

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**  
**SUM CONSOLACION DEL SUR**

**TITULO:** Propuesta de un conjunto de ejercicios para promover la práctica de la natación en las personas de 45-55 años de la escuela comunitaria “Club de Cazadores” del municipio Consolación del Sur.

**AUTOR:** Leonel Pozo Brito

**COAUTOR:** Raciél Sánchez Echevarría

**RESUMEN CURRICULAR**

**Nombres y Apellidos:** Leonel Fco. Pozo Brito

**Lugar y año de nacimiento:** Consolación del Sur 1967

**Categoría científica:** Licenciado en Cultura Física

**Labor que realiza en la actualidad:** Profesor de Educación Física

**Centro que labora:** Escuela Primaria Maria Teresa Grenier Torres.

**Dirección:** Calle Rainzal Final Puerta de Golpe

**RESUMEN**

Nuestro trabajo investigativo tiene como titulo: propuesta de un conjunto de ejercicios para promover la practica de la natación en las personas de 45-55 años de la escuela comunitaria “club de cazadores” del municipio consolación del sur. El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, todos queremos vivir muchos años pero nadie quiere ser viejo. Tradicionalmente, esta etapa o se ha excluido del mundo de las actividades físicas, o se la ha tratado como edades con pocas posibilidades de afrontar nuevos aprendizajes, contando con una piscina en nuestra comunidad. Con estos argumentos expuestos aparece una interrogante ¿Cómo promover la practica de la natación básica en las personas 45-55 años de la comunidad del “CLUB DE CAZADORES” del Municipio Consolación del Sur? Pues nuestra

investigación tiene como objetivo. Proponer un conjunto de ejercicios para la práctica de la Natación, que contribuya a la enseñanza en las personas de 45 - 55 años de edad Escuela Comunitaria "CLUB DE CAZADORES" del Municipio Consolación del Sur. Proponer un conjunto de las principales actividades a desarrollar para la práctica de la natación en las personas de 45 -55años de edad en la escuela comunitaria" CLUB DE CAZADORES" .en esta investigación nos proponemos un números de actividades física para la practica de la natación para las personas de 45-55 años de edad que residen en el consejo popular al cual se le hizo referencia, para llevar acabo este trabajo nos apoyamos fundamentalmente en el método dialéctico- materialista del cual brotan los métodos teóricos y métodos empíricos donde en el primero aparecen Análisis-Síntesis, Histórico-Lógico y El Trabajo con Documentos y en los segundos la Encuesta, la Observación, pues con ellos se obtiene toda la información que nos permita a contribuir al desarrollo exitoso de la investigación. La investigación esta dentro de la Ciencias Biológicas, vinculada con el deporte y la cultura física. En la misma se abordan los ejercicios más importantes, introduciendo elementos esenciales de la actividad física. Como son indicaciones metodologicas donde aparecen la frecuencia, intensidad y duración de la clase para aumentar la practica de la natación

## **INTRODUCCIÓN**

Existe un desconocimiento casi intencionado de lo que significa el envejecimiento, que contribuye a aislar y olvidar una etapa larga e importante en nuestra vida hasta el momento inevitable (García, Julia, Pág. 14). El envejecimiento de la población es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, gracias al desarrollo de científico-técnicos, fundamentalmente la medicina. Todos queremos vivir muchos años pero nadie quiere ser viejo. Tradicionalmente, esta etapa o se ha excluido del mundo de las actividades físicas, o se la ha tratado como edad con pocas posibilidades de afrontar nuevos aprendizajes.

El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, así podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años (Grushin, O, Pág. 34). En el año 2000 se elevó los años de la población mundial a un promedio de 65 años. Según estudios realizados por la Organización de Naciones Unidas para la salud (ONS) para el 2025, uno de cada cinco personas estará en la tercera edad. En el siglo XX las perspectivas de vida a nivel mundial era de apenas 50 años de edad, para el 2050 el número de personas de la tercera edad aumentará de 600 millones a 2 mil millones, en menos de 50 años habrá por primera vez mas personas con 60 años que jóvenes con 15 años, según dicho organismo en los países en vía de desarrollo se cuadruplicara la población de las personas de la tercera edad, para la mitad de este siglo, estima la ONS más de 2 millones tendrá **100 años o más** (Granma Digital, Pág.3 22 de Julio 2006).  
**“LOS SERES HUMANOS VIVIREMOS MÁS Y NO HAY LIMITE A LA VISTA”**

Es indudable que el desarrollo alcanzado por nuestro país en la esfera de la educación, salud, cultura y deporte esté al nivel de los países del primer mundo, esto se concibió gracia a una política bien estructurada y planificada por nuestro país, encabezado por nuestra máxima figura el compañero Fidel Castro Ruz. No es menos cierto que el desarrollo alcanzado en la esfera social a traído consigo un aumento en el nivel de vida de nuestra población posee una esperanza de vida al nacer de 77 años, en el cual los hombres tienen un promedio de 74,8 años y las mujeres de 79,4 años, donde el índice de crecimiento es apenas de 0.5% en el quinquenio 2000-2005, en la cual existe una población de 65 años y + de 2 233 464 para un 19.7%, si conjuntamente observamos que la tasa bruta de mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es de 5,3 ocupando CUBA el lugar 7 a nivel mundial , que se halla un medico por cada 387 habitante y que la infraestructura social creada para dar atención primaria en los sistema de salud es superior incluso que la de muchos países del llamado primer mundo, vemos que nuestro país ocupa el lugar 66 a nivel mundial que tiene mas personas de la tercera edad que adultos y todo esto aparejado a que existe en nuestro país un alto nivel cultural, donde se realizan actividades socio culturales y deportivas con vista a mejorar la calidad de vida

en estas personas. Nuestra provincia no esta ajena a este desarrollo y los resultados se reflejan en dicho censo donde la esperanza de vida aumento hasta 76 años de acuerdo el estudio poblacional en nuestro país. La mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es apenas de 5 y el índice poblacional de personas con 65 años y + es de 730 887 personas, siendo nuestra provincia a nivel nacional la 5ta mas longeva.

Como es sabido por todos se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo.

Los cambios que se producen con el envejecimiento tanto en el sistema nervioso central como en el periférico, afectan necesariamente al rendimiento. Con la edad los tiempos de reacción se alargan y la velocidad de conducción disminuye. Además, también se produce un deterioro a nivel sensitivo, lo que hace que aumente el umbral de percepción para muchos estímulos.

Hasta la fecha, no parece demostrado que el entrenamiento físico contribuya a atenuar significativamente el deterioro de la función nerviosa asociado al envejecimiento.

**Situación problemática:** En nuestro Consejo Popular en este grupo de edades su tiempo libre lo dedican a ingerir bebidas alcohólicas y otras actividades no admitidas en la sociedad, así como también la falta de instalaciones deportivas para el disfrute de la población pues la misma para realizar actividades deben desplazarse a lugares más distantes de la localidad y teniendo en cuenta que la natación es unos de los deportes más completos donde intervienen gran parte de musculatura articular en dicha actividad.

En este grupo de edades su tiempo libre lo dedican a ingerir bebidas alcohólicas y otras actividades no admitidas en la sociedad, así como también la falta de instalaciones deportivas para el disfrute de la población pues la misma para realizar actividades deben desplazarse a lugares más distantes de la localidad y teniendo en cuenta que la natación es uno de los deportes más completos donde intervienen gran parte de musculatura articular en dicha actividad.

### **PROBLEMA CIENTIFICO.**

¿Cómo promover la práctica de la natación básica en las personas 45-55 años de la comunidad del “CLUB DE CAZADORES” del Municipio Consolación del Sur?

**OBJETO DE ESTUDIO:** Práctica de la natación básica por las personas de 45-55 años de edad

**CAMPO DE ACCIÓN:** Propuesta de Ejercicios para la práctica la Natación

**OBJETIVO:** Proponer un conjunto de ejercicios para la práctica de la Natación, que contribuya a la enseñanza en las personas de 45 -55 años de edad Escuela Comunitaria “CLUB DE CAZADORES” del Municipio Consolación del Sur

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Qué antecedentes histórico, teóricos metodológicos existen con respecto a la enseñanza de la natación nacional e internacional en relación a este grupo de edades?
2. ¿Cómo conocer el estado actual sobre el conocimiento de ejercicios para la práctica de la natación de las personas de 45-55 años en la Escuela Comunitaria?
3. ¿Qué elementos estructurales debe tener la propuesta de actividades a desarrollar la enseñanza de la natación en las personas de 45 -55 de la Escuela Comunitaria del club de cazadores?
4. ¿Cómo valorar la implementación de los ejercicios que se proponen para la práctica de la natación y su proceso de enseñanza en las personas de 45 -55 años de edad de la escuela comunitaria “CLUB DE CAZADORES” del municipio Consolación del Sur?

## **TAREAS CIENTÍFICAS.**

1. Estudio de los antecedentes históricos, teóricos metodológicos existen con respecto al trabajo de la natación nacional e internacional, en relación a este grupo de edades?
2. Realización del diagnóstico que nos permita conocer la forma de instrumentar el programa de ejercicios para la práctica de la natación de las personas de 45 -55 años de edad de la en la Escuela Comunitaria CLUB DE CAZADORES?
- 3 Proponer un conjunto de las principales actividades a desarrollar para la práctica de la natación en las personas de 45 -55años de edad en la escuela comunitaria" CLUB DE CAZADORES"
4. Valoración de la efectividad de los ejercicios propuestos para la práctica de la natación en las personas de 45 -55 años de edad de la escuela comunitaria por parte de expertos en la materia, "CLUB DE CAZADORES" del municipio Consolación del Sur.

## **Marco Metodológico**

Este trabajo se realizó con la presencia de un grupo de métodos de investigación teniendo presente la magnitud del objeto de estudio por su naturaleza y contenidos que lleva diversos métodos, con la presencia de la dialéctica- materialista que está presente cuando se aborda científicamente la problemática planteada en nuestro trabajo.

### **TEÓRICOS**

**-HISTORICO LÓGICO:** Nos permitió establecer el estudio y los antecedentes de la natación en su devenir histórico, estableciendo vínculos con la enseñanza de la formación básica y las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de las mismas.

**INDUCTIVO – DEDUCTIVO:** Este método se utilizó para combinar mecanismos particulares y establecer generalizaciones con el objetivo de la investigación logrando la interrelación de los mecanismos de lo general a lo particular y viceversa, o sea en la elaboración de ejercicios dentro del agua, de forma tal que las personas de 45-55 años realicen individualmente estos y a la vez se cumplimenten los objetivos generales de estos.

**-ANÁLISIS – SÍNTESIS:** Consiste en el estudio de los procesos cognoscitivos logrando una descomposición del proceso que se estudia, permitiendo conformar los elementos particulares y simultáneamente mediante la síntesis integrar descubrir la relación y características generales de la temática a investigar, así como sus antecedentes, y la actualidad, sintetizando lo referido a la enseñanza correspondiente a las cinco cualidades básicas de la natación para las personas de 45-55 años.

### **EMPÍRICOS**

**-OBSERVACIÓN:** En la constatación real mediante la percepción directa de las actividades que realizan las personas de 45-55 años dentro del programa de cultura física orientado por la escuela comunitaria.

**-TRABAJO CON DOCUMENTOS:** En la confección de los fundamentos teóricos de la investigación, a través de la búsqueda bibliográfica sobre las metodologías empleadas para la práctica en la natación en las 45-55 años

**-ENTREVISTA:** La utilizamos para conocer una serie de datos correspondientes a los objetivos de la investigación establecidos a un grupo de personas.

**-ENCUESTA:** La utilización de este método nos sirvió para el conocimiento de los criterios de aceptación por parte de las personas de 45-55 años en cuanto a las actividades que realizan.

### **Método Matemático- Estadístico:**

En el procesamiento de los datos, utilizando el análisis porcentual.

### **TÉCNICAS ESTADÍSTICAS:**

- Cálculo de medida de tendencia central (Moda).
- Trabajo en medida de cantidad: Trabajos con por cientos.

### **Población y muestra**

Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Club de Cazadores el cual esta conformado por un total de 1610 personas. La componen todas las personas comprendida en las edades de 45-55 años, los cuales son un total de 92. Además incluiremos al presidente del consejo popular y a los 9 presidentes de los CDR. La muestra fue de 50 adulto mayor comprendidos en las edades

entre 40-60 años, lo cual representa el 54,3 % esta fue seleccionada de forma probabilística.

### **Fundamentación de la práctica de la natación**

Con la práctica de la natación en esta localidad se logran que acuda regularmente una Cantidad de personas que necesitan regularmente de estos servicios. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad. La gran ventaja de la natación es que las articulaciones y los músculos se mueven sin tener que soportar peso, por lo que el riesgo de lesión o daño es mínimo. Pero no por ello es menos efectivo:

La correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol, sustancias tóxicas como la practica de juegos no acertado por nuestra sociedad El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades. Podemos decir que los ejercicios tendrán como novedad la realización de unas series de ejercicios de acuerdo a la edad, sexo y capacidad de trabajo de los practicantes

### **Conjunto de ejercicios**

- ✓ **Relacionarse con el agua**
- ✓ **Caminar dentro de la piscina con ayuda del rebosadero**
- ✓ **Caminar en pareja tomado de la mano**
- ✓ **Trabajo con flotadores**
- ✓ **Realizar movimiento con las piernas**
- ✓ **Sentado en el rebosadero de la piscina realizando pateo**



- ✓ **Movimiento de brazos y piernas**
- ✓ **Realizar círculos tomados de las manos**
- ✓ **Ejercicios de relajación y respiración**
- ✓ **Formar círculos**
- ✓ **Lanzamientos y atrape**
- ✓ **Juegos sencillos**

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Año, V. (1997). El nacimiento de las actividades acuáticas. En S. Camarero y V. Bella, V. (Compiladores), *Natación. Aplicaciones teóricas y prácticas* (pp. 13-29). Valencia: Promo libro.
2. Arellano, R. (1992). Evaluación de la fuerza propulsiva en natación y su relación con el entrenamiento de la técnica. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
3. Arias, Héctor. (1995) *La Comunidad y su Escuela*, Editorial Pueblo y duración, Ciudad de la Habana.
4. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
5. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Colimar, Periódico Granea, 15 de febrero, La Habana.
6. CD de la Maestría.
7. Cegama, J. (1962). *Natación*. México D.F.: Olimpo.
8. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
9. Cureton, T. (1974). Factors governing success in competitive swimming: a brief review of related studies. En L. Lewillie y J. Clarys (Eds.), *Swimming Science II* (pp. 9-39). Baltimore: University Park Press.