

Original Recibido: 15/09/2024 | Aceptado: 09/12/2024

Interés lúdico de las adultas practicantes de la gimnasia musical aerobia de salón social.

Interest related to games of the practicing adults of the musical aerobic gymnastics of social living room.

Sarai Vázquez Rodríguez. Licenciada en Cultura Física. Master en Actividad Física en la Comunidad.

Profesora Auxiliar. Facultad de de Cultura Física. Universidad de Granma. Bayamo, Cuba.

[svazquezr@udg.co.cu] 

Luis Valentín Fernández Yero. Licenciado en Cultura Física. EPG en Natación para el Alto Rendimiento. Profesor Auxiliar. Facultad de de Cultura Física. Universidad de Granma. Bayamo,

Cuba. [lfernndezy@udg.co.cu] 

Raiza María Tamayo Rodríguez. Licenciada en Cultura Física. Master en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de de Cultura Física. Universidad de Granma. Bayamo, Cuba. [rtamayor@udg.co.cu]



Anislucis Montero Álvarez. Profesor Titular. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[anislucis@gmail.com] 

Resumen

La investigación tiene como intención diseñar un folleto de juegos pequeños que posibiliten el fomento del interés lúdico en las adultas que practican la gimnasia musical aerobia de salón en el combinado deportivo 26 de Julio del municipio Bayamo, provincia Granma. El estudio se realizó con 36 miembros del grupo que son practicantes de esta modalidad, enmarcándose en las edades comprendidas entre 42 y 57 años, todas del sexo femenino. Se emplearon métodos del nivel teórico, empírico y estadístico que permiten constatar insuficiencias que limitan el interés lúdico en este grupo etario. En correspondencia con estos resultados se diseña un folleto de juegos para dar solución a la problemática planteada.

Palabras clave: Juegos; interés lúdico; adulto medio; gimnasia musical aerobia de salón.



Abstract

It investigation has like intensity to design a brochure of small games that they make possible the fomentation of the interest related to games in the adults that they practice the musical aerobic gymnastics of living room in the sports combination July 26 the municipality Bayamo, province Granma. The study came true with 36 members of the group that are practicing of this mode, enmarcándose in the ages understood between 42 and 57 years, everything of the female sex. They used methods of the theoretic level, empiricist and statistician that allow verifying insufficiencies that limit the interest related to games in this group etario. A brochure of games to give solution to the presented problems is designed in mail with these results.

Keywords: Games; Interest related to games; Half an adult; Musical aerobic gymnastics of living room.

Introducción

En la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón por las adultas de edad media, el objetivo principal se direcciona a mejorar las funciones de los diferentes sistemas y órganos del cuerpo, tales como respiratorio, circulatorio, cardiocirculatorio, endocrino, además fortalecer los diferentes planos musculares, mejorar el ritmo, la coordinación, la salud, liberar energías, estrés, dar charlas educativas donde se analicen diversos temas de interés tanto para el profesor como para los practicantes, divertirse, relajarse y regresar al otro día porque quedó satisfecho y complacido con la actividad.

En la parte inicial de la clase es donde se forma al grupo, se le da la bienvenida, se realiza la primera toma de pulso (PR), le informan los objetivos de la clase y comienza el calentamiento dirigido a todos los segmentos musculares, preparando al organismo para la carga posterior o parte principal de la clase; al finalizar el mismo se realiza otra toma de pulso (P1). Los ejercicios aquí deben ser sencillos y de baja intensidad.



En la principal, se trabajarán los ejercicios que se encuentren plasmados en los objetivos de la clase y en correspondencia con las diferentes etapas, utilizaremos los pasos básicos de bajo y alto impacto, pasos auxiliares, taeko, step, bailes, gimnasia localizada, circuitos, actividades colaterales; al finalizar la parte aerobia, se realiza otra toma del pulso (P2) y se trabaja la gimnasia localizada si está planificada.

Y en la parte final de la clase se realizan ejercicios suaves, con ritmo respiratorio lento para recuperar al organismo de la carga recibida, se efectúa otra toma de pulso (P3); pero se deben realizar las tomas de pulso que sean necesarias.

Para la presente investigación se considera oportuno enfatizar en los aspectos que se trabajan en el contexto de la parte final de la clase, los cuales a pesar de los esfuerzos realizados por profesores y practicantes, no siempre se logra un proceso de la recuperación o generación de las energías gastadas en un vínculo con los procesos afectivos – motivacionales que se imbrican en la actividad y finalmente den cuenta de vivencias de placer, satisfacción, sentido personal positivo y un estado de ánimo favorable.

En este quehacer resulta de vital importancia el logro de altos niveles motivacionales hacia esta actividad, a partir de la creación de espacios, momentos, situaciones de carácter lúdico que incentiven a las practicantes a sistematizar su práctica y alcanzar las metas deseadas relacionadas con la mejora de la calidad de vida y el bienestar físico y mental.

Múltiples investigadores se han encargado del estudio de la motivación como imperativo para realizar con éxitos una actividad, entre ellos: Shin y Hickey, (2020); Pasion, (2020); Malinauskas y Pozeriene (2020); Trigueros et al., (2020); Sánchez-Bolívar, Escalante-González y Martínez (2021), entre otros. e manera general, estos autores consideran, además, la motivación como una tarea fundamental de la Psicología, en particular de la Psicología de la personalidad, sobre todo si se tiene en



cuenta que la actividad física es provocada por algo que la sostiene con cierta energía o intensidad en una determinada dirección.

Así los que la practican se motivan cuando interactúan, cuando realizan determinadas acciones comunes, esto no quiere decir que dicha motivación no pueda trascender los marcos de la actividad conjunta que le dio origen, es un factor fundamental desde el punto de vista social en el desarrollo del hombre, tanto en lo psíquico como en lo sociológico, es social por su contenido y esencia, e individual por la forma en que se despliega la sustancia social por sujetos individuales.

En el caso específico de la motivación en actividad física, Sánchez (2004) plantea que la motivación como proceso requiere en el ámbito deportivo, que los profesores hagan un buen uso de ella, tomando en cuenta todos aquellos indicadores personales y sociales, así como situaciones que puedan afectarla en sus componentes direccional y dinámico.

La motivación en la actividad física, se erige como uno de los pilares fundamentales en su aprendizaje y práctica, ya que conlleva al practicante a desarrollar sus capacidades, orientar su conducta positiva, trabajar sus intereses y vencer sus limitaciones desarrollando en ellos autonomía, gusto, responsabilidad y gestionando de manera efectiva el aprendizaje sin que este se convierta en una obligación. Las especificidades de la motivación están permeadas, entre otras cosas (por la edad, particularidades de su personalidad, y otros aspectos), por las particularidades de la actividad en que los hombres participan. (Sellan. 2017).

Existen varios tipos de motivos que impulsan al sujeto hacia la práctica de actividad física, estos pueden ser sociales cuando, por ejemplo, el sujeto se encuentra motivado por la saturación emocional que le provoca participar en un juego con sus compañeros de grupo; directos, cuando el practicante participa con agrado y placer en la actividad, resultando esta un motivo en sí misma. También pueden ser personales cuando sus intereses son de logros individuales; e indirectos, cuando la actividad



deportiva es un medio para alcanzar otros fines como: adquirir salud, resistencia física, o por el sentido del deber.

Puntualizan, además, que los intereses se manifiestan en la concentración del pensamiento o las ideas en un determinado objeto y dan lugar a una ambición de conocer más, destacando que son motivos específicos de la actividad cultural y cognoscitiva del ser humano. En nuestra opinión, el interés es una manifestación de la orientación de la personalidad, un motivo que actúa por su significación, devenida consciente y por su fuerza de atracción emocional. Por ello, el motivo asume la categoría de interés cuando la actuación se realiza de manera consciente dirigida a satisfacer determinada necesidad y existe claridad de los móviles de esa actuación.

La estructura y contenidos de la clase de gimnasia musical aerobia de salón están establecidos planificándose por el profesor con el fin de promover salud y mejorar la calidad de vida de las practicantes, los objetivos están dirigidos generalmente hacia el progreso de la condición física percibiéndose que a veces se deja relegado a un segundo plano el tratamiento en la parte final de la clase a los aspectos afectivos oportunidades y potencialidades que posee la actividad para atender el proceso de recuperación desde las bondades que posibilita lo lúdico, con énfasis en el juego.

Una de las premuras que experimenta este grupo etario es la necesidad de jugar, recrearse, cambiar de actividad, relajarse lo cual forma parte de un proceso afectivo - motivacional que se expresa individualmente, es condicionada socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que la satisfacen. Es precisamente movido por lo anterior que la investigación se implica en esta problemática tan compleja y con una elevada carga de subjetividad.

Desde estos referentes, es necesario la realización de actividades lúdicas como parte de las actividades físicas que pueden practicarse resultando un hecho indiscutible para el incremento de la salud física y espiritual de las personas, al constituir un valioso medio para garantizar el esparcimiento



del individuo, con un contenido variado, que puede dar respuesta a la diversidad de intereses individuales y colectivos.

Así, la lúdica es tomada como una propuesta pedagógica, que proporciona herramientas innovadoras al profesor, desde la perspectiva de la comunicación y aprendizaje. Desde este punto de vista la lúdica como herramienta pedagógica genera expectativas, motivaciones, interés por el aprendizaje y crea no solo en el practicante deseos y pasiones por aprender si no por disfrutar lo aprendido, de esta forma se logra la participación de todos y un aprendizaje exitoso en una educación de calidad para todos (Pérez, 2006; Zizzias, 2012).

Si se logra que el adulto medio se interese, se motive, centre la atención y se dispone a aprender, se puede plantear que la lúdica es la rama de la didáctica que facilita el proceso educativo. Por otro lado, está la lúdica que es la potencialidad creativa y trascendente del ser humano, la cual es expresada a través de diferentes formas y medios como: por ejemplo, el juego.

Como expresión de lo anterior, autores como: Parada & Segura (2011) ; Posada (2014): Alcívar & Moya, (2020) refieren la necesidad de desarrollar el interés lúdico que se vincula con la urgencia irresistible de ejecutar, bajo un impulso vital, acciones de forma libre y espontánea como manifestación del movimiento dialéctico en pos del desarrollo y tiene carácter instintivo e innato, permite mediante la acción del juego transformar el ambiente de aprendizaje y motivar a los practicantes y desarrollar habilidades y destrezas en la generación de nuevos conocimientos para la vida.

Sin embargo, a pesar de lo mucho que se ha avanzado en esta dirección, numerosas investigaciones realizadas en nuestro país relativas al desempeño lúdico en estas edades, especialmente los estudios realizados por Fullea (2018), entre otros, demuestran que aún existen limitaciones en la preparación del profesor deportivo para estimular el interés lúdico en el contexto de la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón y aunque reconocen que el juego es la actividad lúdica por excelencia, generalmente la limitan a la interpretación de los juegos infantiles.



Se ignora en este sentido que esta categoría define uno de los procesos más abarcadores e interesantes de la cultura humana en general ya que constituye para cualquier ser humano una vía para alcanzar satisfacción personal, propicia diversión, es capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estimula el deseo de ganar, favorece la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano y de los grupos en la sociedad.

Todo ello se evidencia en el grupo de adultas de edad media, que constituyen la muestra de la presente investigación, las cuales practican de manera voluntaria tres veces a la semana la gimnasia aerobia de salón en el combinado deportivo 26 de julio, realizan ejercicios para el mejoramiento de la salud, pero a pesar de que estas actividades y ejercicios satisfacen las necesidades relacionadas con la condición física se aprecia a través del diagnóstico que queda un tanto relegado lo afectivo, develándose que las clases se caracterizan de manera general por ser rutinaria lo que ha afectado el interés y sentido de pertenencia, se observa un insuficiente empleo de actividades, medios y recursos que dinamicen de manera activa el tratamiento a la esfera afectiva generando ausencias y el rechazo por la actividad.

El estudio exploratorio realizado, como parte del diagnóstico fáctico, con la revisión de documentos, entrevistas a profesores deportivos y adultos medios, así como la observación a las clases, permitió constatar las siguientes **insuficiencias:** en el programa y orientaciones metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón no se concibe el juego como un medio que posibilite la recuperación en la parte final de la clase en función de fomentar el interés lúdico, los profesores de Gimnasia Musical Aerobia de Salón no aprovechan las potencialidades del juego en la parte final de la clase como medio de recuperación de las energías gastadas en la unidad de lo afectivo, lo cognitivo y lo conductual, las practicantes al terminar la clase se muestran sobrecargadas y tensas, lo que incide en la percepción afectiva – motivacional de la actividad y no siempre las practicantes al culminar la sesión de clase muestran saturación emocional y satisfacción personal.



En consecuencia, se define como objeto de estudio: los intereses como formación psicológica motivacional en adultas de edad media, se establece como objetivo general de la investigación: Diseñar un folleto de juegos pequeños variados que posibilite el fomento del interés lúdico en las adultas de edad media que practican la gimnasia musical aerobia de salón en el combinado deportivo "26 de Julio*" del municipio Bayamo, provincia de Granma.

Materiales y métodos

Para la realización del estudio se empleó una metodología mixta, es decir cualitativa-cuantitativa. "El enfoque mixto (cuali - cuanti) es un proceso que permite analizar y vincular datos cualitativos y cuantitativos a la vez, en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema".

Esta investigación es descriptiva de corte transversal. La misma se desarrolló con las adultas de edad media practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social desde febrero – julio del 2023, posteriormente se diseña el folleto de juegos pequeños variados para fomentar el interés lúdico adultas de edad media practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social de la actividad físico - deportiva que practican las adultas medias investigadas, lo cual requiere de un accionar para modificarla desde su contexto.

La presente investigación asume como escenario el combinado deportivo 26 de julio perteneciente al consejo popular aeropuerto viejo del municipio Bayamo; provincia de Granma para su diagnóstico y diseño de la propuesta de folleto de juegos variados.

De una población de 54 practicantes, se extrae de manera intencional una muestra de 36 adultas de edad media practicantes de un grupo de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social pertenecientes al Combinado Deportivo "26 de Julio" en el Reparto Aeropuerto viejo Municipio Bayamo, Provincia Granma.



Caracterización de la muestra: las practicantes se enmarcan en las edades comprendidas entre 42 y 55 años, todas del sexo femenino, con una edad promedio de 43 años, ostentan un nivel universitario 12 miembros y 7 exhiben un nivel medio superior, las restantes posee un nivel de escolaridad entre el 9no y 12 grado. Participa también en la investigación la profesora del grupo, Licenciada en Cultura Física y árbitro nacional de la Gimnasia Musical Aerobia Deportiva, con una edad de 46 años y 20 de experiencia laboral.

Métodos y técnicas de investigación:

Para el presente estudio se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación científica: analítico sintético, inductivo deductivo, sistémico estructural funcional, análisis de documentos, observación participante, medición y las técnicas: entrevista, test de los 10 deseos, cuestionario para medir el nivel de satisfacción, cuestionario para medir el interés, entrevista no estructurada, triangulación metodológica, criterio de especialistas, y el método estadístico – matemático para procesar los datos primarios a partir de la distribución empírica de frecuencias y sus correspondientes distribuciones porcentuales.

Análisis y discusión de los resultados

Resultados del análisis de documentos: en la revisión del programa y orientaciones metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social como promoción para la salud, se contempla el trabajo con este grupo etario. Se orienta trabajar la condición física con énfasis en el mejoramiento cardiovascular, respiratorio y circulatorio a través de ejercicios de bajo, alto impacto con pasos básicos y auxiliares en la parte inicial y principal de la clase además de la gimnasia localizada, en la parte final se sugiere para la recuperación actividades variadas, como lectura e intercambio sobre una alimentación sana, importancia del ejercicio para la salud y otras que no se especifican.

Las acciones priorizadas plasmadas para el encargo con este programa no contempla en sus especificidades el empleo de manera sistemática de los juegos en la parte final de la clase por tanto no



se conciben como una opción que permite la recuperación en función de fomentar el interés lúdico en este grupo etario. En la revisión del plan de clases se registra la planificación de juegos en tres sesiones de clases lo cual significa que los profesores no aprovechan las potencialidades que tienen los juegos de recuperación en la parte final de la clase para la regeneración de las energías gastadas en unión con lo afectivo, cognitivo y conductual.

Entrevista a la profesora: las preguntas se orientaron con el fin de conocer la opinión de la profesora acerca de los programas y orientaciones metodológicas especificando su valoración del empleo de los juegos de recuperación en la parte final de la clase en función de fomentar el interés lúdico en el programa Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social para adultas de edad media.

La respuesta a la primera pregunta de la entrevista sobre las actividades que se establecen en los programas y orientaciones metodológicas para la recuperación en la parte final de la clase de este programa, corrobora la existencia de la insuficiencia detectada en el programa y orientaciones metodológica de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social concerniente a las actividades que se establecen para la recuperación en la parte final de la clase, actividades diversas o diferentes adecuadas a las características esta parte de la clase entre las que se destacan lectura e intercambio sobre una alimentación sana, importancia del ejercicio para la salud y otras que no se especifican.

En la réplica a la segunda interrogante plantea que los juegos a veces resultan útiles en la recuperación para la parte final de la clase, en función de fomentar el interés lúdico en estas adultas, no considerando las potencialidades que tiene el juego, afirmación que ratifica que los haya planificado en tres clases. La tercera interpretación responde que los combinados no poseen una planificación de juegos pequeños variados para la recuperación en función de fomentar el interés lúdico en las adultas de edad media practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social problemática que atenta contra el beneficio y el alcance de este objetivo.



Observación participante: se efectúa bajo la guía de un protocolo de observación por los investigadores, que contiene 6 indicadores. En las 12 observaciones efectuadas a las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón se apreció que la asistencia de las practicantes adultas de edad media a las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón, disminuyó y fue inestable, asistían generalmente entre 22 y 24, se percibiéndose pérdida del interés para asistir a las clases sistemáticamente, por tanto, en la escala valorativa se evalúa este indicador de pobre.

El indicador número 2 correspondiente a la motivación manifestada en las actividades realizadas en la parte final de las clases, se valora como pobre, pues las practicantes mostraban falta de motivación a la hora de realizar las actividades de la parte final de la clase, pues generalmente estas se centraban en la lectura de textos sobre nutrición, recetas sobre la importancia del ejercicio para la salud.

Apreciándose monotonía y linealidad en las actividades que pueden ser trabajadas, conduciendo al tedio, el aburrimiento, excepto cuando se emplearon en tres clases los juegos en la parte final para la recuperación con énfasis en la atención al área afectiva, en las cuales las practicantes se activaban y se animaban a interactuar, exhibiendo actitudinalmente que se encontraban desde el punto de vista emocional y afectivo dispuestas para realizar actividades como estas.

Con respecto al estado de ánimo que mostraron hacia la realización de las actividades en la parte final de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social se considera promedio, indicador número 3 se enmarca en este lugar de la escala valorativa, lo cual obedece a que este estado fluctuaba, era cambiante, algunas veces un poco animadas y otras se podía ver que estaban desanimadas y deseosas por que fueran otras las actividades en las que tuvieran participación activa en esta parte final de la clase, lo cual se reflejaba en sus rostros y a través del lenguaje corporal, al terminar la parte final de la clase se manifestaban sobrecargadas, tensas incidiendo en la percepción afectiva motivacional de la actividad.



Se apreció además un buen estado de ánimo en las tres ocasiones donde se emplearon juegos, destacándose la utilidad de los juegos pequeños utilizados en correspondencia con las necesidades lúdicas, afectivas y las características biopsicosociales de estas adultas, reflejando en esos momentos de juegos un buen estado de ánimo de manera tal que se distinguía el disfrute y la risa, constituyendo estos un medio de gran valor para la distensión, renovar las energías gastadas durante el proceso laboral, la satisfacción personal, el enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.

Al reflexionar sobre el indicador número 4 relacionado con la satisfacción hacia las actividades realizadas en la parte final de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social, llama la atención en su evaluación que las adultas de modo frecuente no experimentan satisfacción, ni demuestran placer.

Al observar se visualiza que las actividades no siempre superan las expectativas en el área afectiva para potenciar la satisfacción personal saturación emocional, con actividades que sean variadas, en función de las necesidades e intereses, la oferta de juegos y otras actividades es limitada, se estima entonces que el indicador 4 se considera dentro de la escala valorativa de pobre.

Se estima como promedio el indicador número 5 evidencia de bienestar y disfrute de la actividad lúdica (juegos) en la parte final de la clase no se distingue que habitualmente hay evidencia de bienestar y disfrute de las adultas de edad media practicantes, tampoco al terminar las clases se distingue interés, motivación, entusiasmo, optimismo al contrario de cuando se realizaron los juegos en las tres clases, afloraron emociones como la alegría, diversión, acompañadas de la curiosidad, el relajamiento razones que indican la necesidad de planificar juegos pequeños de manera sistemática en la parte final de la clase en correspondencia con las necesidades lúdicas, afectivas, gustos, preferencias y la caracterización de estas adultas.

La ausencia de juegos en el momento final de las clases de las adultas de edad media practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social, no ofrece la posibilidad de fomentar el interés lúdico, ni de



priorizar la dimensión afectiva parte de ella la realización personal y la adaptación social de manera natural, activa, participativa y de manera holística.

Técnica de los 10 deseos: los deseos expresados se incluyen en orden de prioridad, temas fundamentales que se enmarcan en el orden personológico relacionados con las aspiraciones satisfacer necesidades económicas, materiales, emocionales y espirituales (94,4 % de las practicantes 34) deseo que ocupa el primer lugar.

Desean ser comprendidos y apoyados en el seno familiar, lograr unidad, comprensión, equilibrio, en el segundo escaño (30 adultos significando un 83,3%).

En tercer lugar, desearon que se incluyeran en las clases actividades dinámicas, divertidas y de juegos. Estos deseos ubicados en un orden de prioridad revelan los intereses y necesidades reales de estas adultas, razones que se deben tener en cuenta a la hora de planificar las actividades en las clases especialmente en la parte final, con el objetivo de que sean placenteras, agradables y logren la satisfacción personal de estos.

Los juegos pequeños variados pueden constituir un camino para alcanzar este fin al fomentar el interés lúdico que, mejorando los estados de ánimo, restituyendo las energías gastadas en el trabajo en el cumplimiento de sus responsabilidades sociales.

Cuestionario para conocer el grado de satisfacción: este cuestionario aplicado para conocer el grado de satisfacción de las adultas de edad media practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social en relación con las actividades que se efectúan en la parte final de la clase arrojó los siguientes resultados. Al examinar estos resultados se puede distinguir que las adultas de edad media le conceden un lugar significativo a la práctica de los juegos, lo que evidencia que experimentan afección por practicarlos, aunque no se planifican sistemáticamente como parte de las actividades a desarrollar en la parte final de la clase.



Cuestionario de interés: la determinación de la jerarquía de las actividades que le interesan permite corroborar que las adultas de edad media desean jugar en la parte final de la clase, actividades que se deben aprovechar por las potencialidades que brindan para la recuperación del organismo en función de fomentar el interés lúdico, proporcionando la recuperación de la carga física, regeneración de las energías gastadas, la satisfacción personal, el autodesarrollo, la independencia de las adultas de esta edad en diversas áreas como la emocional, de autoconocimiento, familiar, social, académica y laboral.

Triangulación metodológica: la triangulación metodológica, consiste en recoger y analizar datos desde distintos ángulos a fin de contrastarlos e interpretarlos. Se clasifica como metodológica dada la aplicación de diferentes métodos o instrumentos a un mismo tema de estudio, para la confiabilidad y validez de los resultados se requiere de una evaluación minuciosa sobre la información recogida a través de los distintos métodos y procedimientos utilizados, es decir, hacer una constatación e inferencias con garantías de verosimilitud".

La triangulación metodológica posibilitó un control cruzado entre diferentes métodos y técnicas y arrojó como resultados:

1. En la revisión del plan de clases, programas y orientaciones metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social se estimó que existe una planificación insuficiente de juegos pequeños variados de recuperación para la parte final de la clase, considerando que los profesores no aprovechan las potencialidades que tienen estos para la regeneración de las energías gastadas en unión con lo afectivo, cognitivo y conductual, lo cual limita el fomento del interés lúdico.
2. En las entrevistas a practicantes y profesora, se corroboró la información obtenida mediante la observación a clases y la técnica de los 10 deseos, en cuanto al inadecuado nivel motivacional de las practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social, lo cual se expresa en la pobre asistencia y participación de las practicantes adultas de edad media.



3. En los cuestionarios para medir interés y conocer el grado de satisfacción que experimentan las adultas de edad media con respecto a las actividades que se efectúan en la clase, se evidencia la necesidad de emplear juegos pequeños variados en la parte final de la clase en función de lograr la recuperación de la carga física, regeneración de las energías gastadas, satisfacción personal, así como el autodesarrollo, la independencia de las adultas de esta edad en diversas áreas como la emocional, de autoconocimiento, familiar, social, académica y laboral.

El folleto elaborado se sustenta en:

- Las consideraciones de Vygotsky, (1982) sobre los juegos como una de las vías más importante para la socialización que guarda especial importancia para el desarrollo intelectual, social, afectivo y emocional en todas las edades.
- Los resultados de los cuestionarios de satisfacción e interés y lo planteado por Watson, y col. (2008), en cuanto a los aspectos adecuados para la selección apropiada de los juegos, en los que ha de tenerse presente el tipo de actividad entre otros elementos, los pasos metodológicos para la descripción de los juegos pequeños variados y los siguientes aspectos: características biopsicosociales del adulto de edad media, necesidades, gustos y preferencias de estos, nivel cultural de los participantes, variedad de juegos, condiciones del local donde se practica la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, parte de la clase en la que pueden realizar los juegos y recursos y materiales necesarios para el desarrollo de los juegos.

La propuesta de Folleto de juegos pequeños variados a implementar se estructura en los siguientes elementos:

Título: Folleto de juegos pequeños variados para fomentar el interés lúdico para la satisfacción personal de las practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón de edad media.



Objetivo: Contribuir a fomentar el interés lúdico en las adultas de edad media practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón a través de juegos pequeños variados que posibiliten la atención del área afectiva para la satisfacción personal en función de las características, necesidades e intereses.

Sugerencias Metodológicas: Para su aplicación los profesores tienen la libertad de utilizar los mismos, pero se recomienda hacerlo de la siguiente manera:

1. Seleccionar de los juegos pequeños variados del folleto para el momento final de la clase, con la intencionalidad de fomentar el interés lúdico en esta edad para la satisfacción personal dando tratamiento al área afectiva.
2. Alternar el empleo de los juegos pequeños variados de manera sistemática y variada evitando que se produzca el aburrimiento o tedio.
3. Contar con la opinión de las practicantes al aplicar las variantes de los juegos, permitir que puedan optar y proponer algunas que consideren les satisfagan.

Los pasos metodológicos que se sugieren se empleen para la enseñanza de estos, se plantearon por Watson y col. de autores (2008) en el libro de “Teoría y Práctica de los Juegos”

Ejemplos de juegos pequeños variados para fomentar el interés lúdico para la satisfacción personal de las practicantes adultas de la gimnasia musical aerobia de salón social.

Nombre del juego: El secreto.

Objetivo: ejercitar el pensamiento, motivar a la participación para la satisfacción personal, eliminar tensiones y la apatía.

Materiales: ninguno.

Organización: los participantes se sentarán en un círculo o si lo desean permanecerán parados.

Desarrollo: el juego se inicia cuando el profesor o responsable del juego le susurra una frase en el oído a un jugador de la derecha, este debe transmitirla a su derecha, tal como la haya escuchado, el segundo jugador la trasmite al tercero así hasta el último, cuando llegue la frase al principio se evalúa si la frase



se ha modificado, se le han añadido palabras o se ha mantenido como la dijo el recreador al primer jugador, se escucharán varias expresiones que causarán risa, al final se hará una reflexión relacionada con la necesidad de no hacer caso a rumores de personas o cosas, sin tener realmente un criterio verdadero, por lo que se escucharán opiniones con respecto a estas situaciones .

Reglas del juego: Solo se repetirá la frase una vez, la frase será transmitida como se haya escuchado.

Variantes: se podrá dividir el círculo en dos equipos, quedando los primeros jugadores uno a la derecha y el otro a la izquierda, se evaluará que equipo transmitió correctamente la frase o el que más se acercó a esta.

Nombre del juego: Este era un hombre

Objetivo: mejorar la agilidad mental, motivar a la participación para la satisfacción personal, eliminar la apatía y tensiones.

Materiales: ninguno.

Organización: se realizará un círculo y los participantes determinarán como desean situarse, en la posición de sentados o parados, el responsable juego o el recreador les dirá a todos los participantes que en ese mismo momento deben olvidar su nombre y que asumirán El nombre de una prenda que se le asigne o puede ser que el grupo desee cada uno seleccionar la prenda, las prendas serán las que usa un hombre Ej. Pantalón, medias, camisa, short etc.

Desarrollo: cuando cada participante posea el nombre de su prenda, el profesor o guía expresará para iniciar el juego Ej. Este era un hombre que no tenía pantalón o cualquier otro nombre de prenda, el que tiene esta prenda responderá pantalón si tenía lo que no tenía era Ej. Medias, el que tiene esta continúa respondiendo sucesivamente, perderá aquel participante que no responda rápido cuando su prenda sea mencionada y perderá aquel participante que mencione el nombre de la prenda que ya no está en el juego, la persona que no juega porque perdió debe quedarse en el círculo disfrutando del juego.



Reglas del juego: Todas las prendas deberán ser mencionadas, el que no responda rápido perderá, el jugador que mencione la frase incorrectamente y la prenda que salió pierde también.

Variante: Podrá realizarse con las prendas que usa la mujer o con nombres de frutas, objetos, animales o cosas.

Nombre del juego: Partamos el refrán.

Objetivo: mejorar la agilidad mental motivar a la participación para la satisfacción personal, eliminar las tensiones y apatía.

Materiales: ninguno.

Organización: se puede hacer un círculo y los participantes determinarán como desean permanecer en la posición de sentados o parados.

Desarrollo: el responsable del juego o profesor les dirá a todos los participantes que deben pensar en un refrán, cada jugador lo repetirá en voz alta, luego se inicia este cuando el primer jugador parta el refrán a la mitad, adicionándole a la primera parte las palabras por arriba y a la segunda parte de este las de por abajo Ej. Camarón que se duerme por arriba se lo lleva la corriente por abajo, deben tratar de recordar el refrán y las palabras que se le han de añadir.

Reglas del juego: todos los participantes escogerán un refrán, cada jugador debe mencionar el refrán partiéndolo a la mitad y añadiendo las palabras seleccionadas.

Variante: Podrá realizarse con frases, pensamientos y otras sugerencias que aporten los participantes.

Nombre del juego: ¡La Cola loca!

Objetivo: ejercitar el pensamiento, motivar a la participación para la satisfacción personal, eliminar las tensiones y apatía, elevar la autoestima.

Materiales: ninguno.

Organización: los participantes se colocarán sentados o parados en un círculo, estos podrán establecer qué posición desean adoptar y el recreador o guía permanecerá en el centro.



Desarrollo: el profesor les dirá a todos los participantes que empezará a hacer preguntas a cualquiera de ellos, la respuesta debe ser siempre “La cola loca”, todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo, si se ríe pasa al centro tampoco molestarse y da una prenda Ej. ¿Cuándo estas cansada que haces? Respuesta La cola loca.

Reglas del juego: los participantes responderán todas las preguntas con la frase convenida, todos pueden reírse menos el que está respondiendo, si se ríe pasa al centro y da una prenda.

Variante: el grupo puede variar la respuesta “cola loca” por cualquier expresión que se identifique más con el grupo o el lugar.

Nombre del juego: Debajo de la falda y el pantalón tengo.

Objetivo: ejercitar el pensamiento, motivar a la participación para la satisfacción personal, eliminar la apatía y tensiones.

Materiales: Ninguno.

Organización: los participantes se ubicarán sentados o parados en un círculo, estos decidirán como quieren colocarse (Si el grupo es muy extenso debe dividirse en subgrupos).

Desarrollo: el responsable del juego o profesor les dirá a los participantes que recuerden el nombre de una película que les haya gustado mucho, la cual mencionarán en voz alta no deben repetirse los nombres de estas.

Posteriormente les explicará que el juego va a complejizarse, pues cada uno cuando le corresponda el turno deberá usar la frase si debajo de la falda tengo + el nombre de la película que seleccionó o debajo del pantalón tengo + el nombre de la película escogida Ej debajo de la falda tengo el titanic, debajo del pantalón tengo el tiburón sangriento, todas deben estar atentos para cuando le toque el turno.

Reglas del juego: todos deben seleccionar una película, se pueden reír todos menos el que está en ese momento repitiendo la frase, el que se ría cuando le corresponda participar pierde.

Variante: se podrán emplear nombres de libros y otras sugerencias que haga el grupo.



Valoración de la factibilidad de aplicación del folleto de juegos propuestos mediante el criterio de especialistas.

Resultado del Criterio de especialistas: la composición de especialistas que emitieron sus criterios sobre el folleto de juegos, es variada, entre ellos se encuentran un profesor titular, Doctor en Ciencia en la especialidad de Cultura Física, 4 profesoras auxiliares, Másteres en Ciencias de la Facultad de Cultura Física Universidad de Granma que imparten la asignatura de Educación Rítmica y Lúdica , 7 profesores de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social de los combinados "26 de julio", "Camilo Cienfuegos" y la metodóloga municipal que atiende el programa Licenciados en Cultura Física.

Indicadores	Alta	Media	Baja
Diseño	96%	4%	
Viabilidad	100%		
Utilidad	100 %		

Los especialistas estudiaron el folleto de juegos y coincidieron en opinar a través de indicadores que los juegos pequeños variados pueden ser de gran utilidad para la recuperación de la parte final en función de fomentar el interés lúdico en las adultas de edad media practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social. A pesar de ello, los especialistas consideran tener en cuenta para el perfeccionamiento e implementación del folleto de juegos pequeños variados las siguientes sugerencias.

1. Emplear diversas formas de evaluación como la coevaluación y la heteroevaluación
2. Incluir en la propuesta de juegos la participación de agentes socializadores como: familia y comunidad.

Conclusiones

1. El estudio de los criterios didácticos, psicopedagógicos y fisiológicos que caracterizan al objeto y campo de acción de la investigación, evidencian imprecisiones en su conocimiento y tratamiento.



2. El diagnóstico realizado evidencia las limitaciones que presenta el fomento del interés lúdico en las adultas de edad media practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social.
3. La propuesta de folleto de juegos pequeños variados se estructura de diferentes momentos y etapas los cuales en su dinámica posibilita elaborar alternativas pedagógicas.
4. El folleto de juegos pequeños variados posee factibilidad de aplicación para fomentar el interés lúdico en las adultas de edad media practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón Social.

Referencias bibliográficas

- Shin, M. y Hickey, K. (2020). *Needs a little TLC: Examining college students' emergency remote teaching and learning experiences during COVID-19*. Journal of Further and Higher Education, 1-14. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2020.1847261>
- Malinauskas, R.K. y Pozeriene, J. (2020). *Academic Motivation among Traditional and Online University Students*. European Journal of Contemporary Education, 9 (3). <https://doi.org/10.13187/ejced.2020.3.584>
- Sánchez-Bolívar, L.; Escalante-González, S. y Martínez-Martínez, A. (2021). Análisis motivacional del alumnado universitario transfronterizo de Ceuta y Melilla. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 405-414. <https://doi.org/10.5209/rced.70306>
- Trigueros, R.; Padilla, A.; Aguilar-Parra, J.M.; Lirola, M.J.; García-Luengo, A.V.; Rocamora-Pérez, P. y López-Liria, R. (2020). *The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their Effect on the Learning Strategies of University Students*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(23), 9089. <<https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>>
- Sánchez-Bolívar, Lionel, Escalante-González, Sergio, Michelle Vázquez, Lindsay. (2022). *Reser ch gate red social January*. España. Universidad de Granada Educar 58(1):205-220



Sellan Naula, Mariana Elizabeth. Importance of motivation in learning. *Sinergias educativas*. vol. 2, núm. 1, 2017. Ecuador. ISSN-e: 2661-6661

Yanitza Marcaida Pérez y col. *El proyecto lúdico- pedagógico en la dirección del proceso educativo de la infancia preescolar.*

Parada, Y.C. & Segura A.J. (2011). *Propuesta lúdico-pedagógica para mejorar el proceso de lectura en niños con déficit cognitivo en el curso 402 del Colegio La Candelaria* (Tesis de pregrado) [PDF]. Universidad Libre de Colombia, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/10901/6034/1/ParadaTorresYuliCristin>.

Posada, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica* (Doctoral dissertation), Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/41019/1/04868267.2014.pdf>

Alcívar, D., & Moya, M. (2020). *La neurociencia y los procesos que intervienen en el aprendizaje y la generación de nuevos conocimientos*. Polo del conocimiento. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7554360.pdf>

Vigossky, L. (1986). *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid, Akal.

Watson y col. (2008). *Teoría y Práctica de los Juegos*. La Habana, Editorial Deportes.

