

Proyecto recreativo “Disfruta con Ritmo” para beneficiar la calidad de vida a las mujeres adultas de la circunscripción 188 comunidad Antonio Guiteras.

Leopoldina Rodríguez-Verdecia. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Félix García-Gómez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Juan Carlos Rodríguez-Ivonet. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

## Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de elaborar un proyecto recreativo para beneficiar la calidad de vida a las mujeres adultas de la circunscripción 188 de la comunidad Antonio Guiteras de Bayamo. El mismo estuvo encaminado a diseñar ejercicios de gimnasia aerobia y el empleo de coreografías adaptadas a los gustos, necesidades y posibilidades en esta circunscripción, que favorecerán niveles de calidad de vida disminuyendo el sedentarismo.

Para el desarrollo de esta investigación nos apoyamos de métodos teóricos como: histórico- lógico, el análisis - síntesis, Inductivo – deductivo, métodos empíricos observación, criterio de expertos técnica de encuesta y de los deseos expresados, y técnicas estadísticas. Con la ayuda de estos métodos se puede conocer la situación actual de la circunscripción en los aspectos de la recreación y la Gimnasia aerobia como deporte recreativo, además de conocer el nivel de aceptación del proyecto recreativo.

Durante 2 meses se realizarán actividades recreativas físicas donde se puede combinar los ejercicios de trabajo aerobio lógicamente estructuradas dando respuesta a los intereses y necesidades recreativas de las mujeres adultas para su bienestar en virtud de disminuir y/o evitar el sedentarismo con empleo adecuado del tiempo libre, mejorar su salud, favoreciendo el nivel de calidad de vida.