

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

FACULTAD “MANUEL FAJARDO RIVERO”

HOLGUÍN

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**TEMA: ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DE JUEGOS PARA
MEJORAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS OBESAS EN LA
CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA COMUNITARIA.**

Autor: Lic. José Roberto Rojas Rodríguez.

Tutor: M.Sc. Reynaldo Sánchez Sondón.

“Año 53 de la Revolución”

Holguín año: 2011.



....el deporte y el ejercicio físico son el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan o invalidan, como el exceso de peso o la disminución de las capacidades de las personas...

FIDEL CASTRO RUZ

DEDICATORIA

A mis padres que con tanto amor se dedicaron a mi formación.

A mi esposa e hijas, que son la fuente de mi inspiración.

A mi familia y amistades, que me apoyaron en todo momento.

A esa persona que nos ha guiado con su ejemplo intachable y constante preocupación por el deporte y la cultura física: nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, por permitirnos llegar a ser lo que hoy somos.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor: que con tanta dedicación ha cooperado con la realización de este trabajo.

A mis compañeros de trabajo y profesores de la maestría.

A las adultas obesas, de la circunscripción 9, del Consejo Popular “Alcides Pino”, porque sin ellas hubiese sido imposible realizar esta investigación.

Resumen.

La presente investigación científica se desarrolló con las adultas obesas de la Circunscripción 9 del Consejo Popular “Alcides Pino Bermúdez”, en el municipio de Holguín, la cual tuvo como objetivo, elaborar una alternativa de actividades sustentada en juegos para mejorar la participación de las mismas en las clases de Cultura Física Terapéutica. Se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y matemático – estadísticos, que permitieron diagnosticar antecedentes y situación actual de la temática investigada, así como validar la alternativa de actividades de juegos propuesta a través del pre experimento, teniendo en cuenta la evaluación integral en las dimensiones afectiva, cognitiva, conductual y el índice de satisfacción grupal.

En el cuerpo de la investigación se detalla la alternativa propuesta que consta de cuatro etapas y en ellas fases, objetivos y acciones; planificadas y encaminadas a mejorar la participación de las obesas seleccionadas. La investigación cumplió y dio solución a una de la problemáticas de los momentos actuales: el estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas. El trabajo investigativo, además, brindó a los profesores de Cultura Física Terapéutica en la comunidad un conjunto de elementos en el orden didáctico - metodológico para mejorar la participación de las obesas utilizando la evaluación integral de las dimensiones antes mencionadas, ponderando el índice de satisfacción grupal de la muestra sometida al experimento.

INDICE

I INTRODUCCIÓN.....	1-8
CAPÍTULO I: PRESUPUESTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES DE JUEGO EN LA REHABILITACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LAS OBESAS EN LA COMUNIDAD.....	9
I.1 Comunidad y participación popular.....	9-12
1.2 Fundamentación del juego.....	12-20
1.3 La Cultura Física Terapéutica en la rehabilitación de los obesos.....	20-24
CAPÍTULO II: CONCEPCIÓN DE LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DE JUEGOS.....	25
2.1 Premisas y rasgos de la alternativa de actividades de juegos.....	25-26
2.2 Etapas, fases y acciones de la alternativa de actividades de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria de la Circunscripción 9, del Consejo Popular Alcides Pino.....	27-63
CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DE JUEGOS.....	64-69
Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	71
Bibliografía.....	
Anexos.....	

INTRODUCCIÓN

La actividad está en constante evolución, los problemas que preocupan en cada momento van variando, según cambia la población, sus necesidades e intereses. Se ha demostrado científicamente a nivel mundial que una de las enfermedades que azota en gran escala a la especie humana es la de obesidad. Constituye un importante problema de salud considerado hoy en día como una pandemia por los riesgos aumentados de morbilidad y la predisposición a ciertas enfermedades sobre todo las cardiovasculares, la diabetes mellitus, enfermedad vesicular, complicaciones post-quirúrgicas, osteoporosis, sobrecarga para el sistema osteomioarticular, ciertos tipos de cáncer, además de hacer lento físicamente al individuo para enfrentarse a los rigores de la vida cotidiana, inhábil, propenso a los accidentes.

En los momentos actuales se ha producido un incremento en los estudios sobre las actividades como forma de elevar la calidad de vida, lo cual está asociado a la necesidad de incrementar los años de existencia del ser humano.

En el ámbito internacional se llevan a cabo diferentes investigaciones en torno a esta temática, durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de evaluar esta realidad a través de datos objetivos, y desde las ciencias se inicia el desarrollo de los indicadores sociales y estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar espiritual de una población.

La inclusión del término "calidad de vida" en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research", en 1974 y en "Sociological Abstracts" en 1979, contribuyó a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación. Otras investigaciones se destacan en el campo internacional ofreciendo nuevas conceptualizaciones, entre ellos: Bourdieu, P. (1991), Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1993) y Arostegui, (1998).

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social, no solo en el aspecto material, sino en su participación activa, de acuerdo a sus posibilidades objetivas.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), como organismo rector de la actividad física y el deporte, debe contribuir al cumplimiento de los roles que le compete en el fortalecimiento del desarrollo social del país. En las circunstancias sociales actuales se deben implementar programas que tengan como fin principal crear hábitos por la actividad físico-recreativa en la población adulta.

Muchos investigadores cubanos han dirigido su atención a buscar alternativas para mejorar el estado de salud de los obesos en los diferentes grupos etarios, entre los que se destacan las investigaciones realizadas por: Dr.C Hernández González (2003), M.Sc. Horsford (2006), M.Sc. Díaz de los Reyes (1985), M.Sc. Milán Garcés (2009) y los Licenciados Carrillo Ceballos (2003) y Lorenzo León (2003), los cuales han incursionado sobre la obesidad en relación con diversas patologías y la aplicación de ejercicios para su rehabilitación, combinación de dietas y ejercicios, entre otras, en busca de un incremento en la calidad de vida del obeso.

El autor considera la propuesta del programa de ejercicios para las áreas y salas terapéuticas de Hernández González (2010) y colectivo de autores como una vía de solución a los problemas que se presentan en el marco de las clases de la Cultura Física Comunitaria para el tratamiento de la obesidad.

El programa de ejercicios para las áreas y salas terapéuticas propone un grupo de actividades complementarias que puede realizar el profesor de Cultura Física con los obesos con el objetivo de dar tratamiento a la patología y elevar sus niveles de motivación, pero no tiene un carácter indicativo, por tanto, no son controladas, se dejan a la espontaneidad del profesor, por lo que en la mayoría de las ocasiones no se planifican ni ejecutan. El programa no tiene indicaciones para realizar actividades en función de elevar los conocimientos de los obesos en aras de favorecer su crecimiento cultural, por lo que no se coordinan ni planifican.

En su concepción, el programa no propone la realización de juegos en la etapa de adaptación, solo los juegos adaptados de Voleibol, Fútbol y Baloncesto (juegos con pelotas) en las etapas de intervención y mantenimiento. No se dan orientaciones a los profesores acerca de qué actividades puede indicar a las obesas para la continuidad del cumplimiento de los objetivos en los hogares.

El cumplimiento de los objetivos del programa, no garantiza una atención integral que satisfaga las expectativas individuales y que logren elevar la participación de los obesos, solamente se limita a

mejorar su salud física en lo fundamental, a través de ejercicios físicos sin tener en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos.

A partir de estudios realizados por el autor, expuestos en el Fórum Científico del Combinado Deportivo "Alcides Pino"(2007), con personas adultas obesas pertenecientes a la Circunscripción 9, del Consejo Popular de "Alcides Pino", a través de la revisión, análisis y valoración de documentos oficiales, entrevistas informales a miembros de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR) y de los Bloques de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) del área y como parte de la observación directa en una fase propedéutica, se pudo constatar elementos significativos como: insuficiente conocimiento que posee el profesor sobre el tratamiento de la patología obesidad, esto constituye un obstáculo para la planificación de actividades que satisfagan las expectativas de las personas obesas; por lo general no se tiene en cuenta la clasificación de la patología en la aplicación de los ejercicios, por lo que no se tienen en cuenta las diferencias individuales para mejorar la salud.

La cooperación entre los beneficiarios tiene un inestimable valor educativo y didáctico en la tarea de lograr un ambiente psicológico en la clase y de motivarlos hacia la consecución de objetivos comunes en las actividades físicas y deportivas. Se pudo determinar que lo anterior no se manifiesta de forma requerida al mostrarse en las clases lo siguiente:

- Insuficiente uso de las situaciones vivenciales propias de las actividades de la Cultura Física para lograr reflexiones en las obesas sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos, evidenciando poco conocimiento de su patología y cómo enfrentarla.
- Débil correspondencia entre la manifestación de las formas de pensar, sentir y actuar de las obesas antes las actividades planteadas en las clases de Cultura Física.
- Las actividades que se realizan en las clases de la Cultura Física Terapéutica despiertan poco interés de las obesas por la participación.
- Es común priorizar el desarrollo desde el punto vista físico de las obesas y no el tratamiento de sentimientos, cualidades y actitudes desde las actividades propias de las clases de Cultura Física.
- Presencia en las actividades de estilos autoritarios y centrados en el docente, sin tener en cuenta las posibilidades, necesidades, gustos y preferencias de las obesas.

- En algunas clases las actividades son esquemáticas, sustentadas en concepciones formativas tradicionales, en las que el maestro es trasmisor, mediador, pero también actúa en forma impositiva.
- El área donde realizan las clases las obesas no reúne todas las condiciones ambientales e higiénicas para un mejor desarrollo de estas, así como los horarios de clases constituyen una limitación para las obesas trabajadoras.
- La utilización de medios para el mejor desarrollo de las clases es insuficiente.

Las practicantes necesitan que el proceso no sea reiterativo en cuanto a la forma tradicional de su ejecución, para de esta forma con una Cultura Física Contemporánea despertar el deseo de participar, disminuir niveles de vida sedentaria, reducir peso corporal, mejorar su aspecto físico, garantizar bienestar, placer, salud, que influya positivamente en la calidad de vida de las mujeres adultas obesas y en el desempeño de la forma de realizar actividades de carácter físico deportivo, encaminadas a producir cambios conductuales, afectivos y de conocimientos de su patología, propiciando el intercambio de experiencias motrices, culturales y psico-sociales.

Estas problemáticas constituyen un reto y, por consiguiente, se hace necesaria una investigación que solucione el siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la participación de las obesas en la Cultura Física Terapéutica de la Circunscripción 9 del Consejo Popular “Alcides Pino” del municipio Holguín?

Objeto de estudio: La actividad física en la rehabilitación de las obesas en la comunidad.

Campo de acción: Las actividades de juegos en la rehabilitación de las obesas en la comunidad.

Con la finalidad de dar respuesta al problema planteado, el **objetivo** queda definido de la siguiente manera: Elaborar una alternativa de actividades de juegos para mejorar la participación de las obesas en la Cultura Física Terapéutica de la Circunscripción 9 del Consejo Popular “Alcides Pino”.

Para orientar el proceso investigativo se plantean las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan las actividades de juegos en la rehabilitación y su incidencia en las obesas en la comunidad?

2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la participación de las obesas y la incidencia de las actividades de juegos en la rehabilitación de las obesas en la Cultura Física en la comunidad?

3. ¿Cómo elaborar una alternativa sustentada en actividades de juegos que mejore la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física en la comunidad?

4. ¿Cómo validar la alternativa de actividades de juegos que mejore la participación de las obesas en las en las clases de la Cultura Física en la comunidad, en la Circunscripción 9 del Consejo Popular Alcides Pino?

Para dar respuesta a las preguntas se plantean las siguientes **tareas científicas**:

1. Estudio de los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan las actividades de juegos en la rehabilitación y su incidencia en las obesas en la comunidad.

2. Determinación del estado actual de la participación de las obesas y la incidencia de las actividades de juegos en la rehabilitación en la Cultura Física en la comunidad.

3. Estructurar la alternativa de actividades sustentada en juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física en la comunidad.

4. Validar la pertinencia de la alternativa de actividades de juegos en la rehabilitación de las obesas en la Cultura Física en la Circunscripción 9 del Consejo Popular Alcides Pino, a través del pre experimento.

Métodos utilizados durante la investigación.

Métodos del nivel teórico.

Análisis y síntesis: Permitió, mediante la consulta de la bibliografía científica, conocer el criterio de diferentes autores sobre la Cultura Física para obesos. Además de hacer un análisis de los elementos teóricos, se emplea en todo el curso de la investigación, esencialmente para la conformación del marco teórico y conocer la estructura interna y las relaciones diversas y contradictorias existentes en el problema de investigación; para mejorar la participación de las obesas, así como para la descomposición y reunificación de los diferentes artículos, lo cual permitió asumir valoraciones críticas estableciendo los puntos de vista del autor.

Inducción–deducción: Para establecer regularidades en la revisión bibliográfica y en las características de las personas obesas. Facilitó establecer generalizaciones de las principales problemáticas que pueda presentar el tema y arribar a conclusiones, así como reflexionar en las regularidades que presentan las obesas y la incidencia en la salud.

Hipotético-deductivo: Posibilitó la formulación científica de la alternativa, inferida del estudio teórico y conformar en el contexto las propias de la alternativa de actividades diseñadas para las clases de Cultura Física Terapéutica de las obesas.

Métodos del nivel empírico.

Observación estructurada: Para valorar el comportamiento de las obesas en su desempeño de participación en las clases de la Cultura Física Terapéutica.

Análisis documental: Se empleó para conformar el análisis teórico metodológico de la investigación.

Encuesta Índice de Satisfacción Grupal: Para obtener información acerca del estado de opinión que tienen las obesas sobre las clases de la Cultura Física Terapéutica que reciben en la comunidad y la alternativa de actividades de juegos propuestas, sus gustos y preferencias.

Experimento: Con un diseño de Pre experimento, mono grupal con un antes y después (prueba de entrada y de salida) de haber aplicado la alternativa de actividades de juego para mejorar la participación de las obesas en las clases de rehabilitación de la Cultura Física, se utiliza para validar su pertinencia.

Método estadístico – matemático.

Estadística descriptiva: Como método estadístico se emplea el descriptivo para el procesamiento tabular y analítico de los resultados de los diferentes instrumentos aplicado. Se utilizó para la confección de tablas gráficas.

Estadística inferencial: Prueba de los signos de los rangos de Wilkosen, para determinar la diferencia de los cambios y la significación en la participación en las clases de la Cultura Física Terapéutica para obesos a un 95 % de confianza.

Población y muestra: La investigación se realizó en la Circunscripción 9 del Consejo Popular Alcides Pino, tomando como muestra 20 integrantes del grupo de clase para obesos, a través del muestreo intencional que tienen como características por revisión de historias clínicas, con una edad entre 32 a 48 años, que representan el 100% de la población seleccionada. Todas del sexo femenino, y sus oficios de tipo ligero. Del total 5 tienen nivel de escolaridad universitario, 9 bachilleres, 4 técnico superior universitario y 2 del nivel de secundaria básica, de ellas 13 son trabajadoras y 7 amas de casa, además participó un profesor que tiene 3 años de experiencia como graduado de la carretera de Cultura Física, para realizar el trabajo investigativo. La muestra fue seleccionada de forma intencional, utilizando como criterios esenciales:

- La composición social de las obesas.
- Las características de la comunidad, para el tratamiento de la dimensión afectiva, cognitiva y conductual y el índice de satisfacción grupal.
- El nivel de escolaridad de las obesas.
- No padecer de ninguna patología asociada a la obesidad.

JUSTIFICACIÓN.

Las características biopsicosociales que poseen las obesas, sus necesidades, motivaciones, posibilidades reales de incorporación consciente y de realización de las diferentes actividades de juegos, las insuficiencias del programa para obesas, la violación de los principios del trabajo comunitario y los recursos humanos con que cuenta el INDER para la ejecución de dichas actividades, constituyen un serio motivo de preocupación. Esta situación puede ser revertida con la puesta en práctica de una alternativa de actividades de juego que da tratamiento a las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual evaluada de forma integral, teniendo en cuenta el índice de satisfacción grupal, donde se integren los diferentes factores de la comunidad, tales como: La FMC, CDR, consultorios médicos, casas de orientación a la mujer, centros de educación, instituciones culturales, trabajadores sociales, etc., bajo la dirección del profesor de Cultura Física.

La alternativa de actividades propuesta garantiza el acceso del individuo al conocimiento teórico y práctico de las actividades buscando disminuir la vida sedentaria y dar buen aprovechamiento al

tiempo libre; favorece la inserción social de las mujeres obesas y, el incremento del Índice de Satisfacción Grupal en el proceso de rehabilitación comunitaria.

APORTE PRÁCTICO: La aplicación de una Alternativa de Actividades de Juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de Cultura Física Terapéutica, teniendo en cuenta las dimensiones afectiva, cognitiva y conductual y ponderando el Índice de Satisfacción Grupal.

Como **definiciones de trabajo** en esta investigación se consideran:

Comunidad: Es un conjunto de personas, organizaciones sociales, servicios, instituciones y agrupaciones, que viven en la zona geográfica, comparten la misma organización, así como los valores e intereses básicos, persiguen un mismo fin en un momento determinado. Caballero M.T y Jordi García, M. J (2006)

Juego: Determinadas acciones motrices atractivas y emulativas interrelacionadas que se realizan sobre la base de una idea definida y que persiguen el desarrollo psicomotor y la recreación del niño y del joven. Sánchez Gómez, R. (1997)

Índice de satisfacción grupal: se determina por la técnica de ladov, lo que constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario (preguntas 3, 8 y 10) de la encuesta y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el "Cuadro Lógico de ladov" de cada sujeto en la escala de satisfacción que se determina a través de una fórmula. V.A ladov (1979) consultado por Ávalos (2004).

CAPITULO I: PRESUPUESTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES DE JUEGO EN LA REHABILITACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LAS OBESAS DE LA COMUNIDAD.

I.1 Comunidad y participación popular.

El estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobra en la actualidad singular importancia, dados los cambios que se están operando tanto en el marco internacional y nacional que se reflejan en la vida de la comunidad. En esta perspectiva reconocer las bases teórico metodológicas del desarrollo en distintas regiones del mundo y particularmente en Cuba es una necesidad, dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

El término “comunidad” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, el mismo designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

Dentro de este grupo de puntos de vistas que tienen en común la territorialidad, se encuentra el concepto que brinda un colectivo de autores cubanos, que realiza un Proyecto de Programa sobre Trabajo Comunitario Integral en todo el país.

Esta definición parte del espacio físico-ambiental, resume en sí el enfoque psicologista y modernista. Así queda definida la comunidad como: “el espacio físico- ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones históricas e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes. Colectivo de autores (1999).

Estos autores plantean como elemento central de la vida comunitaria 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 la comunidad, colocan las necesidades sociales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otros.

En la literatura cubana, además de la definición ya mencionada, se encuentran otras muy variadas como la de Caballero M.T y Jordi García, M. J (2006) que define la comunidad como: “una agrupación de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”.

El autor está de acuerdo con este criterio, cuando manifiesta que alrededor del concepto “comunidad” en la actualidad, lo esencial es establecer un diálogo que propicie el intercambio de experiencias y opiniones sobre la temática que conduzca a conocer nuestra realidad y cómo enfrentar el trabajo en la comunidad y desde la comunidad.

El colectivo de autores cubanos (1999) plantea como parámetros para definir el ámbito comunitario, los siguientes:

- 1) Es una unidad social, constituida por grupos que se sitúan en lo que se puede llamar la base de la organización social.
- 2) Las razones de su agrupación se vinculan a los problemas de la vida cotidiana, es decir, sus miembros tienen intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, trabajo, servicios y tiempo libre.
- 3) Ocupa un determinado territorio, cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto del mismo carácter.
- 4) De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes, que van acompañadas de una conciencia de pertenencia cuyo grado varía.
- 5) Sus miembros comparten un cierto sistema de orientaciones valorativas que tienden a homogeneizar o regular de manera semejante su conducta.
- 6) Forma parte de la organización social y está atravesada por múltiples determinaciones institucionales y de la sociedad en general, pues no existen “comunidades islas”.

Esta definición es más amplia y más completa que la anterior, ya que también agrupa elementos estructurales y funcionales, como índice positivo más importante el siguiente: Incluye la relación comunidad-sociedad-país, en sus aspectos primero y sexto.

De esta manera, la ubica como parte de la organización social más general, lo cual resulta importante, ya que el tipo de sociedad donde está insertada la comunidad es lo determinante, pues le imprime una serie de características e influye en los problemas y tareas fundamentales de la comunidad. Esclarece que la vinculación de los individuos es en torno a los problemas de la vida cotidiana. Señala la “conciencia de pertenencia”, lo que considera un fundamento al que se debe dedicar toda la atención cuando se trata de definir el concepto de comunidad en la actualidad.

En sentido general, se considera que son cinco los elementos esenciales que deben tenerse en cuenta en la definición y el estudio de la comunidad.

PRIMERO: Reconocer la comunidad como un espacio físico-ambiental, delimitado geográficamente.

SEGUNDO: Reconocer que se produce en ese espacio físico-ambiental un sistema de interacciones sociales, políticas y económicas que conducen a un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades básicas del colectivo.

TERCERO: La comunidad se conforma a lo largo del tiempo hasta conseguir una identidad de sus habitantes con relación al barrio, lo que se expresa en un sentido de pertenencia.

CUARTO: En ella se manifiesta una expresión sociocultural definida, a través de formas de actuar, comunicarse y la conformación de un universo simbólico.

QUINTO: Es necesario reconocer el papel de los líderes formales y no formales, así como de las estructuras que dirigen o agrupan a los diferentes factores para el logro de distintos objetivos que resulten de beneficio para la mayoría.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Para alcanzar sus objetivos toda comunidad requiere de un alto nivel de participación popular en el cumplimiento de todas las tareas y acciones que se proponga realizar, para darle solución a sus problemas y necesidades fundamentales.

Comunidad, a juicio del autor, es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental, geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

1.2 Fundamentación del juego.

Fundamentación filosófica del juego.

La actividad constituye una necesidad para el desarrollo del ser humano y el juego es una actividad necesaria en vida que, combinada adecuadamente con el estudio, el trabajo y el deporte (actividad física), contribuye de manera significativa a la formación integral del mismo.

Desde los primeros años de vida se comienza a desarrollar la conciencia del individuo y como parte de la misma moral, proceso dentro del cual sucede básicamente en los marcos del proceso de enseñanza – aprendizaje dentro del que se pueda distinguir el contenido de la enseñanza el cual debe adoptar determinada forma para su materialización a través de los métodos o vías que para ellos se utilizan dentro de los que se encuentra incluido el juego.

Los juegos didácticos constituyen un factor importante en la vida social ya que conllevan, a la imaginación, la constante motivación y también a la creación. Mediante los juegos se efectúan actos cuyos fines son significativos para el individuo de ahí la necesidad del juego y de cualquiera de sus variantes por parte de los profesores y de todos aquellos que directa o indirectamente tengan la hermosa tarea de formar las nuevas generaciones.

Desde el punto de vista de la teoría del conocimiento el juego constituye una vía objetiva para la adquisición y consolidación del mismo, pues al incorporar al proceso docente la asimilación de situaciones propias de la vida diaria del individuo que, transfiere sus experiencias durante situaciones que se puedan presentar en la actividad lúdica, garantizando el conocido tránsito de la contemplación viva, al pensamiento abstracto y de este a la práctica.

Puede además analizarse el hecho de que la práctica de todo juego se sustenta en el establecimiento previo de sus reglas, las cuales normarán la intervención de los participantes con

respecto a las cuales tendrán una determinada posición a su cumplimiento a partir de los elementos presentes en su personalidad como rasgos conductuales, valores y otros. Los primeros constituyen aspectos particulares propios de cada juego, lo segundo de manifestación de lo singular dada en la manera que cada jugador a partir de sus percepciones propias acerca del juego y sus preparación se encuentra en capacidad de participar en este, mientras lo general quedaría expresado en el consenso que el colectivo de jugadores logra acerca de la mantención o necesaria modificación de estas reglas con vista a que puedan ser asumidas o cumplidas por todos.

Fundamentación psicológica de los juegos.

El juego siempre ha estado presente en la historia del hombre, desde que inició los ensayos más primitivos de organización social. En las hordas y agrupaciones tribales nuestros ancestros debieron de invertir una buena parte de su tiempo en esa actividad misteriosa que significaba jugar. Sin embargo, sólo desde hace unos años, sociólogos, psicólogos, y otros muchos estudiosos han comenzado a interesarse de forma seria por los distintos aspectos que presentan las múltiples facetas del juego, lo que demuestra que el juego no tiene una importancia marginal.

La etnología nos enseña que el objetivo lúdico del que se derivan términos modernos como ludoteca' procede de la palabra latina "Ludus", que significa diversión infantil, juego, chanza y escuela.

Una evolución comparable conduce del griego "Shola" que significa acción, principio, característica de los niños, lo que actualmente se denomina hacer chiquilladas."

En Hebreo "Juego" se corresponde con el concepto de chiste, de risa. En Roma "ludo" significa alegría, en Alemania, antiguos germanos la palabra "Spilán" significa movimiento ligero – suave. En francés "Jeu", en ruso "igra", en todas estas mentes europeas la palabra juego abarca en su significado un amplio círculo de acciones humanas, que por una parte no tendrían un trabajo difícil y por otra, proporcionaba a las personas alegría y satisfacción, es decir todas significan un vocablo único.

Desde el punto de vista etnológico, el juego es un verdadero indicador cultural; se presenta como realidades universales. No por ello deja de estar enraizado en lo más profundo de los juegos cuya identidad se lee a través de los juegos y juguetes.

La gran versatilidad del juego siempre atrajo la atención de grandes pensadores de todos los tiempos: Aristóteles relacionó el juego con la felicidad y la virtud al entender que es una actividad desarrollada en un plano superior del ser humano, libre de sometimiento de otros actos dictados por necesidad.

El trabajo de Piaget (1963) dedicado a la formación del símbolo, precisa, continúa y profundiza sus concepciones iniciales acerca del juego realizado en el curso de las observaciones del desarrollo de los niños, demuestra que aislar el desarrollo del niño, del adulto, de la comunicación y la actividad conjunta con ellos es imposible.

Al hacer un análisis de algunas teorías del juego – teoría de Gross de Buytendijk – se observa como Peaget (1963) expone su interpretación del juego, partiendo de la estructura del pensamiento del mismo. Distingue tres estructuras fundamentales de juego: juego – ejercicios, juegos simbólicos y juego de reglas. Estos juegos se asemejan en que constituyen formas de conducta en los cuales predomina la asimilación. Su diferencia reside en que cada etapa de desarrollo, en realidad se asimila diferentes esquemas. Plantea. “... en diferencia de la estructura del pensamiento del niño en una u otra etapa del desarrollo, así es el juego, y este no es más que la asimilación de la realidad en correspondencia con la estructura del pensamiento.

Hasta aquí se ha realizado una panorámica crítica del desarrollo de las teorías del juego. Cada uno de los investigadores cuyas concepciones se han analizado, Gross, Buytendijk, Peaget y otros, han dado su aporte a la solución del problema de la psicología del juego, todo lo cual permitió encontrar como enfoque general el que refiere a la naturaleza del juego, a partir del análisis del mismo en los animales.

“No pueden conducir al éxito, tan poco, las teorías naturalistas que, aunque niegan la base hereditaria del juego del niño, conciben el proceso de su desarrollo psíquico según el esquema de aceptación del medio a la sociedad humana” así refiere Elkonin (1990).

En todas estas teorías se considera aislado de la sociedad en la que vive y de la cual forma parte; el niño y los adultos, el desarrollo de sus relaciones, el cambio del niño en la sociedad, se perdió del campo visual del investigador, además estas relaciones se analizan sin considerar su desarrollo psíquico; la imitación que se realiza de la relación adulto - niño, se considera como imitación de un modelo físico y no se incluye en el contexto de la comunicación del adulto con el niño. Es decir, se

presenta de forma natural, además, no advierten que el modelo de acción con los objetos puede ser asimilado por el niño solo mediante un modelo, y el sentido de la acción en el sistema de relaciones humanas.

La palabra juego proviene del latín ludus y es uno de los términos más difíciles de definir científicamente, pues es utilizada con diversas acepciones y matices, e incluso con intenciones totalmente diferentes a los enfoques teóricos. En el Diccionario español de sinónimos y antónimos (1979) , se encuentran más de 20 términos considerados sinónimos, los cuales van desde los más utilizados como retozar, divertirse , entretenerse, recrearse ,pasar el tiempo, esparcirse , hasta otros a los cuales se les da un uso menos común en el lenguaje y que aparentemente no tienen nada que ver ; entre ellos se pueden mencionar arriesgar, mover, marchar, andar, poner, funcionar, etcétera.

El término juego tiene un uso cotidiano frecuente, reflejo de situaciones muy peculiares, por lo que se escucha decir frases como “ juego de las piezas” o “ juego de la vida”, “no juegues con candela que te vas a quemar”, “ no juegues con mis sentimientos”, y otras tantas que harían casi interminable la lista. Es que no siempre se utiliza en sentido directo de la palabra, sino también en lenguaje figurado, por lo que su comprensión se hace a veces difícil. En la problemática del juego, su interpretación determinará la forma como los educadores asuman esta actividad.

Psicólogos, pedagogos, etnólogos y lingüistas, entre otros profesionales, han querido dar una interpretación epistemológica lo más exacta posible a este vocablo. Su complejidad teórica ha provocado que sean pocas las definiciones que expresen su esencia; mucho depende de la concepción que le sirve de base (filosófica, psicológica y pedagógica), para brindar su definición.

Si se analizan las múltiples teorías psicológicas acerca del juego y su repercusión en la Pedagogía, pudieran agruparse en dos vertientes principales: una que, sobre la base de criterios espontáneos acerca del desarrollo del niño, preconiza que el juego debe ser totalmente libre, sin la intervención del adulto, y otra que entendiendo que no es el producto de intervenciones congénitas, sino que se forma bajo la influencia de condiciones sociales en que viven los niños, plantea las conveniencias de dirigirlos pedagógicamente.

Las ideas que al respecto brindó Huizinga (1968), son realmente las más aceptadas y generalizadas entre los estudiosos del tema. Él asume el juego como” (...) una acción o actividad voluntaria,

realizada en ciertos límites fijados de tiempo y lugar, según una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa y provista de un fin en sí, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser de otra manera que en la vida ordinaria”.

Como se puede observar, es una definición que abarca los elementos esenciales del juego: la asume como una actividad, por tanto, implícitamente la considera como un sistema de acciones y que tiene su propia estructura; parte de la motivación intrínseca del sujeto que quiere jugar, de hecho nadie puede jugar si no está interesado en esta actividad. Como otro aspecto a destacar, se reconoce que tiene un fin en sí mismo, o sea, cuando se juega es para ello y no para otra cosa; por esencia, precisa que los que juegan, además de sentir placer por hacer una actividad que le resulte placentera, vivencian momentos de tensión y alta complejidad, dado que tienen que vencer obstáculos, superar barreras, cumplir mandatos o reglas, oponerse a rivales, y que todo esto proporciona una oportunidad de desarrollo.

Otros autores señalan sus enfoques partiendo de determinadas características; por ejemplo, Lublinskaia. A. (1981) enfatiza en que el juego “(...) es la actividad práctica multifacética, forma de adquisición y precisión de los conocimientos, un medio de asimilación activa de estos últimos, como un medio de pasar de la ignorancia al conocimiento (...) es un sistema formal de comportamiento en el que dos o más fuerzas limitadas por un procedimiento y reglamento interactúan para poder conseguir un resultado”. Ruiz Alonso, J.G. (1996) plantea que juego es una auto ilusión consciente, por su carácter muy recreativo de la realidad que vive el sujeto.

Fundamentación pedagógica del uso del juego.

Al asimilar las riquezas de las relaciones humanas y la cultura en el sentido más amplio de la palabra, al transformar el medio circundante a través del trabajo y la actividad creadora, el hombre ha de formarse multifacéticamente, desarrollando plenamente sus habilidades, hábitos y capacidades, en fin todas las cualidades positivas de la personalidad socialista.

Se asume una postura teórica esencial, con repercusión pedagógica y psicológica al responder si el juego es una actividad dirijible o no, La posición de principios es la de una respuesta positiva, por lo que se apoya en las opiniones de importantes autores de diversas partes del mundo, significando la concepción de Vigotsky (1967) y de uno de sus principales seguidores, el especialista Elkonin (1990,

quienes parten de una posición histórico – cultural en la interpretación del juego, del cual declaran, tiene un origen social por su surgimiento, naturaleza y contenido.

La educación cubana se ha visto muy influenciada por la concepción histórico – cultural que sustentó Vigotsky, lo cual se debe a que manifiesta una gran unidad, con la forma como se interpreta al hombre, en el contexto de sus relaciones sociales. Y ha tenido como es natural, una repercusión en la mirada sobre el juego. Este, por tanto, es un estimulador del desarrollo de la personalidad y es un instrumento pedagógico, en el más amplio sentido de la palabra.

Por su parte Lublinskaia, A (1981) hizo un estudio de las actividades psicológicas de los niños, durante los juegos que se prestan a su utilización pedagógica y en el mismo reconoce que el juego es espontáneo, “[...] pero no necesariamente espontánea, ya que es la concepción de una propuesta ajena, lo que hará posible la explotación pedagógica. Posteriormente señala que de lo dicho anteriormente, se desprende que la actividad de juego puede utilizarse con una afinidad educativa, a condición de que no haya coacción, que esa actividad pueda ser inducida y conducida con unas formas y circunstancias precisas, que la actividad pueda explotarse, transferirse, generalizarse a otras actividades, de ahí su interés educativo.

Ofille Regina (2006) realizó investigaciones sobre la realización pedagógica del juego; señala que la estructuración del proceso pedagógico utilizada por ella, emplea la caracterización de la enseñanza y el juego, y que garantizó la concreción de la actividad y el sentimiento del niño, y contribuyó a la formación de amplios y estables intereses por los distintos aspectos de la realidad. Señala además, que la dirección lúdica de las actividades influyó sobre el desarrollo de intereses lúdicos estables y en la satisfacción del afán del niño por la independencia y la comunicación en los juegos con los coetáneos y con los adultos.

Esteve y colectivo de autores (2004) plantean, además, que al demostrarse que el juego surge y se desarrolla bajo las condiciones sociales de vida y la educación, aparece como tarea inmediata la determinación de métodos concretos para la formación y desarrollo de la actividad lúdica mediante su dirección pedagógica.

El juego parte de una motivación intrínseca, que el impulso para jugar lo constituye el propio juego, sus acciones, su dinámica interna que influye en el sujeto. Además, está corroborado que la acción de jugar está precedida de espontaneidad, libertad en la decisión de jugar y el reconocimiento de su

deseo de jugar; sin embargo todo lo anterior no está reñido con determinadas acciones de influencia de los adultos sobre los niños, en relación con los juegos. De otra manera se niega la existencia de una cultura lúdica que de generación en generación trasciende los umbrales de los siglos y se mantienen como patrimonio de la humanidad.

De esa cultura no se apropian los niños de manera espontánea, a priori, sino que necesitan de una influencia de los adultos, que pudiera ser sistemática o no, consciente o no, y que puede ser llevada a efecto por padres, abuelos, otros parientes, por los medios de difusión masiva y en especial, por los maestros

El empleo del juego en la labor pedagógica y para que tenga una creciente efectividad, se caracteriza por su sistematicidad, correspondencia con la edad de los jugadores, tiempo del que se disponga, tipo de actividad en que se insertará, tipo de juego y clima psicológico que reine en el grupo.

Navarrete (2002) en su investigación plantea que en las diferentes definiciones de juegos didácticos encontrados en las literaturas encontradas: “resalta lo que une lo atractivo del juego con algunas formas de cultivo intelectual, estético y social y permite el desarrollo físico y mental de los niños”.

Plantea que los juegos didácticos: “...constituyen un método que dinamiza la actividad de los niños en muchas de las formas de organización de la enseñanza, donde una vez motivado desarrollan la actitud cognoscitiva, práctica y variada en la cual adquieren, precisan y consolidan los conocimientos de forma activa” .

Refiere que estos proporcionan el cumplimiento de los objetivos didácticos, su eficiencia y efectividad se materializan cuando los objetivos y contenidos de la enseñanza promueven de forma eficiente el aprendizaje y satisfacen las necesidades y el placer de los niños.

Los juegos con fines didácticos están caracterizado por:

- Constituyen un proceso natural que le permiten al educador manifestar libremente su personalidad sin inhibiciones.
- Son productivos desde el punto de vista del aprendizaje, se hacen efectivos en la asimilación de conocimientos y en el desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades.

- Son espontáneos con el interés que despiertan hacia una actividad dinámica agradable y libre de patrones rígidos.
- Contribuyen (durante la actividad del juego) a que el educando aprenda y consolide su conocimiento por medio de su práctica activa.
- Se realizan dentro de un tiempo y espacio limitado.
- Motivan diferentes emociones y sentimientos.
- Constituyen una importante vía para el desarrollo de la creatividad y personalidad del educando.
- Están reglamentados.
- Pueden ser competitivos y/o cooperativos.
- Abarcan en sí contenidos importantes, necesarios para conocer y dominar futuras actividades del educando.

Los juegos didácticos son considerados como método activo de la enseñanza, por lo que constituyen un medio eficaz para el desarrollo del proceso docente, esto contribuye a objetivizar la enseñanza y a transmitir información, inciden en la formación de la personalidad del hombre, mejorando sus condiciones de vida y trabajo y son estos el soporte material para el logro de los objetivos.

El autor de la tesis considera los juegos didácticos como método activo que contribuyen al perfeccionamiento y organización del proceso docente educativo, permiten activar la motivación de la materia que se trabaja, propician adecuadamente el desarrollo del trabajo independiente, promoviendo adecuados hábitos que le permitan a los niños superar las dificultades en la práctica y las investigaciones que realiza, propiciando productividad en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Emplear juegos didácticos para mantener motivados a los niños en el proceso docente educativo debe de estar conscientemente dirigido a que no haya coacción. Deben emplearse de forma organizada, planificada, adecuadamente seleccionados en correspondencia con los objetivos del programa y su dirección hacia las clases, teniendo en cuenta esencialmente las características de los niños, su edad, interés, necesidades y tener como base, que su aplicación exige una adecuada orientación metodológica para lograr una mayor eficiencia.

La utilización de los juegos en el desarrollo de las clases es lo más difundido por los docentes ya que ofrece la posibilidad a los educandos de consolidar, profundizar y ampliar sus conocimientos sobre la asignatura que es objetivo de estudio.

Pese a todo el valor didáctico y su utilidad práctica, los estudios realizados demuestran por las más diversas razones que estos no se emplean con sistematicidad, son muy pocos los docentes que han planteado como tarea enseñar sus materias mediante un programa de juegos didácticos o motivar las clases valiéndose solamente de estos.

Las investigaciones han demostrado que el juego es un medio de desarrollo intelectual, de desarrollo de su lenguaje, imaginación, juicios, conclusiones.

Lublinskaia (1981) presta una gran atención al análisis del juego como la actividad multifacética cognoscitiva práctica del niño. Ella caracterizó el juego como la forma de adquirir y precisar los conocimientos, como el medio eficaz para assimilarlos, como la forma de pasar del desconocimiento al conocimiento; ve en el juego la manifestación de la actividad del pensamiento del niño, la forma específica de analizar los fenómenos percibidos por él y de hacer la síntesis del mismo.

1.3 La Cultura Física Terapéutica en la rehabilitación de los obesos.

La Cultura Física Terapéutica es una disciplina médica independiente que aplica los medios de la Cultura Física en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones y complicaciones, así como para la recuperación de la capacidad de trabajo. El principal medio que emplea la Cultura Física Terapéutica, como estimulador esencial de las funciones vitales del organismo, son los ejercicios físicos; esto diferencia a la Cultura Física Terapéutica de los demás métodos terapéuticos.

La utilización del ejercicio físico como método terapéutico data de antes de nuestra era. Son muy conocidos los trabajos de médicos que en épocas pasadas recetaban como medicamento determinadas actividades físicas y obtenían resultados positivos con ese tipo de tratamiento. China fue el primer país que 2000 años antes de nuestra era, utilizó los ejercicios físicos como un medio para formar ciudadanos sanos, pues prolongaba la vida de algunos mediante una especie de gimnasia médica que concedía preferencia a los movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos. (Pérez Cuadrado 2003)

En el siglo XIX aparecen nuevos trabajos acerca de la importancia terapéutica de los ejercicios físicos. A principios de este, fueron muchos los investigadores que los emplearon en la práctica como medio de educación y salud. Entre ellos se destacan Johann Frederick Guth Muths, Ludwing Jahn y Adolfo Spiess, en Alemania; Pokhion Clias, George Hebert y Francisco Amorós, en Francia (citados por Pérez Cuadrado, 2003). Los beneficios que aportan para el organismo los ejercicios físicos son ampliamente conocidos y muchas son las aplicaciones de estos en los tratamientos de los pacientes obesos, pues posibilitan contrarrestar la enfermedad y hacer menos serio su efecto de riesgos.

Hoy la Cultura Física es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones. Sin dudas, el desarrollo de la Cultura Física Terapéutica en Cuba favorece el fortalecimiento de la dirección profiláctica de la medicina extendido a las comunidades con el objetivo de rehabilitar, entre otras, a las personas obesas, con la aplicación de los programas establecidos para esta patología y la creación de programas que propicien la prevención de los riesgos que se producen con esta enfermedad.

La obesidad. Riesgos.

Cuando se desea enfrentar el estudio de cualquier fenómeno o de su transformación lógica consecuente, debe hacerse teniendo en cuenta que los conceptos básicos que en él se insertan tienen un par dialéctico, la esencia, la que sin dudas facilita la consecución de un camino correcto en su análisis. En este estudio para establecer con claridad cómo instaurar la atención terapéutica a los adultos obesos es muy importante llegar a una aproximación conceptual del término obesidad como factor de riesgo. ¿Qué se entiende por obesidad?

Obesidad: se refiere a un exceso de grasa corporal, se desarrolla en la mayoría de los casos en ausencia de procesos o enfermedades conocidos. Raramente es debida a un trastorno primario. Plantea Rodríguez Anzardo (2001) que la obesidad es un porcentaje anormal elevado de la grasa corporal y puede ser generalizada o localizada.

La mayoría de las definiciones consultadas sobre la obesidad plantean que constituye un riesgo para la salud.

Entiéndase por riesgo, según plantea Carvajal (2005): La capacidad de incrementar la ocurrencia de una enfermedad o trastorno específico, y puede ser utilizado por los especialistas como indicador, no necesariamente un factor causal. Lo antes expuesto es asumido por el autor, que de igual forma se suma a la definición emitida sobre salud cuando expone: es el estado de completo bienestar físico, mental y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

A partir de 1900 aparecen los actuarios médicos con estándares de peso y salud y los especialistas empiezan a sugerir que el sobrepeso es un serio riesgo para la salud. El sobrepeso es un peso corporal que rebasa el peso estándar para una cierta estatura y constitución corporal.

Como definición de obesidad el autor asume la referencia de Hernández González, R y otros (2010): La obesidad se define como un exceso de grasa corporal y no por un aumento de peso corporal. Según la Organización Mundial de la Salud, más del 75% de las mujeres mayores de 30 años de países tan diversos como Barbados, Egipto, Estados Unidos de Norteamérica, México, Sudáfrica y Turquía, tienen sobrepeso. La mayor prevalencia de sobrepeso corresponde a Las Islas Nauru y Tonga, del Pacífico occidental, donde 9 de cada 10 adultos padecen de sobrepeso.

Hay que significar que todo en exceso es perjudicial, por lo que cada biomolécula en el organismo tiene que estar a su medida para lograr un adecuado proceso metabólico. De ahí debe destacarse que las grasas juegan un papel esencial en la construcción y el buen funcionamiento del cerebro, resultan indispensables durante todo el período de crecimiento. Los lípidos representan una importante fuente de energía ya que 1g. de lípido aporta 9 Kcal.; realizan una actividad primordial en el funcionamiento de las células; aportan ácidos grasos esenciales y vitaminas (A, D, E, y K), que no las puede fabricar el organismo y que están ligadas a los cuerpos grasos, las llamadas liposolubles; y las grasas contribuyen a las cualidades gustativas de los alimentos y transportan los aromas, confiriendo cualidades de untuosidad a las comidas.

Clasificación de la obesidad.

La obesidad ha sido clasificada de diversas formas, atendiendo a variados criterios. Entre ellos están los asumidos por el autor tales como: desde el punto de vista etiológico, fisiológico, índice de cintura - cadera, y de acuerdo al índice de masa corporal. Desde el punto de vista etiológico, o causal la obesidad puede considerarse en primaria o exógena, secundaria a otro proceso patológico y mixto.

Primaria o exógena: A esta pertenece la obesidad alimentaria, es decir, aquella en que la persona recibe un aporte de alimentos muy ricos en calorías y nutrientes, el cual es superior al gasto energético debido a problemas relacionados con la disponibilidad o el consumo de alimentos.

Secundaria a otro proceso patológico. De acuerdo a esto pertenecen:

a) cerebral-hipotalámica, condicionada por la lesión del sistema nervioso central (tumor, infección y traumatismo).

b) endocrina, relacionada con el trastorno funcional de la hipófisis, los ovarios y la tiroides.

c) Diabetes Mellitus, entre otras.

Mixta: Se produce como resultado de la coexistencia de las causas primarias y secundarias del mismo individuo.

Desde el punto de vista fisiológico: La obesidad de acuerdo a la edad de aparición se puede agrupar en dos grandes grupos:

Pre-puberal: Esta, también llamada hiperplasia, es la que ocurre en la primera etapa de la vida, determinando cambios en el tejido adiposo al multiplicarse el número de células normales.

Post- puberal: Es la que se observa en el adulto donde el número de adipositos normales se hipertrofian. No es más que el aumento considerable de tamaño de la célula por su gran contenido de grasa.

Desde el punto de vista del índice de cintura - cadera

Obesidad androide: Consiste en una acumulación excesiva de grasa a nivel del abdomen (tronco), y menor en las otras partes del cuerpo. Más común en los hombres y es la de mayor riesgo para las enfermedades cardiovasculares, por estar la grasa más cerca de órganos importantes (corazón, hígado, riñones, etc.) y está muy ligada al desarrollo de la Diabetes Mellitus tipo II y la hipertensión arterial. Sin embargo, responde bien a un incremento de gasto energético debido al ejercicio físico.

Obesidad ginecoide: consiste en una acumulación excesiva de grasa a nivel de la cadera, los glúteos y los muslos, menor concentración de grasa en la zona abdominal. Más común en mujeres. Este tipo de obesidad no se encuentra tan relacionada con el riesgo de desarrollar las enfermedades

ya mencionadas, pero responde peor que la obesidad androide al gasto de energía debido al ejercicio físico.

De acuerdo al índice de masa corporal. (IMC)

En esta tabla se presenta la clasificación de obesidad de acuerdo al índice de masa corporal tomado de Temas de Medicina General Integral, emitido por Rodríguez (2001)

Grados de Obesidad de acuerdo al índice de masa corporal.

Clasificación	Índice de Masa Corporal
Bajo Peso	<20.0
Grado 0 "Normal"	20.0 – 24.9
Grado I "Sobrepeso"	25.0 – 29.9
Grado II "Obesidad Moderada"	30.0 – 39.9
Grado III "Obesidad Severa"	>40.0

CAPÍTULO II CONCEPCIÓN DE LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DE JUEGOS.

2.1 Premisas y rasgos de la alternativa de actividades de juegos.

En esta investigación se comparte el criterio expuesto por Daudinot (2003) el que establece, que una alternativa para su buen desarrollo debe estar compuesta por etapas, que a su vez cada una tiene sus fases y acciones en dependencia de los objetivos.

Se aspira con este trabajo propiciar la salud, el bienestar físico, mental, y el desarrollo multilateral de la personalidad de las obesas. La elaboración de la alternativa respetará los gustos y preferencias de las obesas objeto de estudio, para lograr mayor incorporación, satisfacción y disfrute de las participantes, teniendo en cuenta las características del entorno y el medio donde se desarrollan.

La presente alternativa se sustenta en actividades de juegos para mejorar la participación de las obesas en la Cultura Física Terapéutica en la comunidad.

La alternativa de actividades de juegos que se propone se basa en la necesidad de solucionar el problema planteado en la investigación y se estructura teniendo en cuenta los criterios analizados en la bibliografía consultada, entre otras, el resultado de la fase propedéutica y la información obtenida a través de consultas informales a especialistas.

Se proponen las siguientes premisas para la aplicación de la alternativa de actividades de juegos:

1. Partir de las insuficiencias que presenta la participación de las obesas en la Cultura Física Terapéutica en la comunidad objeto de investigación y de los gustos y preferencias de las mismas con el objetivo de lograr una mayor pertinencia de la alternativa de juegos.
2. Dar cumplimiento a las etapas del proceso indicado en el transcurso de la alternativa de actividades de juegos.
3. Cumplir con las recomendaciones indicadas en su aplicación.
4. Confeccionar materiales docentes que faciliten el aprendizaje de acuerdo con las dimensiones y situaciones que lo requieran.

La alternativa de actividades de juego que se propone se distingue por los rasgos siguientes:

Sistémica: En tanto organiza sistemáticamente el conjunto de pasos, tanto individuales como colectivos, que promueven la participación de las obesas en correspondencia con los objetivos definidos, así como los métodos y técnicas que conducen a su cumplimiento.

Interdisciplinaria: Como respuesta a las exigencias de la alternativa donde se establecen los nexos correspondientes con el resto de las especialidades.

Flexible: En tanto admite su adaptación a una realidad concreta, en correspondencia con el estado actual del problema y la interrelación sistémica de los elementos que conforman su estructura.

Transformadora: Por los propósitos de aprendizaje y cambios que genera en la práctica de las actividades de juegos de los comunitarios.

Desarrolladora: por la mejoría en la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad.

Interactiva: Por la posibilidad de la expresión individual y colectiva, la negociación de las actividades de juego, según las necesidades, gustos y preferencias que conduzcan al cumplimiento de los objetivos propuestos.

La alternativa presenta las siguientes características:

- Diagnostica y evalúa intereses, gustos y preferencias de las obesas, en lo individual y en lo colectivo para determinar el índice de satisfacción grupal y la evaluación integral de las dimensiones afectiva, cognitiva y conductual.
- Está encaminada a lograr la participación activa y consciente de las obesas en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad.
- Aprovechamiento del entorno geográfico donde se encuentra enclavada esta comunidad.
- Rescate de juegos y actividades que por tradición se utilizaron en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad.
- Empleo positivo del tiempo libre de las obesas de la Circunscripción 9, del Consejo Popular Alcides Pino.

2.2 Etapas, fases y acciones de la alternativa de actividades de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria de la Circunscripción 9, del Consejo Popular Alcides Pino.

La alternativa de actividades de juegos que se muestra a continuación, incluye cuatro etapas cada una conformada por fases y acciones, que le permiten al profesor una orientación hacia la búsqueda de las diferentes regularidades que se presentan en la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la Comunidad. Con el objetivo de solucionar la problemática a través de la negociación se seleccionan actividades de juegos para mejorar la participación, se tienen en cuenta los resultados del diagnóstico en relación con sus esferas de actuación y, en correspondencia con el campo de acción de esta investigación se propone la siguiente alternativa:

Etapa 1: Diagnóstico.

Permite conocer el estado del problema que se investiga, trabajar en función de eliminar las dificultades que se detectan, además de conocer la infraestructura con que cuenta la comunidad.

En el diagnóstico de las obesas se debe tener en cuenta sus gustos, preferencias, intereses y necesidades, problema o situación concreta del objeto de estudio a investigar, infraestructura con que se cuenta, características del medio físico geográfico.

Objetivo de la etapa.

Determinar el estado actual que presenta la participación de las obesas y la incidencia de las actividades de juego en la rehabilitación de las obesas en la Cultura Física en la comunidad

Fase 1.1: Consulta de los documentos rectores, a especialistas y factores sociales.

Los documentos rectores ofrecen la primera orientación hacia el trabajo de los profesores de la Cultura Física con relación a la labor que se realiza con las personas obesas.

Objetivo de la fase 1.1

Identificar las regularidades en los documentos rectores.

Acciones de la fase 1.1

1. Análisis de los documentos rectores.

2. Determinar las dimensiones e indicadores para la evaluación integral de participación de las obesas.

De acuerdo con la posición teórica asumida, se aplicaron metódicas (pruebas) que permitieran medir una o más dimensiones e indicadores y que en su conjunto dieran una imagen integral del nivel de desarrollo de las obesas con relación a su participación en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad. Es importante no limitarse a sumar de forma mecánica los resultados del análisis de las pruebas y las observaciones, sino integrarlos en una dimensión cualitativamente diferente.

En lo relacionado con la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física en la comunidad, se precisa tener en cuenta las tres dimensiones declaradas según Ávalos (2004):

Dimensión cognitiva: Reúne un conjunto de propiedades intelectuales, conocimientos, conceptos y principios básicos que rigen el tratamiento de la obesidad y manifestándose una profundidad y sistematicidad de los conocimientos, la que se revierte en la asimilación consciente de la importancia de la práctica de actividades físicas. Esta dimensión tendrá en cuenta el conocimiento del medio que rodea la localidad, su historia, geografía y tradiciones, así como de los riesgos que se derivan de esta patología.

➤ Los indicadores propuestos se medirán mediante la siguiente escala:

1. Dominio de los elementos distintivos y tradicionales de su localidad.
2. Conocimiento de los rasgos distintivos de la patología obesidad.
3. Calidad de la participación en las diferentes actividades.
4. Dominio de otras patologías asociadas a la obesidad.
5. Iniciativas demostradas en las actividades.

La evaluación integral de esta dimensión se otorgó atendiendo a la siguiente escala:

E – Cuando se cumplen satisfactoriamente todos los indicadores de la actividad y tareas orientadas.

MB – Se incumple con uno de los indicadores que no sea el 1, 2, 3 y 4.

B – Se incumple con más de dos indicadores que no sean el 1, 2 y 4.

R – Se incumple con no más de tres de los indicadores exceptuando el 1 y 4.

M – Si se incumple con cuatro a más de los indicadores.

Dimensión afectiva: Se refiere a la capacidad de sentir y querer, a las emociones, concierta en influenciar positivamente a las obesas en la participación consciente en las clases de la Cultura Física y las actividades propuestas.

Se evaluarán los indicadores propuestos a partir de la escala siguiente:

Participación con entusiasmo y motivación en las actividades.

Identificación con los juegos y las diferentes actividades propuestas.

Manifiesta admiración y respeto al colectivo

Protección del patrimonio histórico, natural y social que le rodea.

Iniciativas demostradas en las actividades propuestas y las clases de la Cultura Física Terapéutica para obesas en la comunidad.

La evaluación integral de esta dimensión se otorgó atendiendo a la siguiente escala:

E – Cuando se cumplen satisfactoriamente todos los indicadores de la actividad y tareas orientadas.

MB – Se incumple con uno de los indicadores que no sea el 1, 2, 3 y 4.

B – Se incumple con más de dos indicadores que no sean el 1, 3 y 4.

R – Si incumple con no más de tres de los indicadores exceptuando el 3 y 4.

M – Si se incumple con cuatro a más de los indicadores.

Dimensión conductual: Comprende los modos de actuación, las capacidades, habilidades y cualidades que las obesas exteriorizan, personalizadas como una manifestación externa y observable en actuaciones, gestos y expresiones verbales. Está estrechamente relacionada con la capacidad de comportarse, relacionarse, trascender, expresarse, querer y crear.

➤ Los indicadores propuestos se medirán a partir de la escala siguiente.

1. Asistencia y puntualidad.
2. Participación en las actividades propuesta.

3. Calidad de la participación.
4. Responsabilidad demostrada con disciplina en todas las actividades y compromisos asumidos.
5. Iniciativas demostradas en las actividades.
6. Habilidades desarrolladas.

La evaluación integral de esta dimensión se realizará atendiendo a la siguiente escala:

E – Cuando se cumplen satisfactoriamente todos los indicadores de la actividad y tareas orientadas.

MB – Se incumple con uno de los indicadores que no sea el 1, 2, 3, 4 y 6

B – Se incumple con más de dos indicadores que no sean el 1, 4 y 6.

R – Si incumple con no más de tres de los indicadores exceptuando el 1 y 4.

M – Si se incumple con cuatro a más de los indicadores.

Para la evaluación integral del desarrollo de la participación de las obesas en cuanto a las actividades propuestas en las clases de la Cultura Física en la comunidad, se proponen las siguientes categorías:

Excelente: Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo alto de las tres dimensiones objetos de evaluación.

Muy Bien: Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo alto de dos dimensiones objetos de evaluación y un nivel medio en el otro restante.

Bien.

- Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo alto en una dimensión objeto de evaluación y un nivel medio en los dos restantes.
- Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo medio en las tres dimensiones objetos de evaluación.

Regular.

- Sí y sólo sí se evidencia que un valor presenta un desarrollo alto, otro medio y el restante bajo.

- Sí y sólo sí se evidencia que existen dos dimensiones con un desarrollo medio y el restante bajo.
- Sí y sólo sí se evidencia que existen dos dimensiones con un desarrollo alto y el restante bajo.

Mal.

- Sí y sólo sí se evidencia una dimensión con un desarrollo alto y los dos restantes bajos.
- Sí y sólo sí se evidencia una dimensión con un desarrollo medio y los dos restantes bajos.

Se procede a utilizar el pre-experimento entendido como de tipo “antes” y “después” de la manipulación de la variable independiente que es la alternativa de actividades de juego para mejorar la participación de las obesas en la Cultura Física Terapéutica de la Circunscripción 9 del Consejo Popular “Alcides Pino”.

En este caso se empleó un solo grupo de sujetos experimentales, estos fueron seleccionados de forma intencional y se utilizaron además como su propio control, como referente a partir de los resultados obtenidos del diagnóstico o pre test.

Para el desarrollo del objetivo propuesto se promovieron las siguientes acciones:

- Diagnosticar el estado actual que presenta la participación de las obesas y la incidencia de las actividades de juego en la rehabilitación de las obesas en la Cultura Física en la comunidad.
- Implementación de la alternativa de actividades de juego para mejorar la participación de las obesas y la incidencia de las actividades de juego en la rehabilitación de las obesas en la Cultura Física en la comunidad.
- Validar en la práctica la alternativa de actividades de juego para mejorar la participación de las obesas y la incidencia de las actividades de juego en la rehabilitación de las obesas en la Cultura Física en la comunidad, a través del resultado del pre experimento, utilizando para su procesamiento la prueba de los rangos asignados de Wilcoxon a un 95 por ciento de confianza.

El pre-experimento se efectuó en las condiciones normales que caracterizan el trabajo con los obesos en la comunidad y su evaluación se verificó a través de una adaptación del diseño que propone Ávalos 2004 en su tesis de doctorado, que gráficamente lo representamos como:

Prueba	Estímulo	Prueba	Estímulo	Prueba
O (1)	X (1)	O (2)	X (3)	O (3)

Donde:

O (1): Dispositivo de diagnóstico inicial.

X (1): Aplicación de las actividades en las clases de la Cultura Física Terapéutica para obesas en la comunidad (adiestramiento).

O (2): Observación de las clases de la Cultura Física Terapéutica para obesas en la comunidad.

X (3): Aplicación de las actividades en las clases de la Cultura Física Terapéutica para obesas en la comunidad.

El pre-experimento:

Se estructuró, como ya se ha expresado, a partir de tres momentos esenciales: aplicación de pruebas y observaciones como diagnóstico previo, introducción del estímulo y su comprobación sistemática a través de observaciones y aplicación de pruebas de salida.

Se procedió a la interpretación y valoración de los resultados a partir de cada una de las dimensiones e indicadores, comparando los resultados previos y finales arrojados en cada instrumento y de este modo evaluar su progreso. Más que una puntuación determinada, se buscó hacer consideraciones cualitativas sobre el avance de las obesas en cuanto a su participación en las actividades planificadas.

El diagnóstico previo constituyó el momento inicial del pre-experimento. Persiguió como objetivo tener un punto de comparación que permitiera evaluar objetivamente las diferencias en las obesas:

“antes”, se efectúa en el mes de septiembre del 2010 y “después”, se concreta en el mes de marzo del 2011. Además, a finales del mes de diciembre del 2010 se realiza un control con el objetivo de verificar la marcha de la alternativa de actividades y corregir rumbos. (Ver anexos 4 y 10)

EL ÍNDICE DE SASTIFACIÓN GRUPAL. LA TÉCNICA DE V.A. IADOV.

Como parte del diagnóstico inicial se determinó el nivel de satisfacción grupal de las obesas acerca de las actividades desarrolladas en las clases de la Cultura Física Terapéutica. Se realizó a través de un cuestionario de forma anónima, que fue aplicado en tres momentos. Se elaboró y evaluó en correspondencia con el tabulador del cuadro lógico de ladov.

La técnica de V.A. ladov en su versión original fue creada por su autor para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógicas. Kuzmina,N,V. (1970). Esta técnica fue utilizada por González, V. (1989) para evaluar la satisfacción por la profesión en la formación profesional pedagógica y explicada la metodología para su utilización en González, V. (1994).

La técnica de V.A. ladov está conformada por cinco preguntas: 3 cerradas y 2 abiertas, las cuales son reformuladas por López (1993) para evaluar la satisfacción por la clase de Educación Física.

La técnica de ladov constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario (preguntas 3, 8 y 10 del cuestionario que aparece más adelante) y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el "Cuadro Lógico de ladov" de cada sujeto en la escala de satisfacción.

Para obtener el índice de satisfacción grupal se trabaja con los diferentes niveles de satisfacción que se expresan en la escala numérica que oscila entre +1 y -1 de la siguiente forma:

La satisfacción grupal se calcula por la siguiente fórmula:

En esta fórmula A, B, C, D, E, representan el número de sujetos con índice individual 1; 2; 3 ó 6; 4; 5 y donde N representa el número total de sujetos del grupo.

El cálculo del Índice de Satisfacción Grupal se procesó matemáticamente con la siguiente fórmula:

$$ISG = a (1) + b (0,5) + c (0) + d (- 0,5) + e (- 1)/N$$

El índice grupal arroja valores entre + 1 y - 1. Los valores que se encuentran comprendidos entre - 1 y - 0,5 indican insatisfacción; los comprendidos entre - 0,49 y + 0,49 evidencian contradicción y los que caen entre 0,5 y 1 indican que existe satisfacción.

La técnica de IADOV, contempla, además dos preguntas complementarias de carácter abierto. Estas son: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase de Cultura Física para obesos?

¿Qué es lo que más te disgusta de la clase de Cultura Física Terapéutica para obesos?

Dichas preguntas abiertas permiten profundizar en la naturaleza de las causas que originan los diferentes niveles de satisfacción. Ellas pueden ser clasificadas en 2 tipos:

Causas relativas a la clase de Cultura física: La acción pedagógica del profesor, la relación profesor alumno, alumno - alumnos, los contenidos y actividades, las exigencias, los medios y la evaluación.

Causas externas a la clase de Cultura física: Condiciones medioambientales (clima, al aire libre, bajo techo) y (horarios, instalaciones, distancias, aseo personal), así como preferencias o rechazo por la actividad física, limitaciones físicas, enfermedades, entre otras.

Otros aspectos complementarios que se evalúan a través del cuestionario.

Dicho cuestionario permite evaluar además de la satisfacción por la clase de de Cultura Física para obesos a través de la técnica IADOV, aspectos complementarios asociados a la satisfacción. Dichos aspectos son: la preferencia por la Cultura Física dentro de las diferentes actividades que se desarrollan en la comunidad (preguntas 2 y 7), la preferencia por la práctica deportiva (pregunta 6) y cómo ve afectivamente el alumno a su profesor (pregunta 8). La pregunta 1 es introductoria y es solo de interés en caso de que se aprecie un número significativo de respuestas No y No sé.

Fuentes de invalidez interna

Dentro de los factores que pudieran afectar en la confiabilidad de los diferentes datos recogidos de los sujetos investigados y lograr una calidad optima del pre experimento a continuación se mencionan de acuerdo con Campbell y Stanley (1975) y Babbie (1979), CAMPBELL, D.T (1975). Reforms as experiments. En E.L. S truenig y M. Guttentag (Eds) Handbook of Evaluation Research vol. Beverly Hills California: Sage Publications, 71-100.

- Historia. Se refiere a acontecimientos externos que ocurren durante el pre experimento en las actividades de juego diseñadas.
- Maduración. Procesos internos de los participantes, en consecuencia con la aplicación de la alternativa.
- Inestabilidad. Poca o nula confiabilidad de las mediciones, fluctuaciones en los participantes investigados.
- Instrumentación. Se aplicaron los mismos instrumentos en pre test y pos test
- Regresión. Tendencia de los participantes a regresar a “posiciones normales” después de haber arribado a posiciones extremas
- Selección. Cualquier selección no equiparable de los participantes de los grupos
- Mortalidad experimental. Diferencias por la pérdida de participantes en el grupo que se compara.
- Interacción de las fuentes anteriores. Interacción por ejemplo de problemas de selección y maduración, selección y mortalidad, historia con maduración, maduración con inestabilidad.

En cuanto a la validez que proporcionó este diseño, vemos que con la realización del pre test se determinó como se comportaron los sujetos (deficiencias en la participación) antes de ser expuestos a la variable independiente de la alternativa de actividades de juego. En cuanto a la muestra se mantuvo con los mismos elementos durante el transcurso de la investigación es decir no tuvimos pérdida de ningún miembro, además durante el transcurso de la aplicación del experimento, no se produjo ningún acontecimiento externo que afectara la buena marcha de las diferentes etapas con que cuenta la alternativa.

El tiempo que dura el experimento es relativamente poco, por lo tanto considera el autor que los elementos de maduración y los cambios de las particularidades psíquicas y personales de los sujetos investigados son muy pocos significativos. Los dos test (antes y después) se realizaron bajo las mismas condiciones de trabajo y el mismo instrumento de medición, además se tuvo en cuenta que fuera siempre el mismo experimentador quien constatará los registros, por lo que se considera que hubo estabilidad en su aplicación y confiabilidad en los datos obtenidos.

Se procedió a la interpretación y valoración de los resultados a partir de cada una de las dimensiones e indicadores, comparando los resultados previos y finales arrojados en cada instrumento y de este modo evaluar su progreso, porque más que una puntuación determinada, se buscó hacer consideraciones cualitativas sobre el avance de las obesas en su participación en las diferentes actividades planificadas.

La introducción del estímulo experimental se realizó desde el mes de septiembre del 2010 hasta el mes de marzo del 2011 en que concluyeron las actividades previstas en la alternativa.

Fase 1.2 Diagnóstico de entrada.

El diagnóstico de entrada permite identificar los problemas y limitaciones existentes en la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física en la comunidad. Para evaluar la participación de las obesas es necesario aplicar instrumentos como la observación, la encuesta del índice de satisfacción grupal, para conocer los gustos y preferencias.

Objetivos de la fase 1.2

1. Determinar los problemas y limitaciones existentes con la participación de las obesas en las clases de Cultura Física Terapéutica de acuerdo a las dimensiones afectiva, cognitiva y conductual.
2. Identificar los gustos y preferencias deportivos de las obesas a través de la técnica de ladov, para hallar el índice de satisfacción grupal.
3. Evaluar cómo se manifiesta la participación de las obesas en las clases de Cultura Física Terapéutica, a través del análisis de la actuación del profesor a través del método de la observación.

Acciones de la fase 1.2

1. Realizar observación de las actividades planificadas en las clases en la comunidad.
2. Encuesta para identificar los gustos y preferencias de las obesas relacionado a las clases de la cultura física terapéutica.

3. Entrevista para determinar el nivel de satisfacción de las obesas relacionadas con las actividades que se desarrollan en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad.

Fase 1.3: Recogida de la información y análisis de los resultados.

Después de aplicar el diagnóstico inicial es preciso determinar las necesidades para su transformación y perfeccionamiento con el objetivo de alcanzar resultados superiores.

Objetivo de la fase 1.3

Determinar las necesidades para mejorar la participación de las obesas en las clases.

Acciones de la fase 1.3

1. Análisis de los resultados de las diferentes técnicas aplicadas.
2. Resumen de la información obtenida necesaria para la próxima etapa.
3. Preparación del profesor de Cultura Física: se basará en cuatro horas mensuales dedicadas a la superación esencialmente sobre los juegos propuestos, su metodología y temas medulares referidos a este tipo de patología y, en particular a las clases de la Cultura Física Terapéutica para los obesos, (su metodología), actividades que se realizan y características de los ejercicios.

Etapa 2: Determinación y diseño de las actividades.

En esta etapa es preciso tener en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial y la amplia bibliografía consultada, con vistas a seleccionar las actividades de juegos dirigidas a favorecer la participación de las obesas en las clases de la cultura física en la comunidad. Para la planificación de las actividades de juegos se tendrán en cuenta los intereses y necesidades de la muestra, sus características y los materiales con que se cuenta para su desarrollo. Además hay que considerar los aseguramientos necesarios y realizar las coordinaciones correspondientes con el Combinado Deportivo.

Objetivo: Planificar actividades de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria, teniendo presente los resultados del diagnóstico inicial.

Fase 2.1 Selección de actividades de juego.

Para seleccionar las actividades de juego es necesario que se conozcan los medios y recursos indispensables para el desarrollo de las mismas.

Objetivo de la fase 2.1

Seleccionar las actividades de juego para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria.

Acciones de la fase 2.1

1. Seleccionar las actividades de juego según los gustos y preferencias, partes de las clases y objetivos generales y específicos de estas; para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria
2. Determinar los medios y recursos necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.

Actividades de juegos que componen la alternativa.

Juegos para la Parte Inicial.

Objetivo general de los juegos de la parte inicial: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal.

Indicación.

Hacer calentamiento de acondicionamiento general.

Juego 1

Nombre: Marchando y trotando.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Materiales: Tizas, banderitas u otros obstáculos.

Desarrollo: El juego inicia a la voz del profesor, los primeros colocados en la línea de salida de cada formación saldrán trotando en zig-zag por dentro de las banderitas u obstáculos colocados a 1

metro de distancia unos de otros, regresando por fuera de la formación en marcha, hasta llegar a la meta (8m) donde tocará al compañero siguiente, incorporándose al final de la formación.

Organización: Formación en dos hileras, según número de participantes

Reglas del juego.

- La salida se realizará ordenada por el profesor.
- El compañero siguiente solo saldrá después de ser tocado por el que llega a la meta.
- Ganará el equipo que primero termine.

Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.

Variante: Aumentar las distancias entre los obstáculos, variar la intensidad de la marcha o del trote.

Juego 2

Nombre: Un asalto beneficioso.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares de la región abdominal del tronco, región pélvica y miembros inferiores.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: A la señal del profesor, los primeros de cada equipo salen caminando y haciendo un asalto profundo al frente hasta llegar al círculo (a 10 m de la línea de salida) le darán la vuelta, se detienen, hace una flexión ventral del tronco y regresan marchando, tocarán al compañero siguiente incorporándose al final de la formación.

Organización: Formación en dos equipos, en hileras detrás de la línea de la meta:

Reglas del juego.

- El primer jugador no sale hasta que suene el silbato.
- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.
- El compañero siguiente solo saldrá después de ser tocado por el que llega a la meta.

Ganará el equipo que primero termine.

Variante: Aumentar las distancias entre la línea y el círculo, variar la intensidad de la marcha

Juego 3

Nombre: Buscando compañía.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares de la región abdominal del tronco, región pélvica y miembros inferiores.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: A la voz del profesor, formar conjuntos de 2, 3, 4, 5, etc. Cada uno a 2 metros de separación de los otros tratará de formar conjuntos, según se oriente para las formaciones.

Organización: Dispersos en el terreno, en un área señalada con dimensiones apropiadas hasta 2 metros de separación entre las participantes.

Reglas del juego.

- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.
- Se formarán los conjuntos según se oriente.
- El que quede fuera pasará a dar la voz de formación de conjuntos.

Variante: Aumentar la distancia entre los jugadores

Juego 4

Nombre: Siguiendo el ritmo.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Materiales: Ninguno

Desarrollo: Se iniciará el juego con un nombre (animal, fruta o cosa, según selección del profesor) y será repetido por el primero de la hilera, el siguiente dirá el nombre pronunciado por el anterior y el suyo, así consecutivamente; al equivocarse pasará al frente y realizará cinco movimientos de flexión de las articulaciones femutibiarotuliana (de las rodillas) o flexión ventral y dorsal del tronco.

Organización: Formación en semicírculos

Regla: Repetir el nombre según orden de formación.

Variante.

- Aumentar el número de repeticiones de los movimientos.
- Cambiar sus nombres cuando los jugadores dominen el anterior.

Juego 5

Nombre: Imitando al profesor.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Desarrollo: El profesor al frente del grupo realizará diferentes movimientos los que imitarán los adultos. Ejemplo Flexión ventral, dorsal y lateral de cabeza y tronco, flexión de rodilla, etc., el adulto que se equivoque pasa al frente y realizará el movimiento tres veces.

Organización: Formación en semicírculos.

Regla: Se imitarán los movimientos a las dos repeticiones del profesor.

Variante: Incrementar el número de repeticiones de los movimientos.

Juego 6

Nombre: Conduciendo la pelota.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Material: Dos pelotas de fútbol, tizas.

Desarrollo: Al sonar el silbato los primeros jugadores, caminando rápidamente, comenzarán a conducir la pelota hasta llevarla a la línea final (10 o 15 m), allí cogerán la pelota con las manos y regresarán marchando a incorporarse nuevamente en el círculo. Seguidamente se ubicará este jugador al final de su equipo y se repite lo realizado anteriormente.

Resulta ganador el equipo que primero termine el juego.

Organización: Formación en dos hileras, delante de cada una se marcará un pequeño círculo, en la que se colocará una pelota.

Reglas: El golpeo de la pelota no será con fuerza para evitar que la pelota se vaya del control del jugador, hacerlo caminando rápidamente y regresar marchando.

Variante: La distancia.

Juego 7

Nombre: Cogidos de la mano.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Materiales: Tiza

Desarrollo: A la señal del silbato comenzará el juego. Los jugadores escogidos de cada equipo se dirigirán a sus compañeros respectivos a buscar en marcha al primero que se encuentra en la hilera. Al llegar lo toma de la mano y lo trae sujeto, trotando hasta la línea de llegada, donde lo soltará para que éste a su vez se dirija a buscar a otro compañero. Y así sucesivamente se va desarrollando el juego hasta que los equipos queden colocados en la posición inicial detrás de la línea de llegada. Ganará el equipo que primero se coloque en la posición original.

Organización: Formación en 2 hileras. La línea de arrancada a 15 ó 20 metros de la línea de llegada, en esta se colocará un adulto de cada equipo.

Reglas del juego.

- Las adultas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego
- Las adultas se cogerán de las manos.
- El jugador se incorpora en su puesto trayendo a su compañero sujeto por la mano.
- Cada equipo tendrá igual número de jugadores.

Ganará el equipo que primero termine.

Variante: La distancia.

Juego 8

Nombre: Toca y trota.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: A la señal del silbato, la adulta que está fuera del círculo toca ligeramente a una compañera, esta saldrá trotando en sentido contrario al jugador que lo tocó, cada uno trata de llegar primero al lugar que se quedó desocupado. La obesa que ha sido tocada sale de su lugar, este debe quedar abierto, no se tomarán las manos para cerrar el círculo. De las dos que trotan, la primera que llega toma de las manos a las jugadoras que están próximos y la otra tendrá que continuar por fuera, repitiéndose el juego.

Organización: Formación en círculo sencillo con las manos tomadas, quedando un adulto situado fuera del mismo.

Reglas del juego.

- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego
- Trotar en sentido contrario.
- Se tocará a un solo jugador por cada vez.

Variante: Marchar

Juego 9

Nombre: EL pañuelo corredor.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Material: Un pañuelo

Desarrollo: Formarán en círculo, una adulta se queda fuera y tendrá el pañuelo en sus manos, comenzará la marcha alrededor del círculo, realizando una semicucilla para situar el pañuelo en los talones de cualquier adulta. Esta al percatarse saldrá a ejecutar la marcha lo más rápido posible, dándole la vuelta al círculo y tratando de alcanzar a la que le echó el pañuelo para pegarle ligeramente, antes que ocupe su lugar, la adulta con el pañuelo en las manos queda fuera del círculo para continuar el juego.

Organización: Formación en círculo con las manos atrás. Se selecciona una adulta que estará fuera del círculo.

Reglas del juego.

- No mirar hacia atrás mientras se le sitúe el pañuelo.
- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego

Variante: Trotar.

Juego 10

Nombre: Trotando fuera del círculo.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: El juego comienza cuando uno de los jugadores que están fuera de la formación, es designado como perseguidor y trata de atrapar a la otra compañera que también está fuera. Esta para no ser atrapada, trotará alrededor del círculo, también podrá meterse por dentro del mismo y colocarse delante de cualquier jugador y el mismo pasará a perseguidor del que perseguía, debiendo inmediatamente trotar para evitar ser agarrado. Si la atrapadora logra agarrar a la que huye, entonces se invierten los papeles y continúa el juego hasta que todos participen en el juego.

Organización: Formarán en un círculo grande. Fuera del círculo se colocarán dos jugadores que serán los que comiencen.

Reglas del juego.

- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego
- Tan pronto el jugador perseguido se coloca delante del otro que está formando el círculo, este debe salir trotando detrás del anterior perseguidor.

Variante: Puede salir trotando o en marcha, o caminando rápido, variando según la etapa del programa establecido.

Juego 11

Nombre: Mi número es...

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Materiales: Tizas.

Desarrollo: El profesor dirá cualquier número, del uno al cuatro, los jugadores que tengan el número que se nombró saldrán marchando al frente recorriendo hasta la línea limitante. Todos los números "1", por ejemplo, cuando son nombrados en marcha van a atrapar al que va delante y evitando ser agarrado por el compañero del mismo número que viene detrás. Siguen marchando hasta que el profesor suene nuevamente el silbato. Los jugadores eliminados pasan al frente a la línea del límite. El profesor mencionará otros números y se repetirá el juego.

Organización: Formación en dos hileras. En un área de 8m de distancia y se enumerarán del 1 al 4.

Reglas del juego.

- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.
- La hilera en la que queden pocos jugadores serán los ganadores.
- Siempre han de salir en marcha por su derecha.
- Ningún jugador puede cambiar su dirección para coger al que viene por detrás, pues se considera atrapado.

Variante: La distancia

Juego 12

Nombre: Cuadrado.

Materiales: Tiza.

Objetivo: Acondicionar los planos musculares para una mejor y efectiva participación en las actividades de la Parte Principal de la clase.

Desarrollo: A la señal del profesor el primero de cada hilera sale trotando e intenta colocarse sobre el cuadrado, allí realizará un asalto al frente y retornará trotando para colocarse al final de la hilera.

Organización: Formación en dos hilera, se alinean con una separación no mayor de 20 metros, en el centro se marca un cuadrado.

Reglas del juego.

- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego
- Ganará la hilera en la que primero hayan participado todos.
- Los jugadores estarán detrás de la línea de salida hasta que suene el silbato.

Variante: La distancia

Juegos para la Parte Principal

Objetivo general de los juegos de la parte principal: Lograr a partir de juegos que contienen ejercicios aerobios, con mayores cargas de entrenamiento físico y de mayor posibilidad de gasto energético como la marcha, trote, semicuclillas, flexión ventral, dorsal y lateral del tronco y flexión de las rodillas, rehabilitar los planos musculares de la región abdominal del tronco, región pélvica y miembros inferiores, a través de la pérdida del tejido graso acumulado mayormente en estos segmentos corporales.

Indicaciones:

- Hacer ejercicios de precalentamiento antes del juego.
- Hablar de las medidas preventivas para evitar posibles lesiones.

Juego 1

Nombre: La pelota caliente.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Balones

Desarrollo: A la señal del profesor el primero en esa posición pasa el balón entre sus piernas al de atrás, el que adoptará la posición de flexión ventral al frente para coger la pelota y pasarla al de atrás. Así continuarán hasta llegar al final, el último llevará el balón hacia delante en marcha dando continuación al juego, hasta que el primero que empezó llegue a la posición inicial.

Organización: Formación en dos hileras, a una distancia de un metro de separación, inicia el primero con flexión ventral profunda del tronco y piernas separadas, o sea, el movimiento de abducción en los miembros inferiores, pasando el balón al de atrás por debajo de las piernas.

Reglas del juego:

- Debe pasar el balón por todos los jugadores
- La hilera que primero termine ganará.
- Las adultas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.

Variante: Rodar el balón entre las piernas.

Juego 2

Nombre: Bolos en el piso.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Bolos y pelotas pequeñas.

Desarrollo: En el centro del área se colocarán varios bolos en forma vertical. Detrás de la línea de lanzamiento marcada en el área se forman los equipos que intentarán derribar los bolos, realizando asalto al frente. El jugador que haga el lanzamiento se incorpora al final de la formación trotando y así continúa el juego hasta que lance el último jugador. Gana el equipo que más bolos derribe.

Organización: Formación en dos hileras, a una distancia de 10 metros de los bolos y la línea de lanzamiento.

Reglas del juego.

- Las adultas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.
- Nadie debe rebasar la línea del lanzamiento.

Variante: La distancia.

Juego 3

Nombre: Pasando la pelota.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Dos pelotas grandes.

Desarrollo: Se colocan las adultas en dos hileras formando dos equipos, separando los jugadores entre sí a una distancia de 1 metro. La primera de cada hilera tendrá en sus manos una pelota, a la señal del silbato la pasará hacia atrás realizando flexión dorsal del tronco, la siguiente jugadora realizará flexión ventral para tomar la pelota y así sucesivamente hasta llegar al final de la hilera, esta última jugadora se dirige en marcha hacia el inicio de la formación y repite la operación continuando así el juego.

Organización: Formación en hileras, a una distancia de separación entre adultas de 1 metro.

Reglas del juego.

- Las adultas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego
- La pelota debe ser pasada hacia atrás sin omitir ningún jugador.

Variante: Hacer trote

Juego 4

Nombre: Pañuelo en la varilla.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Cuatro varillas de 50 centímetros de largo y media pulgada de diámetro, aproximadamente y, un pañuelo grande para cada equipo.

Desarrollo: El profesor repartirá las varillas a las dos primeras adultas de cada hilera. La primera obesa de cada equipo coloca el pañuelo sobre la varilla. El profesor da la señal, salen trotando los primeros jugadores de cada hilera con el pañuelo en la varilla y tratan de colocarlo en la varilla que tiene el jugador que está al frente de su bando. Cuando haya colocado el pañuelo en la otra varilla, la obesa queda en el lugar que ocupaba su otra compañera. La que recibió el pañuelo en la varilla trota hacia su hilera y le entrega la varilla con el pañuelo a la que sigue. Esta se incorpora realizando trote hasta el final de la formación y continúa el juego.

Organización: Formación en hilera detrás de la línea marcada en el terreno a 10 o 15 metros de distancia del jugador que está colocado frente a su bando con una varilla en su mano.

Reglas del juego.

- El equipo que ocupe primero la posición inicial será el ganador.
- Las obesas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.
- El cambio del pañuelo se hará sin la ayuda de las manos.
- En caso de que el pañuelo se caiga al suelo se tendrá que recoger con la varilla.

Variante: La distancia

Juego 5

Nombre: Relevé con cucharas.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Cucharas, pelotitas, aros y cestos.

Desarrollo: El primer jugador de cada equipo trotará con una cuchara hacia donde están las pelotitas, carga una y regresará marchando rápidamente para echar la pelotita a un cesto dispuesto para este propósito, le entrega la cuchara al próximo jugador, se colocará como último a la fila y continuará el juego.

Organización: A una distancia de 10 a 15 metros se encuentra un aro en el piso con tantas pelotitas como tanto jugadores tenga cada hilera, se forman dos o más equipos de tres a cinco jugadores en cada uno.

Reglas del juego.

- Recoger la pelotita sin recurrir a la mano libre
- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego
- El que pierda su pelotita en el camino, solamente podrá levantarla con la cuchara y para recogerla debe realizar movimientos de flexión de las articulaciones femurotibirotulianas (las rodillas) y flexión ventral del tronco.

Variante: La distancia

Juego 6

Nombre: El activista.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Pelotas de Baloncesto, Voleibol, etc.

Desarrollo: Se colocan los jugadores en un círculo en cuyo centro se situará el activista, los jugadores estarán obligados a realizar el lanzamiento en la misma forma que lo ha efectuado el profesor. Se le explicará que el jugador pierde cuando haya cometido 1 falta. Se considerará falta, cuando un jugador hace un lanzamiento diferente al realizado por el profesor o se le cae la pelota, el perdedor debe realizar un movimiento de flexión ventral y dorsal del tronco y uno de flexión de la rodilla con manos al frente.

Organización: Formación en círculo, a una distancia de 4 m del profesor

Reglas del juego.

- Ningún jugador podrá realizar un lanzamiento que no lo haya realizado antes el profesor.
- Los adultos deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.

Variante: La distancia.

Juego 7

Nombre: Al sonido del silbato.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Tiza.

Desarrollo: El juego comienza cuando a la señal del profesor las dos primeras parejas de cada equipo saldrán trotando hacia el poste, cogidos de las manos. Cada vez que el profesor desee sonar el silbato, las parejas tienen que realizar flexión de las rodillas en el lugar cogidos de las manos y continuarán trotando inmediatamente, para dar la vuelta por detrás del poste o línea final. Durante el

trote de regreso, el profesor podrá sonar el silbato las veces que desee realizando la misma operación, al llegar de regreso a su equipo se colocan al final de las parejas que se encuentren en cada hilera y así sucesivamente se continúa el juego, hasta que uno de ambos equipos finalicen.

Organización: Las obesas que participan en el juego se colocarán detrás de una línea de partida y en parejas. Frente a cada bando, a unos 15 metros, se colocará un objeto o marca que indique el final.

Reglas del juego.

- Cada vez que se suene el silbato se deberá realizar flexión de las rodillas en el lugar cogidos de las manos y seguir trotando.
- Las adultas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.
- Deben pasar las parejas por detrás del jugador que hace de poste.

Variante: La distancia y las frecuencias del sonido del silbato.

Juego 8

Nombre: Trotando y ejercitando.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Material: Ninguno.

Desarrollo: Al sonar el silbato para comenzar el juego, los dos primeras jugadoras de cada equipo, saldrán en marcha y cruzarán al jugador “viola”, pasando por debajo de la jugadora “puente” y le darán media vuelta a la jugadora “poste”. Cuando hayan realizado todos estos movimientos tocan a la jugadora “poste” en el hombro y el dirán “Ya” quedándose en su lugar. Esta a su vez tocará a la jugadora “puente” y le dirá “Ya” la que a su vez tocará a la que se encuentra en posición de “viola” diciéndole “Ya”. La jugadora “viola” irá entonces a su bando y tocará en el hombro a la jugadora que seguía en la formación al primero diciéndole “Ya”. Inmediatamente se va a colocar al final de su equipo. Tan pronto es tocada la jugadora que se encuentra al inicio de la formación, saldrá marchando y de esa forma continúa desarrollándose el juego, hasta que uno de los equipos se coloque primero en la forma inicial, luego de haber jugado todas las obesas; este será el ganador.

Organización: Formación en dos hileras se sitúan detrás de una línea, de ellos se escogerán seis, (tres para cada bando), que harán el papel de viola, puente y poste, a una distancia de cinco m, respectivamente.

Reglas del juego.

- No se puede cambiar de lugar hasta que sea tocado.
- No se puede correr, sino marchar.
- Las obesas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.

Variante: La frecuencia y la distancia entre los jugadores.

Juego 9

Nombre: Marca dos puntos.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Material: Pelotas de Baloncesto.

Desarrollo: A la señal del silbato las primeras de cada hilera, avanzarán hacia el aro rebotando la pelota con una sola mano, hasta llegar al mismo. Una vez bajo el aro tratarán de encestar la pelota hasta lograrlo. Hecho esto regresarán marchando con la pelota en alto para entregárselas a las compañeras que les siguen en el orden y se colocarán al final. Los jugadores a quienes se les entregó la bola repiten todo lo realizado por las primeras, hasta que todos los jugadores hayan participado.

Organización: Se colocan las adultas en dos hileras, cada una representará un equipo. Ambos equipos se situarán detrás de una línea de partida frente a un aro de Baloncesto. La primera de cada equipo tendrá en sus manos una pelota de Baloncesto.

Reglas del juego.

- Ganará el equipo que finalice primero.
- Se rebotará la pelota con una sola mano.
- La pelota debe ser encestanda antes de emprender el regreso.

- Las obesas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego

Variante: La frecuencia del tiro.

Juego10

Nombre: La saltarina.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Material: Dos pelotas medicinales o de Fútbol, tizas.

Desarrollo: A la señal del silbato las primeras jugadoras de cada equipo, con la pelota colocada entre las rodillas, comenzarán a avanzar hacia la línea de llegada, haciendo saltos. Allí cogerán la pelota entre sus manos y regresarán trotando, entregándosela a la compañera que sigue en la fila de su equipo y se incorpora al final. La que recibió la pelota continúa el juego.

Organización: Formación en hilera, detrás de una línea de partida a una distancia de 10 o 15 m. Los dos primeros adultos de cada equipo tendrán una pelota que llevarán entre las rodillas.

Reglas del juego.

- La pelota se coloca entre las rodillas.
- Si se le cae la pelota de entre las rodillas, debe ser recogida y colocada nuevamente en el mismo lugar.
- Ganará el equipo que primero se organice en la posición inicial.
- Las jugadoras deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.

Variante: La distancia.

Juego 11

Nombre: Camina y modela.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Materiales: Tiza.

Desarrollo: A la señal del profesor sale un jugador de cada hilera caminando con apoyo de punta y talones de los pies. Al llegar al círculo hace movimientos de: cuerpo erguido, arriba un brazo y pierna en retroversión. Vuelve al final de la hilera se repite a la señal del profesor.

Organización: Las jugadoras se dividen en dos hileras, a una distancia de 20 metros se traza un círculo de 2 metros de diámetro.

Reglas del juego.

- La hilera en la que participen todos será la ganadora.
- Para ganar todos los jugadores tienen que hacer los movimientos.
- Las obesas deben cumplir con los aspectos explicados en el desarrollo del juego.

Variante: La distancia.

Juego12

Nombre: EL relevo.

Material: Batones de relevo.

Objetivo: Rehabilitar los diferentes planos musculares del cuerpo, a través de actividades aerobias que permitan un mayor gasto energético y pérdida de tejido adiposo.

Desarrollo: A la señal del profesor, los jugadores pasarán el batón de atrás hacia delante, extendiendo la mano hacia atrás haciendo rotación lateral (derecha o izquierda) y flexión ventral el que recibe. Tan pronto el batón llegue al que ocupa el primer puesto, éste lo sostendrá en las manos, saldrá en marcha rápida con él hacia el último puesto de la fila y comenzará a pasarlo como al inicio.

Organización: Formación en dos hileras, a un metro de separación entre jugador.

Reglas del juego.

- Se entregará con la mano izquierda y se recibe con la derecha
- El bando que primero se coloque en la posición inicial será el ganador.
- El batón debe pasar de jugador sin soltarse.

- El batón debe pasarse, no tirarse.

Variante: La distancia.

Juegos para la Parte Final.

Juego 1

Nombre: Torneo de pesas.

Objetivo: Ejercitar los conocimientos sobre el tratamiento de la obesidad.

Materiales: Tarjetas con preguntas propias de las actividades que desarrollan las obesas, graduadas en varios niveles de complejidad.

Desarrollo.

- Se estimula la participación de las obesas, realizando una breve explicación de la reglamentación en un torneo de pesas.
- El profesor tendrá de ante mano preparadas tarjetas con preguntas de tres niveles de complejidad.
- Se organiza la competencia en diferentes equipos (se le pueden dar nombre de provincias, localidades, países, etc.).
- Se le explica a las pesistas que existen diferentes pesos a vencer (niveles de complejidad de los ejercicios). Cada pesista puede solicitar el nivel o peso que desea levantar, pero en cada nivel solo puede tener hasta dos ejecuciones fallidas, se sugiere que comience por los pesos más bajos.
- Las pesistas sólo tendrán 3 oportunidades de transitar en la ejecución del peso (niveles), lo que exige tener que poner en práctica tácticas según sus conocimientos.
- Los pesistas pueden renunciar a la ejecución de un peso (nivel determinado) y realizar una inmediata superior.
- Se inicia la competencia, realizando la ejecución del peso uno a uno, hasta llevarse los records individuales.

Para su concentración, cada participante dispone de 1 minuto (pensar la solución del ejercicio) y otro minuto para exponer la solución.

Juego 2

Nombre: El árbol productor.

I Objetivo: Ejercitar conocimientos sobre la patología.

II Materiales: Un pequeño árbol de cartulina por cada equipo.

III Desarrollo.

- Se divide el grupo en equipos.
- A cada equipo el profesor le entrega dibujado en cartulina un pequeño árbol y un grupo de frutos.
- El profesor realiza una lectura, sobre una enfermedad vinculada a la obesidad, en la locución hará referencia a diferentes tareas y problemas que deben sortear las obesas.
- Los diferentes equipos analizan colectivamente la solución de la problemática a resolver y escogerán las vías de solución que reflejarán dentro los frutos del árbol.
- En plenario, cada equipo presenta su árbol y se analizan las soluciones que pueden considerarse correctas.

Recomendaciones:

Se puede complejizar las situaciones en tanto las participantes vayan sorteando las diferentes problemáticas.

Juego 3

Nombre: “El duelo”.

I. Objetivo: Ejercitar conocimientos de la patología.

Materiales: Una caja de cartón, tarjeta con diferentes nombres de alimentos

III. Desarrollo:

- Se divide el grupo en dos equipos.

- Se escoge un participante por cada para enfrentarse en “duelo”.
- El profesor tendrá preparada previamente una serie de tarjetas con el nombre de diferentes alimentos, lo que depositará dentro la caja.
- El profesor, meterá la mano en la caja, sacando una tarjeta y leerá en alta voz el nombre del alimento seleccionado.
- Las participantes deben identificar cuáles son dañinos o no en la dieta.
- Gana la participante que más rápidamente identifique correctamente.
- Posteriormente se escogerá otra pareja.
- Gana el equipo que acumule la mayor cantidad de victorias.

Juego 4

Nombre: Panel de conocimientos teóricos.

Objetivo: Ejercitar conocimientos sobre la obesidad.

Materiales: Pizarra, tiza, tarjetas.

Desarrollo.

- Se divide el grupo en dos equipos.
- Se escogen 3 participantes para que conformen el panel de conocimiento.
- Los equipos deben elaborar una serie de preguntas que lanzarán al otro equipo
- El profesor (o un modelador), invitará a los panelista a realizar una pregunta a los integrantes del panel contrario (siempre vinculada con las actividades relacionadas a la patología).
- Los panelistas tendrán la oportunidad de conferenciar la respuesta durante un periodo de tiempo de 30 segundos.
- Posteriormente, el panel que respondió pasa a preguntar.
- Cada respuesta correcta tiene un valor de un punto.

- Si el panel de obesos no es capaz de responder (no sabe) puede pasarle la pregunta a los demás miembros del equipo que no forman parte del panel, en este caso si la respuesta es correcta, tendrá un valor de ½ punto.
- Gana el equipo que mayor cantidad de respuestas correctas tenga y mayor puntuación acumule.
- En caso de empate, el profesor realizará preguntas a cada uno de los equipos alternativamente, sin que pueda un mismo participante responder más de una pregunta.

Recomendaciones:

- Pudiera el docente realizar preguntas a los equipos de panelistas, que en esta ocasión el valor de la respuesta será de 2 puntos.

Juego 5

Nombre: Póster medio ambiental

Objetivos: Facilitar el conocimiento del medio ambiente y del entorno comunitario.

Materiales: hojas, lápices, plumones, pizarra, murales.

Desarrollo.

- El profesor realizará un movimiento de ideas sobre qué se entiende por un póster en la esfera investigativa. A partir de las respuestas de los participantes se enfatizará que deben aparecer las informaciones más importantes del momento y que interesen a la mayoría de los participantes.
- El educador debe orientar a las participantes, la misión para que realicen de una exploración en la comunidad, con el objetivo de investigar y recoger información sobre el estado del medio ambiente en esa localidad.
- Se orientará la realización de un póster, basado en la investigación realizada sobre el estado del medio ambiente comunitario y posibles vías de solución de las problemáticas encontradas.

- Se estimulará la originalidad entre los equipos al despertar entre ellos el espíritu emulativo y anunciar el más completo e integral.
- Para la valoración se tomarán como parámetros la participación que tenga la comunidad, el impacto de la investigación, los problemas más acuciantes investigados y las vías de solución propuestas.
- El trabajo de grupo tendrá una duración determinada de antemano por el profesor.

En la sesión plenaria se analizará y debatirá cada póster, se sintetizarán los aspectos con mayor repercusión en la comunidad y se estimularán los mejores resultados.

Variante.

Es posible utilizar esta técnica también con el objetivo de consolidar el conocimiento de las características de la comunidad.

Juego 6

Nombre: Juegos de cartas.

I. Objetivo: Ejercitar los conocimientos básicos sobre la obesidad.

II. Materiales: Cartas con diferentes patologías asociadas a la obesidad.

III. Desarrollo:

- Se divide el grupo en dos equipos.
- Se escriben en las cartas diferentes patologías y características de las patologías que conformen pareja.
- Se sientan las participantes en un círculo.
- El profesor reparte las cartas por igual a todas las integrantes.
- En el sentido de las manecillas del reloj, las participantes van escogiendo del compañero que le queda a la izquierda una carta y tratarán de buscar la pareja con las restantes que posee en su poder.
- Si encuentra la pareja correcta, la participante obtiene un punto.

Recomendaciones:

El profesor puede otorgar mayor cantidad de puntos de forma adicional Ejemplo: responder la utilidad de conocer cómo evitar o como tratar la patología.

Fase 2.2. Preparación de las actividades de juego.

Una vez que se seleccionen las actividades de juego se trabaja en la preparación de las mismas teniendo en cuenta como estructura esencial los diferentes aspectos que demandan para su desarrollo. Se reseñarán, entre otros, los siguientes aspectos: nombre de la actividad, objetivo, materiales necesarios, organización, reglas y variantes. Se realizan las coordinaciones correspondientes con el profesor, la dirección del Combinado Deportivo y Metodólogo para conseguir el apoyo y aseguramientos necesarios para el desarrollo de las actividades de juego.

Objetivo de la fase 2.2

Planear las actividades de juego para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria.

Acciones de la fase 2.2

1. Preparación de las actividades de juego conforme al proceder metodológico establecido.
2. Asegurar los medios y recursos necesarios para la realización de las actividades de juego.
3. Realizar las coordinaciones correspondientes con el profesor de Cultura Física, el combinado deportivo y el metodólogo.

Etapas 3. Desarrollo de las actividades.

En esta etapa se realiza la ejecución de las actividades de juegos, se analizarán los aspectos trazados en las etapas anteriores, prestando especial atención a las necesidades básicas de las obesas para mejorar la participación en las clases de la Cultura Física Comunitaria.

El profesor debe autoprepararse en las actividades planificadas con anterioridad, cumpliendo los pasos metodológicos para la conducción y desarrollo de las mismas.

La ejecución de las actividades de juego debe atender el trabajo en grupos, en parejas e individual, así como la vinculación con sus necesidades prácticas en todo momento, garantizar la motivación y conducir al aprendizaje desarrollador.

Hay que evaluar la participación en las actividades de juego a nivel individual y colectivo durante el proceso de ejecución. De manera sistemática se realiza la evaluación de la participación de las obesas durante la aplicación de la alternativa mediante la observación, lo que permitirá atender consecuentemente en el propio desarrollo de esta etapa o de la anterior (determinación y diseño de las actividades), los cambios que deben producirse de manera inmediata en la concepción de la alternativa como resultado de la participación en la actividad.

Fase 3.1 Ejecución de las actividades de juego.

Para realizar las actividades de juegos propuestas para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria, según las necesidades concretas y la solución a sus limitaciones, es importante antes de comenzar tener presente todos los aspectos para la conducción y el desarrollo de las actividades con la metodología indicada para lograr una mayor organización de las mismas.

Objetivo de la fase 3.1: Ejecutar las actividades de juego para mejorar la participación de las obesas en las clases de la cultura física comunitaria.

Acciones de la fase 3.1

Ejecución de las actividades de juego, considerando los aspectos para su conducción y desarrollo, utilizando adecuadamente la metodología indicada.

Etapas 4 Evaluación y Retroalimentación.

En esta etapa se valora la incidencia de la alternativa de juegos y su aplicación en la práctica para determinar la pertinencia de la misma.

Se efectúa una evaluación integral basada en las tres dimensiones (cognitiva, afectiva y conductual) y el índice de satisfacción grupal. Se comparan los resultados del diagnóstico de entrada con el de salida para constatar el cambio ocurrido en las obesas, después de aplicar la alternativa de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria.

Finalmente, considerando las nuevas problemáticas surgidas en la aplicación de la alternativa de actividades de juegos, las sugerencias, así como las recomendaciones realizadas a la misma, se lleva a cabo el perfeccionamiento de lo planificado y se revelan aquellos temas que pudieran conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

Objetivos:

- Perfeccionar la alternativa de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria.
- Evaluar la participación de las obesas en las actividades de la alternativa con vista a valorar su pertinencia en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad.

Fase 4.1 Diagnóstico de salida

Permitirá, de forma científica, determinar la pertinencia de la alternativa de actividades.

En esta fase se le presta especial atención a la encuesta sobre el índice de satisfacción grupal, a la evaluación integral basada en las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual, al fórum del Combinado Deportivo con los actores que intervinieron directa e indirectamente en el desarrollo de la alternativa de juegos para intercambiar experiencias y perfeccionar el trabajo en la aplicación de la alternativa.

Concluida la aplicación de la alternativa de juegos se realiza una evaluación general de la misma, comparando los resultados del diagnóstico de entrada con los de salida, como parte de su validación y para comprobar el cambio ocurrido en la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria.

Objetivo de la fase 4.1: Valorar los resultados alcanzados una vez aplicada la alternativa de juegos, al verificar el cambio provocado en la participación de las obesas en las Clases de la Cultura Física Comunitaria.

Acciones de la fase 4.1:

Aplicar la observación, encuestas y entrevistas a las obesas.

Desarrollar el fórum en el Combinado Deportivo y presentar los resultados.

Comparar los resultados alcanzados en el diagnóstico de entrada con el de salida para conocer los cambios ocurridos por el impacto de la alternativa de juegos en las obesas en su participación en las clases de la Cultura Física Comunitaria. Incluye el análisis de los resultados.

Fase 4.2 Revisión y perfeccionamiento de la alternativa recreativa.

Se valoran los análisis y resultados obtenidos en el diagnóstico de salida de la alternativa de juegos, considerando la factibilidad de sus etapas, fases y acciones que se introducen en la misma, así como los cambios necesarios orientados a perfeccionar su organización, planificación y ejecución.

Las nuevas realidades en la participación en las clases de la Cultura Física Comunitaria para obesas y las dificultades surgidas de la aplicación de la alternativa de juegos no resueltas en esta etapa, deben propiciar nuevas investigaciones en esa dirección.

Objetivo de la fase 4.2: Perfeccionar con un carácter sistemático la alternativa de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Comunitaria de la Circunscripción 9 del Consejo Popular Alcides Pino.

Acciones de la fase 4.2:

- Analizar la alternativa de juegos, teniendo en cuenta las recomendaciones y sugerencias emanadas del proceso de evaluación (diagnóstico de salida) de la misma.
- Dar a conocer los temas que pudieran conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DE JUEGOS PARA MEJORAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS OBESAS EN LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA COMUNITARIA.

Resultados de la primera evaluación integral (el diagnóstico). (Mes septiembre)

Como se puede apreciar en la tabla de distribución de frecuencia contemplada en el anexo No 3 en el diagnóstico inicial, el resultado de la evaluación integral de las obesas en esta ocasión fueron: del total de 20 participantes, una sola obtiene la categoría de excelente que representa el 5% de las muestreadas, consideradas de muy bien 3 para un 15 % del total, categorizadas de bien 9 participantes para un 45 %, 5 practicantes evaluadas de regular para un 25 % y sólo dos se evalúan de mal.

Nótese que en esta versión del diagnóstico el porciento acumulativo demuestra que la mayoría de las obesas son consideradas con evaluación de excelente, bien y muy bien (65%) y sólo el 35% están por debajo de la mediana, es decir, en la categoría de regular y mal. No obstante estos resultados, se considera que la participación en las clases de la Cultura Física para obesas en la comunidad es aceptable. Se encuentra significativo, que coinciden aquellas obesas con las menores evaluaciones integrales, son las participantes que refieren no sentirse motivadas por la práctica de los ejercicios físicos, existen en estas apatía para desarrollar las actividades dentro de las clases.

Las reflexiones anteriores confrontadas con las observaciones realizadas para evaluar cómo se manifiesta la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Terapéutica, a través del análisis de la actuación del profesor reflejan dificultades en: (ver anexo 1)

- La relación del profesor con las obesas es autoritaria, en una sola dirección, se pudo comprobar en más de una ocasión que a las obesas no se le daban oportunidades de participación en la planificación de las diferentes actividades físicas o de juego en las clases.
- El profesor no aprovechaba las potencialidades de las actividades que desarrollaba en las clases de Cultura Física Terapéutica en aras de la labor instructiva - formativa, siendo en muchos casos esquemática y poco participativa.
- El nivel de conocimiento del profesor de Cultura Física Terapéutica sobre la labor instructiva y formativa, sus métodos y contenidos era bajo, de modo similar el nivel de maestría

pedagógica. Los factores antes mencionados influyeron en la disciplina, participación, constancia y en el bajo cumplimiento de los deberes de las obesas.

Comparación de la evaluación integral antes y después de la intervención de las actividades.

Análisis estadístico Dócima de los Signos de los rangos de Wilcoxon.

Premisas para emplear la prueba:

Las mediciones deben estar en escala- Nominal u ordinal.

El tamaño de la muestra debe ser mayor o igual que 20. ($n \geq 20$).

Características de la dócima:

Esta es una dócima que se utiliza para determinar el grado de significación del cambio de una muestra tomada en dos momentos diferentes (ANTES Y DESPUÉS).

Hipótesis:

Ho: $P+ = P- = 0.5$ La proporción de signos positivos es igual a la proporción de signos negativos.

H1: $P+ \neq P-$ La proporción de signos positivos es diferente a la proporción de signos negativos.

Estadígrafo y distribución muestral

Salida de la dócima

Decisión: Rechazo Ho porque existen Cambios MUY SIGNIFICATIVOS con un Nivel de significación $\alpha = 0.05$ o el 95 % de confianza, entre el nivel alcanzado en la segunda medición respecto a la primera.

Estadígrafos que deben acompañar a los estadígrafos de la dócima.

Estadígrafo: Z de la distribución Normal.

Técnicas auxiliares para respaldar los resultados obtenidos en la conclusión.

Análisis Estadístico de los Resultados:

El análisis cuantitativo en el proceso estadístico se apoyó en el sistema SPSS, que agiliza el procesamiento de datos y le confiere mayor precisión. Fue seleccionada la prueba de signos, técnica

no paramétrica para muestras correlacionadas Siegel, S (1972) para comparar las mediciones realizadas antes y después de la introducción de la alternativa. (Ver anexo 4)

Se establece como hipótesis de nulidad:

H₀: No existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos, antes y después de aplicada las actividades propuestas.

H₁: Existen diferencias significativas a favor de los resultados obtenidos, después de aplicado el entrenamiento.

Teniendo en cuenta la muestra se trabajó con la distribución normal y el estadígrafo de prueba:

$$Z: \frac{X - NPO}{\sqrt{(NPO)(1-PO)}}$$

Siendo X: La cantidad de signos menos frecuentes al analizar los cambios en las mediciones antes y después.

N: Cantidad de signos + ó -

PO: 0,5

El valor de Z para la región crítica $\pm 1,98$

El anexo No 4 representa una tabla de diferencia de los resultados de las evaluaciones de la participación de las obesas en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad en la evaluación integral final y la evaluación de diagnóstico integral inicial. En ella se observa que en el 85 %de los casos la diferencia es de +1, es decir, cambió de una categoría inmediata inferior a una superior, en un solo elemento muestral, la diferencia es de +2, es decir, cambió de una categoría a otra dos veces superior (B – E) y en dos casos, las actividades propuestas no surtieron el efecto deseado. Lo anterior se interpreta como que no hubo cambio ni a favor ni en contra, es bueno resaltar que uno de los casos su comportamiento está dado porque la practicante obtiene la máxima categoría en el diagnóstico inicial y mantiene la condición.

Al trabajar con datos declarados como continuos, se decidió usar la prueba de los signos o la prueba Wilconxon de los rangos con signos. La prueba calcula las diferencias entre los resultados

entre las dos pruebas (diagnóstico inicial y diagnóstico final), para todos los casos y clasifica las diferencias como positivas, negativas o empatadas. Si las dos pruebas tienen una distribución similar, el número de diferencias positivas y negativas no difiere de forma significativa. (Ver anexo 6)

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signos tiene en cuenta la información del signo de las diferencias y de la magnitud de las diferencias entre los pares. Dado que la prueba de Wilcoxon de los rangos con signos incorpora más información acerca de los datos, es más potente que la prueba de los signos.

Para el caso en cuestión se utilizó $\alpha = 0.05$ o el 95 % de confianza, el estadígrafo de la prueba arrojó un resultado de $Z = -4,066$, como la región de Z para la región crítica $\pm 1,98$, se rechaza la H_0 de nulidad de la igualdad de las dos pruebas y se acepta H_1 : Lo que se interpreta como que existen diferencias significativas a favor de los resultados obtenidos después de aplicadas las actividades de juegos en las clases de la Cultura Física Terapéutica para obesas en la comunidad. Por lo tanto se tienen suficientes evidencias para plantear que las actividades propuestas contribuyen de forma muy significativa al mejoramiento de la participación de las obesas en las clases de Cultura Física Terapéutica en la comunidad de Alcides Pino circunscripción No 9. (Ver anexo 6)

Resultados del Índice de Satisfacción Grupal de las obesas en las clases de Cultura Física en la comunidad antes y después de aplicarse la alternativa de actividades de juego:

Como parte de la confirmación de la efectividad de la alternativa de actividades de juego, se decide determinar el Índice de Satisfacción Grupal de las obesas acerca de las actividades desarrolladas. Se realizó a través de un cuestionario de forma anónima, aplicado en dos momentos. Se elaboró y evaluó en correspondencia con el tabulador del cuadro lógico de ladov. (Anexo 9).

Resultados de la encuesta inicial del Índice de Satisfacción Grupal 1 (mes de septiembre):

En la primera versión del Índice de Satisfacción Grupal, los datos obtenidos en la etapa de diagnóstico inicial, una sola participante que representa el 5% de la población, considera que se encuentra Muy satisfecha (A) realizando las actividades de la Cultura Física Terapéutica, 6 que representan el (30%) de participantes registran votaciones a favor de estar satisfechas (B), 4 no se sienten definidas (C) a favor o en contra en sus opciones o sus respuestas son contradictorias representando el 20 %, como insatisfechas (D) por diversas causas y muy insatisfechas (E) votan 5

y 4 participantes respectivamente representados por el 25 y el 20 por ciento de la población estudiada, significativo que en el porcentaje acumulativo son el 45%, superior en 10% de las que están en la categoría (A) y (B) que la suma de sus porcentos es de 35 %. (Ver anexo 9)

En este caso el cálculo del Índice de Satisfacción Grupal (ISG) arroja que:

$$\text{ISG} = 1(1) + 6(0.5) + 4(0) + 5(-0.5) + 4(-1) / 20 = -0.125$$

El resultado de la fórmula descrita anteriormente da suficiente evidencia que en el momento que se realizó el primer diagnóstico de satisfacción de las actividades que se realizaban en las clases de Cultura Física Terapéutica en la comunidad las participantes refieren de forma general sentirse indecisas o contradictorias, en su nivel de satisfacción en cuanto a las actividades.

Resultados de la encuesta final del Índice de Satisfacción Grupal 2 (mes de marzo):

Al aplicar la segunda versión del Índice de Satisfacción Grupal a las participantes en las clases de Cultura Física Terapéutica para obesos, la frecuencia de distribución se comporta de la siguiente forma: muy satisfechas un total de 6 obesas, que representan el 30 por ciento de la población, 11 participantes refieren estar satisfechas con las actividades realizadas, sólo dos (10%) no definen bien o sus respuestas son contradictorias y una sola tiene el criterio de estar insatisfecha para un 5% de la población estudiada. (Ver anexo 9)

Al ser aplicado y evaluado el cuestionario en un momento final el resultado fue el siguiente:

$$\text{ISG} = 6(1) + 11(0.5) + 2(0) + 1(-0.5) + 0(-1) / 20 = 0.32$$

En esta ocasión el valor obtenido del índice de satisfacción grupal es de 0,32, lo que significa que se encuentra entre lo contradictorio y lo satisfecho y a favor de este último. Por tanto, se puede afirmar que la alternativa de actividades de juegos diseñadas son del gusto de las obesas y se sienten interesadas por realizarlas la mayoría de las participantes.

De forma descriptiva se obtiene al realizar la comparación entre los dos momentos de aplicación del Índice de Satisfacción Grupal, que en las clases de Cultura Física Terapéutica para obesas se manifiesta una tendencia a la posibilidad de satisfacción después de la aplicación de las diferentes actividades, en las cuales se sustentó la alternativa. Nótese que en la primera versión de la encuesta a las participantes, un 65 % estaban entre indecisas, insatisfechas y muy insatisfechas y en la segunda comparecencia sólo el 15 % votaban en estas 3 categorías. (Ver anexo 11)

Comparación del Índice de satisfacción Grupal Integral antes y después de la intervención de las actividades. Análisis estadístico Dócima de los Signos de los rangos de Wilcoxon:

Al aplicar la prueba de los signos de los rangos el resultado de la dócima es de $Z=-3.213$, al tener un intervalo de confianza del 95%, se rechaza la H_0 de nulidad $ISA1=ISA2$ y se acepta la H_1 alternativa donde $ISA2 \neq ISA1$, por lo que se tiene evidencias suficientes para plantear que existe mejoría de aceptación después de aplicar las actividades de juegos en las clases de Cultura Física Terapéutica desarrolladas en la comunidad. Lo que demuestra categóricamente que la alternativa de actividades de juegos diseñada es aceptada con satisfacción por las participantes de las clases de Cultura Física Terapéutica para obesas en la comunidad (Ver anexo10)

CONCLUSIONES

- La bibliografía de estudios sobre la utilización del juego en la rehabilitación de los obesos es amplia, no obstante la teoría sobre el estudio del mejoramiento de la participación de las obesas en la Cultura Física Terapéutica a través de actividades de juegos en las comunidades es escasamente tratada.
- El diagnóstico inicial demuestra que las obesas reflejan deficiencias en la participación en las clases de la Cultura Física Terapéutica en la comunidad, comprobado en el resultado del pre experimento.
- Como aporte práctico se presenta una alternativa de actividades diseñada en cuatro etapas a través de juegos para la parte inicial, principal y final de las clases que mejora de participación de las obesas y, se apoya en la evaluación integral de las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual y ponderando el índice de satisfacción grupal.
- Los resultados que aportan los análisis estadísticos, a través del Índice de Satisfacción Grupal y la Evaluación Integral ofrecen suficientes evidencias de que la alternativa de actividades de juegos es pertinente para mejorar la participación de las obesas en las clases de Cultura Física Terapéutica en la comunidad, comprobado a través del pre experimento.

RECOMENDACIONES:

Como resultado de la labor investigativa desarrollada, se considera conveniente recomendar:

- Generalizar en el municipio la alternativa de actividades de juegos para mejorar la participación de las obesas en las clases de cultura física terapéutica, a través de cursos, talleres y seminarios, a los profesores de la rama, con el propósito de elevar la preparación científico-metodológica.
- Continuar profundizando en próximas investigaciones la temática abordada por considerar que la misma no ha sido estudiada suficientemente y aprovechar otras aristas, que faciliten mejorar el proceso rehabilitador.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Alfaro Torres, Rolando. (2003) Juegos cubanos, Casa Editorial Abril, Habana, p157.
2. Alfonso, Carmen R. (2003). Ejercicios físicos, Bien saludables, Trabajadores (La Habana), 8 de Julio: 7
3. Alonso, R y Alba, A. ISCF. (1989) Control Médico. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
4. Álvarez Sintés, R. y col. (2001) Temas de medicina general integral. V.II.La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
5. Amaro Méndez S. (1991) Hormona y actividad física. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
6. Amzallag, W. (2000) De perder peso al control del peso. Experiencia de un programa. Revista Cubana Investigaciones Biomédicas. Ciudad de La Habana.
7. Arias Herrera, Héctor. (1995) La comunidad y su estudio. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, pp. 6-11
8. Arostegui, I. (1998) Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco. España. Universidad de Deusto.
9. Ávalos V. V. (2004) Concepción Pedagógica de trabajo con el Movimiento de Pioneros Exploradores para el desarrollo de la educación patriótica. Tesis de doctorado (Doctorado en ciencias pedagógicas) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 120h.
10. Badia X, Salamero M. y J. Alonso. (1999) La Medición de la Salud. Guía de escalas de medición en español. Cuestionario de Salud SF-36. A: Edimac. Barcelona.
11. Bartel, W. (1971) Juegos Recreativos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Bencomo Pérez, L. (2006) Ejercicio físico y salud. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria.
13. Bisquerra, R. (1989) Métodos de investigación educativa. España: CEAC.
14. Bonet, D. (1998) El peso perfecto. Barcelona, Editorial Océano Ibis.
15. Bourdieu, P. (1991) "El Sentido Práctico", Taurus.

16. Caballero Rivacoba, M.T y Jordi García, M. J (2006) Trabajo Comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Ediciones Ácana y Ediciones Universidad de Camaguey. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria.
17. Campbell, D.T. (1975) Reforms as experiments. En E.L. S truenig y M. Guttentag (Eds) Handbook of Evaluation Research vol. Beverly Hills California: Sage Publications, 71-100.
18. Carvajal Martínez, Francisco. (1999) Diabetes Mellitus y ejercicio Físico. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
19. Carrillo Ceballos, J. L. (2000) Gimnasia para el adulto mayor. Disponible en CD Maestría de Actividad Física Comunitaria. La Habana, ISCF.
20. ----- (2003) El ejercicio físico y sus posibilidades. La Habana, Editorial Científico Técnica.
21. ----- (2006) El adulto mayor y la actividad física. Disponible en CD Maestría de Actividad Física Comunitaria.
22. Colectivo de autores. (2002) Compendio de pedagogia. Material en soporte digital.
23. Colectivo de autores. (2004) Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. Material digital.
24. Colectivo de autores. (1996) La gimnasia y la educación Rítmica. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
25. Colectivo de autores (1999) Trabajo comunitario. La Habana
26. Cuba. Instituto Nacional de Deportes y Recreación. (1990). Manual de la masividad. La Habana, INDER.
27. Daudinot Betancourt, I. (2003) Perspectivas psicopedagógicas de la creatividad y los valores. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

28. Delgado Correa, W. y R. Guerrero Pérez. (1999) Un latido tras otro. Santiago de Cuba. Editorial Oriente. Departamento Nacional de Educación Física. INDER. Los Ejercicios físicos con fines terapéuticos II La Habana: 145-156.
29. Dennis, R.; Williams, W.; Giangreco, M. y Cloninger, Ch. (1993) Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. Siglo Cero, 25, 155, 5-18.
30. Díaz de los Reyes, S. (1985) La Cultura Física Terapéutica y su Influencia en la obesidad. En: Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas de la cultura física.
31. Díaz de los Reyes, S. (2003) Programa de Cultura Física Terapéutica Adaptado a la Disminución ponderal (Tesis de defensa de maestría en Cultura Física Terapéutica) ISCF Manuel Fajardo.
32. Dober, Erica y Hugo, Dober. (1980) Juegos menores, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, p 372.
33. Dumazidier, J. (1964) Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela.
34. Ehrler, W. (1968) Juegos Recreativos: Lzipin: Tribune DDR.
35. Elkonin, D. B. (1990) Psicología del juego, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, p 126
36. Enciclopedia Autodidacta Interactiva Océano. (2000). Madrid, Océano-grupo editorial S.A.
37. Estéve Culléll, M., M. Arroyo Mendoza y C. González Ferry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editoriales Deportes.
38. Febles, A.Z. (1988) Higiene ambiental y hábitos culturales, serie educación para la salud. Folleto 3, Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
39. Fernández, M. J. E. (1986) Normas de procedimientos, diagnóstico tratamiento en medicina interna. La Habana, Editorial Pueblo Educación.
40. Fleitas, Isabel y Col. (1990) Teoría y práctica de la Gimnasia. Ciudad de la Habana, Editorial ENPES.

41. Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. (2006). Disponible en CD maestría de Actividad Física Comunitaria.
42. Fuentes Mara y col. (2005) Psicología social II .parte 2.Editorial Félix Varela.
43. Gómez Vela, María y E. Sabech. (2005) Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Universidad de Salamanca. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria.
44. Ganong, F. William. (1982) Fisiología Médica. México, Editorial El Manual Moderno, S. A. de C U. : 244-250
45. González Rodríguez, C. (2001) Juegos en la clase de educación física. En: manual del profesor de educación física, INDER, .La Habana, p 127-132.
46. González Rodríguez, N y A. Fernández Díaz. (2003) Trabajo Comunitario. Selección de lecturas. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
47. Granda Fraga, Mario. (1998) La Medicina del deporte y la Cultura física en Cuba, antecedentes y perspectivas. Revista Cubana de Medicina del deporte y la Cultura Física: 1,82 p. (La Habana).
48. Hernández González, Reinol. (2002) Evaluación de un programa de entrenamiento físico En Pacientes obesos con infarto del miocardio. Tesis de maestría (Maestría en Cultura Física Terapéutico). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
49. Hernández González, R. y col. (2003) Programa de ejercicios físicos para el tratamiento de la diabetes mellitus. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria.
50. Hernández González, R y otros. (2010) Programa Cultura Física Terapéutica en el Paciente Obeso, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana.
51. Hernández González, R. (2006) Aspectos generales de la diabetes mellitus. Centro de actividad Física y salud. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
52. Heyward, V. (2000) Evaluación y prescripción del ejercicio. Nuevo México, Editorial Paidotribo.

53. Huizinga, J. (1968) Homo ludens. Buenos Aires; Alianza Editorial.
54. Jordán, R.J. (1979) Desarrollo humano en Cuba, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana.
55. Juego. En Wikipedia. (2009) la enciclopedia libre en <http://es.wikipedia.org/wiki/Juego>
56. La Cultura Física con fines Terapéuticos. Tomo II. (1990) Habana, INDER.
57. Lagartera Otero, F. (2000) Por una educación física creativa, lúdica y positiva para el siglo XXI [en soporte electrónico], INEFC, Universidad de Lleida, p 48.
58. Lamela. R.A. (1985) La influencia social en los hábitos alimentarios. Simientes, (1), Ciudad de La Habana, ene.-feb.-marz.
59. León Ramírez, Manuela. y otros. (2009) Los juegos: métodos creativos de enseñanza, mleon@cucalambe. Itu. Sld. cu (Consultada 27de julio).
50. López de Viñaspre, V. (1993) Manual de educación física y deportes. Barcelona. Ed. OCÉANO. 213 – 220.
51. Lorenzo León, F. (2000) Manual de cultura Física Terapéutica. Granma, ISCF "Manuel Fajardo".
52. Lublinskaia, A. A. (1981) Psicología Infantil. La Habana: Ed. Libros para la Educación, . - - 415 p.
53. Meagical, José. (2004) Anatomía de un Gigante. Valladolid, Editorial Miñon. OH Deportes.
54. Menéndez, S. (2004) Los objetivos en la clase de Educación Física. Tutorial para la capacitación y superación de los profesores de Educación Física, INDER, La Habana.
55. Milán Garcés, F. (2009) Propuesta de juegos para la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad. Tesis en opción al título de MS.C, Instituto Superior de Cultura Física, Santiago de Cuba.
56. Montserrat Cumellas, Reira. (2008) España: Revista digital Educación física y Deporte.

Habana, INDER.

57. Navarrete Gerardo. (2002) Consideraciones didácticas para la aplicación de los juegos populares en el currículo de la Educación Física. Disponible en [http:// www.w.es](http://www.w.es). Buenos Aires.
58. Ofle Regina, Maria. (2006) Los Juegos Tradicionales y su proyección Pedagógica en Mrofele@impsat.1con.ar (consultada 25 de mayo).
59. Pérez Cuadrado, Sara De La Caridad. (2003) Los juegos con carácter terapéutico en la actividad programada y su influencia en la formación de los arcos plantar .Tesis de maestría. Maestría en didáctica de la Educación Física contemporánea. Holguín Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero".
60. Pérez Rodríguez, Gastón. (1996) Metodología de la Investigación Educacional. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
61. Pérez, Aldo. (2003) Fundamentos Teóricos Metodológicos de la recreación. La Habana, Dpto. de Recreación, ISCF.
62. Pérez Sánchez, A. (2006) Valoración conceptual del juego. Disponible en CD de la Maestría de Actividad Física Comunitaria.
63. Petrovsky, A. (1983) "Psicología y prioridades de la educación familiar", Perspectivas, 13(1),
64. Piaget, J. (1971) Los estadios en la psicología del niño. Buenos Aires.
65. Piaget, J. (1963) La formación del símbolo en el niño. México.
66. Popov, S. M (1988) La Cultura Física Terapéutica: Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
67. Roca Goderich, R. y otros. (1996) Temas de Medicina Interna Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

68. Rodríguez, Anzardo. R. (1981). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
69. Rodríguez, A. A. (1988) Orientaciones generales para aplicar, en el paciente obeso. Revista Cubana de Medicina General Integral (Ciudad de La Habana) vol4 n.4:44-54.
70. Rodríguez Alonso, C. A. (1984) Composición corporal, somatotipo y proporcionalidad. Métodos y procedimientos. Ciudad de la Habana, Instituto de Medicina Deportiva.
71. Rosa Sánchez Juan. J y Electa del Río Mateos. (2001) Juegos tradicionales infantiles. Universidad de León, Ed. secretaria de publicaciones y medio audiovisuales.
72. Rubalcaba Ordaz, L. Caretti Fernández, S. (1989) Salud vs Sedentarismo. La Habana, editorial Pueblo y Educación.
73. Ruiz Alonso, J.G. (1996) Juegos y Deportes Alternativos. En la programación de Educación Física Escolar. Zaragoza. Ed. Agonos.
74. Sainz Martín, M. (1984) Educación para la Salud. Libro del Profesor Impresos Martín, Ed. Hierbabuena, Madrid.
75. Sánchez Gómez, M (1997) Psicología General del Desarrollo: Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
76. Sánchez Gómez, R. (1997) "Juegos deportivos y experiencia satisfactoria: Sugerencias para La Educación Física basadas en la participación, la igualdad y la comprensión". En Camarero, S., Tella, V. y Mundina J. J. (1997). La actividad deportiva en el ámbito escolar. Valencia: Promolibro. pp. 187-224.
77. Sánchez, M. y Matilde, G. (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deporte.
78. Serra Grima J. R. (1996) Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona, Editorial Paidotribo.

79. Siegel, S. (1972) Diseño Experimental No Paramétrico. Edición Revolucionaria: La Habana.
80. Trigo Aza E. (2000) Juegos Motores y creatividad., Ed. Paidotribo Barcelona, 1997, p 210.
81. U. L. Karpman. (2004) Medicina Deportiva. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
82. Valdés Casals, H. y col. (1987) Introducción a la investigación científico aplicada a la educación física y el deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
83. Vigotsky, L. (1984) Historia de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico Técnica.
84. Vigotsky, L. (1967) Interacción entre enseñanza y desarrollo en Selección de lecturas de Psicología infantil y del adolescente. – Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
85. Villegas, Joel. (1997) Análisis actual de la gimnasia musical aerobio en la provincia de Granma y su influencia en la práctica masiva. Trabajo de diploma, Granma, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
86. Waichman, Pablo A. (2006) Tiempo libre: Una aproximación a su concepto. Tiempo libre y ocio: ¿libertad o permiso?. Buenos aires – república argentina. Disponible en CD de la Maestría de Actividad Física Comunitaria. Email: pablowaichman@arnet.com.ar. 10 f. muné. op. cit.
87. Wilmore, Jack H. (2000) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
88. Zaldívar Cordón, G. (2004). Estudio sobre la educación del valor responsabilidad en Los Estudiantes universitarios de la cultura física de Holguín. Tesis de Doctorado (Doctorado en ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”120 h.

Anexo 1

Guía de observación.

Objetivo: Evaluar cómo se manifiesta la participación de las obesas en las clases de Cultura Física Terapéutica, a través del análisis de la actuación del profesor.

I.- ASPECTO FISICO DEL PROFESOR:

Agradable 1___ 2___ 3___ 4___ 5___ desagradable.

II.- RELACION PROFESOR – ALUMNA:

a)- Dirección: Unidireccional ___ bidireccional ___

b)- Correspondencia del contenido con el tema de la actividad: total___ parcial ___ nula ___

C- Retroalimentación: si ___ no___

d)- Matiz afectivo: positivo ___ negativo ___ ambivalente ___ indefinido ___

e)- Calidad del trato a la obesa por el profesor: aceptación ___ rechazo___ indiferencia___

III.- PARTICIPACIÓN DE LAS OBESAS DURANTE LA ACTIVIDAD:

a)- Frecuencia: todos ___ muchos ___ algunos ___ pocos ___ ningunos___

b)- Tipo de participación:

___ Responden a preguntas del profesor.

___ Plantean dudas.

___ Formulan preguntas.

___ Brindan sus opiniones y valoraciones.

___ Rebaten criterios del profesor o de otras obesas.

___ Apoyan criterios del profesor o de otras obesas.

IV.- ESTILO DEL PROFESOR:

	Si	No	a veces
a)- Estimula la participación.	_____	_____	_____
b)- Tacto en las relaciones.	_____	_____	_____
c)- Trato respetuoso.	_____	_____	_____
d)- Atención a demandas educativas.	_____	_____	_____
e)- Atención a demandas de aprendizaje.	_____	_____	_____
f)- Atención a demandas personales .	_____	_____	_____
g)- Relaciones frías, distantes.	_____	_____	_____

VI.- METODOS DE LA LABOR EDUCATIVA EMPLEADOS:

VII.- TEMAS ABORDADOS COLATERALMETE EN LA ACTIVIDAD:

- a)- Cualidades de la personalidad _____
- b)- Culturales _____
- c)- Historia y tradiciones de la localidad _____
- d)- Deportivo _____
- e)- Preparación para la defensa _____
- f)- Actualidad nacional e internacional _____
- g)- Cuidado del medio ambiente _____
- h)- Otros ¿Cuáles?

ANEXO 2

Guía de observación de la participación de las obesas en las actividades

Objetivo: Evaluar el nivel de desarrollo alcanzado por las obesas, tanto cuantitativo como cualitativo, a través de su participación en las actividades desarrolladas.

REGISTRO DE EVALUACION

No	Nombre y Apellidos	Fecha y actividad	Evaluación
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

18				
19				
20				

Nota: se llena según la evaluación integral de las tres dimensiones propuestas

Anexo 3 TABLAS DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA DE LAS PRUEBAS DE DIAGNÓSTICOS DE EVALUACIÓN INTEGRAL A LAS OBESAS.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA DIAGNÓSTICO INICIAL

Categorías de evaluación	Frecuencia	Por ciento	Por ciento acumulativo
MAL	2	10,0	10,0
REGULAR	5	25,0	35,0
BIEN	9	45,0	80,0
MUY BIEN	3	15,0	95,0
EXELENTE	1	5,0	100,0
Total	20	100,0	

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA DIAGNÓSTICO FINAL

Categorías de valuación	Frecuencia	Por ciento	Por ciento acumulativo
REGULAR	1	5,0	5,0
BIEN	7	35,0	40,0
MUY BIEN	7	35,0	75,0
EXELENTE	5	25,0	100,0
Total	20	100,0	

Fuente: Resultados de la evaluación de las actividades de las obesas en las clases de cultura física terapéutica que se encuentra en la sección de anexos.

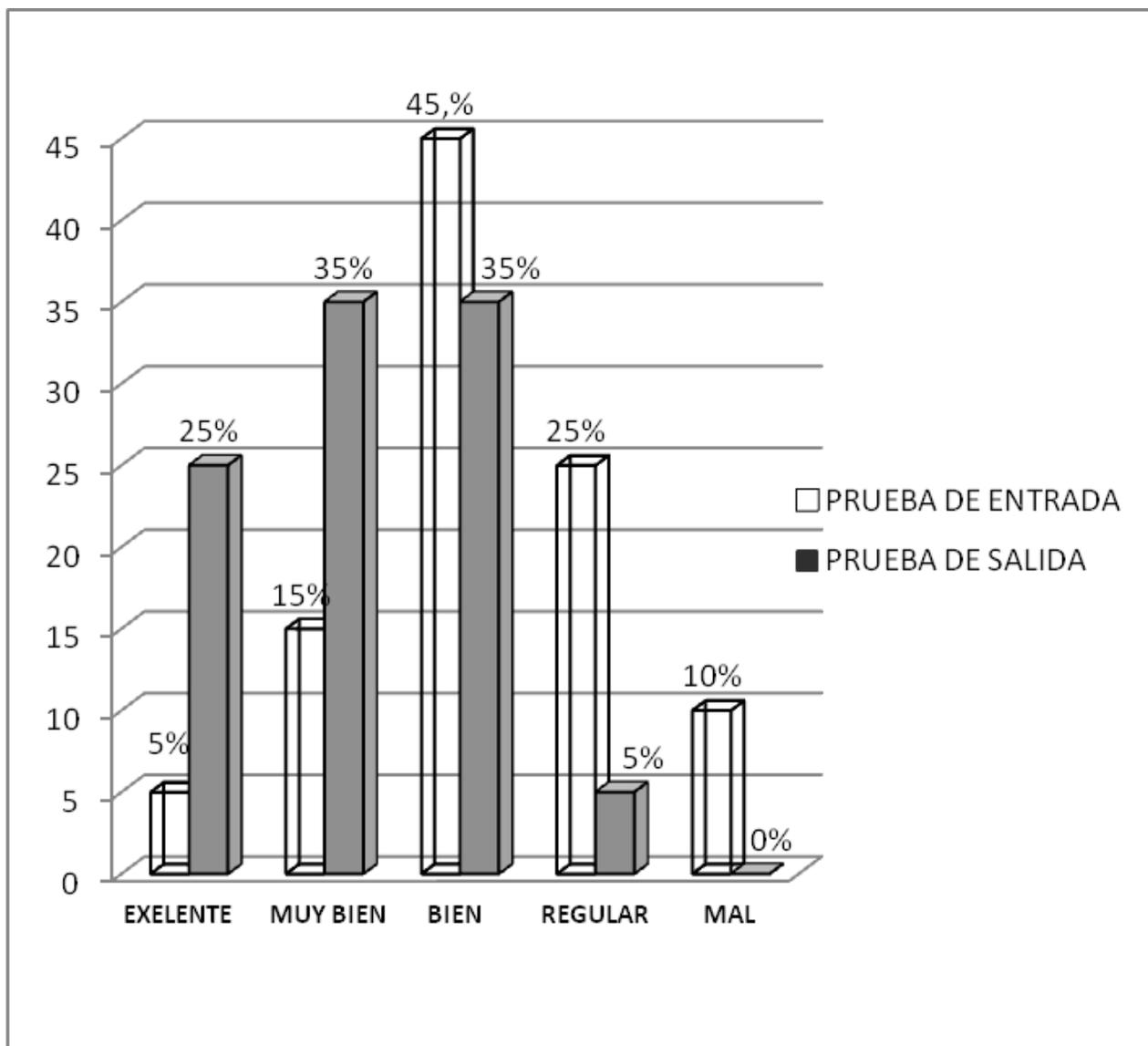
Anexo 4.

Tabla de la diferencia de las evaluaciones obtenidas de la evaluación integral inicial y la evaluación integral final.

Obesas	DIAGNÓSTICO INICIAL	DIAGNOSTICO FINAL	DIFERENCIA
1	R	B	+1
2	M	B	+2
3	B	E	+2
4	B	MB	+1
5	B	MB	+1
6	R	B	+1
7	MB	E	+1
8	M	R	+1
9	B	MB	+1
10	B	MB	+1
11	B	MB	+1
12	B	MB	+1
13	MB	E	+1
14	R	B	+1
15	MB	E	+1
16	R	B	+1
17	E	E	0
18	R	MB	+1
19	B	B	0
20	R	B	+1

ANEXO 5

Gráfico de comparaciones de los resultados de la evaluación integral, de la prueba de entrada y salida



Anexo 6

Comparación del significado de la diferencia de evaluación integral inicial y la evaluación integral de salida.

Prueba de Wilcoxon Signos de los rangos para dos muestras relacionadas.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PF – P I	Rangos Negativos	0(a)	,00	,00
	Rangos Positivos	18(b)	9,50	171,00
	Ties	2(c)		
	Total	20		

a PRUEBA FINAL < PRUEBA INICIAL

b PRUEBA FINAL > PRUEBA INICIAL

c PRUEBA FINAL = PRUEBA INICIAL

Resultado del estadígrafo de la prueba de los rangos de los signos de Wilcoxon

ESTADÍGRAFO	PREUBA FINAL – PREUBA INICIAL
Z	-4,066

ANEXO 7

CUESTIONARIO

Estimado participante:

Lee con cuidado cada pregunta antes de responder. En este cuestionario NO TIENES QUE PONER TU NOMBRE. Te agradecemos tu participación y tu franqueza al decirnos honestamente lo que piensas sobre lo que preguntamos.

Objetivo: Determinar el nivel de satisfacción de las obesas con relación a las actividades físicas recreativas que se desarrollan en la comunidad.

Edad:_____ sexo:_____ tiempo en la práctica de ejercicios físicos:_____.

1.- ¿Te gusta participar en las actividades físicas recreativas que realiza el profesor de Cultura Física en la comunidad?

2.- ¿Cuáles son las tres actividades que más te gustan? Sitúalas por orden de preferencia.

1ra opción	
2da opción	
3ra opción	

3.- ¿Quisieras ir a otras actividades o hacer otra cosa en el horario que se imparten las clases para obesos en la comunidad?

Si_____, no _____, no sé _____

4.- ¿Qué es lo que más te gusta de las actividades que se realizan en las clases de Cultura Física para obesos? ¿Por qué?

5.- ¿Quisieras continuar aprendiendo de las clases para obesos de la forma en se han realizado las actividades?

Si _____, no _____, no sé _____ ¿Por qué?

7.- ¿Qué otras actividades te gustaría realizar para aprender más de Cultura Física?

8.- Si tú pudieras escoger entre asistir o no asistir a las clases de Cultura Física para obesos. ¿Irías a esas clases?

Si _____ No _____ No sé _____

9.- ¿Cómo es tu profesor de Cultura Física. Marca con una x los rasgos que lo caracterizan.

Bueno		Malo	
Desagradable		Agradable	
Justo		Injusto	
Comprensivo		No comprensivo	
Autoritario		Democrático	
Serio		Alegre	

10.- ¿Te gustan las clases de Cultura Física para obesos que recibes en la comunidad?

- _____ Me gusta mucho.
- _____ Me gusta más de los que me disgusta.
- _____ Me da lo mismo.
- _____ Me disgusta más de lo que me gusta.
- _____ No me gusta nada.
- _____ No sé decir.

ANEXO 8

ÍNDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL EN LOS DOS MOMENTOS DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO A LAS OBESAS.

	Diagnóstico inicial	Diagnóstico final	Diferencia
1	E	B	+ 2
2	E	B	+ 2
3	B	A	+ 1
4	B	B	0
5	C	B	+ 1
6	C	B	+ 1
7	D	A	+ 2
8	D	D	0
9	D	B	+ 1
10	D	B	+ 1
11	B	B	0
12	E	A	+ 5
13	B	A	+ 1
14	E	B	+ 4
15	B	B	0
16	C	A	+ 3
17	A	A	0
18	C	C	0
19	B	B	0

20	D	C	+ 1
----	---	---	-----

Fuente: Cuestionario aplicado a las obesas de la circunscripción 9 Consejo Popular "Alcides Pino" para determinar el índice de satisfacción grupal de las actividades en las clases de cultura física terapéutica para los obesos

Anexo 9

Frecuencia de distribución del Índice de Satisfacción General antes y después de la aplicación de la Alternativa de Actividades de juegos.

Distribución de frecuencia Encuesta inicial del Índice de Satisfacción General

Categorías de aceptación	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
A	1	5,0	5,0
B	6	30,0	35,0
C	4	20,0	55,0
D	5	25,0	80,0
E	4	20,0	100,0
Total	20	100,0	

Distribución de frecuencia Encuesta final del Índice de Satisfacción General

Categorías de aceptación	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
A	6	30,0	30,0
B	11	55,0	85,0
C	2	10,0	95,0
D	1	5,0	100,0
Total	20	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a las obesas de la circunscripción 9 del Consejo Popular “Alcides Pino” para determinar el Índice de Satisfacción General por las actividades en las clases de cultura física terapéutica para los obesos.

CUADRO LÓGICO DE V.A. IADOV (con preguntas reformuladas)

	3 ¿Quisieras ir a otras actividades o hacer otra cosa en el horario que se imparten las clases para obeso en la comunidad?								
	NO			NO SÉ			SI		
10.- ¿Te gusta las clases de Cultura Física para obesos que recibes en la comunidad?	8.- Si tú pudieras escoger entre asistir o no asistir a las clases para obesos. ¿Irirías a esas clases?								
	SI	NO SÉ	NO	SI	NO SÉ	NO	SI	NO SÉ	NO
Me gusta mucho	1	2	6	2	2	6	6	6	6
Me gusta más de los que me	2	2	3	2	3	3	6	3	6
Me da lo mismo.	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Me disgusta más de lo que me	6	3	6	3	4	4	3	4	4
No me gusta nada.	6	6	6	6	4	4	6	4	5
No sé qué decir.	2	3	6	3	3	3	6	3	4

La escala de satisfacción es la siguiente:

1. Clara satisfacción.
2. Más satisfecho que insatisfecho.
3. No definida.
4. Más insatisfecho que satisfecho.
5. Clara insatisfacción.
6. Contradictoria.

Anexo 10

Prueba de Wilcoxon Signos de los rangos para el Índice de Satisfacción General Antes y después de aplicar la alternativa de actividades.

		N	Media de los Rangos
ISG2-ISG1	Rangos negativos	0(a)	,00
	Rangos Positivos	13(b)	7,00
	Neutros	7(c)	
	Total	20	

a ISG2 < ISG1

b ISG2 > ISG1

c ISG2 = ISG1

Resultado del estadígrafo Z

	ISG2 - ISG1
Z	-3,213

ANEXO 11

Gráfica de comparación del Índice de Satisfacción General emitido por las obesas antes y después de la introducción de la alternativa de actividades.

