

Original Recibido: 28/08/2024 | Aceptado: 10/11/2024

La actividad física en la población adulta: Un reto para profesionales de la Cultura Física

The physical activity in the mature population: A challenge for professionals of the Physical Culture

Lilian Lores Sánchez, Licenciada en Cultura Física, Máster en Actividad Física en la comunidad.

Profesora auxiliar. Facultad de Cultura Física. Dirección Provincial de Deportes. Cuba.

[adolfito2014gabriel@gmail.com] 

Alessandor Pontón Sánchez. Doctor en medicina. Centro provincial de Medicina del Deporte de

Granma. Cuba. [aponton1971@gmail.com] 

Jorge Rosales Martínez. Doctor en medicina. Centro provincial de Medicina del Deporte de Granma. Cuba.

[jdrm@nauta.cu] 

Resumen

El trabajo que se presenta a continuación es una propuesta que parte del proyecto "Promoción de salud desde la medicina deportiva para la calidad de vida del adulto mayor y pacientes con enfermedades crónicas que realizan actividad física sistemática", así como a la línea investigativa del Centro Provincial de Medicina del Deporte (CEPROMEDE). La muestra seleccionada la conforman adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física, así como profesores de Cultura Física. Para plantear la problemática se utilizaron diversos instrumentos de investigación científica tales como: encuesta, entrevistas, la retroalimentación y la observación. Los resultados obtenidos permitieron plantear el siguiente problema científico ¿Cómo los profesionales de la Cultura Física pueden contribuir al mejoramiento de la salud de los adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física? Para dar solución al problema planteado se traza como objetivo orientar alternativas que permitan mejorar la



salud de los adultos mayores y los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física. Dentro de los resultados de este trabajo se encuentra la elaboración de un manual con la descripción de los ejercicios que pueden realizar los adultos mayores y los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles que permitan el autoentrenamiento y a la vez favorecer la promoción de salud, así como la calidad de vida de estos practicantes desde la medicina del deporte.

Palabras clave: actividad física; promoción de salud; calidad de vida; autoentrenamiento.

Abstract

The work that is presented next is a proposal that it leaves of the project "Promotion of health from the sport medicine for the quality of the biggest and patient adult's life with chronic illnesses that you/they carry out systematic physical activity", as well as to the investigative line of the Provincial Center of Medicine of the Sport (CEPROMEDE). The selected sample the bigger and more patient adults not conform with chronic illnesses transferable practitioners of physical activity, as well as professors of Physical Culture. To outline the problem diverse such instruments of scientific investigation they were used as: it interviews, interviews, the feedback and the observation. Did the obtained results allow to outline the following scientific problem How the professionals of the Physical Culture cannot contribute to the improvement of the health of the biggest and patient adults with chronic illnesses transferable practitioners of physical activity? To give solution to the outlined problem it is traced as objective to Guide alternative that allow to not improve the health of the biggest adults and the patients with chronic illnesses transferable practitioners of physical activity. Inside the results of this work he/she meets the elaboration of a manual with the description of the exercises that the biggest adults and the patients cannot carry out with chronic illnesses transferable that allow the auto trainig and at the same time to improve the promotion of health, as well as the quality of these practitioners' life from the medicine of the sport.



Key words: physical activity, promotion of health, quality of life, auto trainig.

Introducción

El deporte en sentido general, junto a la Cultura Física y las actividades recreativas a través de la historia del ámbito mundial en el desarrollo de la vida social han tenido una participación activa. En nuestro país específicamente esta misión ha sido verdaderamente protagonista y comprometida con todos sus principios y destinos, pues a partir del triunfo de la Revolución se promueve la práctica regular de la actividad física y los deportes, así como la participación en actividades recreativas de forma masiva, lo que constituye un elemento de vital importancia para la formación integral de nuestra población. Levin (2004)

En el caso de la Cultura Física, en general, así como en sus diferentes esferas de actuación, en particular, la práctica sistemática de las actividades físicas ha sido extendida hasta los lugares más intrincados del país. Este tipo de cultura, al ser parte de la cultura humana, desarrolla valores sociales, colectivos e individuales, la misma se fundamenta en el uso racional que el hombre otorga a su actividad motora, así como a la optimización de su desarrollo y rendimiento físico para enfrentar con éxito las tareas sociales que repercuten directamente en el desarrollo de su calidad de vida. Guerrero (2001)

Elevar la cultura de la población, es en extremo difícil, más aún en el caso concreto de la Cultura Física; por tanto, en los momentos actuales constituye una prioridad introducir en los territorios alternativas encaminadas a promover y difundir la práctica sistemática del ejercicio físico como vía para transformar y mejorar la salud y la calidad de vida de sus pobladores.

Estas transformaciones deben generar una dinámica que incorpore a todos los actores, agentes, organizaciones e instituciones que interactúan en el entorno local, con el objetivo de diseñar e implementar nuevas estrategias, programas y metodologías que propicien un desarrollo coherente y



viable que permitan un bienestar físico y mental acorde con las condiciones reales de la población.

Garcés (2006)

Para ello es necesario insertar en la comunidad cambios culturales que demuestren el alcance de sus logros y mediante la práctica del ejercicio físico lograr una mayor motivación, alegría, satisfacción, mejoramiento de la salud física, mental y riqueza espiritual de la población practicante de actividad física.

Actualmente el estado de salud de la población se ve amenazado por la creciente proliferación de factores de riesgos y enfermedades como obesidad, asma, hipertensión arterial, cardiopatía, diabetes mellitus, estrés, osteoporosis, depresión, sedentarismo, hábitos tóxicos, entre otros, que se pueden prevenir con un estilo de vida que incorpore al ejercicio físico como parte de su quehacer cotidiano y a través del posibilitar que esta sea placentera.

Por otra parte, como se sabe la salud es fuente y calidad de vida, que tiene su soporte en los recursos naturales, sociales y personales, tanto en el orden físico como espiritual. En consecuencia, la salud supone condiciones sociales favorables, relacionadas con la alimentación, recursos materiales, vivienda, servicios comunitarios, educación, salud, actividad física, deporte, recreación, ecosistema estable, justicia social, equidad, tranquilidad ciudadana, paz, etc.; por lo que una buena salud constituye una síntesis de confluencias de factores que proveen al ser humano de un desarrollo sustentable.

Martínez (2011)

Desde esta perspectiva la "... promoción de salud se identifica con el hecho de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta, OMS (1986). A tono con esta idea rectora del organismo mundial la base de la promoción de salud radica, entre otros factores, en la práctica sistemática del ejercicio físico.



En el caso del programa de actividad física para el adulto mayor en Cuba es política del organismo (INDER) desarrollar de manera masiva este programa teniendo en cuenta el nivel de envejecimiento acelerado de nuestra población y el decrecimiento demográfico, ofertarlo sin duda alguna contribuirá al mantenimiento de los índices de salud.

Para el desarrollo de esta temática se han establecido vínculos con diferentes centros e instituciones a nivel municipal del sector, donde se llevan a cabo las actividades del adulto mayor. En entrevistas realizadas a los metodólogos, jefe del departamento de Cultura Física y profesores de esta actividad, así como la revisión del programa se conoció que, aunque se trabaja en la comunidad con este programa, existen deficiencias que atentan contra el buen desarrollo de este proceso.

Además, mediante el análisis de investigaciones realizadas con anterioridad se pudo constatar que existen algunas limitaciones, tales como:

1. En las orientaciones metodológicas del trabajo con el adulto mayor no está concebido el consentimiento informado de los adultos mayores y de la familia, documento importante para la responsabilidad jurídica del profesor y los practicantes.
2. Las profesoras y el personal del grupo básico de salud que atienden los grupos de adulto mayor que tributan a medicina deportiva, no participan en las preparaciones metodológicas del combinado deportivo, lo que limita la actualización de ellos en el trabajo referido a este grupo de edad.
3. Las posibles acciones para educar y concienciar a los practicantes de los grupos de adulto mayor, acerca de los beneficios físicos, psicológicos, espirituales y sociales de este trabajo comunitario como promoción de salud son insuficientes.
4. Las pruebas que se utilizan para diagnosticar la condición física del adulto mayor practicante de actividad física deben actualizarse teniendo en cuenta las condiciones actuales que vive el país y el periodo post pandémico.



5. La concepción de una integración multifactorial es insuficiente lo que limita satisfacer las necesidades, los cambios, las adaptaciones al medio del practicante, la familia y la comunidad.
6. Existen dificultades con la preparación del practicante, por parte del profesor, para darle continuidad a la realización de este tipo de actividad física en casa cuando no tienen la posibilidad de asistir al área (autoentrenamiento).

Se trazó como objetivo Orientar alternativas que permitan el mejoramiento de la salud de los adultos mayores y los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física.

Para llevar adelante la investigación se utilizaron diferentes métodos:

Entrevistas: da la posibilidad de conocer gustos, motivos, preferencias e intereses de los adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física.

Encuesta: permite conocer las características de los adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles desde los puntos de vista biopsicosocial y espiritual.

Observación: permite conocer el trabajo que hacen los profesionales de la Cultura Física en los grupos de adulto mayor y en los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.

Desarrollo

La propuesta que se ha elaborado tiene como objetivo, mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física de forma tal que proporcione condiciones, vías y medios necesarios para que los practicantes adquieran conocimientos sobre dosificación, mejoramiento y mantenimiento de su estado físico en la vida social, también que se preparen para el autoentrenamiento. Además, los profesionales de la



Cultura Física van a tener la posibilidad de realizar adecuaciones, modificar el contenido en correspondencia con las características grupales e individuales de los asisten a las clases y de la comunidad donde desarrollen estas actividades.

A continuación, se ofrece una muestra de ejercicios que pueden realizar los adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física.

Si usted está presentando problemas con el control de la orina o sencillamente desea prevenir este malestar, se recomienda que haga el siguiente ejercicio:

Ejercicio de Kegel: Este aporta numerosos beneficios al organismo, entre ellos: facilitan el parto, las erecciones más fuertes y duraderas, hay un mayor control de la eyaculación y previene la eyaculación precoz, mejoran los orgasmos, así como la incontinencia urinaria.

Para realizar este ejercicio es necesario que usted tenga la vejiga vacía.

1. Desde la posición de acostados atrás en el piso, cama o banco, colocar una almohada pequeña debajo de los glúteos, los brazos extendidos al lado del cuerpo, las piernas flexionadas, el abdomen contraído, los ojos abiertos, llevar las piernas flexionadas al pecho, en esta posición trate de contraer los glúteos, dejar las piernas flexionadas en el pecho, llevar los brazos extendidos atrás hasta apoyarlos en el piso, la cama o banco, mantener de tres a seis segundos, luego llevar los brazos al lado del cuerpo, por último bajar las piernas, se realizarán ocho repeticiones, comienza el ejercicio y uno, dos, tres,...ocho, eso es.

Tenga paciencia, no deje de hacer estos ejercicios, son solamente unos minutos, quizás en un principio no note ninguna mejoría, pero esta se irá alcanzando con la sistematicidad en ellos ya que después de tres a seis semanas usted comenzará a sentirse mejor.



De igual manera usted puede utilizar pasos básicos de bajo impacto de la gimnasia musical aerobia para motivarse, sentirse ágil, mejorar la condición física, pero sobre todo divertirse.

Paso balance: este ejercicio se utiliza fundamentalmente para el calentamiento, es de fácil ejecución y los profesores pueden combinarlo con otros pasos de la gimnasia musical aerobia para trabajar coreografías en las clases y hacerlas más dinámicas y divertidas.

1. Desde la posición inicial de parados con las piernas separadas, las manos en la cintura, la espalda recta, el abdomen contraído, realizar semiflexión de las piernas pasando el peso del cuerpo de una pierna a otra sin despegar los pies del piso, la pierna que recibe el peso del cuerpo quedará extendida y apoyada en la planta del pie, al mismo tiempo la otra quedará apoyada en la punta del pie, este movimiento se realizará en cuatro tiempos, en uno semiflexión de ambas piernas, en dos extensión de la pierna derecha, en tres semiflexión de las piernas y en cuatro extensión de la pierna izquierda, comienza el trabajo y comienza el ejercicio y uno, dos, tres, uno, uno, dos, tres, dos, uno, dos, tres, tres, uno, dos, tres, cuatro...hasta ocho, repetir y uno, dos, tres, uno, uno, dos, tres, dos, uno, dos, tres, tres, uno, dos, tres, cuatro...hasta ocho

Descansar un cuarto de hora todos los días, relajando los músculos y dejando el cerebro en blanco, es el mejor tónico para la salud física y mental.

Ciertas actividades de la vida cotidiana llevan a sentir dolores en las manos e incluso a padecer algunas enfermedades, para ello se ofrecen los siguientes ejercicios:

Ejercicios para el síndrome del túnel carpiano: dirigidos fundamentalmente al tratamiento de los síntomas que aparecen producto al uso del mouse de la computadora, cuando se sostiene mucho tiempo el teléfono, los que trabajan limpiando zapatos, los que padecen algún tipo de enfermedad propia del envejecimiento, entre otras causas.



1. Desde la posición inicial de parados o sentados, con la espalda recta, el abdomen contraído, los hombros abajo y relajados, la vista al frente, extender los brazos arriba, flexionar las muñecas quedando con las palmas de las manos hacia el techo, mantener cinco segundos, llevar los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos quedan mirando el suelo, mantener cinco segundos, comenzar y... terminado el ejercicio mover las manos suavemente.

2. Desde la misma posición inicial anterior, flexionar los brazos a la altura del pecho de manera tal que pueda mirarse las palmas de las manos, mantener de cinco- siete segundos y luego poner las palmas de las manos mirando el suelo, mantener el mismo tiempo, comenzar y... bajar los brazos y mover las manos suavemente.

Para tener huesos saludables es necesario tomar baños de sol, preferentemente en el horario de la mañana o en las tardes, esto también ayudará a una mejor coloración de la piel.

En algunas circunstancias de la vida que pueden provocar estrés, los músculos de la espalda se contraen, esto tiene su origen en las señales que envía el cerebro a través del sistema nervioso central hacia dicha musculatura para que la misma pueda reaccionar y luego se relaje una vez que la situación que lo provocó desaparece. Si usted presenta problemas en la espalda, aquí se muestran algunos ejercicios para su tratamiento.

Ejercicios para los dolores de espalda: Estos se realizan para tratar los dolores que provienen de la osteoartritis y las enfermedades degenerativas de los discos u otras afecciones músculo esquelética que se manifiestan en esta zona del cuerpo.

1. Desde la posición de sentados con la espalda recta, el abdomen contraído, los hombros abajo y relajados, realizar torsión del tronco hacia el lado derecho, mantener tres segundos, luego realizar la torsión hacia el lado izquierdo y mantener igual tres segundos, realizar entre seis a ocho repeticiones,



comienza el ejercicio y torsión a la derecha, mantener uno, dos, tres, cambio, torsión a la izquierda, mantener uno, dos, tres, muy bien.

2. Desde la misma posición de sentados, con la postura correcta del cuerpo, llevar los brazos extendidos atrás, desde esta posición, mantener tres segundos, luego regresar a la posición inicial y repetir, se pueden realizar entre seis a ocho repeticiones, comienza el ejercicio y brazos atrás, mantener y uno, dos, tres... eso es.

Trate de relajarse, tomando un descanso en el piso en la posición de acostados atrás, escuchando una música de su agrado.

Por otra parte, y siguiendo el hilo de los dolores de espalda, es posible que también aparezca la ciatalgia ese dolor en el trayecto del nervio ciático que tiene su origen en la compresión de las raíces lumbares en esta zona, pero para ello también se ofrecen ejercicios desde la posición de sentados para que usted los pueda realizar tranquilamente, siempre y cuando no tenga dolor.

Ejercicios para la ciatalgia desde la posición de sentados: Estos se realizan para fortalecer la musculatura de la espalda en la zona lumbar.

1. Desde la posición inicial de sentados con las piernas semiflexionadas, los pies apoyados en el piso, la espalda recta, el abdomen contraído, los brazos extendidos al lado del cuerpo, desde esta posición llevar el tronco suavemente al frente hasta apoyar el pecho en los muslos, los brazos se colocan por detrás de las rodillas como si nos abrazáramos a ellas, los pies estarán en posición de flex (es decir con la punta de los dedos hacia arriba por lo que quedarán apoyados en los talones), respirar lentamente y mantener esta posición 10 segundos, regresar a la posición inicial y repetir, comienza el ejercicio y uno, dos, tres,...10, muy bien. Se pueden realizar entre siete a 10 repeticiones.



2. Desde la posición inicial igual a la anterior es decir sentados con la postura correcta, llevar una pierna flexionada al pecho, las manos la sujetarán por la parte de adelante, una se coloca cuatro dedos por debajo de la rodilla y la otra cuatro dedos por encima del tobillo, en esta posición mantener 10 segundos, luego bajar esa pierna y subir la otra para que trabaje de igual manera. Comienza el ejercicio y flexionar la pierna, mantener uno, dos, tres, ...10, eso es, cambio para que trabaje la otra pierna y uno, dos, tres, ...10, correcto.

Un remedio casero muy útil y beneficioso que puede aliviar el dolor que provoca la inflamación del nervio ciático es la aplicación de compresas tibias utilizando las hojas de eucalipto, es necesario recordar a la familia que esta planta tiene potentes propiedades antiinflamatorias y esto ayudará en gran medida a reducir la presión sobre este nervio, por tanto, contribuirá a aliviar el dolor rápidamente.

En el caso del trabajo con las capacidades coordinativas especiales es muy importante prestar atención al equilibrio pues este se ve afectado generalmente en la edad adulta mayor ya que el mismo proceso degenerativo fisiológico de la edad produce alteraciones de este tipo. Aquí se presentan algunos ejercicios para mejorar esta capacidad.

Ejercicios para el equilibrio: Las causas de los problemas de equilibrio incluyen ciertos medicamentos, una infección del oído, una lesión en la cabeza, o cualquier otra cosa que afecta el oído interno o el cerebro. La presión arterial baja puede causar mareos cuando la persona se pone de pie demasiado rápido.

1. Desde la posición inicial de parados con la espalda recta, el abdomen contraído, los brazos extendidos al lado del cuerpo, los hombros abajo y relajados, la vista al frente, desde esta posición separar un pie del piso y tratar de colocarlo encima del empeine del pie que queda apoyado, en esta posición mantener entre 10 a 15 segundos, luego cambiar para trabajar con el otro pie de igual manera, comienza en el ejercicio y uno, dos, tres...10, cambio, trabaja el otro pie y uno, dos, tres...10, correcto.



2. Desde la posición inicial igual a la anterior, los brazos flexionados con las manos en la cintura, trazar una línea imaginaria en el piso y caminar sobre ella, una distancia aproximada de tres metros, comienza el ejercicio y camino, camino, camino..., excelente.

Subir escaleras es muy beneficioso, quien tiene la posibilidad de hacerlo tiene un tesoro, al menos para su equilibrio.

Los hombros forman parte importante de nuestro cuerpo y en ocasiones no le prestamos atención, es por ello que a continuación se brindan ejercicios para esta zona del cuerpo.

Ejercicios para hombros: Estos se realizan para la movilidad articular, para evitar los dolores en esta zona del cuerpo y fundamentalmente después de haber cargado grandes pesos.

1. Desde la posición inicial de parados o sentados, con las manos en la cintura, la espalda recta, el abdomen contraído, la vista al frente, se realizarán elevaciones de los hombros de forma simultánea o sea a la vez, este movimiento es en dos tiempos, uno arriba, dos abajo, comienzan a trabajar y uno, uno, uno, dos, uno, tres, uno, cuatro... hasta uno, ocho, eso es.

2. Desde la posición inicial igual a la anterior, pero con los brazos al lado del cuerpo, se realizan círculos de los hombros, ocho tiempos al frente y ocho tiempos atrás, comienza el ejercicio al frente y uno, dos, tres, cuatro...ocho, cambio atrás y uno, dos, tres, cuatro...ocho, correcto.

Prefiera bañarse en duchas de agua al tiempo ya que son el tónico natural de la piel y los nervios, esto aumenta la energía y previene los resfriados.

En esta propuesta también aparecen ejercicios para los ojos o gimnasia ocular que estarán dirigidos fundamentalmente a las personas que permanecen mucho tiempo sentadas frente al televisor, a la computadora, a las costureras, los sastres, aquellos que leen bastante, entre otras.



Ejercicios para los ojos o gimnasia ocular: Con el objetivo de fortalecer y dar flexibilidad a la musculatura de los ojos, disminuir la fatiga visual y mantener los músculos en buena forma, además de relajar la vista cansada.

1. Desde la posición inicial de sentados o acostados atrás o sea con la espalda apoyada en el piso o sobre otra superficie, realizar círculos de los ojos aproximadamente 30 segundos para un lado y 30 segundos para el otro, no debemos centrar la mirada en ningún punto en concreto, comienza el ejercicio y uno, dos, tres..., 30, cambio y uno, dos, tres...30, muy bien, repetimos el ejercicio y uno, dos, tres..., 30, cambio y uno, dos, tres...30,...eso es.

2. Desde la posición inicial de sentados o acostados atrás o sea con la espalda apoyada en el piso o sobre otro tipo de superficie masajear las cejas, coloca los pulgares en el borde exterior de las cejas y con los índices vamos a realizar movimientos de arriba hacia abajo, comenzando donde se unen las cejas en el medio de la cara, ir masajeando hasta llegar a los dedos pulgares, se pueden realizar entre siete a 10 repeticiones, comienza el ejercicio y masaje, masaje, masaje..., se puede repetir y masaje, masaje, masaje..., correcto.

La falta de ejercicios en los ojos puede provocar disminución de la movilidad ocular y la visión periférica.

Con el paso de los años van apareciendo en el cuerpo dolores que nunca antes se habían sentido, es el caso de los pies y especialmente en los dedos, es por eso que se debe dedicar tiempo a los mismos pues son los que sostiene al cuerpo gran parte del día. Aquí se ofrece una muestra de los ejercicios que usted puede realizar.

Ejercicios para los dedos de los pies: Estos se realizan con el objetivo de aliviar los dolores provenientes de juanetes, problemas en las uñas de los pies, las lesiones como (esguinces y fracturas) y los problemas médicos tales como (artritis, gota y diabetes).



1. Desde la posición inicial de sentados en una silla, un banco, un taburete o si usted. está en la cama, quédese ahí, con la espalda recta, el abdomen contraído, los hombros abajo y relajados, la vista al frente, las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso, desde esta posición, flexionar el tronco al frente hasta tratar de apoyar el pecho sobre los muslos, colocar las palmas de las manos en el empeine del pie y con los dedos de las manos intentar separar los dedos de los pies, mantener 10 segundos, luego regresar a la posición inicial, realizar entre seis a ocho repeticiones. Comienza el ejercicio, mantengo y uno, dos, tres...10, correcto.

2. Desde la posición inicial igual a la anterior, o sea sentados, la postura correcta del cuerpo, desde aquí separar los dedos de los pies del piso en un movimiento de dos tiempos, en uno separo los dedos del piso y en dos llevo los dedos al piso. Realizar entre 10 a 12 repeticiones, comienza el ejercicio y uno, dos, uno, dos, uno, tres...uno, 10, muy bien.

Usted tiene la posibilidad de relajar los pies con tan solo caminar descalzos (preferiblemente sobre una superficie que no sea dura, como el césped o hierba natural), también colocar los pies en un recipiente con agua caliente hasta donde pueda soportar, agregar una taza de sal, una de vinagre y el zumo de media tapa de limón durante 20 minutos, por último, aplicar una crema hidratante específica para pies y realizar un masaje antes de dormir. Cuide sus pies.

Conclusiones

- La propuesta presentada ha contribuido al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles practicantes de actividad física.



- Constituye una herramienta que proporciona condiciones, vías y medios necesarios para que los practicantes adquieran conocimientos sobre dosificación, mejoramiento y mantenimiento de su estado físico en la vida social.
- Permite a los practicantes de este grupo de edad prepararse para el autoentrenamiento.
- Los profesionales de la Cultura Física tienen la posibilidad de realizar adecuaciones, modificar el contenido en correspondencia con las características grupales e individuales de los que asisten a las clases y de la comunidad donde desarrollan estas actividades.

Referencias bibliográficas

- Garcés, José. (2006). *Actividad Física y Salud*. Documento digital. Escuela de Educación Física y Deportes. Venezuela.
- Guerrero, Luís. (2001). *Ejercicio para la salud*. Consejo de los Andes. Mérida. Venezuela.
- Instituto nacional de deportes y recreación (INDER, 2009). *Orientaciones metodológicas de la gimnasia musical aerobia de salón*. La Habana, Cuba.
- Instituto nacional de deportes y recreación (INDER 1999). *Educación Física para adultos*. Orientaciones metodológicas, (material mimeografiado), La Habana, Cuba.
- Levin, Marcelo. (2004). *Manual de aerobia coreografiada*. Argentina. Revista digital. www.efdeportes.com
- Lores, Lilian. (2010). *Programa de Gimnasia Musical Aerobia Comunitaria para la promoción de salud*. Tesis de maestría para optar por el título de máster en ciencias de la actividad física comunitaria. Facultad de Cultura Física de Granma.



Martínez, Marcia. (2011). *Deporte, salud y vida para oyentes de radio familia 96,9 empleando pausa activa*. Tesis para la obtención del grado de licenciada de Cultura Física. Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca, Ecuador.

S/A. (1999). *Glosario de Promoción de la Salud*. Constitución de la Organización Mundial de la Salud, aprobada en la Conferencia Internacional de Salud de 1946 y que entró en vigor el 7 de abril de 1948. Traducción del Ministerio de Sanidad. Madrid

