedentarismo, Stress y Obesidad**

La forma extrema de inactividad es el estar todo el tiempo en cama. Cuando se está en cama durante semanas, se traduce en: una acentuada descalcificación esquelética, reducción del volumen de la sangre circulante, reducción de la masa muscular y disminución de la capacidad para transportar el oxígeno a causa de la reducción en el volumen sistólico. El trabajo que normalmente se realiza a un ritmo cardíaco de, por ejemplo, 120 puls/mi/i, puede requerir hasta 170 después de varias semanas de descanso en cama.

Día a día, sin darnos cuenta, a causa de nuestro sistema de vida sedentario creamos las mismas condiciones de vida semejantes a si estuviéramos inmovilizados en una férula de yeso. Si repasamos nuestra actividad diaria veríamos que nuestra movilidad está limitada y cada día contribuimos a incrementar esa inmovilidad.

#### **Importancia de la actividad física en la vida moderna**

La capacidad de movimiento es una de las condiciones básicas de la materia viva. El movimiento posibilita a los animales satisfacer sus necesidades básicas, así como también al hombre adaptarse al medio ambiente y de esta forma sobrevivir en el mismo.

Como podemos observar, el movimiento es necesario para el organismo como un conjunto con la actividad muscular podemos cambiar el medio externo-, pero la movilidad es importante también para la función de órganos internos, como por ejemplo, el transporte de sangre del corazón hacia los tejidos.

El músculo esquelético puede, durante un trabajo máximo, aumentar los procesos oxidativos, a partir de las condiciones de reposo hasta 50 veces más. Ningún órgano está dotado con una reserva metabólica tan alta como el músculo.

El aseguramiento de las condiciones del trabajo muscular trae aparejado muchos cambios en otros órganos. Hablemos sobre la reacción de estos órganos cuando

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

están bajo las cargas físicas aisladas, por ejemplo: aumenta la frecuencia del pulso, aumenta la ventilación por minuto, etc. El objetivo de todas estas reacciones de diferentes órganos es asegurarle todo lo necesario a los músculos que están trabajando. Si las cargas de trabajo se repiten frecuentemente, llega a presentarse una economización del trabajo de estos órganos y así se produce su adaptación al trabajo representado por bradicardia de reposo, aumento del consumo de oxígeno, etc. En la práctica médica deportiva hablamos sobre un mayor entrenamiento del individuo.

En general, las condiciones de trabajo en la vida moderna se caracterizan por una eliminación progresiva del esfuerzo físico. La mecanización y automatización van sustituyendo en forma directa el trabajo del hombre y lo van situando frente a una gran pizarra automatizada de mando sobre la cual ningún esfuerzo físico hay que realizar para su buen funcionamiento.

Esta falta de actividad física, hipoquinesia, va creando situaciones especiales en el organismo humano tales como:

1. La falta de actividad física provoca alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor y de los sistemas cardiovascular y nervioso.
2. Las modificaciones del metabolismo celular se manifiestan, por ejemplo, en la alteración de la actividad enzimática.
3. En el aparato locomotor se observan descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo y pérdida de nitrógeno.
4. Entre las modificaciones del sistema cardiovascular se puede observar taquicardia en reposo y durante los ejercicios con el individuo acostado o de pie, modificaciones electrocardiográficas, alteraciones en la contractilidad del miocardio, e inestabilidad de la regulación cardiovascular.
5. En el sistema nervioso se observan alteraciones de la regulación autónoma y, a veces, manifestaciones psiconeuróticas.

Durante el pasado siglo, los habitantes de los países industrializados han reorganizado radicalmente el medio en que viven. Los medios tecnológicos han

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

pasado a ejecutar la mayor parte del trabajo que anteriormente realizaba la fuerza muscular. En la mayoría de los casos, los cambios se efectuaron en pro de mejoras, pero los mismos han creado también grandes problemas en la salud del hombre.

Uno de estos problemas es que el hombre, conformado en principio para el trabajo físico durante la Edad de Piedra, debe adaptarse a un mundo dominado por las innovaciones tecnológicas. El hombre moderno debe comprender que si va a trabajar adecuadamente es necesario hacer ejercicios físicos con regularidad como actividad compensadora de la inactividad ocasionada por el propio desarrollo. Parte del abundante tiempo libre del que todos disponemos, en comparación con generaciones anteriores, debemos emplearlo en la recreación activa. Si no seguimos este consejo, muchos son los peligros que nos amenazan, entre ellos: una reducción de la capacidad para la realización de ciertas funciones vitales del organismo, obesidad, desnutrición, aumento del riesgo de contraer ciertas enfermedades, disminución de la resistencia, etc. Por supuesto, el hombre es por naturaleza un ser más bien perezoso, un jugador que se arriesga grandemente esperando en que él es la excepción de la regla, que para él todo se resolverá al final en forma favorable.

Muchas enfermedades, en especial las infectocontagiosas, han sido controladas con efectividad en todos los países desarrollados, así como en algunos subdesarrollados, como por ejemplo, en Cuba. Pero las enfermedades de carácter degenerativos, en especial las cardiovasculares, han aumentado grandemente.

La carga funcional a través del entrenamiento sistemático tiene un gran efecto e importancia, ya que es la carga funcional de todo el organismo y de todos los órganos y sistemas, los cuales son muy importantes para la vida humana. No se debe olvidar que el entrenamiento sistemático encierra en sí, primeramente, las cargas funcionales del sistema nervioso, incluyendo su más alta expresión, la corteza cerebral, y que el analizador central como lo plantea P. Pavlov debe ocupar un primer plano entre todos los analizadores.

El entrenamiento sistemático es en sí mismo el más poderoso medio para la carga funcional pulmonar y cardiovascular. Por lo tanto, la carga funcional a través del

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

entrenamiento sistemático se presenta como el fundamental método científico de lucha contra los procesos de involución y atrofia.

Nos expresa Serra 1997, citado por Barroso Medina 2009 que la relación entre el nivel de actividad física y el riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria ha sido uno de los aspectos más estudiados, pero existen otros trabajos demostrativos de que la A.F. puede contribuir a la prevención y al control de otras muchas enfermedades. Entre ellas se destacan por su importancia las siguientes:

- La hipertensión arterial
- La osteoporosis
- La diabetes Mellitus
- Determinados tipos de neoplasias
- Disminuyen las enfermedades asociadas a la hipodinámica:
  - ✓ Obesidad
  - ✓ Cardiopatías isquémicas
  - ✓ Hipercolesterolemia

Por otro lado la A.F. regular produce efectos beneficiosos con respecto a:

- Funcionamiento de las articulaciones
- Disminuye los dolores
- Corrige la postura
- Estabiliza la marcha
- Reduce las caídas provocando un aumento de la calidad de vida

En general los ejercicios deben cumplir los siguientes requisitos:

- Ejercicios no tan exigentes
- Por la menor capacidad de trabajo
- Largos períodos de trabajo
- No exijan esfuerzos continuos y prolongados
- No sean agotadores

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

- ➡ No llegar a temperaturas extremas
- ➡ Chequeo médico continuo

La prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y avanzada es uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la salud y la longevidad.

Es por eso que este trabajo está basado en llevar a cabo la masividad de la práctica del ejercicio físico haciendo énfasis en la mujer trabajadora, por varias razones como son:

- sacarlas de la monotonía diaria
- que pasen un rato agradable
- que exista una buena relación y comunicación entre las mujeres del grupo muestra
- que mediante la práctica del ejercicio físico mantengan buena salud
- más incorporación hacia la práctica del mismo

De ahí que la autora una vez estudiado y analizado los fundamentos teóricos que sobre la investigación se plantea proponga el análisis metodológico que se desarrolla en el siguiente capítulo.

## **2.2 MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.**

Durante el desarrollo de este capítulo en el que estará enmarcado toda la conceptualización metodológica de la investigación en la que se operacionalizan las variables utilizadas en la misma, así como la maniobra metodológica llevada a cabo.

### **2.2.1 Contexto Donde Se Realiza La Investigación.**

#### **Población y muestra.**

El desarrollo de esta investigación queda enmarcado en la Escuela Comunitaria “23 de febrero” del Consejo Popular Báez. Este consejo consta de una serie de centros de trabajo en los que las mujeres tienen una gran participación de ellos se pueden mencionar: merenderos, restaurantes, bodegas, policlínico, escuelas, correo, sala de video, escogidas, INDER, fábrica de tabacos entre otros.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

De estas instituciones se tomó para esta investigación la fábrica de tabacos con una población mujeres de 96 y una muestra de 20 mujeres aptas para realizar ejercicios físicos de forma intencional.

#### **2.2.2 Principales Métodos Y Técnicas Que Se Emplearán.**

##### **Métodos del Nivel Teórico:**

Los métodos teóricos cumplen una función epistemológica, tienen una gran importancia en el proceso de asimilación, profundidad y amplitud con las que la autora se enfrenta. Participan en la etapa de la formulación y se enfrenta al proceso de solución del problema científico, también a la realización de la hipótesis. En este caso los métodos teóricos, teniendo en cuenta los fundamentos de la dialéctica materialista, facilitaron los procesos de análisis del objeto de estudio ya definido. Cada uno de estos métodos cumplen funciones específicas en el proceso de investigación por lo que se complementan unos con otros.

✚ **Analítico-sintético:** El análisis y la síntesis se basan en los procesos cognoscitivos. Mediante él se hace posible en esta investigación la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia, desde el punto de vista metodológico de los aspectos relativos a la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica del ejercicio físico de manera que se estudien cada una de ellas y posteriormente se logre su unión para analizar el objeto de estudio como un todo.

✚ **Inductivo- deductivo:** En la investigación se hace necesario el análisis del fenómeno de la incorporación de las mujeres trabajadoras hacia la práctica de ejercicios físicos desde lo general a lo particular y viceversa, de manera tal que se puedan determinar las carencias en el objeto que se estudia, lo cual permite llegar a importantes conclusiones en el transcurso de la investigación.

✚ **Histórico-lógico:** Con el se establece el estudio y antecedentes desarrollo y la evolución que ha tenido la incorporación de las mujeres trabajadoras hacia la práctica de ejercicios físicos en el grupo muestra, lo cual resulta de extrema importancia para proseguir la investigación y llegar a las conclusiones necesarias acerca del objeto de estudio.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

✚ **Enfoque Sistémico:** Con la propuesta de un sistema que tiene como objetivo la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica de ejercicios físicos, es importante utilizar este método porque con él se logra, desde la concepción dialéctico-materialista, el enfoque de sistema de cada una de las actividades que se perfilen de manera que se logre el objetivo propuesto en la investigación.

#### **Métodos del Nivel Empírico:**

Los métodos empíricos son los que cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculado directamente a la práctica. En esta investigación es lo relacionado con la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica del ejercicio físico. Este método se encarga en la búsqueda de formación inicial empírica y en la recogida de la misma para el procesamiento de los datos y lograr el objetivo propuesto y la comprobación de la hipótesis.

✚ **Observación:** Al emplear este método será posible el conocimiento de los obstáculos que inciden en la incorporación de la mujer trabajadora en la práctica del ejercicio físico, se van a realizar observaciones a la salida del trabajo.

✚ **Análisis de documentos:** Se analizarán los documentos metodológicos que permiten profundizar en el tema, tales como el Programa de Gimnasia Básica para la mujer, Gimnasia Musical Aerobia, Programa de Educación Física escolar y sus respectivas Orientaciones Metodológicas. Mediante este método se permitió el análisis de toda la bibliografía consultada.

#### ✚ **Encuesta:**

**Al grupo muestra:** Tiene como objetivo constatar el conocimiento que tienen las mujeres del grupo muestra sobre la importancia del ejercicio físico así como identificar los obstáculos que impiden su incorporación.

**A especialistas de Cultura Física:** Se aplica con el objetivo de constatar las necesidades y los resultados que la práctica de esta actividad tiene en el mejoramiento de la salud de las mujeres trabajadoras.

✚ **Triangulación:** Esta se utilizó teniendo en cuenta que es la encargada contrastar con los diferentes instrumentos para ver sus resultados.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

✚ **Test pedagógico:** Se utilizará para conocer las necesidades básicas con respecto a las capacidades físicas que tienen las mujeres del grupo muestra en cuestión y así posibilita una correcta planificación de las actividades a realizar.

#### **Métodos del Nivel Estadístico y/o Matemáticos:**

✚ Los métodos del nivel estadístico y/o matemáticos permiten realizar el adecuado procesamiento de los datos y su ilustración mediante la estadística descriptiva.

✚ De la estadística descriptiva se utilizan los gráficos y las tablas de frecuencia. Además de la metodología utilizada en la investigación se tendrá en cuenta la metodología que se presentó para el desarrollo del test pedagógico.

#### **Metodología Utilizada en el Test Pedagógico.**

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en terreno marcado en forma de cuadrilátero, o de pista.

Las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo, excepto la resistencia que se realizará 6 horas después de aplicada las otras pruebas y el orden metodológico de su realización será el siguiente: Peso, Talla, Rapidez, Planchas, Abdominales, Salto sin carrera de impulso y Resistencia.

**RAPIDEZ:** Variable aleatoria continua con escala ordinal de intervalos, se medirá en segundos, y hasta la centésima, con cronómetro digital.

Se correrán 30 metros. Se utilizará un cronómetro decimal y un instrumento de percusión. A la señal (a sus marcas) las personas se colocarán con la pierna delantera sobre la línea de arrancada (significa que no es permitida la arrancada baja) al darse la señal de arrancada sin disminuir la velocidad se pasará frente a la línea de meta donde se tomará con precisión el tiempo en décimas en forma individual.

**PLANCHAS:** Variable aleatoria discreta con escala ordinal, se mide en cantidad de repeticiones que se realicen.

En una superficie plana, lisa y limpia. Para el femenino con apoyo en las rodillas. Se cuidará que en cada extensión de brazos el cuerpo se mantenga en forma recta; se controlarán todas las repeticiones hasta que se altere la correcta ejecución técnica del movimiento.

El participante se tenderá en el suelo acostado de frente (boca abajo) Brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, la vista siempre al suelo.

**ABDOMINALES:** Variable aleatoria discreta con escala ordinal, se mide en cantidad de repeticiones que se realicen.

Superficie lisa, preferiblemente blanda y con un sujeto que haga pareja con el investigado.

El sujeto se acostará atrás sobre la superficie con los pies separados a una distancia de unos 30 CMS, las piernas estarán flexionadas en las rodillas en un ángulo recto. Los brazos irán cruzados al pecho. El que hace pareja se apoyará frente a las piernas del investigado y lo sujetará por los tobillos de forma tal que mantenga siempre los talones apoyados en la superficie.

Desde la posición de acostado irá a la de sentado sin llegar a la línea media vertical. Sin parar regresará a la posición inicial de forma tal que la espalda toque el colchón o superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción. Se cuenta la cantidad de movimientos completos de “sentarse” que se realizarán.

**SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO:** Variable aleatoria continua con escala de intervalos, se mide en metros, utilizando una cinta métrica, con escala en metros, centímetros y milímetros.

En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno ancho, (no resbaladiza) marcada en centímetros. El sujeto se pasará de tal forma que la punta de los pies que detrás de la línea de despegue. El momento en que se encuentre

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

preparado, saltará hacia delante buscando la máxima distancia; para ello se realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los intentos.

Todo el diseño metodológico se sustenta sobre bases sólidas, que redundan en el sistema que circunda el problema científico, ya que la naturaleza del problema determina el resto de las categorías.

La presente investigación es de gran importancia, teniendo en cuenta todas las concepciones metodológicas, tanto cualitativas como cuantitativas lo que va a permitir un correcto análisis de los resultados de dicha investigación.

El desarrollo de las variables que se constatan en la investigación es de gran importancia para llevar a cabo la misma. Estará dado como variables independientes un sistema de actividades que nos posibilite la incorporación de la mujer trabajadora a la realización de ejercicios físicos, en este caso como variables dependientes estará basado en constatar la incorporación de la mujer trabajadora a la realización de ejercicios físicos.

En el caso de esta investigación las variables ajenas se controlan de manera que contribuyan como factor positivo al logro del objetivo de investigación propuesto, y se declaran las siguientes: Medio ambiente en que se desarrolla, la edad, el clima, condiciones del terreno, la edad de los demás y materiales para trabajar, etc. Después de dar a conocer la variable utilizada en esta investigación la autora quiere pasar a operacionalizar la variable dependiente que consta de una dimensión que es la incorporación y de varios indicadores como la asistencia, ventajas del ejercicio y el ejercicio físico sistemático

En esta dimensión incorporación tal y como plantean los entendidos en la materia es un factor de suma importancia todo el engranaje que alrededor de ella se cierne, pues la mayor incorporación que exista de la mujer trabajadora a la actividad física posibilita la mejor reacción del ejercicio físico en el grupo.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

✚ **Asistencia:** Es considerado este indicador de gran importancia, por la manera que influye sobre la incorporación de la mujer trabajadora y el mejoramiento de la salud. El conocimiento de la mujer trabajadora sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico y el deseo de practicarlo propicia a que la mujer tenga una buena asistencia y así pueda haber mayor incorporación de estas a las actividades físicas y contribuya a mejorar su estado de salud.

✚ **Ventajas del ejercicio físico:** Este indicador propicia el aumento progresivo de la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica del ejercicio físico. Mediante este indicador la mujer trabajadora puede ver la importancia que va a tener el ejercicio físico para la salud y para la prevención de varias enfermedades no transmisibles que con el trabajo y la edad le achacan a la mujer, cuando uno conoce las ventajas del ejercicio físico tiene motivos suficientes para incorporarse a su práctica, es por eso que va a repercutir sobre el objetivo propuesto.

✚ **Ejercicio físico sistemático:** con una sistematicidad de los ejercicios la mujer se siente más sana, capacitada, con más fuerza para seguir su obra diaria, más relajada y menos agobiada de la faena de todos los días. Ellos propician una correcta postura, una mejor actitud hacia el trabajo. Este indicador resulta de gran importancia en la investigación porque con el se logra un eslogan primordial en la cultura física que es “mente sana en cuerpo sano”.

Estos indicadores tienen una estrecha relación porque conociendo las ventajas del ejercicio físico y su importancia entonces se llegará a una buena asistencia y de ahí a la práctica del ejercicio físico sistemático que conlleva a la incorporación de la mujer trabajadora hacia su práctica que es el objetivo de esta investigación.

De ahí que una vez realizada esta acción queda conceptualizada y operacionalizada la variable dependiente y sus indicadores.

### **2.3 SISTEMA DE ACTIVIDADES, DIAGNÓSTICO Y VALORACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS**

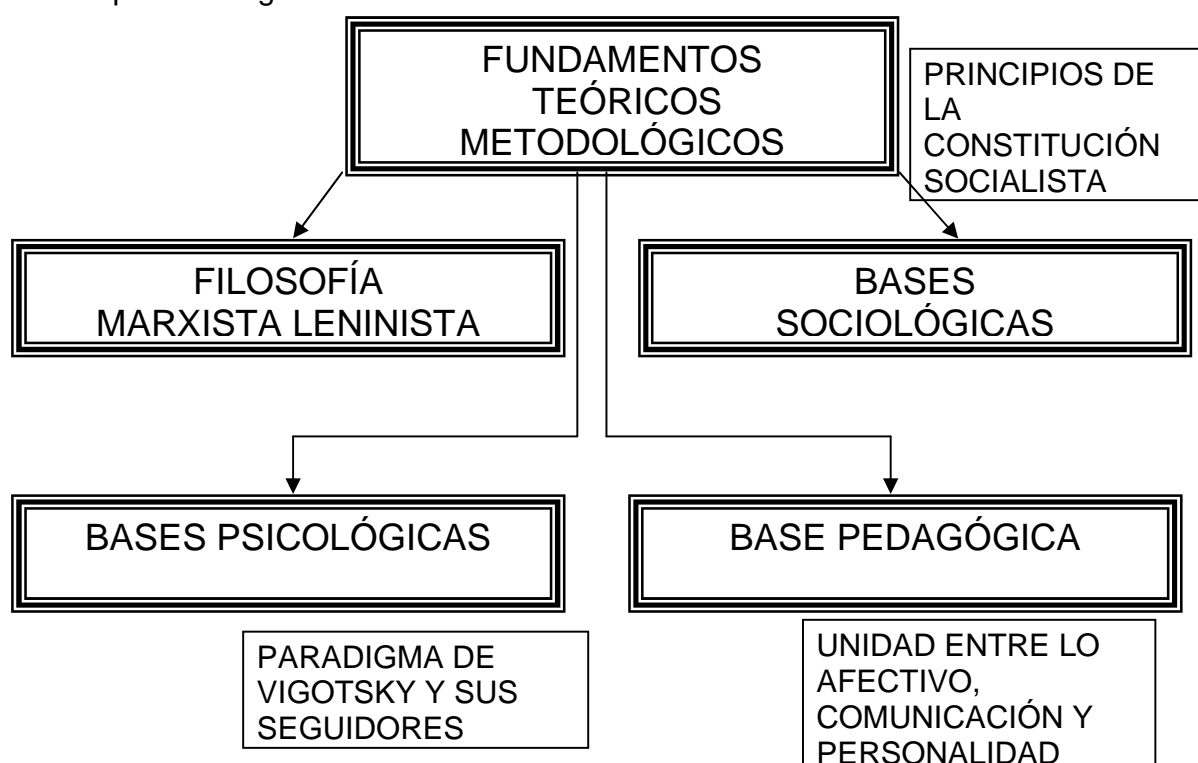
“La ciencia está en conocer la oportunidad y aprovecharla: es hacer lo que conviene a nuestro pueblo, con sacrificio de nuestras personas; y no es hacer lo que conviene a nuestras personas, con sacrificio de nuestro pueblo” (10) José Martí

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

### 2.3.1. Fundamentación Del Sistema De Actividades Para Propiciar La Incorporación De La Mujer Trabajadora A La Realización De Ejercicios Físicos.

En el marco teórico la autora ha explicado el por qué de la realización de ejercicios físicos en la mujer trabajadora, por lo que se debe enunciar que todo este sistema que se propone tiene bases leyes, principios y categorías tales como:

- ✚ Las leyes de la dialéctica materialista.
- ✚ Bases sociológicas.
- ✚ Bases psicológicas.
- ✚ Categorías pedagógicas.
- ✚ Principios fisiológicos.



Una vez dado a conocer el basamento teórico en el que se enmarca el sistema se puede mencionar que teniendo en cuenta el mismo va a ser de gran importancia, se detallará la propuesta de éste.

Teniendo por **sistema**:

El conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados entre sí. Conjunto de cosas que relacionadas entre sí ordenadamente contribuyen a determinado objeto.

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

Por lo que se utiliza el sistema para:

- ✚ Tener un control del objeto investigado.
- ✚ Para poder designar el resultado de la investigación.
- ✚ Para que exista uniformidad en la realización de lo pactado.

El sistema que la autora propone propiciará una mejor y mayor incorporación de la muestra señalada a la participación en los ejercicios físicos. Fundamentalmente en las mujeres trabajadoras que por sus necesidades, diferentes factores le imposibilitan la práctica de ejercicios físicos.

Teniendo en cuenta que sistema como resultado científico, revisado en Medina Barroso según (Cradwick: 1979; citado por Lorences, J.: 2007) lo define como: “... proceso de desarrollo ordenado, analítico, o conjunto de procedimientos que se pueden utilizar continuamente para analizar, evaluar o diagnosticar la naturaleza de un sistema y los resultados de su desempeño para captar con sensibilidad todo lo necesario a esos fines para promover la continua autocorrección del sistema con el propósito de alcanzar los objetivos específicos”.

Roger Kaufman, A. (citado por Lorences, J.: 2007) define el enfoque de sistema como: “...proceso lógico mediante el cual se identifican necesidades, se seleccionan problemas, se determinan los requisitos para la solución de problemas, se escogen soluciones entre las alternativas, se obtienen y aplican métodos y medios, se evalúan resultados y se efectúan las revisiones que requiere todo o parte del sistema, de modo que se eliminen las carencias”.

Es por ello que la autora además de sistema presenta la definición de **actividad**:

Facultad de obrar. Diligencia, eficacia. Prontitud en el obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

Teniendo en cuenta que la propuesta de este sistema está basada en todos los fundamentos teóricos antes visto se pueda llevar a cabo el trabajo propuesto en el sistema, es necesario que su organización sea sistémica, que independientemente que exista se crea uno nuevo que tienda a mejorar lo antes expuesto y que tenga una correcta intención, que tenga terminación, que tenga amplitud y que se pueda generalizar.

Es por ello que el sistema que se propone responderá a la necesidad que existe de incorporar a la mujer trabajadora a la realización de ejercicios físicos. Que este sistema logre que una vez incorporadas estas se motiven con la propuesta en cuestión e insten a otras mujeres a incorporarse y disfrutar de la actividad propuesta.

### **2.3.2 Presentación Del Sistema De Actividades Para La Incorporación De La Mujer Trabajadora A La Práctica De Ejercicios Físicos.**

**Objetivo:** Contribuir a la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica de ejercicios físicos.

**Participantes:** Mujeres trabajadoras del grupo muestra, especialistas de la cultura física, médicos de la familia y secciones sindicales.

#### **ACTIVIDADES:**

##### **1-Ejercicio físico.**

###### **1.1- Ejercicios de preparación física.**

**Objetivo:** Realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de la eficiencia física de las mujeres del grupo muestra.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra.

**Desarrollo:** Mediante la realización de los ejercicios de preparación física de una forma suave y amena se acondiciona el cuerpo para las otras actividades.

**Forma de realización:** Se realizaran ejercicios para el desarrollo de la fuerza, de la rapidez, agilidad, flexibilidad y la resistencia. Se utilizará circuitos de fuerza, recorridos etc.

Se utilizaran ejercicios de plancha, abdominales, salto, carrera y la resistencia se trabajará mediante caminatas efectuadas en las actividades recreativas.

###### **1.2 – Gimnasia musical aerobia.**

**Objetivo:** Realizar con las mujeres del grupo muestra la práctica del ejercicio físico con la utilización de música.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra

**Desarrollo:** Realizar los ejercicios físicos mediante bailo terapia.

**Forma de realización:** Se trabajarán ejercicios de bajo y alto impacto con música, baile terapia y con gimnasia localizada.

**1.3– Deporte opcional.**

**Objetivo:** Realizar la práctica del deporte opcional como complemento de los ejercicios físicos.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra.

**Desarrollo:** Practicar el deporte opcional de las mujeres del grupo muestra con el fin de practicar el ejercicio físico.

**Forma de realización:** Se utilizarán diferentes juegos como:

Juegos de baloncesto

Juego de voleibol

Juego de fútbol

Juego de béisbol

Juego de quiquimbol

## **2- Actividades recreativas.**

**Objetivo:** Mediante esta actividad se motiva a la mujer trabajadora para que se incorpore a la práctica de ejercicios físicos.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra y familiares de las mismas.

**Desarrollo:** Realizar estas actividades en caminadas a mejorar la salud de las mujeres trabajadoras así que haya una estrecha relación y comunicación entre ellas.

**2.1- Cumpleaños colectivos.**

**Objetivo:** Mediante esta actividad se motiva a la mujer trabajadora para que se incorpore a la práctica de ejercicios físicos.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra y familiares de las mismas.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**Desarrollo:** Realizar estas actividades encaminadas a mejorar la salud de las mujeres trabajadoras así que haya una estrecha relación y comunicación entre ellas.

**2.2-** Juegos participativos.

**Objetivo:** Realizar la práctica del ejercicios físicos mediante juegos.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra.

**Desarrollo:** Realizar juegos encaminados a la práctica de ejercicios físicos.

**2.3-** Proyección de películas educativas.

**Objetivo:** Proyectar videos educativos enfatizando en la importancia del ejercicio físico en la prevención de enfermedades no transmisibles.

**Participantes:** Especialista en Cultura Física, mujeres del grupo muestra y familiares de las mismas.

**Desarrollo:** Mediante la proyección de videos donde se observen todas las enfermedades que se pueden prevenir con la práctica de ejercicios físicos se demuestra a las mujeres trabajadoras la gran importancia del mismo.

El sistema de actividades propuesto puede asegurarse a partir del siguiente plan de acciones:

**Plan de acciones para incorporar a la mujer trabajadora hacia la práctica de ejercicios físicos.**

- Divulgar la importancia de la propuesta con la ayuda de radio base del centro de trabajo de donde se tomó el grupo muestra y de la sección sindical.
- Trabajar unido al médico de la familia para lograr una incorporación de las mujeres trabajadoras mediante la radio base del centro utilizando charlas educativas, que les demuestre la importancia, que tiene para la salud, la práctica de los ejercicios físicos.
- Propiciar el apoyo de las mujeres del grupo muestra para que insten a las demás a incorporarse a las actividades físicas.
- Trabajar en conjunto con los médicos para dar seguimiento del peso y la salud de las mujeres del grupo muestra y así saber si tiene efectividad el sistema propuesto.

Para llevar a cabo este sistema de actividades se debe utilizar diferentes recursos

### *Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

como son:

- Balones
- Net
- Televisores.
- Videos.
- Equipo de música.
- Terrenos disponibles para la ejercitación etc.

Estas actividades tendrán una frecuencia de cinco días a la semana que a continuación se da a conocer.

Lunes y miércoles – ejercicios de preparación física.

Martes y jueves -- gimnasia musical aerobia intercalando el deporte opcional.

Viernes -- actividades recreativas. Como es el día de la recuperación se le darán charlas educativas. El tiempo de duración de cada clase será de 80 minutos.

#### **2.3.3 Diagnóstico**

##### **Guía de Observación.**

Al realizar diferentes observaciones (ver Anexo 1) se pudo observar que las áreas deportivas que presenta el Consejo Popular no eran visitadas por mujeres trabajadoras. Esta observación se llevó a cabo durante una semana obteniendo los mismos resultados.

##### **Encuesta a las mujeres trabajadoras.**

Después de realizada la guía de observaciones, la autora tuvo la necesidad de aplicar una encuesta para saber el motivo de la no realización de la práctica de los ejercicios físicos donde se encuestó el grupo muestra obteniendo los siguientes resultados: (ver anexo 3)

En cuanto a la interrogante ¿Qué opinión tiene acerca de la práctica de los ejercicios físicos?, 8 afirmaron que son buenos y 12 que son muy buenos. En cuanto a la otra interrogante ¿Le gustaría practicar ejercicios físicos?, 5 plantean que si les gustaría y 15 que algunas veces. En la tercera interrogante ¿Crees necesaria la práctica de ejercicios físicos para mejorar la salud?, 8 dicen que si es necesaria la práctica del ejercicio físico para mejorar la salud, 7 que desconocen esta y 5 que para algunas enfermedades. La disposición a realizar ejercicios físicos las 20 planteas que si.

En lo que respecta a la última interrogante de la encuesta se presentó de la siguiente forma:

- 8 Me permite mejorar la salud.
- 4 Me permite pasar mejor el tiempo libre.
- 5 Me permite bajar de peso.
- 3 Me permite intercambiar con mis compañeros.

### **Test pedagógico.**

Después de realizado el test pedagógico (anexo 4) se pudo constatar la diferencia que existe entre las planchas de los evaluados, observando la gran irregularidad en el desarrollo de la fuerza de brazos, no siendo así en la fuerza abdominal donde los encuestados tienen una mejoría aunque existen dificultades, es por eso que estos resultados se den las regularidades e irregularidades de los instrumentos aplicados.

Al aplicar los instrumentos restantes de la batería de eficiencia física del Plan Nacional (ver anexo 5 y 6) se constató que existe regularidad en el resultado de los mismos, aunque las marcas equidistan de lo que deben realizar las mujeres del grupo muestra.

### **2.3.4 Resultados obtenidos en la consulta a especialistas.**

Se aplicó una encuesta a especialistas (Anexo 7) para conocer algunas de sus opiniones sobre la investigación realizada.

Los especialistas encuestados plantean que el sistema de actividades (ver anexo 8) tiene una utilidad inmediata, pues las mujeres trabajadoras comienzan a dirigirse a las instalaciones deportivas, lo que propiciaría la factibilidad del sistema planteado.

Los encuestados, una vez revisada la propuesta y revisado los programas de cultura física, principalmente el de Gimnasia Básica para la Mujer y Gimnasia Musical Aerobia plantean que está de acorde con los programas de la cultura física del INDER y puede aportar una mayor incorporación de las mujeres a las áreas deportivas.

Los aspectos evaluados fueron sometidos a una escala valorativa en aceptable, muy aceptable, poco aceptable e inaceptable y ¿por qué? En cuanto al porque de las interrogantes los mismos plantean que el Sistema de Actividades planteados para la

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

incorporación de las mujeres trabajadoras a la práctica de los ejercicios físicos está al alcance de todos y se ajusta para cualquier centro de trabajo.

Existe una estrecha relación con los programas, ya que dándole cumplimiento al sistema planteado se le da solución a los programas de la cultura física.

**-Sugerencias**

Luego de haber analizado los resultados del criterio de especialista de los aspectos evaluados, se analizaron las opiniones y sugerencias que los mismos aportaron, dentro de las cuales se encuentran las siguientes:

- El sistema de actividades cumple con los requerimientos prácticos, teóricos, funcionales y estéticos fundamentales para el cumplimiento de su objetivo.
- Se caracteriza por su asequibilidad, creatividad, contextualidad y utilidad para las mujeres trabajadoras.
- Tiene un excelente orden, con una buena organización de las actividades propuestas.
- La información que brinda puede ser utilizada en otros centros de trabajo del poblado de Báez.
- Puede utilizarse como elemento motivación para despertar el interés de las mujeres trabajadoras a la práctica de ejercicios físicos.

Los especialistas encuestados gozan de prestigio en cuanto al trabajo de la cultura física. Los encuestados son técnicos de la cultura física y educación física con basta experiencia en este tipo de labor:

Cinco licenciados en cultura física, de ellos tres profesores con más de treinta años de labor, tres docentes en formación del quinto año de la carrera de cultura física. Tres de los docentes tienen la categoría de instructor.

### **III CONCLUSIONES.**

1. Se constató que las mujeres trabajadoras tienen poca incorporación para practicar ejercicios físicos, lo cual se evidencia en la inestabilidad en la asistencia a la realización de los ejercicios así como la importancia que tienen estos, además de no tener disposición de la realización de ejercicios físicos en áreas deportivas.
2. El sistema de actividades que se propone para incorporar a las mujeres trabajadoras a la práctica de ejercicios físicos está diseñado en función de las necesidades que en este Consejo Popular presentan el grupo muestra de esta investigación.
3. La valoración arrojada por los especialistas propician una utilización de la misma en la actividad física con la mujer, está acorde con los programas de la institución y se puede aplicar según criterios de los mismos, que sugieren tiene importancia para el desarrollo de la actividad física en la mujer trabajadora.
4. El test pedagógico efectuado al poner en práctica la investigación permitió conocer las necesidades básicas de la mujer trabajadora para mejorar su salud y su capacidad física así como los modos de actuación.

## **RECOMENDACIONES**

1. El generalizar la propuesta en otros asentamientos de la escuela comunitaria “23 de febrero” que posibilitará una opción más para la mujer trabajadora que sería motivada para la incorporación a realizar ejercicios físicos.
2. Poner en práctica otras investigaciones que tengan presente a la mujer trabajadora, como objeto de estudio fundamentalmente para el mejoramiento de su salud.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

#### **IV BIBLIOGRAFÍA.**

Alfonso García, María Rosa.(1998) Minitexto para el trabajo investigativo. I.S.C.F. (V.C).

Altuve, Eloy. Derecho a la salud y a la inclusión social en Venezuela. Disponible en:

[www.minci.gob.ve](http://www.minci.gob.ve)

Antropometría.- Conferencia.- ISCF Filial Santi Spíritus.- Cuba - 1987.

Camejo, A. Y José García Rodríguez: Programa Respiratorio; Editorial INDER  
MINSAP-MINED, Cuba.

Cliffor Kimber, Diana y Carolyn E. Gray: Manual de Anatomía y Fisiología, segunda edición - Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1971.

Estévez Curell, Migdalia y Maqrgarita Arroyo Mendoza. La investigación científica en la actividad física: su Metodología. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2006.

Ferreiro Gravié, Ramón.- Higiene de niños y adolescentes.- Editorial Científico Técnica.- Ciudad Habana, Cuba.

Guyton, Arthur C.- Tratado de Fisiología Médica, tercera edición. Editora Revolucionaria. . La Habana. 1971.

Hernández Corvo, Roberto. - Morfología Funcional Deportiva Técnica – Ciudad Habana Cuba 1987.

Jordán, Dr. José R..- Desarrollo Humano.- Editorial Científico Técnica.- Ciudad Habana, Cuba.

Karlson, Peter.- Manual de Bioquímica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana 1973.

Laptaev, A y A. Minj.- Higiene de la Cultura Física y el Deporte (Manual) Editorial Ráduga 1987. Traducción Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

Lorences, J. (2007) Reflexiones en torno al sistema como resultado científico. C.E.C.I.P., I.S.P.: “Félix Varela”.

Martínez Llantada, Marta. 2003. Los métodos de investigación: lo cuantitativo y lo cualitativo. Centro de Estudio Educativos. Universidad Pedagógica “Enrique José Varona”. La Habana.

Mesa Anoceto, Magda. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana. 2006.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

Mazorra Zamora, Raúl. Actividad Física t Salud. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana.1988.

Navarro Eng, Dalia .Manual de Gimnasia Básica para la Mujer. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana.1985.

Notas de clases, Curso Diplomado Educación Física.- ISCF Villa Clara Cuba, 2003.

Ruiz Aguilera, Ariel.- El desarrollo y perfeccionamiento de capacidades físicas.- Teoría y Metodología de la Educación Física.- pág. 76 1ro y 2do párrafo.- Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba 1985.

Stoida, Y. M. González y sus colaboradores.- Investigaciones Cardiológicas en atletas cubanos.- Suplemento # 14 - Boletín Científico Técnico - Unidad impresora José A. Huelga - INDER. Cuba.

Tatárinov, V.G. Anatomía y Fisiología Humana. Editorial Mir. Moscú. 1987.

Vberdayes Pérez, Lázaro y colectivo de autores. Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud 2006 – 2008. La Habana 2006.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

## **ANEXO 1**

### **GUÍA DE OBSERVACIÓN:**

Aspectos a observar:

- 1- Asistencia de mujeres a la práctica deportiva.
- 2- La disposición que tienen las mismas a participar ejercicios físicos.
- 3- Ver que necesidad tienen las mujeres de practicar ejercicios físicos.
- 4- Como será la comunicación y relaciones interpersonales entre los miembros del grupo

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**ANEXO 2**

**Encuesta a las mujeres trabajadoras.**

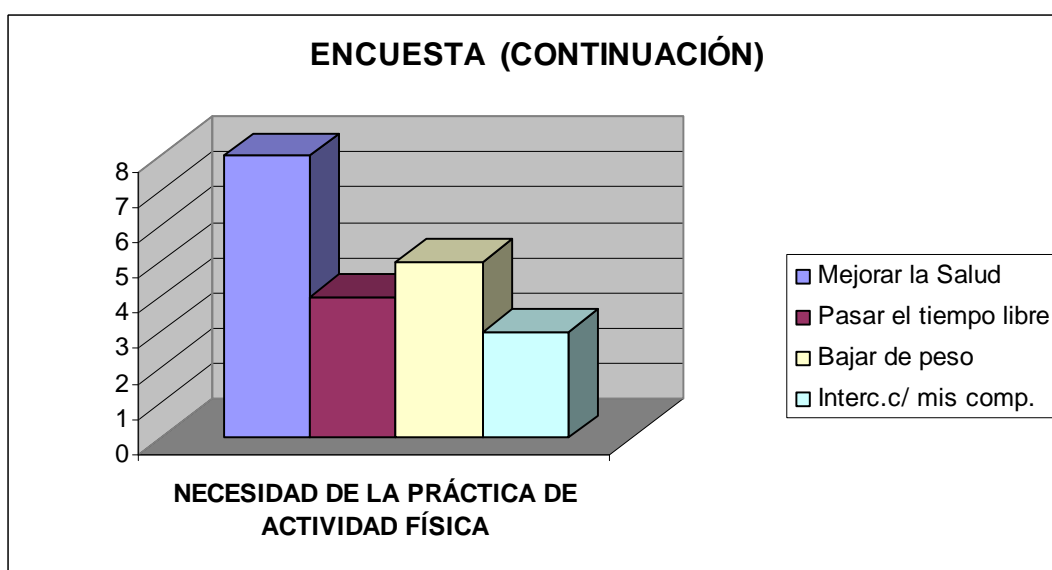
**Objetivo: Constatar la opinión de las mujeres trabajadoras acerca de su incorporación a la práctica de ejercicios físicos.**

**Esta encuesta forma parte de una investigación que tiene como objetivo estudiar la incorporación de las mujeres trabajadoras a la práctica de ejercicios físicos, la que resultará gran utilidad para darle cumplimiento a ésta.**

- 1- ¿Qué opinión tiene acerca de la práctica de los ejercicios físicos?  
Buena\_\_\_\_\_ Muy buena\_\_\_\_\_ No me interesa.
- 2- ¿Le gustaría practicar ejercicios físicos?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Algunas veces\_\_\_\_\_.
- 3- ¿Crees necesaria la práctica de ejercicios físicos para mejorar la salud?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Desconozco\_\_\_\_\_ Para algunas enfermedades\_\_\_\_\_
- 4- ¿Estás dispuesta a practicar ejercicios físicos?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Algunas veces\_\_\_\_\_ ¿Por qué?
- 5- Marca que opinión tienes acerca de la práctica del ejercicio físico.
  - \_\_\_\_\_ Me permite mejorar la salud.
  - \_\_\_\_\_ Me permite pasar mejor el tiempo libre.
  - \_\_\_\_\_ Me permite bajar de peso.
  - ----- Me permite intercambiar con mis compañeros.

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

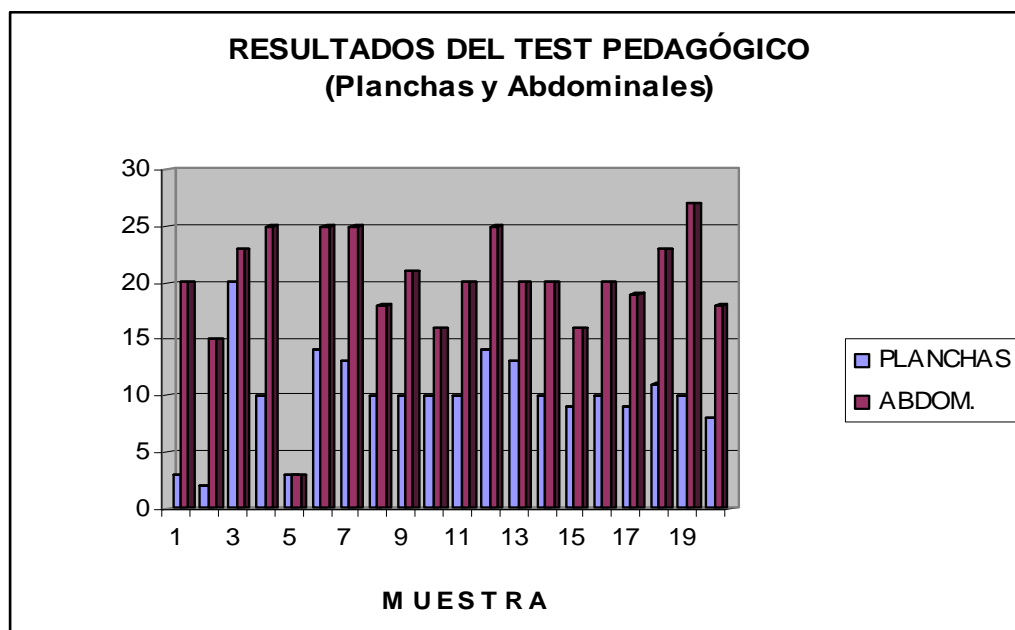
**ANEXO 3**



*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

#### ANEXO 4

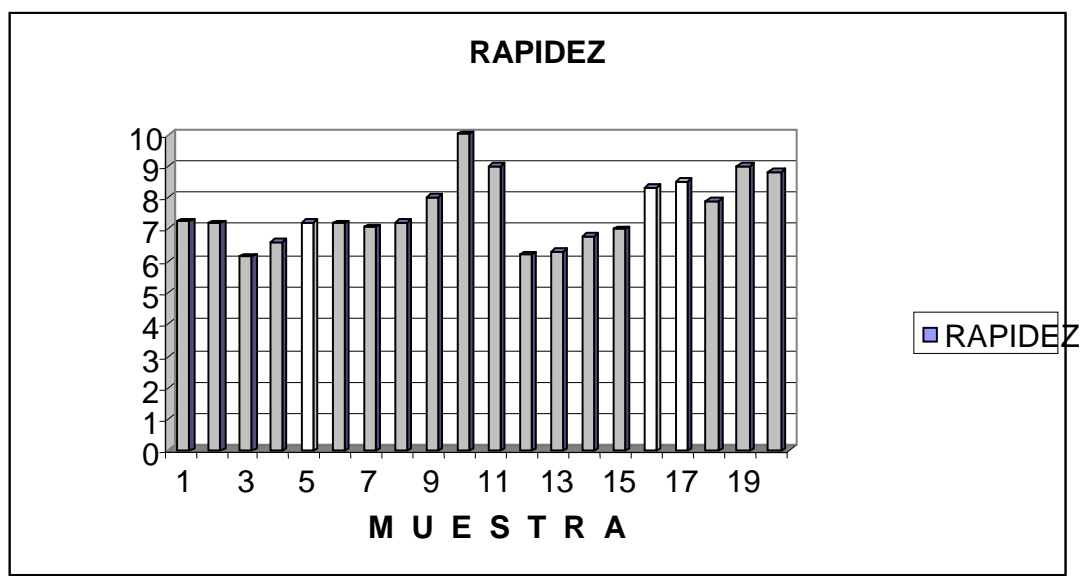
| TEST PEDAGÓGICO |          |        |
|-----------------|----------|--------|
| Nº              | PLANCHAS | ABDOM. |
| 1               | 3        | 20     |
| 2               | 2        | 15     |
| 3               | 20       | 23     |
| 4               | 10       | 25     |
| 5               | 3        | 3      |
| 6               | 14       | 25     |
| 7               | 13       | 25     |
| 8               | 10       | 18     |
| 9               | 10       | 21     |
| 10              | 10       | 16     |
| 11              | 10       | 20     |
| 12              | 14       | 25     |
| 13              | 13       | 20     |
| 14              | 10       | 20     |
| 15              | 9        | 16     |
| 16              | 10       | 20     |
| 17              | 9        | 19     |
| 18              | 11       | 23     |
| 19              | 10       | 27     |
| 20              | 8        | 18     |



*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**ANEXO 5**

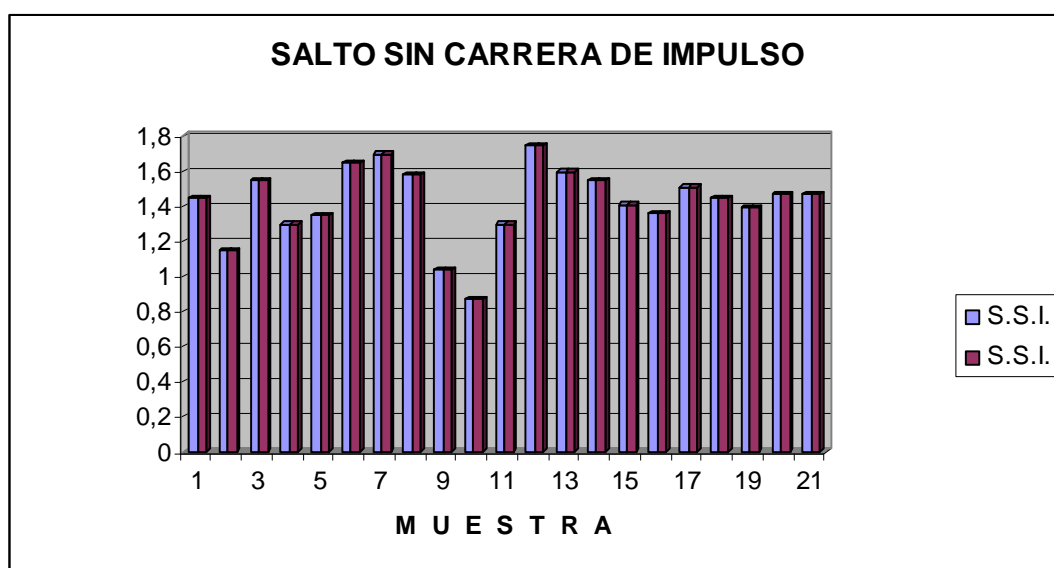
| Nº | RAPIDEZ |
|----|---------|
| 1  | 7,25    |
| 2  | 7,18    |
| 3  | 6,13    |
| 4  | 6,59    |
| 5  | 7,22    |
| 6  | 7,18    |
| 7  | 7,06    |
| 8  | 7,2     |
| 9  | 8       |
| 10 | 10      |
| 11 | 9       |
| 12 | 6,2     |
| 13 | 6,3     |
| 14 | 6,8     |
| 15 | 7       |
| 16 | 8,3     |
| 17 | 8,5     |
| 18 | 7,9     |
| 19 | 9       |
| 20 | 8,8     |



*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**ANEXO 6**

|        |
|--------|
| S.S.I. |
| 1,45   |
| 1,15   |
| 1,55   |
| 1,3    |
| 1,35   |
| 1,65   |
| 1,7    |
| 1,58   |
| 1,04   |
| 0,87   |
| 1,3    |
| 1,75   |
| 1,6    |
| 1,55   |
| 1,41   |
| 1,36   |
| 1,51   |
| 1,45   |
| 1,39   |
| 1,47   |
| 1,47   |



*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**ANEXO 7**

**Encuesta a especialistas**

Compañero (a)....., esta investigación; Sistema de actividades para la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica del ejercicio físico, será puesta en sus manos para avalar los resultados de la misma, como tesis en opción al título de licenciada en Cultura Física y Deportes.

¿Está UD de acuerdo en dar su opinión sobre la misma?    Sí.....        No.....

1) ¿Considera UD que la propuesta tendrá utilidad?

    Sí.....        No.....        ¿Por qué?

2) ¿Este sistema de actividades está de acorde con los programas que el INDER tiene en la atención a la actividad física en la mujer?

    Sí.....    No.....        ¿Por qué?

3) ¿Reúne los requisitos mínimos para llevarse a cabo en el Consejo Popular Báez?

    Muy Aceptable.....    Aceptable.....

    Poco Aceptable.....    Inaceptable.....    ¿Por qué?

4) ¿Cree UD que puede existir relación entre lo planteado en los programas de cultura física, especialmente en la mujer y la propuesta del nuevo sistema de actividades?

    Sí.....    No.....        ¿Por qué?

5) ¿Podrá ponerse en práctica la propuesta del sistema planteado?

    Siempre.....    Casi siempre.....    A veces.....    Casi nunca.....    Nunca.....

    ¿Por qué?

6)    Otros criterios

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

| <b>Criterios para evaluar el Sistema de actividades para la incorporación de la mujer trabajadora a la práctica de ejercicios físicos.</b> | <b>M.A.</b> | <b>A</b> | <b>P.A</b> | <b>I</b> |
|--|-------------|----------|------------|----------|
| Utilidad.  |             |          |            |          |
| Acorde.  |             |          |            |          |
| Requisitos.  |             |          |            |          |
| Relación con los programas de la cultura física del INDER.   |             |          |            |          |
| Puesta en práctica.  |             |          |            |          |

**Leyenda:**

**M. A: Muy Aceptable**

**A: Aceptable**

**P.A.: Poco Aceptable**

**I.: Inaceptable**

*Sistema de actividades para incorporar a la mujer trabajadora a realizar ejercicios físicos.*

**ANEXO 8**

|  | <b>M.A.</b> | <b>A</b> | <b>P.A</b> | <b>I</b> |
|--|-------------|----------|------------|----------|
| Utilidad.                                    | 8           |          |            |          |
| Acorde.                                      | 7           | 1        |            |          |
| Requisitos.                                  | 8           |          |            |          |
| Relación con los prog. de la cultura física. | 6           | 2        |            |          |
| Puesta en práctica.                          | 8           |          |            |          |

