



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Título: *Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara*

TRABAJO DE DIPLOMA

Línea de investigación: *Actividad física y tiempo libre.*

Proyecto: *Musculación*

Autores: *Guillermo Enrique Álvarez Cárdenas.*
Carlos Rafael García Hurtado.

Tutores: *M.Sc. María Caridad Hernández Valcárcel*
M.Sc. Hipólito Alfonso Rodríguez Hernández

2014

*“ No hay cambio sin sueño
como no hay sueño
sin esperanza...”*

Paulo Freire.

AGRADECIMIENTOS:

Carlos

- A mis tutores M.Sc. María Caridad Hernández y M.Sc. Hipólito Rodríguez Hernández por todo el tiempo dedicado a la realización de este sueño.
- A mis amistades en especial a Ismaray y Carlos Enrique por su ayuda en cada momento necesario.
- A toda mi familia en general por estar presente en cada momento importante de mi vida.
- A Yaremis por toda su ayuda incondicional.
- A los profesores del Fajardo por ayudarme a crecer durante estos 6 años de estudio.
- A los trabajadores del Policlínico Santa Clara por su amistad y apoyo

Guillermo

- A mi madre M.Sc. Tomasa Cárdenas Herrera por estar siempre conmigo.
- A mis tutores M.Sc. María Caridad Hernández y M.Sc. Hipólito Rodríguez Hernández por las horas dedicadas a este trabajo.
- A mi padre Guillermo Álvarez Más aunque no se encuentre presente por su apoyo y motivación.
- A mi tía Berta y mi prima Yumiet por brindarme tanto amor y cariño.
- A mi hermana y toda mi familia en general.
- A mi suegra Marilyn por abrirme las puertas de su casa y su corazón.
- A mis amigos, los que se encuentran hoy aquí que son los mejores de este mundo.
- Al señor por permitirme lograr mi sueño y nacer en esta época donde he podido compartir mi vida con todas estas personas.

DEDICATORIA:

Carlos

- En especial a mi madre, que siempre estará en mi corazón y ha sido mi inspiración, dándome la fuerza necesaria para superarme cada día, siendo capaz de vencer todos los obstáculos.
- A mis abuelos, en especial a Bernardo por todos los valores que forjo en mí, y a mi tía Norma por brindarme su amor.
- A mi padre Sandalio, por ser la inspiración para el estudio de esta carrera y por todo su apoyo.
- A mis suegros Carlos y Arelis, por su ayuda incondicional y por ser para ellos como un hijo más.
- A mi novia Geynis, por estar cada segundo a mi lado; porque tú eres la noche y yo las estrellas, tú eres el mar y yo las olas.

Guillermo

- A mi madre en especial por ser la guía en mi vida, mi inspiración y mi gran orgullo.
- A mi abuela y mi padrastro por el amor y el apoyo que siempre me han brindado.
- A Yoanka por ser la mujer que es.

RESUMEN:

La musculación es realizada en el tiempo libre, al alcance de toda la población principalmente sana, actividad que se amplía con la creación de gimnasios no estatales reconocidos. Con el surgimiento de los mismos aparece la necesidad de gestionar la actividad de musculación en estos, para lo cual nos propusimos los siguientes objetivos: Diagnosticar, Proponer indicadores, Valorar los mismos mediante criterio de usuarios. Para dar cumplimiento a este trabajo utilizamos diferentes métodos y técnicas propios de la investigación a través de los cuales conocimos que existen limitaciones en la gestión de la actividad de musculación por lo cual se elaboró un grupo de indicadores para mejorar esta situación. También proponemos un conjunto de recomendaciones principalmente dirigidas al Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) encaminadas a la dinámica de trabajo intersectorial de las organizaciones relacionadas con el proceso de la actividad de musculación para mejorar su funcionamiento, cumplir su objetivo y aumentar la calidad de su servicio.

ABSTRACT:

This work has to do with muscle activity over the free time period mainly by the whole healthy population, an action increased with the creation of non-state acknowledged gyms, which have favored the need to manage muscle activity. The main objectives of this research refer to diagnosis, indicators proposal and their valuation by means of users' criteria based on different research scientific methods. Limitations on muscle activity management have been reported throughout the data analysis and a proposal of indicators, in order to improve the current situation, is also an important result of this study. A set of recommendations dealing with inter-sectors dynamics in organizations related with the muscle activity process to improve functioning and service quality can also be found here.

INDICE

I-Introducción.....	1
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	8
1.1. Sistema Organizativo de la Cultura Física.....	8
1.2. Gestión.....	11
1.3. Planeación.....	12
1.4. Indicadores para la gestión de la actividad de musculación.....	12
1.4.1. Tipo de indicadores.....	13
1.4.2. Indicadores de eficacia.....	13
1.4.3. Indicadores de gestión.....	13
1.4.4. Propósito y beneficio de los indicadores de gestión.....	13
1.5. La actividad humana, consideraciones de partida.....	14
1.5.1. Actividad física y salud.....	17
1.5.2. La actividad de musculación.....	20
1.6. Tiempo libre, calidad de vida y desarrollo personal.....	26
1.6.1. La recreación, actividad físico recreativa.....	28
1.7. Actividad física sostenible.....	30
1.8. Servicio de calidad.....	32
1.9. Criterio de usuario.....	34
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
2.1. Escenarios y sujetos.....	36
2.2. Materiales e instrumentos empleados.....	36
CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	40
3.1 Resultados del diagnóstico.....	40
3.2. Fundamentación de la construcción de la propuesta de indicadores.....	50
3.3 Evaluación de la propuesta de indicadores.....	57
III-Conclusiones y recomendaciones.....	59
IV-Bibliografía.....	
V-Anexos.....	

INTRODUCCIÓN:

Después del triunfo de la Revolución Cubana en 1959, se produce en Cuba un intenso y fructífero trabajo en la esfera de la educación física y el deporte, fundamentado sobre el principio de que el “deporte es derecho del pueblo”. Las instalaciones deportivas y los antiguos clubes aristocráticos, que en el pasado servían solo a grupos privilegiados, fueron puestos al servicio del pueblo; se crean instituciones y empresas, y se organiza el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), para promover y dirigir las actividades deportivas en el país.

La actividad física se convirtió en un medio masivo al alcance de todos, y proporcionó recreación, salud y mejoras en la calidad de vida de la población; se crearon diferentes programas de actividad física comunitaria, los cuales a través del tiempo se han perfeccionado en función de las necesidades sociales.

La recreación física, en este proceso de actividad física revolucionaria, ha posibilitado gestiones recreativas y el uso del tiempo libre de formas sanas, y ha proporcionado el cambio de conductas de miles de personas, fundamentalmente jóvenes.

Como se sabe, por las ciencias vinculadas a la Cultura Física, toda actividad física dirigida adecuadamente, repercute de manera favorable en el desarrollo humano: mejora la capacidad física de trabajo, incrementa las capacidades y habilidades motrices, mejora el funcionamiento de órganos y sistemas, y garantiza adecuadas conductas sociales, entre otros aspectos.

Está claro que las actividades físicas deben ser consideradas como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas sin distinción de edad, sexo, condiciones sociales u ocupación, por los innumerables beneficios que reportan a su salud orgánica, emocional y psicológica.

Las ciencias sociales han demostrado desde la teoría de la actividad que la propia práctica de actividades físicas sistemática, motiva al hombre a integrarse a ella en correspondencia con sus necesidades motrices, para ello, la motivación desempeña un papel determinante para que las personas asuman los programas de Cultura Física en correspondencia con sus verdaderas necesidades.

La ciencia también ha demostrado en la teoría de la participación, la necesidad de que el sujeto debe poseer una preparación elemental que le permita su participación activa y consciente en la actividad. Estas teorías aplicadas a la actividad física demuestran que los practicantes en condiciones de autoentrenamientos, deben poseer una preparación elemental para evitar riesgos en su salud.

En el 2010 en un estudio realizado en el gimnasio “Victoria de Santa Clara” (Desvío de Maleza), se detectaron limitaciones en la preparación de sus practicantes sistemáticos que afectaron su salud y calidad de vida. Se demostró que mediante un folleto instructivo con contenidos elementales, dichos sujetos asumieron una actitud favorable para su autoentrenamiento de musculación.

Otros resultados científicos demuestran que la práctica de la actividad física moderada, controlada y evaluada adecuadamente, es una forma de prolongar de manera indefinida la salud y el buen estado físico, así como de prevenir las causas de enfermedades y muerte en las personas al cambiar estilos de vida.

La organización de la Cultura Física Popular en Cuba garantiza que en todos los municipios del país puedan desarrollarse los diferentes programas creados, los que influyen de manera directa en las comunidades, las cuales tienen un peso importante como escenarios de la participación de los ciudadanos.

El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana. Pero junto a la actividad económica, y como parte esencial de la vida en comunidad, están las

necesidades sociales, tales como la educación, la salud, la cultura, el deporte, la recreación entre otras.

Los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido Comunista de Cuba y la Revolución aprobados para los necesarios cambios económicos y sociales en el país, asumen con fuerza el desarrollo local en las comunidades. Para su gestión, las ciencias deberán desempeñar un papel determinante en cada territorio.

El lineamiento 161, referido al deporte, plantea: “priorizar el fomento y promoción de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos, para ello concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física, a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la reestructuración de su red de centros, fortalecer las acciones de salud en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población con la participación intersectorial y comunitaria”.

Evidentemente, el INDER debe implementar acciones en correspondencia con el lineamiento 161, para lo cual será necesario, además de la promoción e incorporación de la sociedad a la Cultura Física y el deporte, garantizar la gestión de los procesos, de manera que todos garanticen salud y calidad de vida a la población.

El organismo deportivo hace uso de la ciencia y la tecnología para gestar procesos de actividad física popular en beneficio de la salud. En particular, la gestión orientada a los servicios de actividad física se centra en la creación de condiciones para el desarrollo de las entidades deportivas y recreativas, así como ejerce una influencia que permita eliminar obstáculos y desviaciones que entorpecen el óptimo aprovechamiento de las oportunidades, el funcionamiento

eficaz del subsistema de Cultura Física sobre el que actúa, con las prioridades de actuación en correspondencia con los objetivos previstos.

Una de las actividades físicas de gran popularidad lo constituye la musculación, donde el INDER asegura, desde sus gimnasios de Cultura Física, la participación en los tiempos libres para toda la población en todo el país.

Como parte de los cambios económicos, sociales y el desarrollo local, se asume la musculación como actividad por cuenta propia, que ha tenido gran aceptación en todos los territorios de Villa Clara. Los gimnasios autorizados para ésta actividad física, bajo la figura de instructor de práctica deportiva, deben garantizar en coordinación con el INDER adecuados procesos de preparación física para poblaciones sanas no deportivas de rendimientos.

Es vital que se asuma por el INDER el monitoreo de este proceso en los gimnasios particulares, ya que la actividad desarrollada en ellos compromete la salud de los practicantes sistemáticos.

La musculación como actividad física popular aún no ha sido conceptualizada desde la epistemología; no obstante, se realiza en el tiempo libre, en que la población sana y no deportista de rendimiento asume con grandes motivaciones el desarrollo muscular.

El hecho de no estar conceptualizada dificulta su gestión en beneficio de la salud de los practicantes, es confundida con el fisiculturismo, se priorizan las acciones con pesas para buscar desarrollo de la masa muscular, y se limita la parte aerobia, lo cual ocasiona riesgos para el sistema cardiovascular.

Aunque la concepción del organismo deportivo para la musculación está encaminada al desarrollo físico general de poblaciones sanas: incremento de las capacidades motrices, desarrollo armónico de órganos y funciones,

aceptación de actividad física sana, en la fase exploratoria se aprecian limitaciones para garantizar tales propósitos.

Existe como tendencia el autoentrenamiento por los practicantes sin la preparación adecuada para la actividad; predominio del desarrollo muscular en el tren superior en lo fundamental en los músculos pectorales y bíceps, lo cual trae limitaciones morfológicas (cifosis y limitaciones en la flexibilidad en la articulación del codo). Generalmente no se realiza el calentamiento antes de la parte principal; además, hay grandes motivaciones por la ingestión de sustancias anabólicas para aumentar la hipertrófia muscular en breve tiempo. Estas y otras situaciones que limitan el mejoramiento de la salud se observaron sobre todo en gimnasios no estatales.

Como generalidad existe la concepción de ejercicios con pesas y no el de actividad de musculación, fundamentalmente en los gimnasios no estatales. Esto limita en gran medida garantizar los propósitos del lineamiento 161 para el organismo rector de la actividad física.

En investigaciones realizadas por el círculo científico de fisiología en diferentes gimnasios en Santa Clara donde se practica la musculación, se encontraron modificaciones patológicas en los corazones de estos sujetos, producto de las altas cargas de entrenamiento sin debida dosificación y predominio de la actividad anaerobia, las cuales han desencadenado enfermedades como la hipertensión arterial, hernias discales en la región sacrolumbar y deformidades en la postura.

Estudios realizados en el gimnasio del INDER “Victoria de Santa Clara”, en Santa Clara (2010), demostraron limitaciones para la dirección de la actividad de musculación causadas por falta de preparación teórica, metodológica y práctica de sus entrenadores. Los planes de estudios de la UCCFD no preparan particularmente a sus egresados para dirigir los procesos de musculación ni la

Oficina Nacional de Administración Tributaria (ONAT) ni el Órgano del Trabajo exigen que los cuentapropistas posean los conocimientos necesarios para la actividad de musculación.

Aún el INDER no posee los mecanismos para asegurar el funcionamiento eficaz de los gimnasios privados de musculación, a partir de asumir la preparación y fiscalización metodológica del proceso de actividad física. También se carece de indicadores para que se gestione con eficiencia la actividad de musculación en toda la ciudad de Santa Clara.

Lo anterior expuesto ha conducido a formular la siguiente **Situación problémica**: Existen limitaciones en la gestión de la actividad de musculación en los gimnasios de Cultura Física estatales y no estatales reconocidos en la ciudad de Santa Clara.

Problema científico: ¿Cómo gestionar la actividad de musculación en los gimnasios de Cultura Física estatales y no estatales reconocidos en la ciudad de Santa Clara?

Objetivos:

General

Proponer indicadores para la gestión de la actividad de musculación en los gimnasios de Cultura Física estatales y no estatales reconocidos en la ciudad de Santa Clara.

Específicos

1. Diagnosticar la actividad de musculación en los gimnasios de Cultura Física estatales y no estatales reconocidos de la ciudad de Santa Clara.
2. Elaborar indicadores para la gestión de la actividad de musculación en los gimnasios de Cultura Física estatales y no estatales reconocidos en la ciudad de Santa Clara.
3. Valorar los indicadores propuestos mediante el criterio de usuarios.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Objeto: La actividad de musculación.

Campo: Indicadores para la gestión de la actividad de musculación.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 Sistema Organizativo de la Cultura Física

El Sistema de la Cultura Física y el Deporte abarca aquella esfera de realización humana que surge como consecuencia de la interacción entre el hombre y la naturaleza, a través de una forma específica de actividad, la actividad física y el deporte, condicionando un tipo especial de cultura: la Cultura Física y el Deporte.

El Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte constituye un subsistema del sistema de Cultura Física y Deporte relativo al ordenamiento estructural y funcional de un conjunto de elementos, a través de los cuales se verifica la práctica de la actividad física y el deporte. Su categoría esencial lo constituye la práctica de la actividad física y el deporte, entendida esta como la forma en que se manifiesta la interacción hombre-actividad física.

Siguiendo los principios del enfoque de sistemas aplicado a las organizaciones, podemos considerar que las organizaciones deportivas particulares forman parte del Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte, es decir, son elementos integrantes, y como tal, poseen las mismas características del sistema de orden mayor al cual pertenecen.

El Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte está constituido por los recursos humanos que desarrollan los procesos esenciales del sistema, los recursos materiales, tecnológicos y financieros que garantizan los productos y servicios de actividad física, deporte y recreación, la base jurídica metodológica, y las organizaciones e instituciones que dirigen y ejecutan la práctica de la actividad física y el deporte.

Entre los elementos estructurales y funcionales que conforman el Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte se destacan:

1. Objetivos.

2. Actividades.
3. Procesos.
4. Recursos Humanos.
5. Recursos materiales-tecnológicos-financieros.
6. Demanda.
7. Servicios.
8. Organizaciones específicas.

El Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte se estructura para dar cumplimiento a un encargo social o conjunto de objetivos generales, los cuales pueden de manera explícita formulados en documentos oficiales o simplemente demostrables a través de los impactos o resultados finales de los procesos que lo caracterizan.

El cumplimiento o logro de los objetivos del sistema depende de la interacción de sus elementos componentes, de su dinámica interna y las relaciones externas. Como resultado se originan salidas o respuestas del sistema, lo cual constituye su cualidad resultante.

El encargo social, los objetivos generales, finalidades, propósitos del Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte, como indistintamente suelen denominarse, surge de la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte. De lo anterior se infiere que es necesario desarrollar una cultura ciudadana de práctica sistemática de la actividad física, que en tiempos como hoy es incipiente. Por tanto, este hecho se convierte en fundamento para que el INDER y la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) de Villa Clara se impliquen en la concepción del funcionamiento de los gimnasios de cultura física estatal y no estatal como instalaciones más cercanas a la comunidad, lo que facilita la intención y el encargo social.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

El encargo social, al traducirse en objetivos para las instituciones del Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte, satisface los siguientes grupos de necesidades asociadas directamente a la práctica de las actividades físicas y el deporte:

- Formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.
- Recuperación y mantenimiento de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.
- Alto rendimiento deportivo.
- Recreación, esparcimiento, y ocupación formativa y creativa del tiempo libre.

La investigación se ocupa con prioridad extrema de establecer una dinámica estructural que permita lograr la práctica sistemática de la actividad física por vía espontánea, lo que posibilita la formación de un hombre más pleno física y mentalmente, dispuesto a desarrollar sus actividades laborales y sociales con mayor eficiencia.

El Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte tiene una relación directa con los sistemas de salud, educacionales, productivos, de defensa, etc, y asume determinados objetivos que dimensionan la actividad física hacia otras esferas y sectores de la sociedad, así como actúan como estrategia para el logro de esos otros objetivos sociales.

También asume como su razón de ser y encargo social lo siguiente:

- Satisfacer las necesidades sociales e individuales de práctica de actividad física y deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la salud, la recreación, la exaltación de los más altos valores humanos y el progreso y la defensa de la patria.

1.2 Gestión

El término gestión proviene de la acepción latina *gestionis*, acción del verbo *gènere que* quiere decir o significa acción y efecto de gestionar, o sea, hacer diligencias que conduzcan al logro de un negocio o deseo cualquiera.

En particular, la gestión orientada a la producción y los servicios se centra *en la creación de condiciones para el desarrollo de las organizaciones*, ejerciendo una influencia que permita eliminar obstáculos y desviaciones que entorpecen el óptimo aprovechamiento de las oportunidades, el funcionamiento eficaz del sistema sobre el que actúa. Designa los puntos decisivos sobre los cuales se debe actuar de forma prioritaria. Desempeña un papel armonizador de los elementos que permiten el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En la literatura científica aparecen varias acepciones del término gestión, entre ellas se destaca: gestión es el proceso de planear, organizar, liderar y controlar el trabajo de los miembros de la organización y de utilizar todos los recursos disponibles de la empresa para alcanzar objetivos organizacionales establecidos (James A. y Stoner, 2000).

Gestión aparece en la literatura como “proceso integrado por funciones, las cuales expresan el contenido general del proceso de dirección y constituyen la forma universal de realización de la dirección; por lo que representan la consecutividad del proceso de dirección y las formas mediante las cuales este se realiza (Chiavenato, 2007).

Gestión es la acción y efecto de realizar tareas con el cuidado, esfuerzo y eficacia que conducen a una finalidad. (Según el material de documento Word que se titula “El Proceso de Dirección”, elaborado por el colectivo del centro de estudio de dirección empresarial de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas).

“La gestión constituye una relación social que se establece en organizaciones productivas, de servicios, sociales y políticas en función de organizar y dirigir las

acciones que permitan el cumplimiento de su encargo social, sus fines, predeterminados a nivel macro social o en un ámbito más específico” (Eduardo Vázquez, 2009).

1.3 Planeación

Planeación es tomar decisiones; implica seleccionar los cursos de dirección que seguirá una organización y cada uno de los departamentos; planear es decir con anticipación qué hacer, cómo hacerlo y quién debe hacerlo; la planeación salva la diferencia entre el punto donde nos encontramos y el futuro donde queremos llegar. Planear es elaborar un modelo anticipado de la realidad futura. Es la determinación con anticipación de los objetivos, así como señalar las actividades o tareas que deben realizarse y los recursos que se requieren para poder alcanzar los objetivos propuestos en un tiempo también determinado.

Características de la planeación.

- ✓ Es la función administrativa básica.
- ✓ Hace posible que se produzcan hechos que de otra manera no se producirían.
- ✓ Es un proceso exigente desde el punto de vista intelectual, requiere que se determinen conscientemente los cursos de acción y que las decisiones se basen en propósitos, conocimientos y estimaciones elaboradas de manera racional.
- ✓ Salva la diferencia entre el lugar donde estamos y en el que queremos estar en el futuro.
- ✓ Es elaborar un modelo anticipado de la realidad futura.

1.4 Indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Para gestionar una actividad debe disponerse de aspectos esenciales que determinen el proceder. Es necesario entonces disponer de elementos cardinales para lograr el propósito. Estos elementos de acuerdo con la intención

investigativa, son los indicadores de gestión. Se entiende por esto: dato que refleja cuáles fueron las consecuencias de acciones tomadas en el pasado en el marco de una organización. Es importante que los indicadores de gestión reflejen datos veraces y fiables, ya que, de otra manera el análisis de la situación no será correcto.

1.4.1. Tipos de indicadores

En el contexto de orientación hacia los procesos, un medidor o indicador puede ser de proceso o de resultados. En el primer caso, se pretende medir qué está sucediendo con las actividades, y en segundo se quiere medir las salidas del proceso.

1.4.2. Indicadores de eficacia

Miden el logro de los resultados propuestos. Indican si se hicieron las cosas que se debían hacer, los aspectos correctos del proceso. Los indicadores de eficacia se enfocan en el qué se debe hacer, por tal motivo, en el establecimiento de un indicador de eficacia es fundamental conocer y definir operacionalmente los requerimientos del cliente del proceso para comparar lo que entrega el proceso contra lo que él espera.

Eficaz tiene que ver con hacer efectivo un intento o propósito, por lo que los indicadores de eficacia están relacionados con las razones que indican capacidad o acierto en la consecución de tareas y trabajos.

1.4.3. Indicadores de gestión

Teniendo en cuenta que gestión tiene que ver con administrar y establecer acciones concretas para hacer realidad las tareas y los trabajos programados y planificados, los indicadores de gestión están relacionados con las razones que permiten administrar realmente un proceso.

1.4.4. Propósitos y beneficios de los indicadores de gestión

- Identificar problemas y oportunidades.

- Diagnosticar problemas.
- Entender procesos.
- Definir responsabilidades.
- Mejorar el control de la empresa.
- Identificar iniciativas y acciones necesarias.
- Medir comportamientos.

1.5. La actividad humana, consideraciones de partida

A. N. Leontiev (1982) elaboró la teoría de la actividad, la cual tuvo repercusión en las ciencias desde sus inicios, pues aporta un análisis estructural y funcional, y una válida estructura general para todo tipo de interacción del hombre con la realidad objetiva.

N. Talízina, en Ballester Pedroso (2000), entiende por actividad “un proceso de solución por el hombre de tareas vitales impulsado por el objetivo a cuya consecución está orientada”, pero no expresa el papel de la necesidad del sujeto como lo refieren otros autores. Los diplomantes consideran incompleto el concepto de Talízina, al no considerar la necesidad y los motivos como factores que hacen que el sujeto interactúe con el objeto. Compartimos el criterio de H. Brito (1987) cuando plantea que “el objeto de la actividad responde siempre a la necesidad del sujeto”.

Es evidente que el hombre soluciona sus necesidades en la actividad, y que las motivaciones garantizan su comprometimiento y participación. La necesidad, entendida como carencias del individuo que lo activan para satisfacerlas, demuestra que es la necesidad la premisa de la actividad del hombre.

En relación con el motivo, H. Brito (1987), considera que este “le confiere a la actividad de la personalidad su dirección, orientación y sentido para el sujeto, constituye el aspecto más importante que distingue psicológicamente a las actividades humanas entre sí”. Son los objetos de las necesidades los que

constituyen los motivos de la actividad, ya sean objetos materiales o ideales, concretos o abstractos. Al respecto, el psicólogo A. N. Leontiev (1982) precisó: “Sólo como resultado de este descubrimiento la necesidad adquiere su carácter objetual; [...] el objeto percibido, [...] su función excitadora y rectora de la actividad, es decir, deviene en motivo”. De este modo, el estudio psicológico de las necesidades se transforma en el estudio de los motivos.

Para Pupo, en Gómez Anoceto Omar (2006), la actividad es modo de existencia de la materia, cambio, transformación y desarrollo de la realidad social. Se expresa en la relación sujeto-objeto y está determinada por leyes objetivas”.

Para Leontiev, en Guevara Hernández A. (2010), “la actividad son aquellos procesos mediante los cuales, el individuo responde a sus necesidades, la relaciona con la sociedad, adoptando determinada actitud hacia la misma”. En este concepto, el cual asumen los diplomantes, se aprecia el carácter de proceso de la actividad, las necesidades del individuo y que es a través de ella donde el hombre se relaciona con la realidad la cual transforma y a la vez se transforma, tal como se aprecia en el concepto de Leontiev: ***“interacción sujeto-objeto, dirigido a la satisfacción de las necesidades del sujeto, como resultado del cual se produce una transformación del objeto y del propio sujeto”***.

Rodríguez Hernández para conferencia de la asignatura optativa Musculación (2014), consultó los autores: Rubinstein, 1970; Leontiev, 1981; Petrovsky, 1985; Pupo, 1990; Guadarrama, 1992; Álvarez de Zayas, 1999; González, 2001; y sintetizó de la categoría actividad lo siguiente:

- Proceso de interacción del sujeto con el objeto.
- Estructura y componentes de la actividad: sujeto-objeto, necesidad-objetivos-motivos, acciones-operaciones, medios.
- Transformación del objeto y del sujeto.

- La actividad humana no existe de otro modo que no sea en forma de acción o cadenas de acciones.
- La formación y el desarrollo del sujeto ocurren en la actividad.
- La habilidad como forma para ejecutar o asimilar la actividad.
- Preparación previa del sujeto para su participación en la actividad

Las necesidades que los seres humanos satisfacen mediante la actividad se concretan en los objetivos capaces de satisfacerlas. El objeto es el aspecto constitutivo principal, el que le da sentido al sujeto, lo orienta, lo motiva, y el que responde siempre a su necesidad.

La actividad transcurre a través de diferentes procesos que el individuo se representa anticipadamente en función de lo que aspira lograr, objetivos que se alcanzan mediante acciones o cadena de acciones.

Las vías, los procedimientos, formas mediante las cuales se realizan las acciones en dependencia de las condiciones en que se debe alcanzar el objetivo, se denominan operaciones. Las acciones están dirigidas a los propósitos de la actividad, mientras que las operaciones dependen de las condiciones de la actividad. No obstante, existe una relación dialéctica entre acciones y operaciones, pues las acciones pueden convertirse en operaciones, y viceversa.

Es necesario el conocimiento de las operaciones para la orientación de las acciones.

En todo proceso de actividad humana, según Sánchez Acosta M. E y M. González García (2004:20), siempre están íntimamente ligadas las acciones físicas externas y las acciones psíquicas internas. Por eso se aprenden las actividades humanas a través de los procesos de interiorización (las acciones externas derivan en acciones internas preceptuales de pensamiento, etc.) y de

exteriorización (donde las acciones internas formadas regulan y dirigen las acciones en formas de conductas de acciones externas).

1.5.1. Actividad física y salud

Han sido varios los resultados científicos que han tratado la relación entre la actividad física y la salud. Autores como Becerro (1981), Bouchard y Fentem (1990), citados por Losada Robaina (2012), han planteado que “las relaciones entre la actividad física y la salud están ampliamente aceptadas por la profesión médica”.

La actividad física, según Blair y Cols (1992), es “cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético”. A nuestro modo de pensar, este concepto netamente biológico, no generaliza todos los aspectos relacionados con la actividad física del ser humano.

Se asume el criterio de López Rodríguez (2010) cuando expresa que la actividad física “es el proceso de interacción sujeto-objeto que realizan los seres humanos en el contexto histórico-concreto en el que viven para satisfacer sus necesidades, motivos e intereses de tipo físico, deportivo o recreativo. Dicha actividad se concreta a través de la acción motriz, la cual se realiza con objetivos o propósitos particulares, determinados por la persona o individuos, o provocados por factores sociales y culturales externos. La acción motriz, a su vez, está integrada por un conjunto de operaciones propias (mantención de las posturas, desplazamientos segmentarios, manipulaciones, etc.) que están mediadas por las condiciones específicas en las cuales se realiza la acción”.

El empleo de la actividad física en beneficio de la salud, tanto en lo terapéutico como en lo profiláctico, ha estado contemplado en las civilizaciones ancestrales más avanzadas a través de la historia de la humanidad. Se hace aun más necesaria en los tiempos actuales, a causa de los adelantos científicos que economizan el trabajo del hombre, y ocasionan trastornos físicos y psíquicos en

la población.

Dicho desarrollo industrial, tecnológico y científico ha traído cambios en los estilos de vida de la población y en sus patrones diarios de conductas, y aunque se preocupen por su salud, es real que las personas realizan cada vez menos actividad física y se hacen cada día más sedentarias atrapadas en las redes del desarrollo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1986 en la Carta de Ottawa, reconoce el cambio ocurrido en la población mundial después de la revolución industrial, por lo que especialistas de esta organización recomendaron el ejercicio físico sistemático desde las edades tempranas y hasta las edades que contemplan el adulto mayor para la promoción de la salud, la prevención, la terapéutica y la rehabilitación de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Los estudios realizados en Cuba para evaluar la prevalencia de factores de riesgos de enfermedades no transmisibles, entre los años 1995 y 2001, evaluaron el sedentarismo utilizando los criterios de la Organización Mundial de la Salud, y se detectaron índices de sedentarismo. Se encontró, en 1995, alrededor del 31 % de personas adultas con situaciones de sedentarismo, siendo menor en los hombres con un 24 % y mayor en las mujeres con un 38 %. En los estudios del 2001, el sedentarismo se incrementó significativamente en los hombres en un 39 % y en las mujeres en un 12 % más con respecto a 1995.

La práctica de la actividad física moderada, controlada y evaluada, es considerada en muchos países y por muchos profesionales especializados como la única forma de prolongar indefinidamente la salud y el buen estado físico, y prevenir las causas de enfermedad y muerte en las personas debido a sus estilos de vida.

De lo antes expuesto se evidencia la estrecha relación existente entre actividad física y salud, así como la necesidad de potenciar al máximo la profilaxis, que

es preservación de las enfermedades, a través del empleo de la actividad física y la singular importancia que ello tiene desde la infancia.

Hoy está internacionalmente aceptado que un estilo de vida físicamente activo mejora las capacidades motrices, morfofuncionales, psicológicas y la capacidad física de trabajo del ser humano, lo cual le brinda bienestar general y salud. Compartimos el concepto de salud dado por Uriarte Domínguez (2008), citado por Rodríguez Hernández en conferencia de la asignatura optativa Musculación (2014), que expresa: “es el equilibrio de todas las posibilidades, físicas, psicológicas y sociales del individuo” .

Si entendemos como factor de riesgo la característica, condición o circunstancias detectables en un individuo o grupo de personas y el ambiente, que se asocia a una posibilidad incrementada a experimentar una enfermedad o desviación de la salud dado por Uriarte Domínguez en Rodríguez Hernández (2014), es el sedentarismo uno de los factores de riesgo para la salud de las personas.

La única forma de combatir el sedentarismo es la actividad física. Las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo o una buena forma física minimizan los riesgos causados por la inactividad física.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), desde su creación, ha tenido la responsabilidad de brindar a la población, mediante varios programas, servicios de actividad física en función de la salud y una vida más sana.

En la actualidad se fortalecen las vías para incorporar a la población a la actividad física en función de la salud, el lineamiento 161 de la Política Económica y Social del Partido Comunista de Cuba y la Revolución referido al deporte plantea: “priorizar el fomento y promoción de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos, para ello

concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física, a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la reestructuración de su red de centros, fortalecer las acciones de salud en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población con la participación intersectorial y comunitaria”.

1.5.2. La actividad de musculación

“La práctica de las actividades físico-deportivas ha sido, y sigue siendo, una de las constantes del comportamiento humano. La manifestación cultural de la actividad física se ha producido de diferentes formas en función de las necesidades sociales y los objetivos planteados en cada civilización y período histórico, así se ha visto como actividad utilitaria que posibilitara la supervivencia; como preparación para la guerra; como medio de invocación religiosa; como juego o actividad recreativa y de ocio; como método de la educación física en beneficio de la salud; o como deporte espectáculo y de competición” (Manual de Educación Física y Deportes, p. 3, 2009).

Para entender en la actualidad las características de las actividades con pesos es necesario precisar las características que han distinguido las distintas civilizaciones a lo largo de los siglos. Cada cultura en dependencia de sus necesidades ha utilizado las actividades con pesos para disímiles objetivos. Ejemplo: supervivencia, preparación militar, mejoramiento de la salud, preparación de deportistas, etc.

El interés social por demostrar la fuerza muscular mediante objetos naturales o artificiales se fue organizando hasta constituirse el deporte de levantamiento de pesas (olímpico) o halterofilia, el cual en los momentos actuales mediante los ejercicios de arranque y envi6n, reglamentados por su federaci6n Internacional, se levanta el mayor peso posible por hombres y mujeres organizados por divisiones de peso corporal.

Es la actividad de musculación en su concepción un proceso de dirección de carácter pedagógico, que además de preparar físicamente a los practicantes en sus tiempos libres, les proporciona conocimientos y conductas para el mejor desenvolvimiento social.

Cualquier individuo sano no deportista de alto rendimiento, necesita incrementar sus niveles de preparación física general: incrementar la fuerza muscular, su rapidez, resistencia, coordinación en sus movimientos, mejorar sus capacidades morfofuncionales, procesos psíquicos y el incremento de su capacidad física de trabajo en correspondencia con su actividad social.

Para la consecución de los niveles necesarios de preparación física general sin afectar la salud del individuo, se obliga la combinación de acciones anaerobias y aerobias, de manera que se logre una plena disposición física para otras actividades.

La musculación, como actividad física de carácter pedagógico o didáctico, debe considerar al sujeto como centro de la actividad, aunque también los entrenadores y técnicos son sujetos. Los practicantes sistemáticos son los protagonistas, los que transformarán sus capacidades generales.

Si consideramos que son los ejercicios el medio fundamental de la actividad física y que estos, según Zechenov (1981), son acciones intencionadas y reguladas por la mente y el esfuerzo del sujeto, entonces, son los practicantes, además de sujetos y objetos, medios de su actividad.

Constituir en una actividad sujeto, objeto y medio, tiene una peculiar y preocupante significación: en musculación, aunque las sobrecargas se apliquen en correspondencia con las posibilidades de cada sujeto, los pesos a vencer mediante las acciones constituyen factores de riesgos para la salud de los practicantes.

Minimizar los riesgos para la salud de los practicantes es velar por una actividad física sostenible, para lo cual debe concebirse su dirección en las tendencias actuales del diagnóstico pedagógico integral.

Para Vallejo Lucena, en Rodríguez Hernández (2013), un aspecto de interés para la comunidad científica de la actividad física referido al diagnóstico, lo constituyen las concepciones dadas por Hernández (1996), Arias (1996), Zilberstein (1998), Moncada y Suárez (1999), Fundora (1999), Nieve (1999) y otros, que asumen como fundamento metodológico, el enfoque histórico-cultural para el tratamiento del diagnóstico pedagógico. Fundamentan su carácter transformador, estudiado desde la integralidad de las manifestaciones del sujeto en la actividad que realiza.

Entre los conceptos de diagnóstico estudiados, asumimos el de Páez Suárez Verena, 1998, en Vallejo Lucena (2013), como “un proceso continuo, dinámico, sistémico y participativo que implica efectuar un acercamiento a la realidad educativa con el propósito de conocerla, analizarla y evaluarla, desde la realidad misma, pronosticar su posible cambio, así como proponer las acciones que conduzcan a su transformación, concretando estas en el diseño del microcurrículum y en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje”

La caracterización de la actividad de musculación como la búsqueda de la mayor información posible, debe concebir dimensiones físicas, morfológicas, psíquicas, funcionales y sociales tanto en debilidades como en fortalezas. Esta etapa del diagnóstico determina el problema de preparación física como punto de partida. Compartimos el criterio de Álvarez de Zayas (1999), en que el problema surge por situaciones del objeto, causado por necesidades del sujeto. Recordemos que el objeto es el propio practicante y sus necesidades estarán relacionadas con los niveles ineludibles de preparación física para sus actividades sociales.

Al considerar la musculación como actividad físico-recreativa, por darse en el tiempo libre y porque el sujeto autocondiciona su actividad a un proceso de autoentrenamiento, es una necesidad su preparación, para minimizar los riesgos.

El pronóstico, como parte del diagnóstico, garantiza el avance posible de los sujetos en cada etapa del proceso. Es de suma importancia para preservar la salud de los practicantes: determinar, formular y derivar objetivos en correspondencia con la estructura y la personalización el proceso.

La intervención en el diagnóstico corresponde a la solución sistemática y progresiva de las carencias y el tratamiento a las fortalezas, mediante un conjunto de acciones en las que se tendrán en cuenta, entre otros aspectos, los principios del entrenamiento deportivo.

Las instalaciones deben posibilitar una práctica en condiciones higiénicas adecuadas: ventilación, iluminación, medios elementales para la actividad con pesos y actividad aerobia, relación espacios-medios para posibilitar las tareas durante las rutinas diarias, entre otros.

En la planificación del proceso, debe concebirse una etapa previa al trabajo con pesos dirigida a la adaptación: enseñar la ejecución correcta de los diferentes ejercicios y aplicación de cargas muy bajas en intensidad para crear condiciones favorables al trabajo muscular.

La estructura del plan estará diseñada en períodos cortos, aproximadamente de tres meses donde se inicie con una etapa de hipertrofia, una segunda de coordinación intermuscular y otra de coordinación intramuscular. Cada etapa estará compuesta por semanas de trabajo. La combinación de la actividad de fuerza con las del resto de las capacidades se concibe por etapas: hipertrofia con resistencia aerobia, coordinación intermuscular con rapidez y la coordinación intramuscular con la fuerza máxima.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

La cantidad de rutinas diarias por semana estará en dependencia de las necesidades y características de los practicantes, y de las dinámicas para la distribución de las cargas utilizadas.

La musculación constituye una de las actividades físicas de mayor masividad en los territorios, la que se encamina al incremento de las capacidades motrices, morfológicas y funcionales, y al mejoramiento de la salud y calidad de vida de toda la población sana no deportista de rendimiento.

Entre las variables tratadas para el diagnóstico de la actividad de musculación se recomienda por informe de resultados del proyecto de musculación (2014), además de los niveles de fuerza máxima en los diferentes planos musculares, de las motivaciones, conocimientos relacionados con la actividad; se encuentra el índice de masa corporal (IMC) y las tensiones musculares, tratados en la medicina deportiva (2002), los cuales se calculan y evalúan como se expresa a continuación:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kg}}{\text{Talla en m}^2}$$

Clasificación:

Bajo peso (<20)

Normal peso (20-24.9) promedio

Sobrepeso (25-29.9) aumentado

Obeso grado I (30-34.9) moderado

Obeso grado II (35-39.9) severo

Obeso grado III (mayor de 40) máximo severo

Otra variable a controlar durante el diagnóstico es la presión arterial en reposo, la cual puede evaluarse mediante la tabla que se muestra a continuación referente a la clasificación según la magnitud de cifras tensionales.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Clasificación según la magnitud de cifras tensionales (2002).

Categoría	Sistólica	Diastólica
Óptima	Menos de 120	Menos de 80
Normal	Menos de 130	Menos de 85
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión		
Estadio-1 (Discreta)	140-159	90-99
Estadio-2 (Moderada)	160-179	100-109
Estadio-3 (Severa)	180-209	110-119
Estadio-4 (Muy severa)	210 y más	120 y más

Aunque los entrenadores y técnicos son sujetos de la actividad de musculación, a estos les corresponden la dirección: desde la previsión hasta el control del proceso. Son facilitadores humanistas, guías, correctores, responsables de asociar el objeto de la musculación con la realidad circundante del individuo, con la vida.

Las condiciones de las instalaciones deben posibilitar una práctica en condiciones higiénicas adecuadas: ventilación, iluminación, medios elementales para la actividad con pesos y actividad aerobia, relación espacios-medios para posibilitar las tareas durante las rutinas diarias, entre otros.

1.6. Tiempo libre, calidad de vida y desarrollo personal

En lo general podemos dividir el tiempo humano en: tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque entre producción y reproducción, con miembros de una totalidad es dominante el primer factor. Esto va en contra de las teorías burguesas, que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad que ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre están determinadas por la forma en cómo se participe en el proceso de producción.

La revolución científico-técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual. Se observan también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida; en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, se produce un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios, y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

García (1988) y Pérez (1997), en Fernández Téllez, (2011), coinciden en que el tiempo libre es el que resta después de realizada la jornada laboral, una vez cumplidas todas las funciones obligatorias del hombre; es tiempo de consumo, y a la vez, símbolo de pertenencia a un espacio donde el hombre decide por una u otra actividad (opcionalidad) y se enmarca por derecho la recreación.

Con frecuencia se tiende a identificar tiempo libre, tiempo de ocio y recreación como iguales; sin embargo, existe una marcada diferencia

entre ellos. Ramos (2004), en Fernández Téllez (2011), con relación al tiempo libre expresó que aunque algunos autores lo utilizan como si fuera recreación, no lo es, por cuanto resulta tiempo, no importa cuál sea su uso. Y el ocio tiene una connotación de no hacer nada, lo que tampoco es recreación.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas, y a diferencia del nivel de vida, expresa el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer, entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo), ambientales (calidad del aire, agua), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica) o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés). En cualquier caso, definir qué se entiende por calidad de vida no es una tarea fácil lo es porque el concepto calidad de vida, como cualquier otro referido a una actividad práctica social, es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teóricoprácticas que afirman distintos valores, y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, en lo fundamental, una mayor esperanza de vida y, sobre todo, vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas, y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se

veían reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud, y por tanto, a considerar el ejercicio habitual como medida de prevención de enfermedades de distinta índole y como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que estas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son más bien recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios. Los especialistas que han mostrado su interés en este campo, lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la medicina y luego desde la psicología; en este caso, desde la psicología de la salud y en hechos recientes desde la psicología del ejercicio.

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y, por consiguiente, de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988, en Pérez, 2002).

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físicorecreativas fortalecen su salud y la prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

1.6.1. La recreación, actividad físico- recreativa

La recreación es un fenómeno sociocultural y está indisolublemente ligada a la vida humana; sin embargo, se ha utilizado con diversos fines y se le

ha dado diferentes interpretaciones en dependencia de los intereses individuales y gubernamentales en algunos países.

Para estudiar la recreación es preciso verla en el contexto del tiempo libre, problemática abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio-política muy definida.

Para Contreras (1969, 1987), en Fernández Téllez (2011), la recreación es actividad humana, libre, placentera, realizada individual o colectivamente destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Al respecto, Pérez (1997), define la recreación como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica cognoscitiva, deportiva o artística, sin que, para ello, sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Entre las regularidades que apreciamos de los conceptos de recreación se precisa:

- ✓ Es una actividad o conjunto de actividades de carácter optativo.
- ✓ Se realiza individual o colectivamente.
- ✓ Desarrolla conocimientos, hábitos y valores.
- ✓ Se realiza en el tiempo libre.
- ✓ Propicia libertad y experiencia, ofrece placer, diversión, entretenimiento y alegría.
- ✓ Regenera las energías gastadas, es desarrolladora y creativa.

Particularmente, la recreación física definida por Pérez (1997) corresponde al conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico, las cuales el hombre dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Otras definiciones de recreación física coincidentes son las de Ramos (2004) y la que se expone en las Orientaciones técnicas metodológicas del INDER (2003), en las que se considera como un conjunto de actividades, que de manera espontánea o programada, se realiza en un tiempo libre, lugares determinados y con recursos específicos para la diversión, el desarrollo y entretenimiento.

Ramos (2004) considera la recreación física como “aquella actividad de contenido tecno motriz (psicomotriz y sociomotriz) que se realiza en el tiempo libre a cielo abierto, en pleno contacto con la naturaleza, bajo la acción de agentes físicos, con el fin de satisfacer las necesidades e intereses de movimientos, cognitivos y espirituales; sin que sea impuesta u obligada su participación”.

De los conceptos de recreación física enunciados compartimos el de Ramos: es actividad motriz de movimiento físico, dada en el tiempo libre para satisfacer necesidades e intereses de movimientos, de conocimientos y de satisfacción espiritual de manera autocondicionada por el sujeto.

1.7. Actividad física sostenible

El término desarrollo sostenible, el cual se ha traducido indistintamente como sustentable o sostenible y tiene sus orígenes a finales del siglo XVIII, proviene de diversas teorías fundamentadas en la problemática ambiental y el desarrollo humano.

Estas teorías han hecho evolucionar el concepto de “desarrollo ecológico”, de la Conferencia de Estocolmo (1972), al concepto de “desarrollo humano sostenible”, de la Conferencia de Río (1992), el que fue aceptado por la ONU en

1994, como “un proceso holístico, integrado e integrador de todos los elementos que forman el medio ambiente y en que cada una de las partes solo se puede evaluar de forma significativa en su relación con el todo”. (Temas de educación ambiental, s.f.).

Como quiera que la diferencia semántica que hasta ahora hemos encontrado entre ambos vocablos se limita a que sostenible significa por encima y sustentable, por debajo, el cual no compartimos, preferimos asumir el término de desarrollo sostenible, que es como se encuentra en nuestra Ley Marco 81/97, así como en el marco teórico referencial de la Estrategia Nacional de Educación Ambiental, donde se define como “un proceso de creación de las condiciones materiales, culturales y espirituales que propicien la elevación de la calidad de vida de la sociedad, con un carácter de equidad y justicia social de forma sostenida y basado en una relación armónica entre los procesos naturales y sociales, teniendo como objeto tanto las actuales generaciones como las futuras” (CIDEA).

Damos especial importancia al significado “calidad de vida”. Para Enrique de Rose, en Santana Lugones (2003), la calidad de vida es “calidad física de salud, calidad psíquica de salud y una calidad social de salud”.

Calidad de vida, según Quiroz Peralta, en Rodríguez Hernández (2014), es “un estado que se expresa como una percepción personal y comunitaria de bienestar consigo mismo y con los entornos natural y social. Es algo más que la calidad de las condiciones ambientales y del ser humano como parte integrante del ambiente. Tiene que ver con su condición social y con sus relaciones con las demás personas”.

Santana Lugones (2003) fundamenta el concepto de preparación deportiva sostenible como “un Proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la

calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana”.

Transfiriendo el concepto anterior a la actividad física, para personas no deportistas de alto rendimiento, la actividad física por moderada que sea implica exigencias motrices y funcionales al individuo, para que al recuperarse de las cargas, eleve su capacidad física de trabajo. Se trata de que esto ocurra sin perjudicar la salud y calidad de vida del practicante.

El principio propuesto por Santana Lugones (2003): “El mantenimiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación deportiva sostenible”, es aplicable a la actividad física popular, sobre todo, cuando es concebida como proceso de dirección de carácter pedagógico o didáctico.

1.8. Servicio de calidad

Muchos han sido los autores que han definido, desde el punto de vista de la administración, qué se entiende por calidad. Estos conceptos han venido evolucionando en dependencia de cómo han venido evolucionando también los modelos para el trabajo con la calidad en las organizaciones. Se presenta una detallada descripción de los diversos conceptos de calidad por varios autores que se consideran claves en la gestión de la calidad, citados en Dorado y Gallardo (2005).

“La calidad no es más que las características de un producto, obra o servicio que lo hacen idóneo al uso” (Juran, 1974).

“La calidad no es ni mente ni materia sino una entidad independiente de las dos, algo que usted conoce pero sobre lo que es difícil establecer un juicio objetivo” (Pirsing, 1974).

“La calidad es el conjunto de características de un servicio o producto que le permiten ser conforme a las especificaciones” (Crosby ,1979).

“Calidad son las características de un servicio, actividad o producto que le permiten la satisfacción al cliente” (Feigenbaum, 1986).

“Calidad es dar satisfacción al cliente” (Demming, 1989).

“Calidad es la consecución a lo largo de un proceso de mejora, que el producto o servicio cumpla correctamente y a la primera con el uso al que va destinado y entregar al cliente sea este interno o externo, un producto o servicio que le satisfaga” (Marqués y Gericó, 1998).

“Calidad es satisfacer las expectativas razonables” (Marqués, 2002).

En sentido general, estos autores coinciden en que la calidad no es más que las características de un producto o servicio que permiten cumplir con lo planificado, teniendo como centro la satisfacción del cliente.

Los trabajos de Gronroos (1982), Lehtinen & Lehtinen (1982), Berry, Shostack & Upah (1983), Sasser, Olsen & Wychoff (1978), citados en Hernández Mendo y Morales Sánchez (2004), en relación con la importancia de considerar algunos aspectos relevantes centrados en la calidad de los servicios que establecen una diferencia respecto a los productos tangibles, plantean:

- Para el usuario, evaluar la calidad de los servicios es más difícil que evaluar la calidad de los productos tangibles; posiblemente los criterios que utilizan para evaluar la calidad de un servicio sean más difíciles de comprender.
- Los usuarios no solo evalúan la calidad del servicio valorando el resultado final que reciben, sino que también toman en consideración el proceso de recepción del servicio.
- En la evaluación de la calidad de un servicio, los únicos criterios que realmente son relevantes son los que establecen los usuarios, solo ellos evalúan la calidad, todos los demás juicios son irrelevantes. La percepción de la calidad de un servicio se establece en función de lo bien que el

proveedor realiza la prestación, evaluada en contraste con las expectativas que tenía el usuario respecto a lo que esperaba que realizase el proveedor.

Los servicios se pueden considerar como un tipo de producto básicamente intangible, con características específicas que los diferencian de los bienes de consumo y por ello son difíciles de evaluar, esta dificultad radica en las distintas cualidades o distintos factores o dimensiones que componen dicho servicio (Hernández Mendo y Morales Sánchez, 2004).

Gabbot y Hog (1994) establecen una diferencia entre producto, bien de consumo y servicio, que para su gestión es necesario dominar:

- El producto sería el concepto más general e incluiría tanto el bien de consumo como el servicio.
- El bien de consumo sería aquella parte del producto formada exclusivamente por las propiedades físicas.
- El servicio estaría relacionado con los aspectos intangibles.

La evaluación de los servicios es más difícil que la de los bienes de consumo, debido a sus características más intangibles y por sus características a veces difícil de definir.

1.9. Criterio de usuario

Los usuarios no necesariamente son especialistas en una materia, másteres o doctores que presentan un nivel importante de conocimientos académicos tampoco tienen un conocimiento profundo del tema objeto de investigación ni sus criterios evaluativos sobre un producto científico se consideran siempre autorizados.

El *criterio de usuarios* es considerado un método a través del cual se obtienen las opiniones que emiten los sujetos que se convierten en *usuarios o beneficiarios directos* de una propuesta, que además están o estarán

responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato (Matos y Matos, 2006).

El método de criterio de usuarios no es el criterio de especialistas, ni es el criterio de expertos; se diferencian entre ellos.

Primero: Por los fines que se persigue al utilizarlos.

Segundo: Por los requerimientos o exigencias de los sujetos que intervienen.

De acuerdo con la bibliografía consultada podemos afirmar que el método es una valiosa vía de validez empírica que facilita retroalimentar el trabajo, de modo tal que el investigador se apoye en la experiencia empírica de quienes trabajen de forma directa o indirecta con la muestra objeto de estudio.

Lógicamente, este método precisa que se aplique a una muestra determinada, para garantizar calidad y cantidad de la muestra y, además, explicar con detalle en qué consiste la esencia de lo que será evaluado y entregar la guía respectiva, que después es tabulada, procesada e interpretada en correspondencia con su objetivo.

En la interpretación es importante ser honesto y sincero, sin desaprovechar ninguna sugerencia o crítica, que permiten retroalimentar el proceso investigativo y evaluar en qué medida el aporte va en la dirección correcta desde la praxis en que debe transcurrir; es necesaria la apoyatura de métodos del nivel teórico y de los procedimientos lógicos del pensamiento.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Escenarios y sujetos:

La investigación se realiza en el periodo comprendido entre octubre de 2013 y mayo de 2014 en la ciudad de Santa Clara. Se tomaron como muestras los gimnasios de Cultura Física estatales reconocidos, que son dos: Aurelio Janet (Campo Sport) y Batalla de Santa Clara. También se seleccionaron los gimnasios de Cultura Física no estatales reconocidos que son 4: Independencia, Sandino, Chamberí y Capiro. Además, se trabajó con el 100 % de los instructores de los gimnasios estatales y no estatales reconocidos en la ciudad de Santa Clara, y con el 20 % del total de los practicantes sistemáticos que visitan estos establecimientos, los cuales son 80 de 400; cinco usuarios que valoraron la propuesta de los indicadores (instructores de los gimnasios y funcionarios del INDER), y los miembros del proyecto de musculación al cual pertenece este trabajo que forma parte de la dinámica grupal para llevar a cabo el grupo de discusión.

2.2. Materiales e instrumentos empleados:

Métodos del nivel teórico:

Los métodos del nivel teórico tienen una gran importancia en el proceso de asimilación, profundidad y amplitud con las que el investigador se enfrenta al proceso, ya que permiten la obtención de la información y su procesamiento.

Analítico-sintético:

Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición de fenómenos estudiados en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades, simultáneamente mediante la síntesis se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Está presente en toda la investigación, primeramente al hacer un análisis por separado de toda la información, posteriormente proceder a una integración,

la cual permite establecer regularidades y el proceso de los resultados. Además se aprecian en la revisión del material especializado que aborda la problemática y el objeto de estudio.

Inductivo-deductivo:

En la investigación se hace necesario el análisis de la actividad de musculación, se parte desde lo general a lo particular y viceversa. De esta manera se pueden determinar las regularidades en el objeto que se estudia, lo cual permite llegar a importantes conclusiones en el transcurso de la investigación.

Métodos del nivel empírico:

Los métodos y técnicas del nivel empírico están vinculados a los momentos en que se produce una interacción directa del investigador con la realidad.

Análisis documental:

Se empleó con el objetivo de conocer la información en torno a las exigencias y orientaciones metodológicas de la bibliografía, y los documentos oficiales que existen en relación con lo que está establecido sobre los gimnasios estatales y no estatales reconocidos. Se revisó el plan de estudios de la carrera de Cultura Física a través de los tutores, para comprobar mediante el currículo la preparación que reciben los egresados con los aspectos relacionados con la actividad de musculación. Se revisó la Resolución 42 del 2013 del Ministerio del Trabajo y Seguridad Social en su artículo No. 58, referido a los cuentapropistas que imparten clases de ejercicios físicos y otros deportes.

Observación: Se utilizó la observación ajena y la estructurada, con el propósito de conocer las características específicas de cada gimnasio, de la actividad desarrollada en él: calentamiento, tipos de ejercicios, planos que se priorizan, participación del preparador físico, el estado físico de las personas y el tipo de trabajo que realizan (ver Anexo No. 1).

Encuesta (Practicantes sistemáticos): Se aplicó una encuesta estructurada a los practicantes sistemáticos que realizan la actividad física en los gimnasios estatales y no estatales reconocidos, combinando preguntas, abiertas, cerradas y de filtro, con el objetivo de estudiar la actividad de musculación, sobre los escenarios y los sujetos de nuestra investigación (ver Anexo No. 2).

Entrevista: Se elaboró y aplicó a los instructores para conocer cómo se gestiona la actividad de musculación, la que proporciona información relacionada con los medios, las condiciones de las instalaciones, los practicantes y conocimientos de la actividad (ver Anexo No. 3).

Se entrevistaron funcionarios de la ONAT y del Órgano de Trabajo en Santa Clara, para constatar sobre sus acciones en la gestión del otorgamiento de licencias a los cuentapropistas para la actividad de musculación (ver Anexo No.4)

Se aplicó otra entrevista a funcionarios del INDER relacionados con la actividad de musculación. El propósito se dirigió a indagar la gestión del organismo deportivo en el municipio de Santa Clara en relación con su labor en el trabajo por cuenta propia en la musculación. (Ver Anexo No. 5).

Triangulación:

La triangulación constituye una de las técnicas más empleadas para el procesamiento de los datos en las investigaciones cualitativas, por cuanto contribuye a elevar la objetividad del análisis de los datos y a ganar una relativa mayor credibilidad de los hechos.

Se realizó la triangulación por el método con el objetivo de buscar regularidades que tengan gran objetividad. Este método nos permite investigar por varias técnicas y cruzar toda la información obtenida por diferentes métodos como son la observación, la entrevista y la encuesta.

Matriz DAFO:

Se aplicó mediante un grupo de discusión con profesores especialistas y alumnos del proyecto “Musculación” en la etapa de diagnóstico. Se consensaron fortalezas y debilidades dentro de la estructura interna de la actividad, y oportunidades y amenazas como elementos externos para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara.

Criterios de usuarios:

Mediante los usuarios se evaluó la propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara. Se consideró como usuarios los instructores de prácticas deportivas de los gimnasios, y funcionarios del INDER que atienden la esfera. Las evaluaciones están dirigidas a: conveniencia de indicadores y utilidad práctica y metodológica (ver anexo No.6).

Métodos del nivel estadístico y matemático:

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

Para el logro de los objetivos se utilizaron diferentes técnicas estadísticas: se aplicó la estadística descriptiva en la etapa de diagnóstico la Media (\bar{X}), la Moda (M_o), Desviación Típica (s) y distribución empírica de frecuencia.

Toda la información fue procesada utilizando el SPSS.

CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Resultados del diagnóstico

La caracterización durante el diagnóstico nos proporcionó recoger la necesaria información, la cual nos permite analizar y discutir los resultados en cuanto a los diferentes aspectos de la actividad de musculación, tales como: los escenarios, funcionarios, practicantes, instructores de prácticas deportivas, procesos, evaluación y resultados.

En relación con los medios fundamentales que existen en los gimnasios seleccionados para realizar la investigación se constata según la tabla No.1 que se cuenta con los medios indispensables para el desarrollo de la actividad de musculación. No obstante, se comprueba durante la observación en los gimnasios no estatales controlados, que la organización de los medios y equipos, en las áreas de trabajo están muy agrupados por su poco espacio, en los mismos, lo que limita el desarrollo de la actividad y aumenta la posibilidad de accidentes.

En cuanto a las condiciones higiénicas de las instalaciones en los gimnasios no estatales controlados, es adecuada, se encuentran limpios, con buena iluminación, ventilación y existencia de bebederos para la hidratación de los practicantes. En los gimnasios estatales existen dificultades con la higiene: suciedad, se carece de agua potable para la hidratación, poca iluminación y ventilación.

Las limitaciones higiénicas son factores de riesgos para la salud de los practicantes; la suciedad y los olores desagradables pueden tener una incidencia desfavorable en las motivaciones por la actividad. La imposibilidad de hidratación del organismo en actividades físicas intensas, afecta notablemente el funcionamiento de órganos y sistemas. Un servicio de actividad física de calidad en una instalación deportiva no podrá descuidar el ambiente del escenario.

Se constató que los amplios horarios de ofertas en los gimnasios estatales y no estatales controlados de 8:00a.m. a 8.00p.m. posibilitan la participación de la población de lunes a sábado. No obstante, como regularidad no se establecen grupos por horarios, lo que limita enormemente la organización de las rutinas: se agrupan varios practicantes en un medio, se pierde el control del tiempo de trabajo-descanso, se carece de la selección por el profesor de procedimientos organizativos en correspondencia con los objetivos, medios, número de practicantes y características por grupos; en fin, constituye una situación desfavorable para la realización de las rutinas diarias.

Otro problema detectado en el proceso está relacionado con la certificación médica de cada practicante en los gimnasios no estatales. Este descontrol, que limita determinar si los sujetos pueden realizar la actividad de musculación, constituye un alto riesgo para la salud de los practicantes. Aunque el INDER controla adecuadamente esta medida en los estatales, no existe en su gestión como institución rectora de la actividad física el control y asesoramiento en los gimnasios no estatales. Un servicio de calidad relacionado con la salud de las personas tiene que asegurar las condiciones del sujeto en la actividad.

Relacionado con la preparación de los instructores de práctica deportiva desde el punto de vista teórico, metodológico y práctico, es insuficiente para enfrentar con calidad la actividad de musculación: Para los que son licenciados, según los resultados de la revisión de los diferentes planes de estudios, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte no prepara sus egresados para esta actividad de musculación.

La ONAT y el Órgano de Trabajo no exigen que los cuentapropistas tengan preparación para la impartición de la actividad de musculación. La UCCFD solo ha realizado preparaciones metodológicas y la propuesta de un curso optativo que inició en el actual curso escolar 2013-2014. Mediante la observación, se comprueba que no se aplican métodos y procedimientos por los instructores de

prácticas deportivas por carencias en la competencia profesional para la dirección adecuada de la actividad.

También se pudo observar en los gimnasios estatales que la presencia de los instructores durante la actividad es variable, lo que provoca que no se realice el chequeo de la actividad y no exista una corrección de errores.

El funcionario del Órgano de Trabajo en Santa Clara se limitó a presentar: Resolución 42 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social Artículo 58: Imparte clases de ejercicios físicos u otros deportes, no incluye las artes marciales, el buceo y el sky surf (se transcribe tal como aparece en el documento). Por lo tanto apreciamos que realmente no existe ningún tipo de exigencia acerca de un *currículum* profesional afín con la ciencia de la Cultura Física.

De lo declarado por el funcionario del Órgano de Trabajo en Santa Clara, solo se analiza lo manifestado según la Resolución No. 42/2013 sobre el término “imparte clases de ejercicios físicos”. Es una concepción equivocada, según la teoría de la actividad, limitarla a ejercicios físicos. El ejercicio como medio es solo un elemento en la estructura de la actividad física. Con tal concepción, no será posible un proceso de actividad física en correspondencia con las necesidades de los practicantes y las correspondientes acciones para sus soluciones.

Los resultados de la encuesta al funcionario del INDER en Santa Clara se sintetizan en:

- El personal que atiende los gimnasios por cuenta propia no está insertado al INDER y debe hacerlo para que se prepare y capacite metodológicamente.
- Los instructores de los gimnasios no estatales no están preparados para impartir la actividad.
- El INDER no tiene responsabilidad alguna con el cuentapropista.

- Relacionado con la preparación metodológica de los cuentapropistas manifiesta que: el Estado, que es el que les cobra el impuesto, es el encargado de hacer estos convenios.

De la lectura crítica que se hace de las declaraciones del funcionario del INDER en Santa Clara, se interpreta: que el INDER es una institución estatal no responsable de la preparación y el control de las actividades que desarrollan los cuentapropistas relacionadas con la actividad que gestiona el organismo deportivo.

Contribuir a la salud y calidad de vida de las personas mediante la actividad física no puede limitarse al ejercicio físico. Retomamos del lineamiento 161, donde referido a la salud, calidad de vida, la educación y la formación integral, precisa: “ priorizar el fomento y promoción de la Cultura Física y el deporte en todas sus manifestaciones (...) para ello concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física (...) a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la restructuración de su red de centros, fortalecer las acciones de salud en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población”.

El “reordenamiento del sistema deportivo” descrito en el lineamiento 161, se entiende por los diplomantes, entre otros aspectos, como las relaciones y condiciones en los territorios entre las diferentes instituciones del Estado, para garantizar una práctica masiva de actividades físicas en beneficio de la salud y calidad de vida de la población.

Los instructores de práctica deportiva reafirmaron la necesidad de superación especializada para la actividad con pesas, y reconocieron sus debilidades a la hora de dirigir, planificar y organizar.

El practicante sistemático acude a los gimnasios en su tiempo libre manifestado en la tabla No. 3, aunque no declare según la tabla No.4, que lo hace para recrearse. Aunque el 95% manifieste su participación para mejorar sus

capacidades motrices, se comprueba mediante la observación que su práctica se dirige a buscar volumen muscular preferiblemente en el tren superior.

Se ha demostrado, mediante la psicología, que el sujeto es estimulado a realizar una actividad por sus motivaciones y necesidades. Cuando el hombre es motivado a realizar una actividad física, en correspondencia con sus necesidades, la actividad se realiza con participación activa, consciente y se logra un resultado eficaz. Sin embargo, cuando las motivaciones no están en correspondencia con las necesidades del sujeto, las acciones y operaciones que realiza pueden no solucionar sus verdaderas necesidades físicas, y puede, en dependencia del contenido de la actividad física, afectar la salud del practicante.

Las necesidades de un joven cubano en los tiempos actuales, más que la estética, que son las motivaciones que lo impulsan a la musculación, están en el orden de incremento de sus capacidades motrices, aumento de la capacidad física de trabajo, mejoramiento de órganos y sistemas; en fin, garantizar una preparación física general y un alto nivel de salud y calidad de vida que le permita cumplir a plenitud sus responsabilidades sociales.

Uno de los problemas detectados de mayor preocupación con respecto a los practicantes sistemáticos lo constituye la orientación del instructor de prácticas deportivas a la hora de realizar la actividad; sin embargo se aprecia en la tabla No. 5 que solo el 46.92 % se orienta por el instructor, y un 50 % realiza la actividad por criterios propios, si sumamos a esto lo que ofrece la tabla No. 6 que el 31.76 % y el 18.78 % de la muestra declaran que están preparados a medias y no preparados, respectivamente, para la actividad de musculación, constituye esta situación entonces un factor de riesgo para su salud.

Se pudo constatar como tendencia que se participa en un proceso de autoentrenamiento sin preparación alguna por los practicantes sistemáticos. Referido al diagnóstico, en los gimnasios no estatales no existe una

caracterización de los practicantes ni planificación de los procesos que deben realizar. En los estatales existe un diagnóstico inicial, el cual no se utiliza.

Al considerar la musculación como actividad física recreativa, permite que los practicantes realicen un proceso de autoentrenamiento. Para que esta concepción logre resultados positivos en los practicantes, estos deben poseer una preparación adecuada que permita desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes consecuentes con la actividad en función de sus verdaderas necesidades.

Relacionado con los condicionamientos por el sujeto para que constituya una actividad recreativa, es una necesidad que el instructor posea las competencias profesionales necesarias para la orientación pedagógica en función de convertir el heterocondicionamiento en una actividad de autocondicionamiento que motive la participación del practicante de manera sistemática y lo mantenga motivado. Es decir, que todo el conocimiento que el instructor le pueda brindar al practicante, que no tiene previa preparación en el tema, sea asimilado por él y en el transcurso del tiempo transitar del heterocondicionamiento al autocondicionamiento.

La observación permitió comprobar que existen limitaciones en el calentamiento, adoptan posturas incorrectas a la hora de realizar ejercicios, no se dosifican las cargas correctamente, existe predominio de trabajo anaerobio y la relación trabajo-descanso no es la adecuada, todo lo cual limita la calidad del proceso con preocupantes riesgos para la salud de los practicantes.

Obsérvese en la tabla No.7 que la prioridad en los practicantes masculinos es realizar ejercicios de brazos y pecho en un 52.90 %, solo el 8.19 % fortalecen la espalda, que debería trabajarse con más frecuencia, ya que constituye el eslabón intermedio entre las extremidades y se encuentran músculos importantes para la fijación de órganos internos.

El trabajo aerobio es fundamental en la actividad de musculación, es quien garantiza que aumente la capacidad pulmonar y el correcto funcionamiento del sistema cardio-circulatorio, compensa las limitaciones de practicar solo una actividad anaerobia, puede influir en las cavidades del miocardio. Evita la hipertensión por causa del engrosamiento de las paredes y la reducción de las cavidades ventriculares.

En relación con la necesaria actividad aerobia, se obtuvo que el 51 % si realiza trabajo aerobio en las rutinas diarias como carreras bicicletas y otros, pero existe un 48 % que manifiesta no realizarlas lo que constituye un riesgo a tener muy en cuenta (ver tablas Nos. 8 y 9).

Una de las manifestaciones en la confusión de la actividad de musculación con el fisiculturismo, es la ingestión de anabólicos para aumentar en breve tiempo la masa muscular. Aunque el 70 % de la muestra declara no ingerir nunca sustancias anabólicas, preocupa que en el gimnasio no estatal Sandino el 37 % manifestara que las ingiere siempre, ya que su objetivo es poder desarrollarse lo más rápido posible, como se aprecia en la tabla No. 10. Presentar un 30 % de respuestas de que las ingiere siempre o a veces debe constituir una preocupación por el riesgo que ocasiona para la salud de los practicantes su ingestión.

El índice de masa corporal constituye un método fácil y eficaz para clasificar los practicantes en los niveles de obesidad que brinda la bibliografía. En la tabla No. 12 aparecen los resultados de este indicador por gimnasios, el cual demuestra un comportamiento adecuado con un 62.51 % de peso normal en la muestra seleccionada.

Otra variable de elevada importancia lo constituye el análisis de la presión arterial en reposo; los niveles encontrados se relacionan con la tabla para la clasificación en distintos niveles que nos brinda la literatura.

En la tabla No.12 se muestran los resultados en correspondencia de los niveles encontrados de presión arterial en reposo. Como se observa, solo el 6.52 % está en la clasificación de óptima. Si se considera que la muestra analiza son jóvenes alrededor de 19 años, los valores deben ser óptimos para personas sanas. Aunque no es alarmante que más del 80 % de los analizados estén en el rango normal, la ingestión de sustancias anabólicas y el predominio de acciones anaeróbicas pueden desencadenar problemas de hipertensión en breve tiempo.

Los resultados del diagnóstico confirman limitaciones en la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara: existen carencias teóricas, metodológicas y práctica en los instructores tanto del INDER como los cuentapropistas, esto limita la realización de diagnósticos integrales, la planificación de los procesos, dosificación de las cargas, el control de la actividad, lo cual afecta la calidad del servicio y la satisfacción del practicante; los practicantes sistemáticos con tendencias al autoentrenamiento carecen de la preparación elemental para participar con riesgos minimizados en su actividad, en la que sus motivaciones no están relacionadas con sus verdaderas necesidades; no todos los escenarios presentan las condiciones necesarias para un proceso de calidad; las relaciones actuales de trabajo entre la ONAT-Órgano de Trabajo, INDER y la UCCFD en Santa Clara, no facilitan ni garantizan en su totalidad el cumplimiento de los lineamientos relacionados con la actividad física mediante el cuentapropismo.

Después de analizadas las técnicas aplicadas en la etapa de diagnóstico, estos nos ofrecieron una serie de informaciones que nos permitieron realizar la triangulación. Al triangular los resultados de la encuesta, la entrevista, la observación y el video obtuvimos un grupo de regularidades agrupadas en generales y específicas de cada gimnasio.

Generales:

- Los practicantes no realizan adecuadamente el calentamiento.
- No existe una caracterización de las personas.
- Poca realización de trabajo aerobio.
- Tendencia a ingerir anabólicos.

Estatales:

- Predominio del trabajo de los planos superiores.
- El profesor no dirige ni orienta la actividad.
- No se realiza corrección de errores.
- Varía la presencia del profesor durante la actividad.
- Poca iluminación y ventilación.

No estatales reconocidos:

- Poco espacio en el gimnasio.
- No existen vínculos de orientación y control con el INDER.

Una vez concluido el análisis de las técnicas de la etapa de diagnóstico y realizada la triangulación, mediante una dinámica grupal se procedió a través del grupo de discusión, con la presencia de profesores especialistas y alumnos del proyecto “Musculación”, a consensar fortalezas y debilidades dentro de la estructura interna del gimnasio y oportunidades y amenazas como elementos externos para procesar posteriormente mediante el Software DAFO, el cual nos brindó un resultado.

Elementos consensados por el grupo de discusión:

Debilidades:

1. Carencia en la calidad de los servicios de musculación por el INDER.
2. Pobre preparación teórica- metodológica de los técnicos del INDER.
3. Desconocimiento de la actividad física por los cuentapropistas.
4. Desconocimiento de los practicantes para participar en la actividad.
5. Actividad unilateral con predominio de rutinas anaeróbicas.
6. Se admite un proceso de autoentrenamiento sin preparación de los sujetos.
7. No utilización de los medios para la actividad aerobia en los gimnasios del INDER.
8. Espacio reducido en los gimnasios por cuenta propia.

Fortalezas:

1. Los técnicos del INDER son graduados de Licenciatura en Cultura Física.
2. Presencia del técnico en la instalación.
3. Se cuenta con los medios elementales.
4. Posibilidades de práctica sistemática.
5. Existe un gimnasio de referencia en Santa Clara.
6. Motivaciones de incorporación a la actividad como forma de consumir el tiempo libre y el desarrollo muscular.
7. Deseo de saber sobre la actividad por parte de los practicantes.
8. Intención de cumplir con los Lineamientos de la Política Económica y Social del Estado y el Partido Comunista de Cuba y la Revolución.
9. Nuevas formas de trabajo (cuentapropista).

Amenazas:

1. Actividad desconceptualizada.
2. La UCCFD no prepara sus egresados para la actividad de musculación.
3. Tendencia a la ingestión de anabólicos.
4. No existen formas para la preparación teórica-metodológica de los cuentapropistas.
5. Las motivaciones de los practicantes no se corresponden con sus necesidades físicas.
6. Generalización de grupos de sujetos con una hiperbolización de los patrones de belleza.

Oportunidades:

1. La existencia de un proyecto de musculación en la UCCFD.
2. Utilización del tiempo libre para el autodesarrollo.
3. Política de desarrollo local.
4. Apertura del cuentapropista.

Después de recogida la información en el grupo de discusión esta se introdujo en el Software DAFO para obtener el resultado de la matriz DAFO como técnica de diagnóstico organizacional. El procesamiento de los resultados de dicha matriz permitió establecer una estrategia ofensiva (ver figura No. 1) por lo que existe la probabilidad de que la propuesta de indicadores pueda aprovechar las fortalezas y oportunidades para la gestión, y garantizar mejor salud y calidad de vida de los practicantes.

3.2. Fundamentación de la construcción de la propuesta de indicadores

Como se aprecia en el párrafo anterior, las diferentes situaciones constituyen opiniones, elementos, señales en relación con el comportamiento en la gestión

de la actividad de musculación en Santa Clara. Tales informaciones se sintetizaron en tablas que posibilitan la comunicación-discusión y permitió crear conciencia en un grupo de personas relacionadas con la gestión de la actividad de musculación.

En un grupo de discusión conformado por los miembros del proyecto “Musculación” y en correspondencia con los resultados del diagnóstico y los referentes teóricos de la actividad de musculación, se hizo una lista de intereses comunes para eliminar las limitaciones encontradas, donde se precisaron diferentes rubros o dimensiones, relacionados con la gestión de la musculación: preparación del preparador físico, condiciones del escenario, protocolo del practicante sistemático y satisfacción del cliente.

En correspondencia con las distintas dimensiones, se propone por el grupo de discusión del proyecto un conjunto de indicadores relacionados con cada dimensión considerando desde la teoría que son: señales o instrumentos dirigidos a simplificar, medir y comunicar situaciones y tendencias de la actividad de musculación. El grupo consideró, además, que tales indicadores deben evaluar, informar y juzgar el proceso de musculación, en función de la salud y satisfacción de las personas que acuden a los gimnasios, sin identificar su procedencia. La concepción del grupo de discusión se fundamentó también, en que la propuesta de indicadores debe permitir la comunicación entre los diferentes factores que intervienen en la gestión de la actividad de musculación (INDER-ONAT-Órgano de Trabajo-UCCFD).

A continuación mostramos una tabla donde aparecen relacionadas las dimensiones e indicadores a los cuales el grupo de discusión arribó a la hora de conformar la propuesta.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Dimensiones	Indicadores
Preparación del preparador físico	Preparación teórica. Preparación metodológica. Preparación práctica.
Condiciones del escenario	Condiciones físicas. Condiciones ambientales. Condiciones técnicas.
Protocolo del practicante sistemático	Diagnóstico inicial. Planificación individual o por grupos homogéneos Control de seguimiento periódico (mensual). Control diario.
Satisfacción del cliente	Manifiesta. Encubierta. Comportamiento del retorno.

Para la elaboración de la propuesta de indicadores se tuvo en cuenta la concepción de que estos garantizaran la calidad del servicio, a partir del desempeño del instructor, en función de la salud de los practicantes sistemáticos, mostrados en sus niveles de satisfacción. Por lo que de los tipos

de indicadores clasificados en la literatura, se entendió la necesidad de considerar indicadores de gestión, de resultados, de evaluación y eficacia.

Mediante la recolección y el procesamiento de los datos referidos a la propuesta de indicadores, se precisan como regularidad de criterios del grupo de discusión y se adaptan y precisan los indicadores de cada dimensión como a continuación se relaciona:

I. Preparación del preparador físico:

- **Teórico.**
- **Metodológico.**
- **Práctico.**

II. Condiciones del escenario:

- **Física.**
- **Ambientales.**
- **Técnicas.**

III. Protocolo del practicante sistemático:

- **Diagnóstico inicial.**
 - Autorización por escrito del médico para realizar actividad física (Musculación).
 - Chequeo de HTA actualizado.
 - Diagnóstico por apreciación visual.
- **Planificación individual o por grupos homogéneos.**
- **Control de seguimiento periódico (mensual).**
 - Actualizar chequeo de HTA.
- **Control diario.**

- Control de HTA antes y concluido el trabajo.
- Control de la frecuencia cardiaca antes, durante y concluido el trabajo.

IV. Satisfacción del cliente:

- Manifiesta.
- Encubierta.
- Retorno.

Preparación del preparador físico: los preparadores físicos que dirijan los procesos de musculación, deben poseer los conocimientos, habilidades y valores necesarios para una actuación competente. Los conocimientos de las ciencias relacionados con la musculación deben posibilitar un ambiente profesional de excelencia en el proceso de dirección pedagógica de la actividad. La preparación metodológica de tales preparadores debe estar acorde con las tendencias pedagógicas actuales, dominio de habilidades pedagógicas que garanticen procesos de dirección en correspondencia con diagnósticos integrales del practicante y uso de métodos de entrenamiento de preparación física general para personas sanas no deportistas de rendimiento. Los preparadores físicos deben dirigir la ejecución de los procesos de musculación en correspondencia con sus habilidades prácticas para el trabajo físico en el tiempo libre de grupos de personas. Deben poseer habilidades pedagógicas para enseñar a entrenar a los practicantes, que, como sujetos activos, deberán tener una preparación para su actividad.

Condiciones del escenario: los escenarios donde se desarrolle la actividad de musculación deben poseer las condiciones físicas necesarias en la instalación (condiciones estructurales adecuadas, techo y piso y espacios que permitan el desplazamiento de los medios que se instalen). Los medios técnicos e implementos deben posibilitar el trabajo físico planificado, con adecuados procedimientos organizativos. Entre los medios y espacios disponibles en los

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

gimnasios, deben considerarse los del trabajo aerobio y mesas para masaje. Las condiciones ambientales como iluminación, ventilación, agua potable y baños sanitarios, constituyen una necesidad para la calidad del proceso.

Protocolo del practicante sistemático: Es una necesidad en la gestión de la actividad de musculación reflejar las características personales, físicas, funcionales y psicológicas de cada practicante. Esto permitirá tener en cuenta los datos del diagnóstico y demás elementos que permitan evaluar la sistematización y evolución de cada sujeto. Para facilitar el trabajo del preparador físico, el grupo de discusión elaboró la siguiente propuesta de lo que sería el modelo con los elementos principales a tener en cuenta a la hora de trabajar.

Nombre y apellido:							
Fecha de nacimiento:				Edad:			
Peso:				Estatura:		Presión:	
Diagnóstico inicial:							
Autorización del médico para realizar actividad física:							
Chequeo de HTA actualizada:							
Diagnóstico por apreciación visual:							
Diagnóstico físico							
Test de fuerza máxima							
Test de cuclillas							
Test de salto sargento							
Test de fuerza acostado							
Test de brazo y abdomen							
Test de carrera 20 m							
Test de carrera							

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

1000 m							
PBC 170							
Test de Ruffier Dikcson							
Test de Carlai							
Test de Lían.							
Motivación.							

Satisfacción del cliente: en correspondencia con la concepción de un servicio de calidad por los gimnasios del INDER y privados, es necesario considerar los niveles de satisfacción del practicante como cliente de un servicio que tributa a su bienestar general. Los indicadores que permitan valorar tales criterios pueden estar fundamentados en la sistematicidad y el retorno del practicante, que demuestren de manera manifiesta o encubierta su satisfacción.

Acercamiento preliminar a la dinámica estructural

Se concibe para el funcionamiento de los indicadores la responsabilidad y las acciones de los organismos e instituciones relacionados con la gestión de la actividad de musculación. En tal sentido, al INDER, como organismo rector de las actividades físicas, le corresponde los aseguramientos y el control de la actividad, tanto en los estatales como en los no estatales reconocidos. La ONAT-Órgano de Trabajo debe ejercer sus funciones en coordinación con el INDER para la legalización de los gimnasios no estatales y el control a las responsabilidades tributarias de los cuentapropistas. La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) asume como responsabilidad la formación y capacitación de los profesionales vinculados a los procesos de musculación. La labor responsable de la tríada citada puede contribuir a la aplicación consecuente de los indicadores propuestos para el proceso de musculación en la ciudad de Santa Clara y lograr un mejor servicio para brindarle a la población.

3.3. Evaluación de la propuesta de indicadores

Para recoger la información necesaria para la evaluación de los indicadores propuestos por criterio de usuario, se elaboró un instrumento donde se considera pertinente lo siguiente: Conveniencia de los indicadores, aplicación práctica y utilidad metodológica (ver Anexo No. 6).

El proceso de evaluación de los indicadores para la gestión de la actividad de musculación, mediante el criterio de usuario, en la ciudad de Santa Clara se comportó como se presenta a continuación:

- Es una necesidad el establecimiento de indicadores para la gestión de la musculación.
- Es oportuna y posible la aplicación real; solo que se necesita de la preparación de los preparadores físicos.
- Es de gran importancia pues permite dirigir el proceso en correspondencia con la calidad que debemos garantizar.
- Las sugerencias están en el orden de la preparación de los preparadores físicos, la integración de organismos e instituciones para la dirección de la actividad de musculación y la satisfacción del cliente.

Referente a las evaluaciones cuantitativas de los usuarios como se aprecia en la tabla, tanto sobre la conveniencia de los indicadores propuestos, como la utilidad metodológica y práctica, la moda se manifiesta en cinco puntos. Dados en por ciento los criterios evaluativos se comportaron de la forma siguiente: Sobre la conveniencia, el 87% de las evaluaciones están entre cinco y cuatro; sobre la utilidad metodológica, el 89 % y sobre su utilidad práctica, el 98 %.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

	Moda	%
Conveniencia de los indicadores propuestos	5	87
Aplicación práctica de los indicadores	5	89
Utilidad metodológica de los indicadores	5	98

Todo lo anterior demuestra que las evaluaciones realizadas por los usuarios a los indicadores propuestos convergen en: son convenientes, con elevada utilidad metodológica y práctica.

CONCLUSIONES:

1. Existen limitaciones en la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara, que afectan la salud de los practicantes sistemáticos.
2. Se elaboró un grupo de indicadores en correspondencia con las necesidades y características para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara, en los que se tienen en cuenta: la preparación teórica, metodológica y práctica de los preparadores físicos; las condiciones físicas, técnicas y ambientales de los escenarios; el control físico, psicológico, morfológico, funcional y social del practicante sistemático, y sus niveles de satisfacción.
3. Los indicadores propuestos son asumidos satisfactoriamente por los usuarios en su conveniencia, con elevada utilidad metodológica y práctica, para la gestión de la musculación en la ciudad de Santa Clara.

RECOMENDACIONES:

1. Profundizar en la propuesta de indicadores desde su aplicación práctica en la actividad de musculación, en la ciudad de Santa Clara.
2. Profundizar en el seno del proyecto de musculación la dinámica de funcionamiento tratada con vista a su perfeccionamiento y puesta en práctica.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Álvarez Ilera Carlos (2006). Modelo de Gestión del Proceso Docente-Educativo un Enfoque Sistémico. Trabajo de Diploma. Santa Clara, ISCFD “Manuel fajardo”
2. Barroso Rodríguez, G., (2011). Modelo de Gestión de la Evaluación de Proyectos de Ciencia e Innovación con Enfoque de Integración Estratégica para Organizaciones de Actividad Física y Deporte. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, UCCFD “Manuel Fajardo”.
3. Brito, Héctor y col. (1987) Psicología General para I.S.P. Tomo 2. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Campistrous, L. y C. Rizo (2006). Indicadores e investigación educativa. En: Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémicas actuales. Colectivo de autores (eds.), Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
5. Delgado, Jorge (2010) Estado de la gestión de recursos humanos en el INDER municipal de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD “Manuel fajardo”.
6. Días Nápoles, Guillermo (2012) Acciones para la gestión del conocimiento en el sectorial municipal de deportes de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD “Manuel fajardo”.
7. Eduardo Vásquez, Elvira (2007) Gestión de la calidad. Conferencia en evento de gestión de la calidad. La Habana, UCCFD “Manuel fajardo”.
8. Fernández Téllez, I. (2011). La recreación universitaria en la carrera de Cultura física en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas. Tesis de Doctorado en Ciencias (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Guantánamo, UCCFD “Manuel Fajardo”.
9. Gómez Anoceto, Omar (2002). Estrategia para las actividades físicas en la montaña. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, UCCFD “Manuel fajardo”.

10. González Sanabria, G. (2003) Impacto social de la ciencia y la tecnología en la medicina. Villa Clara, Instituto Superior de Ciencias Médicas “Serafín Ruiz de Zárate Ruiz”.
11. Guevara Hernández, A. (2010) Folleto instructivo para los practicantes sistemáticos de musculación. Trabajo de Diploma. Villa Clara, UCCFD “Manuel Fajardo”.
12. Jurgens, I. (2006) Practica deportiva y preparación de Cálida de Vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
13. Leontiev, A. N. (1982) Actividad, Conciencia, Personalidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
14. Aprobado el 18 de abril. (2011) Lineamientos de la política económica y Social del Partido Comunista de Cuba y la Revolución.
15. López Rodríguez, A. (2010) ¿Qué entienden por Ciencias de la Cultura Física y Deportes? *Revista digital Buenos Aires*. No. 140 octubre 2010. Disponible en: <http://www.efedeportes.com>.
16. Losada Robaina, M. (2011). Estrategia de intervención educativa para la profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas en niños y niñas de educación primaria. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, UCCFD “Manuel fajardo”.
17. Marrero, William (2009). Acciones Físico- Recreativas para la participación en actividades de la recreación en una comunidad de montaña. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD “Manuel fajardo”.
18. Matos, Z. y C. Matos. (2006) El método de criterio de usuarios. Su utilización en la investigación educativa. Instituto Superior Pedagógico "Raúl Gómez García", Guantánamo.
19. Mesa M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.
20. Montero, Rogelio (2005). Sistema Cubano de la Cultura Física. Tesis Doctoral. España, Universidad Canaria.

21. Núñez, Antonio (2010). Gestión de la capacitación de los técnicos de deporte en el combinado deportivo 26 de julio del municipio de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD “Manuel fajardo”.
22. Pérez Sánchez, Aldo (2002). Tiempo, Tiempo Libre y Recreación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Memorias. Trabajo de Diploma. Santa Clara, ISCF “Manuel fajardo”.
23. Pérez Sánchez, Aldo y col. (2006) Las actividades físico recreativas. *En su* Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Departamento de Recreación y Turismo.
24. Pérez Sánchez, A. (2002) Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional de Recreación. Colombia, Colectivo de Deportes.
25. Ramos, Rafael Alberto (2009). Influencias morfo funcionales cardiovasculares en fisiculturistas de gimnasio Victoria de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD “Manuel fajardo”.
26. Robinski, S., H. Fallas y L. Fallas (2001) Los desafíos del desarrollo humano. UNESCO/ ICEA.
27. Sánchez Acosta, M. E. y Matilde G. G. (2004) Psicología general del desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
28. Santana Lugones, José Luis (1997). La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Tesis Doctoral (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.
29. Sosa Loy, Desiderio (2000). Hacia el necesario transito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación. Tesis Doctoral (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.
30. Vallejo Lucena, I., Hipólito Rodríguez Hernández y Mailet Perera Lavandero (2013) Indicadores para el Diagnóstico Integral de la Preparación Técnica de Pesistas Escolares. Villa Clara, UCCFD “Manuel Fajardo”.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

31. Villavicencio, Yamile (2010). Actividades físico-recreativas adaptadas que contribuyen al esparcimiento de los pacientes del hospital de día de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD “Manuel fajardo”.

ANEXOS:

Anexo No.1 Guía de observación (estructurada)

Objetivo: Describir en profundidad el comportamiento de los entrenadores y practicantes durante la actividad, y las características del local donde se desarrolla.

Practicantes:

1 - Vestuario: __adecuado __no adecuado

2 - Calentamiento: __sí __no

3 - Cómo se realiza el calentamiento:

- Si cumple con el orden lógico de los movimientos : __sí __no
- Si cumple con las tres fases : (movilidad articular , elevación del pulso, estiramiento) __sí __no

4 - Cómo se desarrolla el trabajo con las pesas:

- Si se comienza de menos a más : __sí __no
- Cómo es el tiempo de descanso con relación al tiempo de trabajo :
- Si se incorporan rutinas de ejercicio aerobio a las rutinas diarias : __sí __no

5 - Tiempo de trabajo general: _____

6 - Cómo se ejecutan los ejercicios:

- Si adoptan la postura adecuada para cada ejercicio : __sí __no
- Si se hidratan durante el tiempo de trabajo: __sí __no
- Si se realiza el estiramiento al terminar la actividad : __sí __no

Directivo:

1 - Vestuario del directivo: __ adecuado __ no adecuado

2 - Presencia de directivo durante la actividad: __ tiempo completo __variable

3- Planificación de la actividad y el trabajo con las individualidades: __sí __no

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

4- Se realiza la corrección de errores, guía la actividad, motivación y exigencia por la buena realización de la actividad: __sí __no

Escenario:

Observaremos las condiciones de la instalación:

1 - Iluminación: __buena __regular __mala

2 - Ventilación: __buena __regular __mala

3 - Higiene: __buena __regular __mala

4 - Distribución de los medios en el espacio: __buena __regular __mala

5 - Existencia de baño: __sí __no

6 - Agua potable: __sí __no

7 - Existencia de espejo: __sí __no

8 - Condiciones individuales extras.

Anexo No. 2. Encuesta a practicantes sistemáticos

Gimnasio_____ Municipio_____

Practicante, con el propósito de estudiar los procesos de la actividad que usted realiza en el gimnasio, le rogamos nos responda con la mayor sinceridad las interrogantes siguientes:

Marque con una X

1. Viene al gimnasio en su tiempo: libre__ de estudio__ laboral__
2. Sus propósitos son: aumentar la masa muscular__ mejorar sus capacidades motrices__ recrearse__ buscar amigos__ otros__
3. Realiza su actividad orientada por el profesor del gimnasio__ por otra persona__ a criterio suyo__ por revistas__
4. Se considera preparado para realizar con éxito su actividad con pesas: suficientemente__ medianamente__ no preparado__
5. Incorpora a las rutinas diarias ejercicios como carreras__ natación__ bicicleta__. Realiza solo pesas__
6. ¿Para aumentar su musculatura ingiere algún medicamento? Siempre__ a veces__ nunca__

Señale:

1. ¿Qué usted espera lograr en su actividad con pesas?

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

2. ¿Qué vías sugiere para su autopreparación?

Señale en cifras.

7. Tiempo que practica sistemáticamente (en años)___

8. Su estatura es de ___ metros y el peso corporal de ___kg

9. Su presión arterial en reposo es de ___ con ___.

Anexo No. 3. Entrevista a preparadores físicos relacionada con los medios disponibles.

Municipio: _____

Gimnasio: _____

Del INDER: ___ particular: ___

Tiempo funcionando: ___ años.

1. **Matrícula:** _____ varones: _____ hembras: _____

Composición de la matrícula (en su mayoría) estudiantes ___ trabajadores

Edad promedio aproximada. Varones: ___ hembras: _____

2. Condiciones de la instalación: excelente ___ bien ___ regular ___ mal ___

3. Medios disponibles (cantidad).

✓ Barras criollas: ___

✓ Barras olímpicas: ___

✓ Mancuernas: ___

✓ Dumbbells: ___

✓ Hércules: ___

✓ Bancos de fuerza acostado: ___

✓ Banco de fuerza sentado: ___

✓ Paralelas: ___

✓ Tablas de abdominales: ___

✓ Cajón sueco: ___

✓ Otros medios ___

✓ Cables ___

✓ Otros _____

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

4. Trabajadores:

✓ Cantidad :__

✓ Graduados de :

➤ EPEF__

➤ Facultad.__ Año __

➤ Otros centros __

¿Necesitan superación especializada para la actividad con pesas?

Sí__ no__

De contestar afirmativamente relacionar temas.

5. Proceso:

La tendencia del proceso se caracteriza por: autoentrenamiento__ plan orientado por los profesores del gimnasio__

Anexo No. 4. Encuesta a los funcionarios de la ONAT-Órgano del trabajo:

La implementación de los Lineamientos para la Política Económica y Social del Partido Comunista de Cuba y la Revolución ha posibilitado, entre muchas cosas, el establecimiento de la actividad física mediante la labor por cuenta propia. La UCCFD está enfrascada, a solicitud del INDER en la provincia, en investigar mediante proyecto aprobado en el 2013, lo relacionado con la actividad de musculación. Por lo ante señalado, necesitamos de su valiosa colaboración y le solicitamos la mayor sinceridad y veracidad en sus respuestas a dicha encuesta.

Preguntas:

1. ¿Con qué término se nombran a los trabajadores por cuenta propia que trabajan en los gimnasios de musculación?
2. ¿Qué requisitos deben tener las personas para obtener la patente?
3. ¿Cómo es el control a estos trabajadores y qué se les controla?
4. ¿Han existido cambios en las regulaciones desde sus inicios hasta ahora?
5. ¿Qué previsiones futuras se esperan para esta actividad?

Anexo No. 5. Entrevista a funcionarios del INDER

Con el propósito de valorar aspectos de la gestión del INDER sobre la actividad de musculación en los gimnasios estatales y particulares en el municipio, necesitamos de su cooperación y le solicitamos la mayor sinceridad y veracidad en sus respuestas.

Preguntas:

1. ¿Qué criterios tiene sobre la actividad de los cuentapropistas en los gimnasios?
2. ¿Qué responsabilidad tiene el INDER con la preparación metodológica de los preparadores físicos de los gimnasios privados?
3. ¿Qué han hecho?
4. ¿Qué piensan hacer?
- 5.
6. ¿Qué preparación tienen los profesores de los gimnasios privados para asumir la actividad?
7. ¿Qué nivel profesional deben tener los encargados de impartir la actividad de musculación en los gimnasios?

Anexo No. 6. Evaluación mediante criterio de usuarios

Estimado compañero. Como es de su conocimiento, se realiza una investigación relacionada con la propuesta de indicadores para la gestión del proceso de musculación en la ciudad de Santa Clara. Por su labor, en el proceso de dirección de la actividad de referencia, ha sido seleccionado para llenar el siguiente instrumento que tiene como propósito evaluar los indicadores propuestos.

1. Datos generales:

Función que realiza: _____ Cargo: _____

2. ¿Cuáles son sus consideraciones sobre el establecimiento de indicadores para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara?

3. Exprese su consideración sobre la aplicación real de indicadores para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara.

4. Mencione la importancia de indicadores para una gestión eficiente de la musculación en la ciudad de Santa Clara.

5. Exprese tres sugerencias (en orden jerárquico) que usted considere para mejorar los indicadores propuestos.

a)

b)

c)

6. A continuación le ofrecemos elementos para la evaluación de los indicadores propuestos donde debe marcar (X) su opinión según la escala de 5, 4, 3, 2, 1.

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Conveniencia de los indicadores propuestos	5	4	3	2	1
<ul style="list-style-type: none">• Para perfeccionar los procesos de gestión eficiente de la actividad de musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Para integrar aspectos relacionados con la dirección de la actividad de musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Para sistematizar el proceso de musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Para garantizar sostenibilidad en la actividad de musculación.					

Aplicación práctica de los indicadores	5	4	3	2	1
<ul style="list-style-type: none">• Dirección eficiente de la actividad de musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Los indicadores propuestos garantizan la preparación de los sujetos para la actividad de musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Precisa las condiciones para la actividad de musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Posibilita la individualización del proceso.					
<ul style="list-style-type: none">• Asegura la práctica eficiente de la musculación.					
<ul style="list-style-type: none">• Permite trabajar con mayor organización en gimnasios de musculación.					

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Utilidad metodológica de los indicadores	5	4	3	2	1
<ul style="list-style-type: none"> Los fundamentos para la aplicación de los indicadores actualizan concepciones pedagógicas en la actividad de musculación. 					
<ul style="list-style-type: none"> La propuesta permite a cualquier entrenador dirigir el proceso de musculación con mayor eficiencia. 					
<ul style="list-style-type: none"> Las dimensiones permiten establecer indicadores para la gestión de la musculación. 					
<ul style="list-style-type: none"> Los indicadores permiten que el INDER dirija, como organismo rector, de la actividad de musculación. 					

Tabla No. 1. Medios disponibles en los gimnasios estudiados.

Medios Disponibles	NO ESTATALES				ESTATALES	
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza
Barras criollas	2	10	10	5	7	10
Barras olímpicas	0	1	0	1	0	0
Mancuernas	15 (pares)	16 (pares)	6 (pares)	3 (pares)	0	2 (pares)
Dumbels	10 (pares)	15 (pares)	0	2 (pares)	0	0

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Tabla No. 4. Propósitos declarados por los practicantes para asistir a la actividad de musculación (%).

Propósitos de los practicantes	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Aumentar masa muscular	57.90	55.56	75	0	66.66	75	55.02
Mejorar las capacidades motrices	42.10	44.44	25	100	33.34	25	44.98
Recrearse	0	0	0	0	0	0	0
Buscar amigos	0	0	0	0	0	0	0
Otros	0	0	0	0	0	0	0

Tabla No. 5. Orientación para la actividad de musculación (%)

Actividad orientada	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Por el profesor	26.31	38.89	37.50	100	42.85	36	46.88
Por otra persona	5.26	0	0	0	0	0	0.88
A criterio suyo	68.43	61.11	50	0	57.15	64.20	50.14
Por revistas	0	0	12.50	0	0	0	2.08

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Tabla No. 6. Niveles de preparación declarados por los practicantes sistemáticos encuestados (%)

Preparación para la actividad con pesas	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Suficiente	84.22	72.23	25	0	57.15	58.34	49.49
Medianamente	15.78	27.77	62.50	0	42.85	41.66	31.76
No preparado	0	0	12.50	100	0	0	18.78

Tabla No. 7. Prioridades para el trabajo muscular (%)

Partes priorizadas	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Brazos y pecho	57.89	33.33	100	0	76.19	50	52.90
Tronco y piernas	26.32	50	0	100	23.81	33.33	38.91
Espalda	15.79	16.67	0	0	0	16.67	8.19

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Tabla No. 8 .Incorporación de la actividad aerobia manifestada por los practicantes (%)

Incorporación de ejercicios de larga duración	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Sí	84.21	22.22	37.50	100	23.80	41.66	51.57
No	15.78	77.77	62.50	0	76.19	58.33	48.43

Tabla No. 9. Tipos de ejercicios de larga duración que realizan los practicantes encuestados (%)

Ejercicios de larga duración incorporados	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Carrera	47.36	22.22	25	0	23.80	41.66	26.67
Natación	5.26	0	0	0	0	0	0.87
Otros	47.36	0	12.50	100	0	0	26.64

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Tabla No. 10. Comportamiento de la ingestión de medicamentos (%)

Ingestión de medicamentos	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Siempre	37.51	0	12.50	0	0	0	8.33
A veces	0	27.77	50	0	23.80	23.80	20.90
Nunca	62.49	72.23	37.50	100	76.20	76.20	70.77

Tabla No. 11. Índice de masa corporal calculado a partir de las respuestas de los practicantes analizados (%)

I M C	NO ESTATALES				ESTATALES		TOTAL
	Gimnasio Sandino	Gimnasio Independencia	Gimnasio Capiro	Gimnasio Chamberí	Gimnasio Campo Sport	Gimnasio Maleza	
Bajo peso	5.26	0	12.50	0	0	0	2.96
Normal peso	52.64	44.44	75	50	86.36	66.66	62.51
Sobre peso	42.10	50	12.50	50	13.64	33.34	33.60
Obeso grado I	0	5.56	0	0	0	0	0.93
Obeso grado II	0	0	0	0	0	0	0
Obeso grado III	0	0	0	0	0	0	0

Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación

Tabla No. 12. Comportamiento de los valores de presión arterial en reposo (%)

CATEGORÍA	GIMNASIO ESTATAL	GIMNASIO NO ESTATAL
Óptima (menos de 120-80)	0	6.52
Normal (menos de 130-85)	84.09	86.96
Normal alta (más 130-85)	15.91	6.52

Fig. No. 1. Resultados de la Matriz DAFO para la estrategia a seguir:

