



INDICACIONES METODOLÓGICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA



2020-2024



Elaborado por el Colectivo de Metodólogos del Área de AFC

M.Sc. Leopoldo Lorenzo Rosales

M.Sc. Dania L. García Fernández

M.Sc. Georgina Rosales Díaz

M.Sc. Tania Leonor García Jiménez

M.Sc. Belkys Suárez Sandelis

M.Sc. Eva E. García Virelles

M.Sc. María Isabel Díaz Jerez

Lic. Carlos Gatorno Correa

Lic. Juan Carlos Mesa López

Aprobado por: MSc. Yoel Yasmani Rodríguez Vega.

Director Educación Física y Promoción de Salud

ÍNDICE	Página
I. Introducción y antecedentes	03 - 07
II. Proceso Actividad Física Comunitaria	08 - 16
III. Fiscalización de la Calidad de los Servicios de AFC	17 - 18
IV. Ordenamiento Funcional de los Programas de AFC	19
V. Practicante Sistemático del SDC	20 - 23
VI. Guía Práctica de AFC para las Personas Mayores	24 - 33
VII. Grupos de Salud para la Atención y Tratamiento de ENT	34 - 36
VIII. Días Mundiales, Eventos y Proyectos de AFC	37 - 66
IX. Control y Funcionamiento de los Gimnasios Biosaludables	67 - 69
X. Gimnasios de Musculación por Cuenta Propia	70 - 74
XI. Áreas de Referencia de AFC	75 - 77
XII. Programa Intersectorial Educa a Tu Hijo	78
XIII. Proyecto de Evaluación de la Condición Física	79 - 88
XIV. Proyecto de TEST para Combatir el Sedentarismo	89 - 91
XV. Desentrenamiento Deportivo en los Combinados Deportivos	92 - 93
XVI. Aplicación del Diagnóstico - Evaluación de Impactos	94 - 96
XVII. Aspectos Técnico-Metodológico - Visitas a Clases de AFC	97 - 98
XVIII. Proyecto Comunidades Activas Vida Saludable	99 - 104
XIX. Proyecto Movimiento de Centros Activos y Saludables	105
XX. Cronograma de Actividades y Eventos de AFC / 2021	106 - 110

I. Introducción.

Nuestro país se encuentra inmerso en el perfeccionamiento del modelo de económico y social a todos los niveles, sustentando en los *Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución*, aprobados en el VI y actualizados en VII Congreso, los *Objetivos de la 1ra Conferencia Nacional del Partido Comunista de Cuba*, así como las proyecciones para el desarrollo económico y social hasta el 2030, las Indicaciones del Presidente del Inder, que forman la plataforma programática para el avance sostenible de los Organismos de la Administración Central del Estado y las administraciones de los gobiernos y sus órganos locales del poder popular. Todo lo antes referido lo reafirma y ampara la *Constitución de la República de Cuba* aprobada en el año 2019.

En este contexto de cambios y transformaciones de políticas, económicas y sociales, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), tiene la misión, de proponer y una vez aprobada, dirigir y controlar la política del Estado y el Gobierno relacionada con el deporte, la educación física, recreación y actividad físicas, que contribuya a resultados deportivos satisfactorios y a elevar la salud y calidad de vida de la población.

En tal sentido el Proceso Actividad Física Comunitaria, elabora, organiza y dirige varias ofertas de programas y proyectos, todos sobre bases científicas-metodológicas, que permiten el abordaje efectivo de los resultados del diagnóstico comunitario y pedagógico, que expresan las necesidades, intereses y aspiraciones de los ciudadanos, teniendo como su objetivo general el siguiente;

Incrementar el practicante sistemático, a través de la práctica masiva de actividades físicas, priorizando la atención al proceso de envejecimiento y las enfermedades no transmisibles, con una eficiente utilización de los recursos materiales y humanos para dirigir los procesos pedagógicos con calidad, que contribuyan al bienestar pleno de la población. Nuestro escenario de acción sistemática está presente en todas las comunidades urbanas y rurales, los centros laborales, establecimientos penitenciarios, llegando hasta los lugares de más difícil acceso, zonas montañosas del plan turquino, las costeras y los barrios con situaciones complejas dentro del mapa sociopolítico, donde son ejecutados los programas y proyectos por los profesores y activistas que laboran en los Combinados Deportivos, siendo su principal destinatario todo el universo poblacional, desde las embarazadas hasta las personas mayores, bajo el principio de la inclusión social.

Su alcance se manifiesta a través de los 22 programas, organizados en dos grupos dispensariales para una mejor atención; uno para la atención a las personas supuestamente sanas y/o personas con factores de riesgo; dos para la atención a las personas enfermas y/o personas con secuelas o incapacidad, alcanzando atender un practicante sistemático estimado de 3.500.000, que representa un 80% de los niveles de actividad funcional que produce el sistema deportivo cubano.

El éxito en la aplicación de los programas y proyectos, lo referencia el trabajo intersectorial (Red de Actividad Física) a todos los niveles, donde se distinguen sus dos Organismos líderes, Minsap y el Inder, quienes se integran desde la atención primaria de salud y todas las acciones dirigidas a las mejoras en salud y calidad de vida de la población.

Como parte de sus prioridades está la atención a los cambios demográficos, referidos al crecimiento del envejecimiento de la población y las fuerzas productivas, y el decrecimiento de la fecundidad, situación que influye en el desarrollo económico-social integral del país, así como a los factores de riesgos que generan enfermedades no transmisibles y muertes prematuras en la población.

Se trabaja con responsabilidad en el cumplimiento de las políticas globales y los objetivos estratégicos hacia el desarrollo local, que permita visualizar sociedades, ambiente, personas y sistemas activos y saludables, a favor del bienestar pleno de la población.

Los programas, proyectos y actividades son ejecutados por los combinados deportivos, unidad organizativa básica del Sistema Deportivo Cubano (SDC), que se relaciona con la demarcación geográfica del o los consejos populares, en función de garantizar la masividad deportiva y contribuir al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de la población, teniendo como premisa el pensamiento de nuestro Comandante en Jefe, cuando expreso “ *El deporte es y debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida; en una palabra, para la realización plena del ser humano...*” Fidel Castro Ruz 17 de junio del 2005

Antecedentes a partir del triunfo de la revolución.

A partir de la creación del INDER en 1961, aparecen las primeras manifestaciones de actividades físicas, los físminutos revolucionarios, que consistían en la realización de ejercicios físicos generales con un tiempo de trabajo de tres a cinco minutos, dirigidos por activistas en centros de trabajos y unidades militares. Estos dieron origen a la creación de tablas gimnásticas masivas en todo el país, ya que los mismos se realizaban con acompañamiento musical.

En 1968 por primera vez, se aprueba una Resolución Oficial por parte del Organismo Rector INDER, que establece las Pruebas de Eficiencia Física (LPV), como resultados de los estudios de Doctorado de Hermenegildo José Pila Hernández, introduciendo una nueva batería de pruebas, sobre la base de las normas, capacidades motrices y características de la población cubana.

En 1970 se introduce el programa de Gimnasia Básica para la Mujer, dirigido principalmente para las mujeres amas de casa. En 1974 en saludo al Segundo Congreso de la FMC se desarrolla el Primer Festival Nacional de Gimnasia Básica para la Mujer, teniendo como principal impulsora su líder Vilma Espín.

Otras manifestaciones que inician su práctica fueron la Preparación Física y la creación de los Gimnasios Rústicos, resaltando su utilización en las unidades militares.

En esta década de los setenta y con el asesoramiento Soviético hace su llegada la Gimnasia Laboral de Introducción o de Pausa.

En 1977 se construyen los dos primeros Gimnasios de Cultura Física del País, uno en el Parque Martí de Ciudad Habana y el otro en Santiago de Cuba (Carnicería) y nuestra Industria Deportiva comienza a producirlos para llegar a todos los municipios del país.

En 1980 comienza una de las etapas más importante, donde se dan los primeros pasos que gestaron la atención a la tercera edad en el Policlínica de Plaza de la Revolución por el Doctor Cosme Ordóñez y en 1984 con la inauguración del Policlínica de Lautow y el surgimiento de los Consultorios del Médico de la Familia, se crean los primeros Círculos de Abuelos, organizados por el Jefe del Departamento de Medicina Deportiva y Promoción de Salud Doctor Raúl Mazorra Zamora.

La Gimnasia Musical Aerobia (nombre inicial de la actividad), se introduce en Cuba a mediados de los 80, en aquel entonces dirigida a la clase de aerobio de salón, no es hasta (1986) que se crea la Gimnasia Aeróbica de Competencia, en la modalidad de grupo o tabla. A partir de 1986 la Gimnasia Aeróbica Deportiva se inserta en el Sistema Competitivo del INDER, elaborando para ello un reglamento y solo se competía en grupos,

por medio de coreografías, acompañadas musicalmente, con una duración de hasta 8 minutos. En noviembre de 1987 se desarrolla el 1er Festival Nacional de Gimnasia Aeróbica Deportiva en el que participan las escuelas y centros deportivos de sus respectivas provincias. El mismo alcanza su esplendor en 1990 con la donación 1500 grabadoras para los grupos por nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz.

En 1980 y en homenaje a la revista LPV se organiza la primera carrera popular y en el año 1986 se organiza la primera media maratón MARABANA en saludo al décimo Congreso Panamericano de Educación Física.

De 1995 hasta 2005 se producen importantes cambios en la concepción científica-técnica-metodológica de las clases de Actividad Física, apareciendo consigo los programas especializados para atender hipertensos, obesos, asmáticos y diabéticos (mediante los Grupos de Salud).

En el año 2001 como estrategia de trabajo orientada a crear instalaciones rústicas en las comunidades, creándose la oferta de los gimnasios al aire libre como otra vía de incorporar la población a la actividad física.

Desde el año 2003 nuestro organismo como miembro de la red de actividad física para las américas, se integra al movimiento internacional de organizar el Día del Desafío, campaña mundial que invita a los pobladores del continente a desafiar la inactividad física, mediante una competición de confraternidad entre ciudades inscritas, con una similar densidad poblacional, ganando aquella que logre movilizar la mayor cantidad de personas realizando actividad física.

A partir del 2006 y hasta la actualidad acontece un proceso de perfeccionamiento y actualización metodológica de los programas y proyectos, contextualizándose la terminología del área funcional, asumiendo la denominación de Actividad Física Comunitaria como proceso sustantivo del Sistema Deportivo Cubano.

A partir de esta etapa hasta la actualidad se prioriza la superación y capacitación científica-metodológica de las estructuras de dirección a todos los niveles, llegando hasta los profesores y activistas, que posibilita mejorar la calidad y efectividad de las clases y los eventos. En este ciclo de actualización fueron impartidos varios cursos de FITNESS por expertos internacionales y nacionales, los que se mantienen anualmente.

En el año 2006 en saludo al día internacional de las personas mayores, se inició la organización del Festival Caribeño del Adulto Mayor, con alcance internacional, el mismo se mantiene organizado por la provincia de Granma todos los años en el municipio de Manzanillo.

En abril del año 2009 se organiza la Sanabanda en saludo a los días mundiales de la salud y la actividad física, la cual tiene en cuenta en su concepción metodológica, el trabajo continuo que logran los programas Gimnasia Básica, la Gimnasia Aerobia de Salón y otras tendencias como la Bailo Terapia en Venezuela, la Batuka en España, Zumba en Colombia, logrando hacer una fusión coherente y armónica entre ellas, hasta llegar a concebir esta nueva oferta.

En el año 2013 se identifica la necesidad de continuar organizando mega eventos donde se logre una masiva e inclusiva participación masiva de la población, situación que provoca la aparición del proyecto Cubaila, que realiza en todos los municipios del país, conformados por coreografías que incluye, los pasos de bailes y los ejercicios físicos en su rutina, pudiendo incorporarle alzadas, cargadas, pirámides, formaciones y transformaciones, con un tiempo de 5 minutos en su ejecución y la representación de la música cubana. Por la gran aceptación y en saludo al aniversario del nacimiento de nuestro comandante en jefe Fidel Castro, comienza en el 2014 a efectuarse la 1ra Gala del Cubaila, reconociéndose las provincias y telecentros más destacados.

Como parte de la aplicación de las nuevas tendencias, surge el proyecto FITT-CUBA (fuerza, intensidad, trabajo, tiempo) el 21 de julio de año 2014, teniendo como principal objetivo el de incorporar y motivar a los jóvenes y adultos de ambos sexos a la práctica sistemática de actividad física, siendo los representativos de la Educación Media Superior, las Universidades y los Gimnasios Estatales y no Estatales, los de mayor participación.

Hemos incorporado a la celebración de los días mundiales, el Internacional del Yoga de conjunto con la Embajada de la India.

Asumimos el *Plan de Acción Global y Nacional de Actividad Física 2018-2030*, enfocado en dar cumplimiento a los cuatro objetivos estratégicos declarados; fomentar sociedades activas, crear ambiente activos, formar personas activas, crear sistemas activos, mediante la implementación y desarrollo de la Estrategia de Gestión del Proceso de Actividad Física Comunitaria, que tiene como propósito, lograr incrementar la práctica regular de actividad física y reducir el comportamiento sedentario en la población.

II. Proceso Actividad Física Comunitaria.

La Actividad Física Comunitaria es el conjunto de programas y proyectos enmarcados en la comunidad, conformados sobre bases científica-metodológicas, que contribuyen a mejorar el estado de salud física y mental de las personas durante todas las etapas de la vida.

Los resultados actuales de los diagnósticos socio-demográficos y de salud refieren un crecimiento de la población adulta mayor, las enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo y otros factores de riesgos, lo cual implica potenciar la práctica regular de la actividad física, como medio educativo, profiláctico y terapéutico que tributa al bienestar de los ciudadanos.

Objetivo general: Incrementar el practicante sistemático, a través de la práctica masiva de actividades físicas, priorizando la atención al proceso de envejecimiento y las enfermedades no trasmisibles, con una eficiente utilización de los recursos materiales y humanos para dirigir los procesos pedagógicos con calidad, que contribuyan al bienestar pleno de la población.

II.1. Desde la estructura orgánica y funcional asume las funciones específicas siguientes.

1. Establecer y conciliar lo concerniente al Proceso de AFC (objetivos, indicadores y metas).
2. Hacer cumplir lo establecido en las indicaciones y orientaciones metodológicas de los programas, así como controlar la calidad de los servicios y su impacto social.
3. Organizar el desarrollo del funcionamiento de la Red de Actividad Física, fiscalizar y asesorar los niveles correspondientes.
4. Brindar especial atención al acelerado proceso de envejecimiento y las Enfermedades No Transmisibles (ENT).
5. Coordinar y conciliar con las Universidades y la facultad de Cultura Física y Deportes, el abordaje científico de las demandas tecnológicas.
6. Organizar el sistema de control, así como cumplir el plan de visitas de inspección integral, temáticas, eventos y las conjuntas con Salud.

7. Controlar y evaluar el comportamiento del estado de las áreas e instalaciones de actividad física comunitaria, dígase gimnasios de cultura física, al aire libre, biosaludables y áreas de referencias.
8. Dirigir los Cursos de Superación, así como el cumplimiento del Sistema de Trabajo Metodológico orientado por el INDER.
9. Planificar, organizar y controlar el desarrollo de los Concursos de Clases y Evento Científico.
10. Elaborar las convocatorias y procedimientos para la realización de mega-eventos, eventos y días mundiales, planificados en calendario deportivo.
11. Controlar y evaluar la aplicación de las pruebas de condición física de la población adulta, adulta mayor, incluyendo los centros penitenciarios.
12. Establecer las orientaciones para el funcionamiento de las conserjerías y las áreas de referencia en AFC.
13. Establecer y controlar los aspectos para declarar los centros Activos y Saludables.

II.2. Objetivos Específicos:

1. Incrementar los practicantes sistemáticos, a partir de la efectividad de los programas y proyectos de actividad física, priorizando la atención de la población adulta mayor y con enfermedades no transmisibles (AFC).
2. Mejorar la condición física de la población adulta y adulta mayor (AFC).
3. Incrementar la participación de la población en caminatas y carreras populares (Proyecto Maracuba-Marabana).
4. Elevar el nivel de satisfacción de los participantes en las actividades masivas gimnástico-deportivas, respetando el uso correcto de los símbolos patrios y el empleo de las tecnologías de avanzada (Actos Masivos).

II.3. Principales directrices:

1. Reforzar la formación en valores y el trabajo político ideológico, en todas nuestras actividades.
2. Implementar y acompañar a los territorios en el cumplimiento de los Lineamientos del VII Congreso del PCC (L – 134 - 135 y los indirectos 01, 06, 23, 116, 118, 119, 120,

121, 123, 127, 128, 141, entre otros) y los Objetivos (16, 41, 43, 44, 45, 46, 50, 56, 73, 82, 93) de la 1ra Conferencia del PCC, así como las *Indicaciones del Presidente del Inder*.

3. Fortalecer el carácter sistémico de la superación y capacitación continua, jerarquizando el carácter diferenciado y desarrollador de la preparación metodológica.

4. Perfeccionar las relaciones horizontales internas y externas (trabajo colaborativo e intersectorial).

5. Controlar y evaluar el cumplimiento de la Estratégica de Gestión del Proceso de AFC ajustada a las potencialidades de cada Territorio.

II.4. Principios que distinguen el Proceso de AFC:

1. Masificación: sistemático incremento de los niveles de participación destinada a todo el universo poblacional.

2. Promoción sistemática: formación y educación para la salud desde los servicios y eventos.

3. Alfabetización física: dominio de los conocimientos básicos y su aplicación como una forma de vida.

4. Atención personificada: diferenciación e individualización, prescripción médica.

5. Accesibilidad: eliminación de barreras objetivas (arquitectónica y de otras índoles) y subjetivas (psicológicas y de otras índoles).

6. Cooperación social: colaboración intersectorial.

7. Higienización: espacios seguros, protegidos y pedagógicamente ambientados.

8. Informatización de la práctica: registro y procesamiento de la información sobre la actividad física (practicantes sistemáticos).

Otros:

➤ Equidad, inclusión e igualdad de género desde la concepción y desarrollo de los programas.

➤ Calificación de la competencia profesional de los recursos humanos y su preparación continua, incluyendo el sector no estatal.

➤ Gestión del ahorro, cuidado, conservación y utilización de instalaciones e implementos.

➤ Aplicación de la ciencia, la innovación y tecnología en el mejoramiento de los servicios y la solución de los problemas.

➤ Gestión y generación de servicios con calidad que produzcan ingresos al presupuesto.

II.5. Programa de Dirección / Metodología de evaluación / Indicadores y metas:

Indicadores 1.1. Practicantes sistemáticos (P/S). Elemento condicionante.

Meta / Etapa 1

Bien. Se alcanza del 40 al 44% en relación con la población objetiva / Tener funcionando con calidad, en las áreas o espacios públicos, ofertas de AFC permanentes, y con un adecuado crecimiento de beneficiarios sistemáticos, según demanda poblacional, expresada en la efectividad de la cobertura de los resultados del diagnóstico, y se detectan dificultades que no inciden en su cumplimiento.

Regular. P/S hasta el 30 % en relación con la población objetiva / Se detectan de dos a tres dificultades que repercuten en el cumplimiento de la estrategia.

Mal. P/S menos del 30 % en relación con la población objetiva / Se detectan cuatro o más dificultades que repercuten en el cumplimiento de la estrategia.

Indicadores 1.2. Adultos mayores practicantes sistemáticos.

Meta / Etapa 1

Bien. Se alcanza del 35 al 38% de atención en relación con su universo poblacional / Se atiende eficientemente la población adulta mayor, al interior de los centros laborales y en la comunidad, con señalamientos que no inciden en su cumplimiento.

Regular. P/S hasta el 25 % de atención en relación con su universo poblacional / Con uno o dos señalamientos que inciden en su cumplimiento.

Mal. P/S menos del 25 % de atención en relación con su universo poblacional / Con tres o más señalamientos que inciden significativamente en su cumplimiento

Indicadores 1.3 Población con enfermedades no transmisibles.

Meta / Etapa 1

Bien. Se alcanza del 35 al 38% de atención en relación con la población laboralmente activa diagnosticada / En los grupos creados se destacan los resultados alcanzados en la atención de la población laboralmente activa, teniendo en cuenta la efectividad del servicio en la producción de salud, con señalamientos que no inciden en su cumplimiento.

Regular. P/S hasta el 25 % de atención en relación con la población laboralmente activa diagnosticada / Con uno o dos señalamientos que inciden en su cumplimiento.

Mal. P/S menos del 25 % de atención en relación con la población laboralmente activa diagnosticada / Con tres o más señalamientos que inciden en su cumplimiento.

Indicadores 2.1. Condición física de la población adulta (20 a 59 años) y Adulto Mayor (60 años y más).

Meta / Etapa 1

Bien. Adulto (40 al 42%) y Adulto Mayor (30 al 32 %) evaluadas entre MB-B / Se cumple con eficiencia y eficacia el protocolo para la aplicación de la pruebas funcionales, con señalamientos que no inciden en su cumplimiento.

Regular. Adulto hasta el 30 % y Adulto Mayor hasta el 20 %. Evaluadas entre MB-B / Con uno o dos señalamientos que inciden en su cumplimiento.

Mal. Adulto menos del 30 % y Adulto Mayor menos del 20 %. Evaluadas entre MB-B / Con tres o más señalamientos que inciden en su cumplimiento.

Elementos a considerar en la evaluación del objetivo:

BIEN: Si 6 están evaluados de BIEN, incluyendo el 1,1 como condicionante y uno de REGULAR.

REGULAR: Si 5 evaluado de BIEN, dos de REGULAR.

MAL: Cualquier combinación inferior a REGULAR.

II.6. Acciones.

1. Superación y capacitación de las estructuras de dirección, llegando hasta los activistas. Dar seguimiento a los diagnósticos comunitario y pedagógico.
 - ✓ Evaluar los impactos-beneficios de los programas y proyectos.
2. Atención del universo poblacional a partir del reordenamiento y utilización eficiente de los profesores, así como el perfeccionamiento institucional de los Combinados Deportivos.
3. Conciliación de los objetivos, indicadores y metas en correspondencia con las potencialidades de los territorios.
 - ✓ Controlar y evaluar sistemáticamente el Indicador de Practicante Sistemática, cumpliendo el procedimiento establecido, desde la captación primaria (registros de asistencia y los modelos estadísticos establecidos)
4. Fortalecimiento de la labor intersectorial mediante el funcionamiento eficiente de la red de actividad física imbricada en las reuniones de los Consejos de Salud Provincial y Municipal.

- ✓ Trabajar de conjunto con las Direcciones de Planificación Física y los gobiernos locales, en la identificación y recuperación de espacios públicos, convirtiéndolos en áreas de AFC.
 - ✓ Alcanzar que los Consultorios del Médico de la Familia (CMF) tengan identificados los lugares donde se imparten los programas de AFC.
 - ✓ Fortalecer en los centros educacionales y laborales el movimiento para alcanzar la condición de Activos por la Salud.
5. Organización de manera sistemática los proyectos de AFC con la participación masiva de la población, como son; Día del Desafío, Cubaila, Fittcuba, Vía saludable, Comunidades Activas y Saludables, los días mundiales y los propios de cada territorio.
 6. Activación del funcionamiento de las sedes y espacios en la comunidad para impartir el programa de embarazadas.
 7. Fortalecimiento del Programa Educa Tu Hijo con personal especializado, con el objetivo de educar a la familia en la necesidad de proteger la labor de motricidad y la estimulación temprana.
 8. Mejoramiento del funcionamiento del Área de Referencia de AFC en cada Municipio.
 9. Organización de los Concursos de la Clase y el Evento Científico Metodológico, con la participación de todos los profesores y que los mismos se distingan por la calidad.
 10. Aplicación de los programas AFC en las comunidades del Plan Turquino, barrios con desventaja social, zonas costeras y centros penitenciarios.
 11. Estimulación del proyecto de construcción de los gimnasios al aire libre, como una opción más para ejercitarse, a través de alternativas locales.
 12. Perfección de la ubicación y funcionamiento de los Gimnasios Biosaludables, así como su reparación y mantenimiento, incluyendo en el plan los gimnasios de musculación.
 13. Valoración sistemática de la Estrategia de Desarrollo de la AFC en los Consejos de Dirección, así como con las administraciones provinciales, municipales y los grupos de trabajo comunitario de los consejos populares.
 14. Atención especial a los cambios demográficos expresada en incremento de las personas mayores atendidas por el área de AFC, en la comunidad y al interior de los centros.

15. Creación de los grupos de salud, para atender las ENT, priorizando la población laboralmente activa, así como su seguimiento sistemático al comportamiento de la morbilidad en estrecho vínculo con las áreas especializadas del MINSAP.
16. Mejoramiento del funcionamiento de la consejería en AFC en los policlínicos.
17. Fortalecimiento de la labor de educación para la salud y el manejo de los Factores de Riesgos (FR) y las ENT. Percepción de riesgos.
18. Vigilancia a la labor de seguridad y salud en el trabajo, tratamiento a las enfermedades profesionales.
19. Atención a las áreas terapéuticas y los ejercicios terapéuticos a domicilio de conjunto con las áreas de salud.
20. Prohibición del consumo de cigarrillos, tabacos y bebidas alcohólicas en las actividades físicas, deportivas y recreativas en áreas e instalaciones deportivas.
21. Atención a la visibilidad, la promoción y divulgación de los programas y eventos de AFC, por los medios nacionales y de cada territorio.
22. Aplicación de las pruebas funcionales de manera masiva y consolidar los resultados.
23. Organización y aplicación de las pruebas para evaluar la condición física de la población adulta y adulta mayor de manera masiva y consolidar los resultados.
24. Seguimiento del proyecto para evaluar las pruebas de condición física en los establecimientos penitenciarios para internos, combatientes y oficiales, socializando los resultados con la entidad rectora.

II.7. Impactos esperados:

- Incrementado los practicantes sistemáticos a los programas de actividad física comunitaria.
- Fortalecida la atención de la población adulta mayor y la que debuta con enfermedades no transmisibles.
- Implementados los principios para alcanzar sociedades, ambiente, personas, sistemas activos y saludables.
- Mejorada la condición física de la población adulta y adulta mayor.
- Incrementado los participantes en carreras y caminatas.

II.8. Lineamientos actualizados en el VII Congreso del PCC / Proceso AFC.**DEPORTE**

L - 134. Priorizar el **perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, atemperado a las condiciones tanto nacionales como internacionales**. Continuar promoviendo el desarrollo de la cultura física y lograr la práctica masiva del deporte que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, **teniendo la escuela como eslabón fundamental. Mantener resultados satisfactorios en los eventos internacionales.**

L - 135. Elevar la calidad y el rigor en la formación de atletas y docentes, **desde la escuela-combinado deportivo y centro de alto rendimiento**; desarrollar la participación de estos en eventos en el país y en el exterior en todas las categorías; **sustentar su preparación en la educación en valores y en los avances de la ciencia y la innovación tecnológica. Continuar mejorando la infraestructura de la red de instalaciones deportivas.**

POLÍTICA SOCIAL. LINEAMIENTOS GENERALES.

L - 116. Impulsar el **desarrollo integral y pleno de los seres humanos**. Continuar **consolidando las conquistas de la Revolución.....)**

L - 118. Dar **continuidad al perfeccionamiento** de la educación, la salud, la cultura y el **deporte,....reducir o eliminar gastos excesivos en la esfera social**, así como **generar nuevas fuentes de ingreso** y evaluar todas las actividades que puedan pasar del sector presupuestado al sistema empresarial.

DINÁMICA DEMOGRÁFICA

L - 119. Garantizar la **implantación gradual de la política para atender los elevados niveles de envejecimiento de la población.**

EDUCACIÓN

L - 120.continuar avanzando en la **elevación de la calidad y el rigor del proceso docente-educativo,.....).**

SALUD

L – 127. Fortalecer las **acciones de salud con la participación intersectorial y comunitaria** en la **promoción y prevención** para el mejoramiento del **estilo de vida**, que contribuyan a **incrementar los niveles de salud de la población**.

CULTURA

L – 136. Fortalecer el **papel de la cultura en los nuevos escenarios** a partir de continuar fomentando la **defensa de la identidad, potenciar el trabajo comunitario,.....**).

POLÍTICA DE CIENCIA, TECNOLOGÍA, INNOVACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

L - 98. Situar en primer plano el **papel de la ciencia, la tecnología y la innovación en todas las instancias**, con una visión que asegure lograr a corto y mediano plazos los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social.

L - 103. Continuar fomentando el **desarrollo de investigaciones sociales y humanísticas** sobre los asuntos prioritarios de la vida de la sociedad, así como perfeccionando los **métodos de introducción de sus resultados en la toma de decisiones a los diferentes niveles**.

MODELO DE GESTIÓN ECONÓMICA

L – 1. Continuar la **actualización del Sistema de Dirección Planificada del Desarrollo Económico y Social**, que abarca a los actores de todas las formas de propiedad y gestión, incrementando la eficiencia y eficacia. Garantizar el carácter integral del sistema y la interrelación de los diferentes actores.

L – 6. Exigir la **actuación ética** de los jefes, los trabajadores y las entidades, así como **fortalecer el sistema de control interno** y avanzar en la aplicación de **métodos participativos en la dirección y en el control**, que impliquen a todos los trabajadores. El control externo se basará, principalmente, en mecanismos económico-financieros, sin excluir los administrativos, haciendo estos más racionales en sus objetivos y propósitos.

POLÍTICAS MACROECONÓMICAS. Lineamientos Generales

L – 23. Alcanzar una **dinámica de crecimiento del Producto Interno Bruto (PIB)** y, en consecuencia de la riqueza del país, que asegure un nivel de **desarrollo sostenible**, que conduzca al **mejoramiento del bienestar de la población**, con equidad y justicia social.

III. Fiscalización en la calidad de los servicios de AFC.

Objetivo: Ofrecer una herramienta de trabajo para la dirección eficiente, eficaz y efectiva del proceso de control y fiscalización de la calidad de los servicios de AFC, en correspondencia con lo establecido en el Programa de Desarrollo, Sistema de Dirección e Inspección y Control (Resolución 60 del Control Interno).

Aspectos en los que debemos continuar trabajando que inciden en la calidad de los servicios que oferta el área de Actividad Física Comunitaria (AFC).

1. La ejemplaridad del profesor, que tributa a la formación de valores y el trabajo político-ideológico en las actividades docentes que dirige.
2. La preparación y estabilidad de las estructuras de dirección a nivel de municipios y combinados deportivos, lo que asegura;
 - la preparación de los profesores, activistas e instructores de gimnasios no estatales, que imparten las clases.
 - la calidad y profundidad de las visitas a clases.
 - la efectividad del trabajo metodológico y su carácter sistémico, diferenciado y desarrollador.
 - la elaboración objetiva y efectiva del plan de desarrollo individual integral.
 - el seguimiento a la labor de estimulación, reconocimiento y motivación de los profesores, así como el preventivo y formador.
 - la distribución equitativa de los profesores teniendo en cuenta los programas, horarios y fondos de tiempo.
 - la utilización de las nuevas tendencias de actividad física, para lograr una mejor condición física y niveles de satisfacción de los beneficiarios.
3. En el control y evaluación de la efectividad de los programas que se imparten, a partir del seguimiento del diagnóstico pedagógico y comunitario.
4. El control de los registros de asistencia y control, como informe primario de captación del practicante sistemático y su evaluación.
5. El funcionamiento efectivo de los equipos de trabajo metodológico e integrar el potencial académico del territorio, la EPEF y las Universidades, en función de aplicar la ciencia, innovación y tecnología en la solución de los problemas docentes y del territorio.

6. En el trabajo colaborativo e intersectorial, entre las unidades organizativas de base, con los policlínicos, las escuelas, los centros laborales, así como la referida a;
 - funcionamiento de la red de actividad física imbricada dentro del consejo de salud.
 - resultados del trabajo conjunto entre los combinados deportivos y las áreas de salud, expresados en la labor del binomio médico de la familia – profesor de actividad física.
 - participación activa en las reuniones de los grupos de trabajo comunitario de los Consejos Populares.
7. Controlar y evaluar la efectividad del alcance en el calendario deportivo.
8. Comprobar el nivel de satisfacción de la población, teniendo en cuenta el resultado de los intercambios, los criterios de los electores y sus delegados de las asambleas del poder popular.
9. Controlar y evaluar los resultados de las pruebas que evalúan la condición física de la población, incluyendo los centros penitenciarios.
10. Tramitar y controlar las mejoras en el estado y funcionamiento de las instalaciones deportivas, así como el destino final de los recursos recibidos.
11. Las condiciones básicas de los gimnasios de musculación, así como el clima y ambiente organizacional creado en las áreas y espacios físicos que se imparten los servicios de AFC.
12. Las condiciones de los puestos de trabajo (inmuebles y mobiliarios), así como los medios de información y comunicación.

Principales vías donde se concreta la fiscalización por el área.

- ✓ Preparar y participar en las visitas de inspección integral programadas por el organismo.
- ✓ Realizar visitas temáticas de ayuda metodológica.
- ✓ Supervisar los eventos, mega eventos, espacios públicos, áreas de referencia, instalaciones y competencias.
- ✓ Supervisar los programas y actividades que se realizan en las zonas del plan turquino, las costeras y barrios con desventaja social.
- ✓ Aplicar los intercambios para conocer los niveles de satisfacción de la población.
- ✓ Analizar y valorar las informaciones estadísticas de manera cuantitativa y cualitativa del área.

IV. Ordenamiento funcional de los programas de AFC.

Los programas de AFC se fundamentan sobre bases científica-metodológicas, cada uno con sus características y especificidades en sus objetivos y contenidos, dirigidos a la atención de todo el universo poblacional desde las embarazadas hasta los adultos mayores, teniendo como premisa los resultados de diagnóstico de necesidades, intereses y aspiraciones, así como la condición física y estado de salud de los beneficiarios, elementos que en su conjunto nos permiten realizar un reordenamiento eficiente de los programas.

Otro elemento a tener en cuenta es la información que desde la atención primaria de salud aportan los policlínicos sobre el universo de 1) personas sanas o supuestamente sana y con factores de riesgos, 2) personas que debutan con enfermedades no transmisibles o incapacidad parcial o total; capacitación en el manejo de los registros de asistencia y evaluación por programas, gestionar conocimientos mediante el trabajo colaborativo e integrador con especialistas de las universidades, los centros de investigación, la consulta a expertos y la búsqueda en los sitios científicos-internet.

Grupos de programas por perfiles de sus objetivos y contenidos.

1- Gimnasia materna, programa educa a tú hijo.

- Lactantes (de 0 hasta 1 año); gimnasia con el niño y la niña (1 año hasta 6 años); gimnasia para embarazadas.

2- Actividad física para personas mayores.

- Gimnasia para el adulto mayor; gimnasia asiática.

3- Actividad física general.

- Gimnasios de musculación, rústicos al aire libre, comunitarios, Biosaludables, salones de belleza, hoteles y por cuenta propia; preparación física; gimnasia básica.

4- Actividades aeróbicas

- Gimnasia aerobia deportiva; gimnasia aerobia de salón social y escolar; Sanabanda, Body System.

5- Grupos de salud

- Atención a enfermedades no transmisibles (ENT); atención mediante ejercicios terapéuticos a domicilio; áreas terapéuticas.

6- Gimnasia laboral

- Gimnasia de introducción y de pausa; gimnasia profesional aplicada.

V. Practicante Sistemático del Sistema Deportivo en Cuba / Control y utilización de la información.

Objetivos.

- Dar a conocer los procedimientos organizativos y funcionales sobre el practicante sistemático del SDC.
- Lograr ponderar la importancia del indicador del practicante sistemático, como herramienta para toma de decisiones en la dirección.
- Ponderar su alcance en la valoración del crecimiento del producto interno bruto (PIB) y los indicadores de desarrollo humano local.

Concepto de practicante sistemático:

- Concepto Institucional: Son personas que practican de manera sistemática, controlada y programada, una disciplina deportiva, programa de actividad física o recreación, bajo la dirección de entrenadores, profesores y activistas, debidamente inscriptos en los combinados deportivos; las instalaciones deportivas, áreas, gimnasios y espacios públicos. Teniendo como norma, de tres a cinco veces en la semana y utilizan de un tiempo mínimo de 30 minutos o más para ejercitarse en cada frecuencia clase.

Procedimientos:

1. Orientaciones que lo definen en el área de AFC.

- Los practicantes sistemáticos tienen como norma actual, aquellas personas inscriptas en un proyecto de actividades físicas, deportivas y recreativas, que participan o asisten como mínimo tres veces en la semana, utilizando un tiempo en cada frecuencia 30 minutos o más para ejercitarse.

2. Programas que tributan:

- Gimnasia para Embarazadas, Programa Educa a Tu Hijo
- Actividad Física con el Adulto Mayor, Gimnasia Asiática.
- Gimnasia Básica, Gimnasia Aerobia de Salón, Sanabanda, Gimnasia Profesional.
- Grupos de salud, en Actividad Física para Hipertensos, Obesos, Diabéticos, y Asmáticos, Ejercicios terapéuticos a Domicilio, Áreas Terapéuticas.
- Preparación Física, Gimnasios de Cultura Física (incluye los gimnasios por cuenta propia), Gimnasios al Aire Libre, Gimnasios Comunitarios (incluye los gimnasios por cuenta propia), Gimnasios Biosaludables

- Discapacitados en Áreas Deportivas.
- Alumnos en Áreas Deportivas y las Escuelas de Formación Deportiva.
- Deportes Recreativos (que se practiquen sistemáticamente).

3. Se excluye del indicador de practicante sistemático del INDER.

- La matrícula de la Educación Física del Sistema Nacional de Educación, así como la correspondiente a los círculos infantiles.

4. Procedimientos sobre la captación y procesamiento del P/S.

- Las dimensiones sustantivas de Deporte para Todos y Actividad Deportiva son las que generan los P/S, esencia de la misión fundamental del Inder, que define su alcance en la contribución a la formación integral y al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de la población cubana.

5. Elementos a tener presente.

- Población total del Municipio, Provincia y País, datos que ofrece la ONEI.
- Población escolar, matrícula que recibe los servicios en círculos infantiles y centros educacionales, datos que ofrece el MINED y el MES.
- Población Objetiva que debemos atender a través de los recursos que dispone nuestro organismo.
- Porcentaje de practicantes sistemáticos a todos los niveles.
- Total de la población adulta y de ella:
- Total de la población Adulta Mayor, 60 años o más.
- Total de la población Adulta Joven y Adulta, de 19 a 59 años y de ella.
- Población sana o aparentemente sana.
- Población que debuta con las ENT.
- Alcance estimado, a través de los programas de AFC, atendidos por profesores.
- Alcance estimado, a través de los programas de AFC, atendidos con activistas.
- Alcance estimado, a través del programa comunitario Educa a Tu Hijo.
- Alcance estimado, a través de los gimnasios comunitarios por cuenta propia.
- Alcance estimado del ARC 1, vs. Población total y población objetiva.
- En áreas deportivas masivas y talentos.
- EIDE y centros de alto rendimiento.

- Agregar en los registros primarios el color de la piel, en negros, blancos y mulatos, como parte de la atención a la raza.

6. Sobre el Flujo de la Información.

- Se realiza mediante el control de los registros de asistencia y su análisis llevado al informe primario en el que se registra la asistencia diaria de los beneficiarios recurrentes, conciliando esta información mensualmente, donde se suma la asistencia y se divide entre las frecuencias clases y la resultante nos da la asistencia promedio y a su vez el practicante sistemático alcanzado durante el mes.
- Seguidamente la información de cada uno de los profesores es consolidada y aprobada por el director o subdirector del combinado deportivo, quienes informan acto seguido al municipio, estructura encargada de procesar y consolidar la información captada e emitir criterio de evaluación de la misma, concluyendo con la aprobación o no. los especialistas de estadística son los responsables del vaciamiento de la información en los modelos estadísticos vigentes en el SIEC del INDER.
- Después de haber realizado un análisis detallado de las informaciones, por el conjunto de especialistas y aprobada por los directores municipales y provinciales de deportes, es que la información consolidada en los modelos estadísticos se envía a las direcciones provinciales y de estas al organismo central, en las dos etapas establecidas semestralmente durante el año.
- Concluyendo este procedimiento con la realización del análisis crítico por los especialistas y la elaboración del consolidado nacional de la información, la cual es valorada y evaluada en el consejo de dirección y posteriormente es enviada y certificada por la ONEI, para su posterior publicación en el anuario.

7. Modelos Estadísticos Oficiales del SIEC.

- Del área Actividad Física, 242-123-02.
- Del área de Recreación Física, 242-121-02
- Del área de Actividad Deportiva, 242-127-02 y 242-112-02.

8. Información solicitada a las Provincias.

No.	Tipo de Informe	Periodos	Origen	Destino	Fecha	Resp.
1	Informe de AFC Trimestral I Modelo 242-123-02	Trimestral	Prov.	Nac.	Del 5 al 15 de abril	J Dpto. de AFC
2	Informe de AFC Trimestral II Modelo 242-123-02	Trimestral	Prov.	Nac.	Del 5 al 15 de julio	J Dpto. de AFC
3	Informe de AFC Trimestral III Modelo 242-123-02	Trimestral	Prov.	Nac.	Del 5 al 15 de octubre	J Dpto. de AFC
4	Informe de AFC Trimestral IV Modelo 242-123-02	Trimestral	Prov.	Nac.	Del 5 al 15 de enero	J Dpto. de AFC
3	Protocolo de Conciliación de AFC	Anual	Prov.	Nac.	Del 15 al 30 de enero	J Dpto. de AFC
4	Plan Turquino	Semestral	Prov.	Nac.	15 de mayo	J Dpto. de AFC
5	Plan Turquino	Semestral	Prov.	Nac.	15 de noviembre	J Dpto. de AFC

9. Cifra del plan estimado del Indicador de Practicante Sistemático

No.	Prov.	2020	2021	Decrece
1	Pinar del Río	265.400	238.650	26.750
2	Artemisa	218.200	201.100	17.100
3	La Habana	465.100	465.700	
4	Mayabeque	86.000	99.400	
5	Matanzas	306.497	308.891	
6	Villa Clara	277.700	280.000	
7	Cienfuegos	192.200	172.200	20.000
8	Santi Spiritus	189.200	189.400	
9	Ciego de Ávila	155.973	157.532	
10	Camagüey	415.600	416.000	
11	Las Tunas	165.400	145.900	19.500
12	Holguín	359.265	359.654	
13	Granma	335.100	282.000	53.100
14	Santiago de C.	635.550	635.550	
15	Guantánamo	312.350	312.100	250
16	Isla de la J.	25.650	25.700	
País		4.405.185	4.289.777	136.700

VI. Guía Práctica de Actividad Física Comunitaria para las Personas Mayores.

Objetivos:

- Brindar recomendaciones a la población con 60 años o más, para educar en la adopción adoptar de un estilo de vida activo y saludable, contribuyendo al mantenimiento de su independencia, autonomía funcional, psicológica y calidad de vida.
- Colocar una importante herramienta a familiares y personas que brindan atención a este grupo poblacional.

Alcance: Un alto porcentaje de hogares cubanos conviven adultos mayores con la familia, y encontramos su presencia de manera significativa en los centros laborales.

Envejecer no es una enfermedad, es un proceso biológico que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren en el organismo después de alcanzar la madurez reproductiva, que tienen una implicación biopsicosocial en esta etapa de la vida.

En las personas mayores se producen;

- **Cambios biológicos:** cambios orgánicos que afectan a sus capacidades físicas.
- **Cambios psíquicos:** Comportamiento, autopercepción, valores, creencias.
- **Cambios sociales:** Papel del adulto mayor en la familia y la comunidad.

“Envejecer es vivir más”

La actividad física previene y atenúa problemas de salud, que pueden provocar daños severos, discapacidad y dependencia	Repercute	Salud Individual Familiar En la economía doméstica y gastos sociales En el Estado y su Sociedad
---	------------------	--

En nuestro país, como resultado de los adelantos científico-técnicos, el acceso y atención gratuita de salud y las garantías sociales se ha producido un crecimiento del grupo poblacional de mayores de 60 años, que representa el 20,3 % de la población cubana al cierre del año 2018, por lo que lograr el mantenimiento de su autonomía física, funcional, psicológica y su integración social, es un objetivo gubernamental priorizado, que recibe una atención intersectorial y multidisciplinaria.

La actividad física sistemática contribuye a lograr un estilo de vida saludable y mantener su independencia.

Algunos beneficios de la actividad física sistemática

- Mejora la salud física y mental
- Mejora el sistema cardio-respiratorio.
- Beneficia la flexibilidad, la postura, el equilibrio y la coordinación.
- Fortalece músculos, huesos y articulaciones (sistema osteo-articular)
- Reduce el estrés, alcanzando una mayor relajación.
- Previene y controla la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles
- Reduce el riesgo de caídas y fracturas asociadas
- Eleva la autoestima, fortalece las relaciones interpersonales y la participación social.

¿Conoce usted su nivel de independencia para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria?

Lo más importante en el cuidado y mantenimiento de la salud de la población adulta mayor es el de mantener su autonomía.

Determine su nivel, aplicando la escala de Lawton y Brody. Lea las alternativas pertenecientes a cada aspecto y escoja la que más coincida con su realidad. La información se obtiene preguntando directamente al adulto mayor o a su cuidador principal.

Escala de Lawton y Brody

Aspecto No.	Aspecto a evaluar	Puntos
1 Hombre y mujer	Capacidad para usar el teléfono: <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza el teléfono por iniciativa propia • Es capaz de marcar bien algunos números familiares • Es capaz de contestar al teléfono, pero no de marcar • No es capaz de usar el teléfono 	1
		1
		1
		0
2 Hombre y mujer	Hacer compras: <ul style="list-style-type: none"> • Realiza todas las compras necesarias independientemente • Realiza independientemente pequeñas compras • Necesita ir acompañado para hacer cualquier compra 	1
		0
		0

	<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente incapaz de comprar 	0
3 Mujer	<p>Preparación de la comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza, prepara y sirve las comidas por sí solo adecuadamente • Prepara adecuadamente las comidas si se le proporcionan los ingredientes • Prepara, calienta y sirve las comidas, pero no sigue una dieta adecuada • Necesita que le preparen y sirvan las comidas. 	<p>1</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p>
4 Mujer	<p>Cuidado de la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la casa solo o con ayuda ocasional (para trabajos pesados) • Realiza tareas ligeras, como lavar los platos o hacer las camas • Realiza tareas ligeras, pero no puede mantener un adecuado nivel de limpieza • Necesita ayuda en todas las labores de la casa • No participa en ninguna labor de la casa 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>0</p>
5 Mujer	<p>Lavado de la ropa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lava por sí solo toda su ropa • Lava por sí solo pequeñas prendas • Todo el lavado de ropa debe ser realizado por otro 	<p>1</p> <p>1</p> <p>0</p>
6 Hombre y mujer	<p>Uso de medios de transporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viaja solo en transporte público o conduce su propio auto • Es capaz de coger un taxi, pero no usa otro medio de transporte • Viaja en transporte público cuando va acompañado por otra persona • Sólo utiliza el taxi o el automóvil con ayuda de otros • No viaja 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>0</p> <p>0</p>
7 Hombre	<p>Responsabilidad respecto a su medicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de tomar su medicación a la hora y con la dosis correcta 	1

y mujer	<ul style="list-style-type: none"> • Toma su medicación si la dosis le es preparada previamente • No es capaz de administrarse su medicación 	0 0
8 Hombre y mujer	Manejo de sus asuntos económicos: <ul style="list-style-type: none"> • Se encarga de sus asuntos económicos por sí solo • Realiza las compras de cada día, pero necesita ayuda en las grandes compras, bancos... • Incapaz de manejar dinero 	1 1 0

ESCALA DE RESULTADO Sume el valor obtenido en cada aspecto y aplique la escala	
En mujeres (8 funciones valoradas)	En hombres (5 funciones valoradas)
Dependencia total 0-1	Dependencia total 0
Dependencia grave 2-3	Dependencia grave 1
Dependencia moderada 4-5	Dependencia moderada 2-3
Dependencia ligera 6-7	Dependencia ligera 4
Independencia total - 8	Independiente - 5

¡Dedíquese un tiempo! *manténgase activo*

En el hogar:

- ✓ Realice actividades básicas domésticas y para su cuidado personal.
- ✓ No permanezca sentado mucho tiempo, levántese, camine.
- ✓ Evite los cambios bruscos de posición.
- ✓ Haga labores de jardinería o manualidades.
- ✓ Pasee a su mascota
- ✓ Prefiera el uso de las escaleras
- ✓ Cargue pequeños pesos.

En su centro laboral:

Por intervalos, cambie su postura laboral para compensar. Promueva la realización de actividad física y participe en las sesiones que se organicen.

Evite las caídas, revise los elementos de uso personal o los que pueden constituir riesgos.

¿Riesgo de caídas? La inmovilidad no es la solución.

En su hogar; calzado, bastones u otros apoyos auxiliares; evite caminar descalzo; valore la seguridad para uso del baño en sus diversas funciones; estado de escaleras y

pasamanos; pisos irregulares, resbaladizos o con desniveles; ubicación de estantes, muebles e interruptores; iluminación inadecuada (deficiente o deslumbrante); disposición de cables eléctricos, telefónicos o extensiones.

Fuera del hogar, en su entorno habitual; identifique los elementos que pueden provocar caídas como aceras resbaladizas, estrechas y en mal estado; desniveles, escalones deteriorados; evalúe caminos alternativos si forman parte de su rutina diaria; evite cruzar sin compañía las vías con intensidad de tránsito, especialmente si carecen de semáforos; solicite ayuda, esa es una forma efectiva en la prevención del riesgo.

Es importante para su salud; evitar exponerse al sol en los horarios en que es más fuerte; evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas; no auto medicarse, ni variar la dosificación de sus medicamentos por su criterio; llevar siempre consigo una lista de los medicamentos que consume habitualmente y señalar si es alérgico a alguno.

Recomendaciones para la práctica de ejercicios físicos

- Consultar con su médico de familia.
- Seleccione para comenzar las actividades que le resultan más confortables o agradables.
- Iniciar siempre con un calentamiento, que le prepara al organismo para la práctica, evitando lesiones y malestares.
- Tome su pulso antes de iniciar el calentamiento (Pulso en reposo) y controle su pulso durante y al finalizar la sesión de ejercicios.
- No se agote en la rutina de ejercicios, realícelos hasta donde le sea posible, incrementando cada día las repeticiones y tiempo hasta alcanzar la intensidad y el tiempo recomendado.
- Use ropa y calzado cómodos
- Tome agua siempre que pueda, antes, durante y después de la actividad física
- Tome su pulso antes de iniciar el calentamiento (Pulso en reposo) y controle su pulso durante y al finalizar la sesión de ejercicios.

El pulso se tomara en la arteria radial de la muñeca derecha y se presiona ésta con el dedo índice y el del medio de la mano izquierda, sentirá los latidos y se cuenta la cantidad durante 6 segundos, multiplicándose por 10.

Para su edad es necesario trabajar a un ritmo de intensidad de ligera a moderada entre 45-80% de su frecuencia cardiaca máxima (F_{cmax}). Para calcular la FC_{max} utilice la siguiente formula: 220-edad.

- Al hacer ejercicios con apoyo en el piso, coloque un cartón o toalla que le proteja las articulaciones.
- Combinar 4 grupos de ejercicios dirigidos a incrementar:
 - *La resistencia cardiorrespiratoria*
 - *La fuerza*
 - *La flexibilidad*
 - *El equilibrio, coordinación y orientación espacial*
- Para finalizar la sesión realice estiramientos y ejercicios respiratorios

Edad	Frecuencia cardiaca máxima (FCM)	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%
60	160	72	80	88	96	104	112	120	128
61	159	72	80	87	95	103	111	119	127
62	158	71	79	87	95	103	111	119	126
63	157	71	79	86	94	102	110	118	126
64	156	70	78	86	94	101	109	117	125
65	155	70	78	85	93	101	109	116	124
66	154	69	77	85	92	100	108	116	123
67	153	69	77	84	92	99	107	115	122
68	152	68	76	84	91	99	106	114	122
69	151	68	76	83	91	98	106	113	121
70	150	68	75	83	90	98	105	113	120
71	149	67	75	82	89	97	104	112	119
72	148	67	74	81	89	96	104	111	118
73	147	66	74	81	88	96	103	110	118
74	146	66	73	80	88	95	102	110	117
75	145	65	73	80	87	94	102	109	116
76	144	65	72	79	86	94	101	108	115
77	143	64	72	79	86	93	100	107	114
78	142	64	71	78	85	92	99	107	114
79	141	63	71	78	85	92	99	106	113
80	140	63	70	77	84	91	98	105	112

Ejercicios que pueden ser realizados a partir de la condición física y el estado de salud de cada una de las personas mayores.

- Cuclillas y asaltos profundos
- Círculos completos con el cuello
- Flexión frontal o lateral de la columna sin apoyo
- Hiperextensión del cuello y la columna
- Cuclillas profundas
- Cambios brusco de dirección
- Ejercicios de equilibrio sin apoyo
- Trote

Estructura para una sesión de ejercicios

	Duración:	Intensidad:	Repeticiones:
Calentamiento	10 a 15 minutos	Lento a moderado	6 a 8 de cada ejercicio
Parte principal	20 a 25 minutos	Moderada	10 a 12 repeticiones de cada uno
Recuperación	5 a 10 minutos	Lenta	

Durante la práctica, *respire y expulse el aire por la nariz.*

Ejemplo de ejercicios para el calentamiento

Sentados o de pie con las piernas separadas:

1. Manos en la cintura: 1- 2 Flexión de la cabeza hacia la derecha, vuelva a la PI y 3-4 realícelo hacia la izquierda 6 a 8 repeticiones.
2. Brazos abajo: 1 eleve ambos hombros hacia arriba, 2 P.I, 3 repetir 4 PI (6 a 8 repeticiones).
3. Brazos abajo: llevar los brazos al frente, arriba, al lateral, abriendo y cerrando las manos en tiempo del 1 al 7y 8 P.I) (6 a 8 repeticiones)
4. Con las manos en la cintura: 1 flexión laterales del tronco a la derecha 2 PI, 3 alternar el movimiento 4 PI. (6 a 8 repeticiones)

5. Brazos abajo: 1 Torsión del tronco a la derecha 2 PI, 3 alternar el movimiento y 4 PI. (6 a 8 repeticiones)

6. Semicuclilla con brazos al frente en el tiempo 1, volviendo a PI (6 a 8 repeticiones)
El que está en la posición de sentado realizar 1-2 flexión de la pierna derecha 3-4 PI, en el tiempo 5-6 alternar el movimiento (6 a 8 repeticiones).

Asaltos poco profundos, (1) al frente 2 PI. (3) a la derecha, (4) PI, (5) a la izquierda (6) PI. (6 a 8 repeticiones).

El que está sentado realiza movimientos alternos de piernas flexionada y extendida con apoyo de los pies en el piso (bicicleta). (6 a 8 repeticiones).

7. Movimientos de marcha, sentado, parado o moviéndose en diferentes direcciones (De 1 a 2 minutos)

Parte principal

- Ejercicios resistencia cardio-respiratoria; aerobios de bajo impacto (uno de los dos pies se mantiene en contacto con el suelo, no se realizan saltos); pasos de bailes; camine (moderado-rápido); nade; acu aerobios (ejercicios de gimnasia aerobia de bajo impacto); paseos en bicicleta

Ejercicios de fuerza:

Con pesos (1 a 3 Kg.) o con su propio peso corporal, dos veces por semana o días alternos.

Se pueden realizar con mancuernas, pomos plásticos rellenos con piedrecillas o arena, pelotas medicinales, bolsas de arenas, entre otros.

Brazos

a) PI Parado brazos abajo: (1) Elevar ambos brazos al frente (2) brazos arriba (3) brazos laterales y (4) PI (8 a 10 repeticiones) de 2 a 3 series.

b) PI. Parado brazos laterales: realizar 1 flexión de brazos hacia los hombros 2 (8-10 repeticiones) de 2 a 3 series.

c) PI brazos abajo tomamos el implemento con la mano derecha, elevamos los brazos arriba y cambiamos el implemento a la mano izquierda y volver a PI. (8-10 repeticiones) de 2 a 3 series.

d) PI Parado con un balón de goma debajo del brazo, presione, el balón de goma relaje repetir de 8-10) de 2 a 3 series

Variante: balón en el brazo (bíceps) presione con el antebrazo (8-10 repeticiones) de 2 a 3 series.

Piernas y glúteos:

Posición Inicial. Parado o apoyado sobre una superficie o compañero,

- a) Elevar la pierna, realizar flexión y extensión del tobillo del 1-3 y 4 volver a la PI, del 5-7 alternar con la otra pierna, 8 PI Realizar el mismo ejercicio por el lateral. (8-10 repeticiones) de 2-3 series.
- b) Asalto lateral con una pierna en el tiempo 1 y 2 P: I, luego la otra pierna en el tiempo 3 y 4 P. I (8-10 repeticiones) de 2-3 series.
- c) Semicuclilla y al tomar la PI contraiga los glúteos. (8-10 repeticiones) de 2-3 series.
- d) Subir escaleras

Abdomen

Posición Inicial: Sentados en una silla o banco.

- a) Pies apoyados al suelo, brazos arriba: (1-2) tocar la punta de los pies 3-4 PI. (8-10 repeticiones) de 2-3 series
- b) Con brazos arriba: elevar pierna derecha flexionada agarrarla con ambas manos en el tiempo 1-2, volver a la PI (3-4) alternar el movimiento del 5-8 y PI. (8-10 repeticiones) de 2-3 series.
- c) Aguantados de la silla: realizar bicicletas. (8-10 repeticiones) de 2-3 series.
- d) Sentados en el centro de la silla: con brazos arribas, bajarlos por el lateral y abrazar las piernas por detrás de las rodillas. (8-10 repeticiones) de 2-3)
- e) Posición inicial: Parado de espalda a la silla, sobre la marcha o baile lograr sentarnos correctamente. (8-10 repeticiones) de 2-3)

Ejercicios de flexibilidad

Un mínimo de dos días por semana

Posición inicial: Parado piernas separadas al ancho de los hombros

- a) Círculos de brazos, en ambas direcciones, del 1-4 hacia el frente y del 6-8 hacia atrás (6-8 repeticiones).
- b) Con brazo derecho realice círculo de brazos al frente y con brazo izquierdo círculo hacia atrás del 1-4, Alterne el movimiento. (6-8 repeticiones).
- c) Práctica de yoga y tai-chi con supervisión profesional

Ejercicios de equilibrio, coordinación y orientación espacial

Se pueden realizar con los ojos cerrados

- a) Camine sobre una línea recta, tratando de no perder el equilibrio, aumente la distancia poco a poco.

- b) Realice movimiento con las manos como si fuera a tocar piano, abra y cierre los dedos, coloque un paño sobre una superficie, apoye el borde interno de la mano y recoja el objeto utilizando los dedos (uno a uno).
- c) PI. Mano derecha dedos extendidos, pulgar flexionado, mano izquierda, dedos flexionados pulgar extendido, alterne el movimiento y aumente la rapidez de cambio.
- d) Camine a su paso aumentado su amplitud en el paso
- e) Baile cambiando de dirección con movimientos de los brazos.
- f) Yoga y movimientos de taichí con supervisión profesional
- g) Simulación de actividades de la vida diaria que requieren equilibrio

Recuperación:

Realice estiramientos y ejercicios respiratorios

Se recomienda acompañarlo de una música suave

- a) Posición Inicial: Parado, piernas separadas, manos en la cintura, inspire profundo por la nariz y expúlselo suavemente por la nariz
- b) Yoga y movimientos de taichí con supervisión profesional
- c) Sentada, cierre los ojos y coloque los brazos y las piernas cómodas, respire suave. Concéntrese entre 5 y 7 minutos. Abra los ojos lentamente y mueva suave los dedos de los pies y las manos.

VII. Grupos de Salud Para la atención y tratamiento de las Enfermedades No Transmisibles (ENT)

¿Qué son los grupos de salud?

Oferta de actividad física para atender y tratar a personas con Enfermedades No Transmisibles (ENT) (Hipertensión, obesidad, diabetes y asma, entre otras), mediante un programa de ejercicios físicos, capaz de modificar conductas en salud, física y mental.

Las ENT se definen como enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta y representan una epidemia, debido a factores riesgos, marcados en los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y hábitos inadecuados de alimentación.

Objetivos.

- ✓ Contribuir a una mejor atención y tratamiento de las ENT, desde la práctica sistemática de la actividad física.
- ✓ Reducir la aparición de ENT, mediante la labor intersectorial en la atención y prevención primaria de salud.
- ✓ Fomentar la educación y promoción de hábitos y estilos de vida activa y saludable.

¿Dónde funcionan los grupos de salud?

En las áreas o espacios físicos saludables creados en la Comunidad y al Interior de los Centros Laborales.

¿Quiénes te acompañarán?

Los médicos de la familia (áreas de salud) y los licenciados en cultura física (combinados deportivos)

¿Qué aspectos son determinantes para inscribirse en un grupo de salud?

- Prescripción médica; estado de salud; caracterización biopsicosocial del beneficiario; condición física; aspectos medio ambientales; definición de sus necesidades e intereses.
- Planificación del plan de clase grupal o entrenamiento individual.

Orientación metodológica general del programa de actividades físicas.

Etapas	Tiempo de duración	Intensidad según FCM
I. Adaptación y/o familiarización	4 a 6 (semanas)	45% al 60 %
II. Desarrollo	3 a 6 o más (meses)	60% al 70 %
III. Mantenimiento.	De acuerdo con los niveles de desarrollo 7 a 12 o más (meses)	65% al 75%

¡Otros elementos aconsejables para iniciar el programa de ejercicios en los grupos de salud!

Antes de iniciar, conozca su frecuencia cardíaca (FC) en reposo. Su control es básico para conocer el grado de intensidad con que se realiza un esfuerzo físico, además de regular y evaluar la influencia fisiológica de los ejercicios físicos.

El pulso se tomará durante 6 segundos, multiplicándose por 10, como resultado obtendremos nuestra FC en cada momento de la actividad. Fórmula de frecuencia cardíaca máxima

$F_{cmax} = 220 - \text{edad}$ (hombres y mujeres)

$F_{cmax} = 226 - \text{edad}$ (diabetes)

Parte inicial. Calentamiento / De 7 a 10 minutos y se realiza de acuerdo con los objetivos del plan de clase, debiendo ser sencillo, con ejercicios de fácil ejecución.

Parte principal. Tiempo de 30 a 45 minutos / Se realiza el contenido básico y el mejoramiento de la capacidad de resistencia aeróbica. Dosificación

Contenido de los ejercicios	Etapas y dosificación			Observaciones
	I	II	III	
Caminatas	3 a 15 min. Intensidad leve	15 a 30 min. Intensidad moderada	30 a 60 min. o más Intensidad moderada	De acuerdo a la evolución, condición física
Marchas	5 a 15 min. Intensidad leve	15 a 30 min. Intensidad moderada	30 a 60 min. o más Intensidad moderada	Igual al anterior
Trotes	5 a 15 min. Intensidad leve	15 a 30 min. Intensidad moderada	30 a 60 min. o más Intensidad moderada	Igual al anterior

Contenidos dirigidos al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Dosificación.

Contenido de los ejercicios	Etapas y dosificación			Observaciones
	I	II	III	
Estiramientos	4 a 6 Ejercicios x 10 a 15 segundos Intensidad leve	6 a 10 Ejercicios x 10 a 15 segundos Intensidad leve	10 a 12 Ejercicios x 10 a 15 segundos Intensidad leve	De acuerdo con el objetivo planificado
Resistencia a la Fuerza de piernas, con su propio peso corporal	8 a 12 Rep. X 1 a 2 Series Intensidad leve	12 a 16 Rep. X 3 a 4 Series Intensidad moderada	16 a 20 Rep. X 4 a 5 Series Intensidad moderada	De acuerdo a la evolución, condición física
Resistencia a la fuerza de brazos, con su propio peso corporal y con pequeños pesos	8 a 12 Rep. X 1 a 2 Series Intensidad leve	12 a 16 Rep. X 3 a 4 Series Intensidad moderada	16 a 20 Rep. X 4 a 5 Series Intensidad moderada	De acuerdo a la evolución, condición física
Resistencia a la fuerza abdominal	8 a 12 Rep. X 1 A 2 Series Intensidad leve	12 a 16 Rep. X 3 a 4 Series Intensidad moderada	16 a 20 Rep. X 4 a 5 Series Intensidad moderada	De acuerdo a la evolución, condición física
Capacidades coordinativas, equilibrio, coordinación. <u>Multipotencia.</u>	3 a 5 minutos Intensidad leve	5 a 8 minutos Intensidad moderada	8 a 12 minutos o más Intensidad moderada	De acuerdo a la evolución, condición física
Juegos adaptados	3 a 5 min Intensidad leve	5 a 8 min Intensidad moderada	8 a 12 min o más Intensidad moderada	De acuerdo a la condición física, no competitivos

Parte final. Tiempo de 5 Minutos.

Realización de ejercicios de estiramientos, recuperación y relajación (vuelta a la calma)

Los horarios más factibles de 6:00 AM a 11:00 AM y de 3:00 PM a 8:00 PM); con una frecuencia de 3 a 5 veces (días) x semanas y con una duración de 30 a 60 minutos.

VIII. Días Mundiales y Eventos / Orientaciones generales para la organización de las convocatorias y su desarrollo.

Objetivo general: Distinguir la realización de actividad física como una forma sana de utilizar el tiempo libre en el cuidado de la salud, contribuyendo a la formación de hábitos y estilos de vida saludable.

Fundamentos organizativos:

- El programa de actividades se desarrollará en las provincias, municipios, zonas urbanas, rurales y de montañas del territorio.
- Podrán participar todas las personas interesadas en correspondencia con su edad y posibilidades físicas, en un evento participativo, siendo ganadores de medallas por la salud.
- Los organismos involucrados en su organización extremarán las medidas que garanticen su éxito.

Programa de actividades: Es planificado por el comité organizador provincial teniendo presente el objetivo de lo que se quiere lograr con los participantes.

Hora de comienzo de la actividad: Es planificada por el comité organizador provincial y

lugar: Según programa concebido

Indicaciones:

Es imprescindible coordinar con las Direcciones de Salud, los Centros de Promoción de Salud, así como Instituciones Especializadas, para planificar y realizar las actividades donde estas demuestren la importancia de realizar actividad física sistemática y una alimentación sana en el bienestar y la calidad de vida de la población.

- Desarrollar el programa de actividades orientado a nivel nacional ajustándose a las posibilidades y características de los territorios. Informándose las actividades que realmente se realizaron en la comunidad.
- Asegurar la participación de los organismos, empresas, organizaciones políticas y de masas e instituciones en el desarrollo exitoso del programa.
- Utilizar los medios de difusión masiva locales y nacionales para promover la actividad, así como la incorporación de la población (emisoras de radio, telecentros, periódico local, ICRT).

- Realizar el **parte informativo** el mismo día en los **horarios 1:00 p.m. y a las 4:00 p.m.** a través del **Centro Coordinador Nacional**, por el teléfono 7 6485007, el informe final se enviará a los e-mail; **georgina.rosales@inder.gob.cu**; en un **plazo de 48 horas** con la valoración y evaluación de las actividades realizadas y con evidencias fotográficas (al menos 3 fotos).

Modelo de informe de Participación en los Días Mundiales

Fecha: Evento: Provincia: Población: % de Participación:

Municipios	Población	Cantidad Actividades	Total Participantes	Centros Penitenciarios		Total Discapacitados	
				Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
Total							
Nombre y apellidos de quién los consolido y elaboró:							

Valoración y evaluación de las actividades realizadas.

Día Mundial de la Seguridad y Salud de los Trabajadores.

Para la celebración de este día dentro del programa de actividades se realizará en los centros de trabajo una gimnasia de introducción o de pausa, así como la aplicación de la encuesta con el objetivo de conocer el estado de satisfacción de la población. (Ver Anexo), enviar consolidado de los resultados de las encuestas, en la 2da quincena de noviembre.

Día del Desafío (Último miércoles del mes de Mayo)

Los coordinadores provinciales mandaran las **fichas de inscripción de los municipios** al Centro de Coordinación Nacional antes del **20 de marzo** con los datos legibles, por los e-mail, **georgina.rosales@inder.gob.cu**; solicitamos que completen todos los campos de la presente ficha de inscripción y que la devuelva al Centro de Coordinación Nacional en la fecha indicada.

Todas las ciudades deben observar que el Reglamento del Día del Desafío, exige que las fichas de inscripción estén firmadas y selladas por la autoridad máxima de la ciudad (presidente del consejo de la administración municipal), para que la respectiva inscripción sea concretizada.

El porcentaje estimado de participación en las actividades propuestas a realizar debe de ser lo más objetivo según el nivel de convocatoria y las potencialidades de los territorios, no

excediéndose del 70 %. Todos los años se enviará la actualización de la ficha. En el programa se mantiene a las 07:45 horas comienzo de las actividades para la población estudiantil con una gimnasia de introducción y a las 08:30 horas comienzo de las actividades para la población trabajadora con Sanabanda (emisora radio progreso, en el programa Juventud 2000, se hará una locución y música para esta actividad).

Lema central del evento. "Cuba se Mueve por la Salud de Todos".

Día Mundial contra el Tabaquismo y más.

Principales acciones que llevaremos a cabo.

- 1- Elaborar y desarrollar un programa de acciones en los centros de subordinación nacional en las provincias, municipios y combinados deportivos.
- 2- Seguimiento y control del cumplimiento de la resolución 38/ 2017 sobre la prohibición del consumo de tabaco y alcohol en instalaciones y eventos deportivos.
- 3- Continuar con el movimiento en las instituciones deportivas en coordinación con el SNTECD, MINSAP y el INDER en la creación de espacios libres de humo de tabaco que permita garantizar una adecuada promoción para la salud de estudiantes y trabajadores.
- 4- Celebrar a todos los niveles la jornada por el Día Mundial contra el Tabaquismo a través de un programa de actividades físicas- deportivas recreativa a celebrarse del 29 al 31 de mayo en todo el país.

Indicaciones para la "Jornada Muévete Cuba"

A efectuarse del 6 al 29 de septiembre todos los años, siendo una acción importante para combatir el sedentarismo como factor de riesgo que genera enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud en la población. Se identifica como su objetivo el de concientizar a las personas y comunidades sobre los beneficios de una vida activa y saludable, mediante la práctica sistemática de actividades físicas.

Para lo cual es necesario realizar:

- Proponer actividades inclusivas y que motiven personas de todas las edades para la práctica de actividad física y deporte, a través de acciones locales.
- Las actividades pueden tener diferentes características e incluir todos los programas que hoy tienen salida por nuestro organismo.

VIII.2. XVI Evento Científico Metodológico Nacional de Actividad Física Comunitaria y XV Concurso de la Clase de AFC. Se efectuará del 18 al 22 de octubre en la Provincia de Ciego de Ávila. Año 2021.

Evento Científico Nacional: se enviará el trabajo (inédito) antes del **18 septiembre de 2021**, que no excederá las 10 cuartillas, en formato de Microsoft Word, hoja carta, letra Arial 12 a espacio y medio. En su diseño deberá contener:

- ✓ introducción (antecedentes y estado actual que fundamenta el estudio)
- ✓ problema general de la investigación, Objetivos, metodología empleada
- ✓ desarrollo (descripción central de la investigación y resultados obtenidos)
- ✓ conclusiones
- ✓ referencias bibliográficas y bibliografía.

Importante en la hoja de presentación informar el título del trabajo, la temática con la que se relaciona, el nombre y apellidos del autor o autores (hasta 2), categoría docente y científica, correo electrónico, institución a la que pertenece y provincia.

Líneas para la investigación científica:

- Caracterización integral de los Adultos Mayores. Buenas prácticas.
- Valoración de la actividad física en perfiles de población laboralmente activa.
- Estudio de la efectividad e impacto de la actividad física en los centros laborales y/o en la comunidad.
- Efectividad del trabajo conjunto entre las Áreas de Salud y los Combinados Deportivos, en la atención primaria de salud.
- Estudio de la influencia de los programas de actividad física en el tratamiento de las ENT.
- Aplicación y seguimiento al diagnóstico como herramienta para conocer y evaluar el impacto social de los programas y elevar la calidad de los servicios de AFC.
- Labor de Educación para la Salud desde los programas de AFC.
- Estudio sobre la situación actual de la mujer y su incorporación a la práctica de actividades físicas comunitarias.
- Trabajos de innovación tecnológica en la confección de medios que aporten factibilidad y mejoren la calidad de los servicios en los Gimnasios de Cultura Física.

9	Utilización de formas novedosas y creativas empleadas.	8-6	5-4	3-2	
10	Carácter utilitario de las actividades para los beneficiarios logrado.	5-4	3-2	1	
11	Presentación del plan de clase, planificación de las actividades.	5-4	3-2	1	
Maestría pedagógica demostrada por el profesor					

Nota: En cada instancia las provincias sede deberán GARANTIZAR los medios auxiliares y alumnos-trabajadores que participarán en las diferentes clases.

VIII.4. Festival de Gimnasia Aerobia Deportiva.

Objetivo: Incrementar la participación estudiantil, que respondan a los intereses de la población escolar, promoviendo salud, alegría, bienestar y la formación integral.

Alcance: Se desarrolla desde la escuela en todas las educaciones por los diferentes niveles (combinados – municipal – provincial - nacional) participando en los zonales clasificatorios en **Educación Media Básica** (Oriental en Santiago de Cuba – 12 y 13, Central en Ciego de Ávila – 19 y 20, Occidental en Pinar del Río – 26 y 27) y el final nacional en la Provincia de Camagüey del 15 al 18 de abril de 2021.

Procedimientos:

- Competirán todas las educaciones en las siguientes modalidades.
 1. Individual femenino / Individual masculino.
 2. Dúos mixtos.
 3. Tríos.
 4. Grupos.
- Podrán participar a nivel de escuela tantos grupos y modalidades que se preparen.
- En todas las modalidades se compiten con las exigencias que norma el código establecido en el curso de arbitraje acorde a la educación (Media Básica), sin omitir las demás educaciones por diferentes niveles competitivos.
- Las etapas de realización de los eventos:

Combinado Deportivo.	(Octubre - Noviembre), todas las Educaciones
Municipal.	(Noviembre –Diciembre) Todas las Educaciones
Provincial	(Enero – primera quincena de Febrero) Educación Media Básica
Zonal y Nacional	(Marzo - Abril) Educación Media Básica

- Las delegaciones estarán conformadas por 18 a 20 personas donde están incluidos: atletas (16), profesor (2) femenino y masculino, árbitro (seleccionado por la comisión nacional) y el chofer (Si la provincia se traslada en ómnibus).
- Los atletas no podrán competir en más de dos modalidades.
- Las escuelas competirán con su nombre.
- Las provincias deberán comunicar con un mes de antelación las fechas de sus festivales provinciales, los que podrán ser visitados por la instancia superior.
- Para la evaluación de los eventos de base, cada municipio y provincia del país conformará el panel de jueces, los que deben conocer el reglamento de la disciplina y haber pasado previamente el curso municipal, provincial o nacional.
- Para el Festival Nacional, el jurado estará conformado por jueces, seleccionados por la dirección nacional.
- Las provincias y municipios, son responsables de la organización de los actos de inauguración, premiación y clausura.
- Cada provincia se guiará por el código de ética establecido por la dirección Nacional (año 2020), para el tratamiento de las indisciplinas de los atletas, entrenadores y árbitros.
- Cada provincia deberá enviar por correo antes del 15 de febrero la inscripción (planilla colectiva e individual de su equipo, con foto, firma y cuño que corresponda al evento), así como los elementos de dificultad (Poll de Elementos) en todas las modalidades.
- Se adicionará puntos a las provincias al final del evento quedando de la siguiente manera:
 1. Se sumará 5 puntos por el equipo completo (grupo, solo femenino, solo masculino, dúos mixtos)
 2. Se sumará 3 puntos por equipo incompleto (falta de presentación en la modalidad de solo, masculino o femenino)

En las modalidades individuales y dúos, las medidas del terreno y tiempo:

- Primaria – tiempo 1.10 (+ - 5) / terreno 7 x 7 m / Secundaria básica (tiempo – 1.15 (+ - 5) / preuniversitario –1.20 (+ - 5) / Terreno secundaria básica y preuniversitario / 10 x 10 m

En Grupo las medidas del terreno y tiempo:

- Medidas 12 x 8 / Tiempo de 2:30 a 3:00 minutos (la salida está comprendida entre ese tiempo, se descontará 0.1 por segundo que se exceda al tiempo reglamentado)

Documentación a presentar por las delegaciones participantes:

- Relación de los participantes (nombre y apellidos completos) en el evento, firmados por la Dirección de la **Escuela, Subdirectores de Cultura Física** donde se plasme, el nombre y apellido, la firma de cada directivo y el cuño de las instituciones.
- Carnet de identidad, que irá acompañado con una foto del participante.
- Planilla colectiva.

La subdirección provincial de Deporte será la responsable de llamar a la **sede**, para dar a conocer, hora de salida y llegada para el evento, cantidad de participantes

VIII.5. Festival de las Personas Mayores.

Objetivo: Lograr una mayor integración entre las actividades físicas, deportivas, recreativas, académicas y culturales, creando un espacio de oportunidades y realización plena para la socialización y disfrute de las personas mayores.

Organización se desarrolla desde los Combinados Deportivos, Municipio, Provincia y Nación.

Actividades Convocadas

1. Festival Deportivo: Participan ambos sexos en diferentes disciplinas y en tres categorías:

1ra categoría: 50 – 60 años / 2da categoría: 61 – 70 años / 3ra categoría: 71 y más años.

Nota: Para realizarse la actividad competitiva debe contarse como mínimo con 4 participantes de la categoría.

2. Deportes Adaptados: Cachibol; atletismo; natación; voleibol acuático, tenis de mesa; ajedrez; dominó.

Reglamentaciones.

I.- Cachibol: Se competirá en esta modalidad, regido por el reglamento oficial establecido internacional, pudiendo participar con equipos mixtos o de un solo sexo compuesto por 8 jugadores (6 regulares y 2 reservas).

II.- Atletismo: Los participantes competirán en 2 eventos, los mismos se realizarán en pista y áreas de lanzamiento oficiales.

- Lanzamiento de la Pelota de beisbol con una mano. Se compite en las tres categorías en ambos sexos, premiándose la mayor distancia lanzada.

- Caminata se realizará caminando en forma apresurada manteniendo siempre un apoyo en el piso sin fases de vuelo. Se compite en las tres categorías en ambos sexos, premiándose el menor tiempo realizado en la siguiente distancia, 1500 m.

III.- Natación: Se competirá en 25 metros estilo Libre y Espalda. Se compite en las tres categorías en ambos sexos, premiándose el menor tiempo realizado. (Se realizará en los lugares donde existan las condiciones)

IV.- Voleibol Acuático Mixto: Se integrará un equipo de 8 jugadores (4 mujeres y 4 hombres) donde al tiempo juegan 6. Se juega a ganar 2 set de 3 a 11 puntos cada uno. Debiendo participar los 8 jugadores. (Se realizará en los lugares donde existan las condiciones)

V- Tenis de Mesa: Se jugará individualmente en las ramas femeninas y masculinas, en las tres categorías:

- 1ra Categoría: 50- 60 años
- 2da Categoría: 61- 70 años
- 3ra Categoría: mayores de 71 años

El ganador será el que logre ganar 2 de 3 set a 11 puntos con cambio en el servicio cada 3 puntos.

VI.- Ajedrez: Se jugará individualmente en las ramas femeninas y masculinas, categoría única (todas las edades).

VII.- Dominó. Se competirá con el dominó internacional de 28 ficha a través del sistema Suizo a 200 puntos. Participarán por parejas libres por equipos.

VIII.- Fútbol. Se jugará 7 vs 7, en dos tiempos de 30 minutos con 10 minutos de descanso, reglamento FIFA, excepto que los cambios son libres, el terreno 50 mts x 25 mts.

Actividades Culturales:

- Presentaciones de bailes y danzas tradicionales o típicas de la región.
- Presentación de Juegos autóctonos típicos de la región.
- Competencia de Reinado (femenino y masculino).
- Feria Artesanal presentación de manualidades, artesanía, pinturas, tejidos, mostrando su dominio o habilidad en el evento.
- Competencias de canto, poesías, coplas. (al menos dos representantes por equipos)

Actividades Académicas:

- Presentación de Temas Libres.
- Presentación de Póster.
- Presentación de Videos” Buenas prácticas”

Premiación y evaluación de los eventos.

Serán premiados los 3 primeros lugares en cada una de las actividades, siendo el equipo ganador el que acumule la mayor cantidad de puntos en forma colectiva.

Puntuación por lugares.

- 1er lugar - 10 puntos / 2do lugar - 9 puntos / 3er lugar - 8 puntos.

Puntuación Final: Se seleccionaran los equipos ganadores por la totalidad de puntos alcanzados.

VIII.6. Orientaciones generales necesarias sobre la organización y desarrollo del Festival de Gimnasia Básica.

En coordinación con la Federación de Mujeres Cubanas y la Central de Trabajadores de Cuba convocan a participar en el **Festival de Gimnasia Básica para la Mujer**, que se efectuará en el mes de marzo, en todos los municipios del país, saludando al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.

Objetivo: Incentivar la realización de eventos y actividades físicas, con la participación activa y protagónica de la mujer, contribuyendo al bienestar pleno de la población.

Procedimientos:

- Participación: a nivel de combinados deportivos, tanto grupo como se organicen en la comunidad y en los centros de trabajos.
- Inscripciones: se realizarán por el profesor que representa al grupo en la dirección del combinado deportivo al cual pertenece.
- Presentación: composición gimnástica, con o sin implementos.
- Edad de los participantes: de 18 años hasta 60 años.
- Cantidad de integrantes por grupo: de 20 a 30.
- Tiempo de la presentación: de 2.30 a 3.00 minutos incluyendo entrada y salida.
- Área de competencia: el marcaje del terreno será de 16 marcas de frente por 8 de fondo.
- Música: Cubana, instrumental o cantada.
- Jurado: conformado por 5 jueces.

Aspectos a evaluar por el jurado:

- Correcta ejecución técnica de los ejercicios.----- **10 PUNTOS**
- Formaciones y transformaciones----- **5 PUNTOS**
- Uso correcto del área de presentación----- **5 PUNTOS**

➤	Uso adecuado de la música-----	5 PUNTOS
➤	Originalidad y creatividad-----	5 PUNTOS
➤	Cumplimiento del tiempo asignado-----	2 PUNTOS
➤	Cumplimiento del total de participantes-----	3 PUNTOS
➤	Complejidad de los ejercicios-----	5 PUNTOS
	TOTAL DE PUNTOS-----	40 PUNTOS

VIII.7. Orientaciones generales necesarias para la organización y desarrollo del Proyecto Cubaila.

En coordinación con la dirección de programación deportiva del Instituto Cubano de Radio y Televisión, los Telecentros, MINED, OPJM, FEEM, MES, FEU, MINSAP, Unidades de Promoción de Salud, CDR, FMC, ANAP, CTC con sus centros de trabajo y la comunidad en general, a participar en el Proyecto Cubaila, que anualmente se organiza en saludo al natalicio del Comandante en Jefe y Atleta Mayor Fidel Castro Ruz y al Verano por la Vida.

CUBAILA:

Coreografía masiva **de gimnasia para todos** a través de ejercicios físicos y bailes populares, que incluyen movimientos corporales que transmitan un mensaje, acompañadas con música instrumental o cantada, géneros fundamentalmente cubanos (letra en español). Entre los movimientos que se utilizan mezclando el ejercicio físico con el baile; presencia de diferentes manifestaciones de la actividad física, alzadas, cargadas, pirámides, formaciones y transformaciones (mínimo 10), como una opción de participación masiva e inclusiva de la población.

Objetivo: Incrementar las opciones de espectáculos de actividades físicas masivas, que promueven la gestión creativa y popular de la comunidad, como vehículo para la formación de valores éticos-morales y estéticos en la sociedad cubana.

La coreografía debe tener un inicio y un final, con todos los participantes en el terreno, teniendo como escenario para su ejecución las plazas o espacios físicos de gran amplitud, pueden ser utilizados implementos ligeros (todo lo que se pueda llevar en el cuerpo) y pesados (los que se trasladen entre dos o más personas), usar vestuario deportivo.

Regulaciones técnicas.

- Se competirá sobre el escenario (terreno) sin marcas.
- La participación será de **200 y más** participantes, con una duración de 4 a 5 minutos.
- El jurado estará conformado en la provincia por especialistas seleccionados por las Direcciones Provinciales de Deporte.
- Cada coreografía mostrará un mensaje de salud, alegría, bienestar, manifestando los rasgos culturales de su provincia.

El jurado que evaluará de manera integral a todas las coreografías, reconociendo los nominados a las siguientes categorías:

1. La presentación más original: (Teniendo en cuenta el cumplimiento de los parámetros establecidos)
2. La mejor coreografía
3. Coreografía inclusiva
4. La de mayor participantes (demostrando calidad en su ejecución)

Además de otorgar premios ha:

- Gran Premio
- Otras iniciativas en los territorios

Estos parámetros serán evaluados para la competencia final, además del premio que se otorga por el ICRT al Mejor Telecentros e incluyendo el premio de la popularidad.

5. El premio de la popularidad será dado por la población a través de llamadas telefónicas (7 6485007, 7 648 5022), las redes sociales, página Facebook Grupo CUBA ACTIVA y SALUDABLE.

Importante, cada provincia filmará su coreografía ganadora y enviará la edición en CD, en la primera quincena del mes de Junio del año 2021, al área de Actividad Física Comunitaria coordinadora del Proyecto, conjuntamente con un informe del evento que contemple la valoración cuantitativa y cualitativa. La información que no sea recibida antes del 15 de junio no participará en el evento.

El CD, debe tener el siguiente formato para cada edición y ser consultado con antelación con el telecentro del territorio: (datos del ICRT)

Formato – MXF ó MPG4	Perfil – OP – 1a
Píxeles – 720 x 480	Relación de aspectos – 4:3
Norma cubana – NTSC	Tipo de exploración – Entrelazada

Audio (2 canales) – 16 bits

Estas coreografías, serán analizadas por un panel de jueces, con el objetivo de seleccionar en la primera quincena del mes de julio las candidatas a premios por categorías y en agosto puedan ser visualizadas en la TV Cubana. El gran final de este evento será la Gala Cubaila.

Información a enviar junto a los videos / Resumen por grupos etarios y sexo.

Ejemplo de tabla para niños de 0 a 6 años (se debe aclarar las edades)

Provincia	Cantidad de niñas	Cantidad de niños	total
xxxx			
Total			

Nota: Enviar con un mes de antelación las fechas de los ensayos y la gran final de cada provincia, para de ser posible visitarlas por el comité organizador nacional.

VIII.8. Sobre la Gala Nacional del Proyecto Cubaila 2021

Se efectuará en la provincia de Ciego de Ávila del 11 al 13 de Agosto, debiéndose cumplir los mismos requisitos de otras ediciones, expresada en las convocatorias (indicaciones metodológicas).

Las provincias para participar deben garantizar un presupuesto que incluya; vestuario, confección de implementos, alimentación y transporte.

La sede de la Gala debe incluir en el mismo el pago de audio, trofeos, diplomas (cuadros), adornos florales y otras iniciativas.

La presentación se conformará por:

- Una coreografía de ejercicios físicos de influencia combinada a manos libres y/ o con implementos a través de pasos de bailes populares acompañadas con música cubana y su mensaje coreográfico transmita aspectos vinculados al deporte y los Juegos Olímpicos, la calidad de vida y el envejecimiento poblacional.

- Deben incluirse diferentes manifestaciones de la actividad física como: alzadas, cargadas, pirámides, elementos acrobáticos y gimnásticos, formaciones y desplazamientos, con una entrada, final y salida.
- Los participantes deben estar debidamente uniformados y la cantidad estará en correspondencia con las posibilidades de cada provincia.

Regulaciones técnicas.

Se competirá sobre el escenario (terreno) sin marcas.

La participación será acorde con las posibilidades de cada provincia, con una duración de **3 a 3.30 minutos.**

Se debe llevar la música en USB, para facilitar el trabajo y la calidad del mismo.

Las provincias confirmarán debidamente su participación al área coordinadora del eventos AFC, antes del 15 de julio por el teléfono 7 6485007; o por el correo; dania.garcia@inder.gob.cu.

El jurado estará conformado por especialistas del área de AFC y se tomarán en cuenta los siguientes aspectos:

Aspectos a evaluar

- Correspondencia de los ejercicios con la música.
- Correcta realización de la Entrada, formaciones y desplazamientos, final y salida.
- Formas novedosas y creativas en las coreografías.
- Participación inclusiva.
- Claridad del mensaje a transmitir.
- Empleo de variedad ejercicios físicos en coordinación con pasos de bailes.
- Complejidad de las coreografías.
- Utilización correcta del espacio y medios para la coreografía.
- Utilización de las diferentes manifestaciones de la actividad física.
- Uniformidad y vestuario.
- Importante saber que cada aspecto será evaluado de 0 a 5 puntos.

Sobre la premiación y reconocimientos por la participación:

Se darán a conocer de los nominados en cada categoría los premiados del Cubaila 2021, se entregará trofeo y diplomas.

✓ Más original / Mejor trabajo coreográfico / Coreografía inclusiva / Mayor número de participantes / Gran premio / Mejor telecentro / Premio de la popularidad

Otros premios otorgados por organismos (CDR, FMC, OPS, PROSALUD, ANAP)

En la **gala se entregarán**, diplomas a todas las provincias participantes, y Trofeo y diploma a:

- La Coreografía más original
- El Mejor trabajo coreográfico
- El Gran Premio

VIII.9. Proyecto FITT-CUBA 2021.

Convocatoria:

En coordinación con la FEEM, FEU, UJC, MINED, CDR, FMC, CTC, PROSALUD y el ICRT, entre otros, convocan a participar a todos los jóvenes de la educación media superior, superior, practicantes de los gimnasios estatales y no estatales.

El Proyecto FITT-Cuba 2021 se efectuará en tres etapas. I de febrero a abril; II de junio a agosto y III de octubre a noviembre en todas las provincias, según calendario deportivo, en saludo a fechas y acontecimientos históricos nacionales y territoriales.

Objetivo:

Promover la práctica masiva y regular de actividad física, a través de una opción diferente y atractiva de organizar eventos y realizar ejercicios físicos, donde se demuestra la condición física de los participantes, en un circuito en el que se acentúa la capacidad de fuerza, teniendo presente los componentes de volumen del trabajo, la intensidad y el tiempo en la ejecución técnica de los movimientos, cuidando no afectar la salud de los beneficiarios.

Elementos organizativos:

- Cada grupo o equipo representativo de una Escuela o Gimnasio de Musculación, deberá ser representado por un profesor o instructor.
- Se realizará la competencia con 4 equipos a la vez, comenzando por las mujeres.
- Equipos integrados por 10 participantes de ambos sexos, competirán 4 mujeres y 4 hombres, con dos suplentes.

- Se debe realizar la inscripción con antelación según corresponda, en caso de cambios de algún participante se efectuará una hora antes de comenzar el evento.
- El equipo estará representado por un capitán, con su nombre y logotipo.
- Los participantes deben ser matrícula o plantilla de un Pre-Universitario, Universidad y/o Gimnasios Estatales o No Estatales.
- Cada provincia podrá solicitar la participación en la eliminatoria del evento nacional, con la representación de un equipo a efectuarse en la Habana en la segunda quincena de noviembre.

Reglamento de competencia:

- Los participantes deberán presentarse en la competencia con una hora de antelación, rectificando su inscripción al evento.
- El equipo en su totalidad (10) deberán ser del mismo centro estudiantil y/o gimnasio estatal o no estatal. Se considera válido que un participante compita, estando graduado (un año) de terminado los estudios, siempre que fuera plantilla del centro.
- No se aceptarán cambios de participantes después de haber comenzado el evento
- Si se detecta que algún participante no corresponde al centro educación inscripto y/o gimnasio será retirado y en su lugar dará paso al suplente o competirá con menos participantes.
- La competencia se efectuará con un tiempo de 20 seg. de trabajo en cada estación y 10 seg. de cambio
- No se permitirá competir con ropa inadecuada.
- En caso de apelación será efectuada por el profesor responsable del equipo y por escrito, siendo entregado al comité organizador del evento.
- No se admitirá intercambiar palabras incorrectas con los árbitros ni equipo contrario, de acorde al tipo de indisciplina el comité organizador tendrá la potestad de tomar la medida correspondiente.
- El capitán del equipo velará por la organización y disciplina de sus integrantes.

Reglamento de los árbitros.

- 1) Cada árbitro deberá utilizar la ropa adecuada.

- 2) Ningún árbitro puede dar opinión inadecuada con respecto a un equipo o compañero de trabajo.
- 3) Cada árbitro deberá ser imparcial con respecto a las decisiones tomadas antes, durante y después de la competencia.
- 4) Entre las funciones de los árbitros esta la responsabilidad del montaje y desmontaje de los implementos.
- 5) Cada árbitro auxiliar deberá respetar la nota que del árbitro de recorrido.
- 6) El árbitro de tiempo debe mantener y respetar el tiempo de trabajo y de traslado en el recorrido durante toda la competencia.
- 7) Los árbitros que trasladan la boleta hacia la mesa de anotación, no podrán leer la información ni emitir criterios al respecto.
- 8) En caso de empate de los equipos se tomará en cuenta el reglamento establecido en el congresillo.

Desarrollo de la competencia por zonas o estación del recorrido a vencer:

Zona 1. Ejercicio combinado

Descripción del ejercicio

Posición inicial (P.I): Piernas separadas, brazos abajo, vista al frente, realizar:

Tomamos la pelota del piso con ambas manos (piernas semiflexionadas) llevar brazos al frente y extender piernas; realizar cuclillas profundas con brazos al frente, volver a parado,- brazos arriba y salto con ambas piernas, regresar a parado y brazos arriba, colocamos la pelota en el piso y volver a PI.

Regla 1ra estación

- Los brazos deben permanecer extendidos en toda la ejecución y las piernas separadas, contándose las ejecuciones correctas.
- El salto es con las dos piernas, brazos arriba y que sea visible.
- La cuclillas se debe realizar profundas y no levantar los talones
- El o la participante puede parar y continuar en el tiempo comprendido entre los 20 seg.

Zona 2. Plancha con cambios

Descripción del ejercicio

1. Posición inicial (P.I); planchas para hombres, acostado de frente con apoyo de las manos al nivel de las axilas y brazos extendidos en el step, piernas unidas y las puntas de los pies apoyados y unidos (implemento step)
2. Posición inicial (P.I); planchas para mujeres, con apoyo de rodillas, piernas unidas y cadera recta (sin implemento). Se marcará el espacio para colocar los brazos en la posición inicial. Los brazos ídem, a los hombres.

Al realizar el ejercicio sacamos el brazo derecho hacia el lateral (mantener extendidos ambos brazos) y trasladamos el cuerpo en esa dirección (hombres el brazo quedará fuera del step). Cuando tengamos la posición realizar la flexión de brazos. Volver a la posición inicial de la misma forma y realizarlo por el lado izquierdo.

Las mujeres ídem pero mantienen las rodillas y pies apoyados y unidos

Regla 2da estación

- No se contarán las planchas incompletas e inadecuadas. Es válido cuando regresa a la posición inicial en cada plancha y se cuenta alternadamente la ejecución. Un punto por cada lado.(brazos extendidos para ambos sexos)
- No se permitirá pegar el pecho al piso, saltar, elevar glúteos y separar las piernas.
- Se parte desde la posición inicial, sacamos un brazo fuera del implemento y se flexiona, regresando a posición inicial, de lo contrario no será válido.
- La plancha en las mujeres se parte de la misma posición inicial las manos apoyadas en la marca y extendidos los brazos, sacamos un brazo por fuera, se flexiona y deberá quedar la posición más ancho que sus hombros, la flexión se realizará por fuera de la marca, de lo contrario no será válido. Las piernas deben estar unidas y apoyadas
- El participante puede parar y continuar en el tiempo comprendido entre los 20 segundos

Zona 3. CARDIO

Descripción del ejercicio

PI: Parado tomamos una suiza y saltamos con las dos piernas unidas de forma continua.

Regla 3ra estación

- Se contarán las ejecuciones correctas.
- Se debe saltar con piernas unidas.
- No se permite cambiar la posición de las piernas.

- El participante puede parar y continuar en el tiempo comprendido entre los 20 seg.

Zona 4. Abdominal

Descripción del ejercicio

PI: Nos colocamos en forma de plancha y los pies apoyados encima de una pelota, realizar flexión de ambas piernas unidas hacia el abdomen y volver a posición inicial.

Reglas 4ta estación.

- Se contarán las ejecuciones correctas.
- No se permite separar las piernas y la flexión debe ser hacia el abdomen.
- En la posición de plancha, los brazos y piernas estarán extendidos en cada ejecución.
- Se contará válida el ejercicio correcto al volver a la posición inicial.
- El participante puede parar y continuar en el tiempo comprendido entre los 20 seg.

Zona 5 Agilidad de tres - tres

Descripción del ejercicio

A una distancia aproximada de tres metros colocamos tres aros y dentro de cada uno un cono. Denominándolo 1 – 2 – 3. El practicante deberá tomar el cono 1 y llevarlo al 2, el 2 al 3 y luego al 1 (1-2-3), realizar lo mismo comenzando de forma contraria (3 -2 -1), así sucesivamente hasta que se acabe el tiempo de trabajo. Se debe comenzar a favor de las manecillas del reloj y luego en contra, se ejecuta el movimiento en cada vuelta con la misma mano, alternadamente.

Reglas, 5ta estación

- Distancia aproximada de los aros 3 metros para cada uno
- Se considera válido el ejercicio si el ejecutante coloca el cono dentro del aro en las tres zonas, dando un punto por cada cono bien ubicado.
- De caerse el cono el participante debe regresar a colocarlo correctamente.
- No se puede cambiar el mismo cono y es obligatorio trasladarse.
- Los aros deberán ser fijados y marcados (1, 2,3) y el 3 regresa al 1 comenzar 3-2-1 y el 1 colocarlo en el 3
- Se realizará el ejercicio a favor (comenzar) y en contra las manecillas del reloj. Se cuenta válido cada vez que coloca el cono correcto (total de puntos 6).
- Se debe comenzar el recorrido completo con una mano (1-2-3) y luego cambia con la otra mano (3-2-1). Se cuenta cada cono bien colocado.
- El participante puede parar y continuar en el tiempo comprendido entre los 20 seg.

Elementos importantes en la organización del evento.

- El sorteo se llevará a cabo 15 minutos antes del evento o en el congresillo técnico.
- Reiteramos el tiempo de trabajo en cada estación será de 20 seg. y 10 seg. de cambio, sólo se registrarán las repeticiones que tengan la calidad técnica establecida
- Se premiará los tres primeros lugares por sexo y por equipo.
- En caso de empate por sexo o equipos se tomará en cuenta el reglamento establecido en el congresillo.
- El árbitro de tiempo debe mantener y respetar el tiempo de trabajo y de traslado en el recorrido durante toda la competencia.
- Comité organizador es el encargado de designar el personal para realizar el evento, los árbitros, el aseguramiento, organización, congresillo.
- Árbitros de inscripción es el encargado de llenar la boleta individual una hora antes de la competencia y entregarla en la mesa de anotación (2 o 3)
- Los especialistas de actos masivos serán los encargados de la inauguración, desfile, locutor, clausura y premiación.
- Los árbitros de recorrido se colocarán uno por cada equipo a competir, es el encargado de llenar la boleta con la cantidad de repeticiones válida por cada estación y se la entregará al árbitro de traslado. Los árbitros al terminar con cada participante rotarán. Ejemplo: árbitros por equipo 1, 2, 3,4 – 4, 1, 2, 3, hasta terminar con todos los integrantes.
- Los árbitros auxiliares se colocarán dos por equipo, son los que ayudan al practicante en cada estación. Ejemplo: sujetar la silla al participante, las piernas, indicará como se realiza el ejercicio.
- El árbitro de tiempo es uno en toda la competencia, llevará el tiempo de trabajo y traslado y se situará en el centro donde todos puedan verlo. Da comienzo y culminación de la competencia por cada participante.
- Los árbitros de traslado de las boletas se situarán al final después de la última estación, será uno por cada equipo, el mismo recogerá la boleta que entrega el árbitro de recorrido y la llevará a la mesa de anotaciones.
- En la mesa de anotación, estarán ubicados dos árbitros, que llevarán la planilla de inscripción y reflejaran la suma total de todos los puntos obtenidos por cada participante, seleccionando los ganadores por categoría y en caso de empate lo

En cada evento que se realice en las comunidades o áreas deportivas se debe organizar con antelación un comité organizador y técnico en correspondencia con el nivel competitivo (municipal, provincial y nacional), realizando la convocatoria según corresponda.

Organización del evento.

1. Se realizará la competencia con 1 o dos equipos a la vez en correspondencia con el área.
2. Se debe garantizar el evento en los gimnasios Biosaludables y las áreas aledañas al mismo.
3. Se puede llevar a cabo en parejas (mixtas o del mismo sexo) o de forma individual.
4. Equipos integrados por 6 de ambos sexos.
5. Se debe realizar la inscripción con antelación según corresponda, en caso de cambios de algún participante se efectuará una hora antes de comenzar el evento.
6. El equipo estará representado por un capitán, con un nombre que lo identifique.
7. Los participantes si son estudiantes deben ser matricula o plantilla de la Universidad.

Reglamento de competencia

1. Los participantes deberán presentarse en la competencia con una hora de antelación, rectificando su inscripción al evento.
2. No se aceptarán cambios de participantes después de haber comenzado el evento
3. La competencia se efectuará de diferentes formas, seleccionando el municipio o provincia una de las variantes que aparecen a continuación:

VARIANTES.

- a) con un tiempo de 15 seg. de trabajo en cada estación y 5 seg. de cambio.
- b) con un tiempo de 20 seg de trabajo en cada estación y 10 seg de cambio.
- c) 15 o 20 repeticiones en cada estación con 5 seg de cambio.
4. No se permitirá competir con ropa inadecuada.
5. En caso de apelación será efectuada por el profesor responsable del equipo y por escrito, siendo entregado al comité organizador del evento.
6. No se admitirá intercambiar palabras incorrectas con los árbitros, ni equipo contrario.
7. El capitán del equipo velará por la organización y disciplina de sus integrantes.

8. Se suma el tiempo total por participantes individual, en pareja y del equipo, desde el comienzo hasta terminado el circuito.
9. Se tomará los puntos válidos en cada estación por su correcta ejecución.

Nota aclaratoria.

Cada municipio o provincia puede realizar adecuaciones en las estaciones en correspondencia con los aparatos y dimensiones del área competitiva, lo cual puntualizará en la convocatoria con tres meses de antelación y en el congresillo técnico. Se debe delimitar el área de salida y la meta, colocar cada zona con un número y suficientes árbitros en cada uno.

Propuesta del Circuito.

Este complejo se trabaja en pareja. (Mixta o del mismo sexo)

Zona 1.

Ejercicio combinado

Esta estación se ubicará fuera y cerca del gimnasio, marcándose la posición de cada participante y colocando el número 1 y 2 para evitar confusión.

Árbitros: 1 auxiliar para entregar la pelota en caso de que caiga al piso, además mantener el área delimitada para su ejecución.

Materiales: Pelota mediana (voleibol o similar), Tiza o cinta para delimitar el área de cada participante.

Descripción del ejercicio.

Posición inicial (P.I): Se coloca en pareja uno detrás del otro cada uno en su marca.

Piernas separadas, brazos abajo, la primera participante toma la pelota con ambas manos, vista al frente, realizar:

Ambos realizan una cuclilla profunda con brazos al frente volver a P.I al subir cuando las piernas estén extendidas y los brazos al frente, el **1ro** pasa la pelota por el lateral derecho hacia su compañero, la toma el 2do y se coloca trasladándose a la posición del 1ro. Se realiza lo mismo por el lado izquierdo, y así sucesivamente hasta terminar el tiempo.

Regla 1ra estación

- Los brazos deben permanecer extendidos abajo y al frente y las piernas separadas, contándose las ejecuciones correctas.
- En la cuclilla profunda los talones no se despegan del piso y la vista al frente.
- Se debe marcar la posición que estará cada participante (el 1 y 2) para no realizar traslados innecesarios.
- Al pasar la pelota por el lado derecho el cambio de pareja se realizará por la izquierda y viceversa.
- Se contará 1 punto por ejercicio correcto a cada lado, siempre que termine los participantes en la posición inicial, (van sumando de forma individual).válido 1 punto por la derecha y 1 por la izquierda.
- El participante puede parar y continuar dependiendo del tiempo o repeticiones establecidas para en evento, en correspondencia con la variante seleccionada en las estaciones.

Zona 2.

El Caballo Ascensor



Si tiene en el área los dos aparatos puede escoger uno para mujeres y otro para los hombres, en caso de existir uno solo trabajara ambos sexos.

Descripción del ejercicio.

- Posición inicial: nos colocamos sentados en el aparato piernas unidas y brazos arriba con agarre de ambas manos, flexionar los brazos y volver a P.I.

Reglas 2da estación

- Se contará 1 punto por ejercicio correcto, siempre que termine el participante en la posición inicial, (van sumando de forma individual).
- Se debe mantener los brazos extendidos en la P.I.
- La espalda debe estar recta, no despegarla del asiento y no elevar las piernas ni cruzarlas.

- El participante puede parar y continuar dependiendo del tiempo o repeticiones establecidas para en evento, en correspondencia con la variante seleccionada en las estaciones.

Zona 3.

El Surf



Descripción del ejercicio

Posición inicial: nos colocamos con ambos pies encima del aparato y agarre con ambas manos, llevar las piernas extendidas hacia los laterales, se cuenta 1 al pasar por el lado derecho.

Regla 3ra estación

- Se contarán 1 punto por las ejecuciones correctas
- No flexionar las piernas.
- No se permite cambiar la posición de las piernas.
- El participante puede parar y continuar dependiendo del tiempo o repeticiones establecidas para en evento, en correspondencia con la variante seleccionada en las estaciones.

Zona 4.

Barras



Descripción del ejercicio

Posición inicial: Nos colocamos de espalda dentro de la barra con agarre de antebrazos en el aparato y piernas abajo (unidas), realizar: llevar ambas piernas flexionadas hacia el abdomen y volver a P.I

Variante del ejercicio: Ídem al anterior subir ambas piernas al frente (unidas) y P.I

Regla 4ta estación

- Se contarán las ejecuciones correctas en ambos casos.
- No se permite separar las piernas y la flexión debe ser hacia el abdomen o pecho.
- Se contará válida 1 punto por cada ejercicio correcto al volver a la posición inicial.

- No se puede despegar los brazos.
- El participante puede parar y continuar dependiendo del tiempo o repeticiones establecidas para en evento, en correspondencia con la variante seleccionada en las estaciones.

Zona 5.

Salto, plancha y rapidez de movimiento.

Materiales: Tiza para marcar la estación o Escalera.

Descripción del ejercicio

Se marcará la salida y colocan los participantes uno al lado del otro (con una separación aproximada de un metro a dos), brazos abajo y piernas unidas.

Realizar saltos con brazos arriba y planchas masculinas en el tiempo establecido.

Variante: Se pueden pintar dos escaleras en el suelo o hacerlas de soga o cinta adhesiva, que tenga de 10 a 12 peldaños (38 cm entre peldaños y 50cm de ancho). Se coloca el participante en la salida: realiza 4 planchas masculina o femenina según competidor y pasa la escalera corriendo por cada travesaño y se regresa de la misma forma, así sucesivamente hasta terminar el tiempo.



Posición inicial: Planchas de hombres, acostado de frente con apoyo de las manos al nivel de las axilas y brazos extendidos y palmas apoyadas al suelo piernas unidas y las puntas de los pies apoyados y unidos. Esta posición de la plancha es para ambos ejercicios (1-2)

Mujeres: con apoyo de rodillas, piernas unidas y apoyadas al suelo, cadera recta. Se marcará Los brazos ídem, a los hombres (ejercicio 2)

El salto debe ser visible piernas unidas y brazos arriba extendidas.

En esta estación debe existir separación entre competidores (parejas), con el objetivo de valorar por cada juez los ejercicios correctos, con una distancia aproximada de dos metros lateral.

Reglas de la 5ta estación

- No se contarán las planchas incompletas e inadecuadas. Es válido cuando regresa a la posición inicial en cada plancha.
- No se permitirá pegar el pecho al piso, saltar, elevar glúteos y separar las piernas en las planchas en ambos sexos
- El salto visible y brazos arriba y extendidos, trabajo continuo en el ejercicio.
- .No es válido pisar los peldaños de la escalera, descontándose 0.5 por cada vez que se realice.
- En el salto y plancha debe verse de forma fluida y se da 1 punto por cada movimiento completo bien ejecutado.
- El pase de la escalera y las planchas se realizan en el tiempo que se estableció para la estación, obteniendo un punto si se ejecuta correctamente. En esta estación se bonifica un 1 punto por cada plancha correcta durante el tiempo de ejecución.
- El participante puede parar y continuar dependiendo del tiempo o repeticiones establecidas para en evento, en correspondencia con la variante seleccionada en las estaciones.

Zona 6: Fuerza y traslado

Materiales: Tiza o cinta para marcar la estación, una goma de carro por equipo

Descripción del ejercicio.

Se marcará una distancia en línea recta desde la salida hasta la llegada (mayor de 3 metros).

Se coloca una goma en la marca de salida (acostada) de donde saldrá el 1 participante y el otro compañero/a, espera en la otra marca al final, quedando uno frente al otro con la distancia seleccionada.

El primer participante flexiona las piernas y con las dos manos levanta la goma por el centro, la voltea volviendo el implemento a acostarse así sucesivamente la va desplazando hasta llegar a la otra línea, comenzando el regreso de la misma forma por su compañero/a. El ejercicio se realizará consecutivamente hasta terminar el tiempo establecido.

Variante: si la pareja es mixta se puede trasladar entre los dos competidores la goma siempre que se realice a la vez por los dos y de forma continua. Regla: En caso que uno de los participantes se atrase como pareja en el movimiento, no es válido y pierde 0.5 por cada ejecución incorrecta.

Reglas de la 6ta estación

- Cada participante respetará la línea de salida en cada distancia, colocándose un juez para cada lado que velará la llegada y salida.
- Se debe trasladar la goma con las piernas flexionadas y ambas manos hasta la marca que indiquen los jueces.
- Se contará 1 punto por cada recorrido completo de ida y 1 punto por el regreso, total válido completo 2.
- En caso de terminarse el tiempo no se contará válido: si el participante esta por la mitad del recorrido; y no se contará si no ha llegado a la línea establecida para ambos lados. Ejemplo el primer participante le falta medio metro para llegar a la línea (no es válido), por lo que pierde 1 punto.
- Si la pareja es mixta y considera el comité organizador del evento que trabajarán juntos deben regirse por la regla de la variante.
- El participante puede parar y continuar dependiendo del tiempo o repeticiones establecidas para en evento, en correspondencia con la variante seleccionada en las estaciones.

Reglamento de la competencia

1. La competencia se efectuará con un tiempo seleccionado por el comité organizador, decidido en el congresillo técnico.
2. El sorteo se llevará a cabo 30 minutos antes del evento o en el congresillo técnico.
3. Se premiará los tres primeros lugares por sexo, parejas y por equipo.
4. En caso de empate se tomará en cuenta el reglamento establecido en el congresillo.

5. El árbitro de tiempo debe mantener y respetar el tiempo de trabajo y de traslado en el recorrido durante toda la competencia.
6. Ningún árbitro puede rectificar ni hablar con los participantes.

Árbitros para el evento

La cantidad de árbitros estará en correspondencia con los aparatos y áreas seleccionadas para el evento. Es importante la preparación con meses de antelación de los árbitros y del comité organizador.

- Comité organizador: Es el encargado de designar el personal para realizar el evento, el aseguramiento, organización, congresillo y preparar los árbitros.
- Árbitros de inscripción: Es el encargado de llenar la boleta individual una hora antes de la competencia y entregarla en la mesa de anotación. (2 o 3 personas) Realizaran dos funciones, pasando después de terminada la inscripción a árbitros auxiliares.
- Actos masivos: Encargado, de la inauguración, desfile, locutor, clausura y premiación.
- Árbitros de recorrido: Se colocará uno o dos por cada pareja a competir, es el encargado de llenar la boleta con la cantidad de repeticiones válida por cada estación y se la entregará al terminar al árbitro de traslado. Además bonificará y quitará punta según corresponda
- Árbitros auxiliares: Se colocarán uno o dos por equipo en correspondencia con la estación, son los que ayudan al practicante en cada estación. Ejemplo: entrega de pelota, colocarse en el aparato, delimita líneas de competencia y no puede rectificar ni hablar con los participantes.
- Árbitro de tiempo: Solamente hay uno en toda la competencia, llevará el tiempo de trabajo y traslado y se situará en correspondencia con la estación donde todos lo vean. Da comienzo y culminación de la competencia por cada participante o pareja.
- Árbitro de traslado de boleta: Se situará al final después de la última estación, será uno por cada equipo, el mismo recogerá la boleta que entrega el árbitro de recorrido y la llevará a la mesa de anotaciones.
- Mesa de anotación: Dos árbitros que llevarán la planilla de inscripción y reflejaran la suma total de todos los puntos obtenidos por cada participante, sumarán las

bonificaciones y restarán los puntos que perdieron según corresponda. Son los encargados de llevar una planilla con todos los datos y resultados de la competencia, seleccionando los ganadores por categoría y en caso de empate lo analizarán según el reglamento establecido en el congresillo técnico. Entregarán los resultados completos y ganadores por sexos, parejas y equipos.

Premiación

- 1,2,3 lugar por parejas mixtas
- 1,2,3 lugar (individual Masculino o femenino) parejas del mismo sexo
- 1,2,3 lugar (Máximo acumulador por Equipos)
- Se puede seleccionar 1,2,3 lugar femenino y 1,2,3 masculino – individual

Reglamento para casos de empate:

En caso de empates, individuales o por equipos, se decidirán a partir de la puntuación alcanzada en las estaciones seleccionadas, por el orden siguiente:

- 1. Zona 1. Ejercicio combinado**
- 2. Zona 5 salto, plancha o su variante de ejercicio (en correspondencia con selección para competir)**
- 3. Zona 6: Fuerza y traslado**

Nota importante

En caso de cambio de participante por accidente u otra causa demostrada, se utilizará el suplemente si existiera, de lo contrario compite con menos participantes.

Suplentes.

1. Inscribirlo en la planilla y entregarla con antelación.
2. En caso de que el suplente cambie con el participante por decisión del responsable del equipo antes de comenzar el evento debe realizarlo 15 minutos de antelación y queda desplazado el anterior integrante no pudiendo participar. Solo lo podrá hacer con el mismo suplente que compite por el en correspondencia con la situación que se presente.
3. Si un competidor se lesiona en la estación 2, se cuenta lo realizado hasta el momento y entra el suplente a partir de la estación 3, no parándose la competencia en la estación 2.

4. Todos los cambios deben ser rectificadas en la mesa de anotación según correspondan.

Boleta de participante. La 5ta estación tiene bonificación en la escalera (símbolo de suma) y la 5ta y 6ta estación tiene - 0.5 por incorrecta ejecución (símbolo de resto).

Centro:							No -
Nombre y Apellidos:							Sexo:
Estaciones	1	2	3	4	5/+	6/-	Totales
Puntuación							
Bonificación							
0.5 menos/-							
Puntos Total							

Todo se suma de

forma vertical y horizontal.

IX. Orientaciones sobre el Control y Funcionamiento de los Gimnasios Biosaludables.

Son los Directores Municipales de Deportes y sus equipos de trabajos responsables del proyecto, con la previa autorización de los presidentes del CAP y CAM, en cada territorio.

Ubicación preferentemente en un lugar de fácil acceso, que posibilite la afluencia de beneficiarios, con una adecuada interacción con el medio ambiente, con arboledas y/o lugar sombreados.

En la **ubicación del módulo de medios en el terreno** debe existir un balance, que permita organizar un circuito **balanceado y/o alternado**, con una correcta higiene para ejercitar las diferentes capacidades físicas, teniendo presente los resultados del diagnóstico individual de los beneficiarios recurrentes, el espacio y/o **separación entre los aparatos es de 2.50 metros** como mínimo, donde además sugerimos la creación de una

pista pequeña o sendero alrededor del mismo, con el objetivo de diversificar las opciones de la instalación y mejorar la resistencia cardiovascular.

En la etapa de presentación y aprobación de su ubicación por el gobierno (CAP y CAM) en cada territorio, también debe ser socializada con los presidentes de los consejos populares y delegados de circunscripciones.

Garantizar una **pancarta distintiva con la identificación** y los horarios de funcionamiento, crear un clima agradable en el área seleccionada.

Aspectos en su funcionamiento:

- Garantizar que los servicios se impartan con la calidad requerida, **utilizando profesores** competentes (diseñar planes de entrenamiento individual y grupal según demanda).
- Controlar y **evaluar** el estado de condición física y salud de los beneficiarios recurrentes. **Aplicación del diagnóstico pedagógico.**
- Producción de eventos que contribuyan a la promoción y educación para la salud.
- Incluir en el **plan de inversiones** del organismo central y en los territorios el presupuesto financiero necesario para el pago de la facturación en CUP, transportación, traslado y ubicación de los mismos.
- Tener presente en el **plan de mantenimiento y reparaciones**, el presupuesto para la compra de los insumos que garanticen la conservación y cuidado de la instalación (pintura, grasas, soldaduras, rodamientos, ajustes, entre otros)
- **Horarios y días para ejercitarse:** Todos los días, en el que le recomendamos según sus necesidades los horarios saludables e higiénicos de la mañana (6:00 AM a 11:00AM) y de la tarde-noche a partir (4:00PM a 8:00 PM) y como mínimo de 3 a 5 veces por semanas, utilizando también los fines de semana.

Para el trabajo en los medios que integran el Biosaludables existen diferentes variantes en su ejecución, a continuación daremos algunos ejemplos para conformar las rutinas de ejercicios físicos:

1. Siempre se debe comenzar con un calentamiento y preparar el organismo para la actividad que se va a realizar de 7 a 10 minutos que incluye la preparación de grupos musculares y articulaciones para prevenir posibles lesiones.

2. Puede trabajar por tiempo o por repeticiones el circuito, e ir aumentando las series gradualmente o el tiempo.
3. Cuando procedemos a ejecutar un circuito: pasar por cada uno de los aparatos con un tiempo determinado al concluir darle una vuelta caminando, trotando o en marcha deportiva por la pista y volver a comenzar la segunda serie.
4. El mismo ejemplo (3) pero se le incorpora ejercicios con bastón, ligas, dumbbells, bandas elásticas o abdominales.
5. Al terminar el tiempo de trabajo establecido para su entrenamiento debe concluir con ejercicios de estiramiento y relajación (5 a 7 minutos)

Es importante realizar la toma de pulsaciones correspondiente durante la realización de la actividad, así como una técnica y postura adecuada conjuntamente con su agarre correspondiente en cada aparato y realizar la respiración en cada ejercicio que se ejecute. Durante la realización del ejercicio físico es indispensable la hidratación antes, durante y después del ejercicio, para poder evitar el agotamiento.

Un consejo sano siempre a dar a nuestros beneficiarios no hagas ejercicios físicos sin conocer su estado de salud, prescrito por un facultativo de tu área de salud.

IX.1. Parámetros para controlar y evaluar funcionamiento / Gimnasios Biosaludables.

Objetivos.

- ✓ Conocer las condiciones y funcionamiento que presentan los Gimnasios Biosaludables.
- ✓ Controlar y evaluar el cumplimiento de las indicaciones y orientaciones del organismo.
- ✓ Controlar el nivel de satisfacción que alcanza, en correspondencia con los criterios de los beneficiarios.

Alcance del Instrumento: Aplicable a todos los Gimnasios Biosaludables del país.

De todos es conocido el esfuerzo en la inversión económica que realiza nuestro país y el Inder, por aumentar y desarrollar las ofertas de actividades físicas, que posibiliten incrementar los espacios físicos y practicantes sistemáticos, como medio para contrarrestar la inactividad física y el sedentarismo, factores de riesgos que producen enfermedades no transmisibles y muerte.

Proyecto de aspectos que nos permiten hacer una evaluación integral de la organización y funcionamientos de los Gimnasios Biosaludables.

1. Estado del cuidado y mantenimiento. / 2. Situación que presenta con la ubicación.

Identificación de los medios y su metodología de utilización / 3. Utilización por la comunidad (incorporación de beneficiarios sistemáticos) / 4. Orientación y promoción de sus beneficios en la comunidad / 5. Apreciación en la utilización del control como herramienta preventiva en la dirección / 6. Integración y participación activa con los factores de la comunidad (Consejo Popular, Circunscripciones y las organizaciones).

Cómo se evalúa; Bien, Regular y Mal

7.-Tiene protección con custodio.

Cómo se evalúa; a veces y nunca

8.-Está atendido por un profesor o activista.

Cómo se evalúa; atendido y no atendido

9.-Ubicado en el área perimetral del Combinado Deportivo.

Cómo se evalúa; Si o No

La aplicación de este instrumento nos permitirá conocer los problemas y prevenir la proliferación de los mismos; entregar a los directivos las evidencias que corroboran el alcance de objeto valorado, para mejorar el control y la labor de prevención de los órganos de dirección y la toma efectiva de decisiones.

X. Procedimiento trabajo por cuenta propia / Instructor de Gimnasio de Musculación / Anexo 1.

Objetivo.

Artículo 1 -Definir la estructura, responsabilidades y sistema de trabajo a nivel nacional, provincial y municipal para garantizar la implementación de la política de trabajo por cuenta propia, así como su atención y control en las actividades de las cuales es rector el INDER.

Alcance

Artículo 2 - El alcance de la actividad del instructor de prácticas deportivas es:

- a) Impartir ejercicios con o sin aparatos y otros medios que posibilitan la práctica de ejercicios físicos y clases de gimnasia aerobia.
- b) Garantizar que las técnicas y equipos que utiliza no atenten contra la salud de las personas.
- c) No realizará funciones de fisioterapeuta.

- d) No emitirá certificación de estudios terminados.
- e) El ejercicio de la actividad es individual, no puede contratar el servicio de otros instructores. No constituye escuelas ni academias.
- f) No imparte clases de artes marciales, boxeo, buceo, billar, sky surf, ni otro deporte.
- g) No puede suministrar, vender o permitir la ingestión de sustancias prohibidas (anabólicos).
- h) No organiza eventos o actividades deportivas con carácter competitivo.

Estructura

Artículo 3 – La estructura para el control de la actividad del Instructor de Prácticas Deportivas es:

- a) Nivel Nacional: Vicepresidencia de Cultura Física del INDER.
- b) Nivel Provincial: Sub-director de Cultura Física de la Dirección Provincial de Deportes.
- c) Nivel Municipal: Jefe de Departamento de Educación, Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes.

Funciones

Artículo 4 - Las funciones de la Vicepresidencia de Cultura Física del INDER a Nivel Nacional tendrán carácter metodológico y serán:

- a) Establecer los procedimientos y definir las estructuras encargadas de la atención y control del Instructor de Prácticas Deportivas en el nivel nacional, provincial y municipal, según corresponda;
- b) Proponer la denominación y alcance de las actividades autorizadas a ejercer con las precisiones que se requieran, así como la inclusión de nuevas actividades;
- c) Identificar y analizar los riesgos y vulnerabilidades de mayor relevancia y en tal sentido definir objetivos de control a priorizar, a los efectos de indicar las acciones de control al cumplimiento del alcance definido.
- d) Solicitar a la autoridad que lo emitió la autorización, su cancelación en los casos que lo requieran, previa fundamentación de las causas;
- e) Participar en las reuniones de evaluación del comportamiento del trabajo por cuenta propia, cuando se traten de aspectos relacionados con la actividad de la cual el INDER es el órgano rector.

Responsables

Artículo 5 - Los responsables a Nivel Provincial y a nivel Municipal tendrán las siguientes funciones de control:

- a) Participar en la capacitación y asesoramiento de los inspectores en el cumplimiento, aplicación y control de las disposiciones relacionadas con el Instructor de Prácticas Deportivas del cual el INDER es rector;
- b) Realizar controles funcionales y participar en las inspecciones aprobadas en el plan anual de inspección, cuando se incluyan actividades de las cuales el INDER es rector;
- c) Informar mensualmente o de inmediato en dependencia de la connotación del hecho, a los consejos de la Administración, sobre las deficiencias detectadas en las acciones de control, las causas y condiciones que las propiciaron y sus consideraciones o propuestas para erradicarlas;
- d) Participar en la organización de acciones de capacitación a los Instructores de Prácticas Deportivas de las actividades que por su complejidad técnica así la requieran;
- e) Solicitar a la autoridad que emitió la autorización, su cancelación en los casos que lo requieran, previa fundamentación de las causas.
- f) Participar en las reuniones de evaluación del comportamiento del trabajo por cuenta propia, cuando se traten aspectos relacionados con las actividades de las cuales el INDER es rector.

Sistema de trabajo

Artículo 6 –El INDER como órgano rector de la actividad de Instructor de Prácticas Deportivas ofertará cursos y talleres nacionales e internacionales, que serán impartidos por expertos en la disciplina, abonando para su acreditación los interesados la suma del valor de la matrícula en sellos timbrados en CUP.

Artículo 7 – Los cursos y talleres ofertados por el INDER como órgano rector de la actividad de los Instructores de Prácticas Deportivas no tendrán carácter obligatorio para las personas naturales que posean la licencia para realizar la actividad.

Gimnasios certificados

Artículo 8 - Las Direcciones Municipales de Deportes velarán y evaluarán anualmente la certificación de los Gimnasios.

Artículo 9 - Para optar por esta categoría, el responsable del gimnasio particular, en el caso de tener algún personal contratado en el mismo, deberá estar acreditado o encontrarse en proceso de superación y actualización por la instancia rectora para recibir la acreditación.

Artículo 10 – El modelo para la certificación del Instructor de Prácticas deportivas será el siguiente.

Modelo para la certificación del instructor de gimnasio de musculación por cuenta propia.

Autorizado: SI _____ No _____

Causa por las que se acredita o no al instructor de gimnasio de musculación

Nombre del Especialista que certifica

Nombre del Solicitante:

Nombre del Director Municipal de Deportes:

Firma: _____

FECHA: _____ (Cuño Oficial.)

Anexo 2

La actividad de los gimnasios de musculación se ha incrementado en nuestro país por la creación del instructor, teniendo una gran acogida por los cubanos de diversas edades. Este instructor realiza ejercicios en los gimnasios con o sin aparatos (Gimnasia Aerobia de Salón), debe garantizar que las técnicas y equipos que utiliza no atenten contra la salud de las personas.

Dentro de los términos que aparecen en la gaceta oficial y en reuniones con el Inder, aparece Artículo 2 - El alcance de la actividad del instructor de prácticas deportivas.

Para el **trámite** correspondiente deberán presentarse los siguientes documentos: Escrito de solicitud, carnet de identidad, dos fotos 1x1, Solicitud de autorización para emplear trabajadores contratados y proyecto de contrato y otros documentos que emite la entidad para su autorización.

Es importante que para abrir el gimnasio en la solicitud debe describir la actividad a realizar y lugar donde va realizarla, declaración jurada del origen de la fuente y financiamiento y las inversiones realizadas o a ejecutar (esta es fundamental para la actividad del instructor de gimnasio), procedencia de los equipos y medios, cumplimiento de las normas de planificación física, higiene, uso racional del agua, medio ambiente y protección contra incendios.

Es importante que en cada gimnasio deba aparecer el horario de servicio.

Estos gimnasios su autorización para el ejercicio de la actividad de instructor de gimnasio de musculación se otorga previa evaluación y comprobación por el grupo multidisciplinario designado por el consejo de la administración municipal del poder popular.

Anexo 3

GOC-2018-476-EX35

RESOLUCIÓN No. 12/2018

POR CUANTO: El Decreto-Ley No. 356 “Sobre el ejercicio del trabajo por cuenta propia”, de 17 de marzo de 2018, en su Disposición Final Primera establece que los jefes de los organismos rectores y de los órganos que participan en la implementación y control del trabajo por cuenta propia quedan encargados de dictar las disposiciones complementarias para el cumplimiento de lo dispuesto en este.

POR CUANTO: La Resolución No. 42, de 22 de agosto de 2013, dictada por quien suscribe, regula las actividades que se pueden ejercer como trabajo por cuenta propia, la que resulta necesario revisar y actualizar con el objetivo de unificar actividades, reducir su dispersión, precisar su alcance y determinar los organismos rectores de cada una, así como derogar un conjunto de disposiciones jurídicas cuyo contenido se integra a esta, como parte del perfeccionamiento del ejercicio, ordenamiento y control del trabajo por cuenta propia.

POR TANTO: En el ejercicio de las facultades que me han sido conferidas en el artículo 100, inciso a), de la Constitución de la República de Cuba;

Resuelvo:

PRIMERO: Aprobar las actividades que se pueden ejercer como trabajo por cuenta propia, su denominación y alcance, relacionadas en el Anexo No. 1 que forma parte integrante de esta Resolución.

SEGUNDO: Establecer las actividades de las que son rectores los organismos de la Administración Central del Estado y entidades, según se relaciona en el Anexo No. 2 que forma parte integrante de esta Resolución.

TERCERO: Los organismos de la Administración Central del Estado y entidades que administran áreas habilitadas para el ejercicio del trabajo por cuenta propia o arriendan locales para estos fines, son responsables de velar por el cumplimiento de la legislación vigente.

DADA en La Habana, a los 29 días del mes de junio de 2018.

Ministra de Trabajo y Seguridad Social

XI. Orientaciones generales para Revitalizar el funcionamiento de las Áreas de Referencia Actividad Física Comunitaria / “CUBA ACTIVA Y SALUDABLE”

Como parte del Programa de Desarrollo Integral del Sistema Deportivo, urge revitalizar el funcionamiento de las Áreas de Referencia de Actividad Física Comunitaria, las cuales surgen durante el curso 2010-2011, teniendo como meta la creación de una como mínimo por Municipio, las mismas responden al cumplimiento de los Lineamientos aprobados en el VI y actualizados en el VII Congreso del PCC, el PNDES y la agenda de desarrollo 2030, los objetivos de desarrollo sostenible, el plan de acción global y nacional de actividad física, las políticas sobre dinámica demográfica, la prevención social, así como a la Estrategia de Desarrollo de cada Territorio.

Identificándose como sus principales objetivos; la reducción del sedentarismo y la inactividad física; fortalecer la atención a los cambios demográficos (priorizar el envejecimiento poblacional); fomentar un movimiento por la salud de manera sostenible,

enmarcados a fomentar sociedades activas; crear ambientes activos; formar personas activas y crear sistemas activos, capaces de contribuir a producir bienestar y alegría plena en la población.

El Área de Referencia de Actividad Física Comunitaria, la conocemos, como un espacio público saludable al aire libre, que debe ser reconocido como el sitio donde la Dirección de Deportes exhibe las buenas y mejores prácticas del Deporte para Todos (sirve de vitrina), donde la población puede visualizar y consumir las ofertas de su necesidad o interés. Además de convertirse en el escenario para la capacitación y superación continua de los profesionales que trabajan en el Proyecto por la Vida en frontera y en la colaboración internacional.

Ubicada preferentemente en un lugar céntrico de la localidad y de fácil acceso, que posibilite la afluencia de beneficiarios, se debe distinguir por la excelencia en la calidad de los servicios que se ofertan, con actividades físicas, deportivas y recreativas para todos los grupos etarios, de forma inclusiva, desde los infantes hasta los adultos mayores, teniendo presente los resultados del diagnóstico de gustos, motivaciones, preferencias y aspiraciones de la población.

Es responsabilidad de las direcciones provinciales, municipales de deportes, y la dimensión de Deporte para Todos es la responsable de su funcionamiento eficiente, teniendo como coordinador del proyecto el área de AFC, la cual diseña y organiza sus ofertas de actividades de conjunto con el Combinado Deportivo ubicado en la demarcación geográfica.

Las mismas desde su estructura y funcionamiento las deben caracterizar por la diversificación de las actividades y el trabajo intersectorial, que generan un mayor alcance e impacto social a favor del mejoramiento de la salud y calidad de vida de la población, respondiendo al resultado de los diagnósticos comunitarios y pedagógicos.

Qué justifica la necesidad de su revitalización, funcionamiento y creación de nuevas.

- Bajo nivel de conciencia por la práctica de actividad física y de la cultura del movimiento, expresado en el incremento de los factores de riesgos asociados al sedentarismo y la inactividad física.

- Los cambios demográficos con acelerado proceso de envejecimiento de la población y sus fuerzas productivas cubanas (se estima que para el 2030 más del 30 % de la población será mayor de 60 años)
- El rápido aumento de la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras).
- La gran demanda de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos por ofertas de actividades físicas, deportivas y recreativas de su preferencia.
- Crecimiento de los centros educacionales urbanos.

Requisitos para declarar la existencia y funcionamiento.

- Presentada y autorizada por los gobiernos, siendo de conocimiento por los demás factores.
- Tener pancarta de identificación del área, los horarios y actividades.
- Distribución de las ofertas y actividades, medios, implementos (módulos), marcaje y ambientación según el espacio a utilizar.
- Servicio de sonido para la ambientación, acompañamiento, animación y promoción de las ofertas y los mensajes de promoción de salud.
- Los servicios se deben distinguirse por su calidad e impartidos por los mejores profesores.
- Controlar y evaluar el estado de condición física y salud de los beneficiarios recurrentes, aplicando mediciones, muestreos e investigación – acción.
- Carácter integral en la concepción y funcionamiento del área, donde se pueda apreciar diversificación en las ofertas y acciones intersectoriales (salud, educación, cultura, comercio, comunales, entre otros).
- Organizar actividades metodológicas que contribuyan a la preparación y superación de los profesores y activistas del territorio.
- Organizar eventos de alto impacto que contribuyan a una vida activa y saludable en la población.

XII. Orientaciones sobre la atención al PROGRAMA INTERSECTORIAL EDUCA A TU HIJO (PIETH).

- Los profesores de Actividad Física Comunitaria participarán en la preparación de la promotora como ejecutoras del Programa Educa a tu Hijo, donde recibirán la preparación de la actividad conjunta, lo que será especificado en su fondo de tiempo.
- El profesor de Actividad Física Comunitaria desarrollará la actividad conjunta con el grupo de niños en sus tres momentos y realizará la evaluación del grupo en los momentos indicados.
- La actividad conjunta tiene una duración aproximada de 1:30 minutos, como mínimo dos veces en la semana (en grupos de edades de 2 a 6 años) en la modalidad grupal.
- Para el grupo de 0-1 año el profesor de Actividad Física coordinará con el médico del consultorio para en la consulta de puericultura dar los ejercicios de estimulación motriz.

Primer Momento / Explicación por la familia de la actividad en el hogar: ¿Qué hicieron? ¿Cómo? y ¿Resultados?

- Explicación por las madres de lo realizado durante la visita.
- Explicación de las madres de lo estudiado en los folletos u otros materiales.
- Explicación y demostración del contenido que se orientará: ¿Qué?; ¿Para qué?; ¿Por qué?; ¿Cómo hacerlo?

Segundo momento / Realización de lo orientado.

- Por las familias con los niños.
- Por el ejecutor con los niños, demostrando a la familia cómo hacer.
- Por el ejecutor, con las madres como si fueran niños.
- Algunas madres hacen el papel de niños y otras el de sus respectivas mamás y luego se intercambian los roles.

Tercer momento / Conclusión de la actividad.

- a) Análisis de los resultados.
- b) Intercambio sobre otras formas de realizar lo orientado, otros medios que pudieran emplearse, etc.
- c) Aclaración de dudas.
- d) Otras orientaciones.

XIII. Orientaciones sobre la aplicación de las pruebas para Evaluar la Condición Física de la Población Laboralmente Activa (de 20 a 59 años) / Investigación – Acción.

Como parte de la continuidad a los resultados de la investigación iniciada en el Curso 2016 – 2017, retomamos la misma y damos seguimiento.

Conociendo que la Condición física como medio de evaluación del rendimiento físico surge con el comienzo del siglo XX y aparece como una necesidad de medición en conjunto a las pruebas funcionales y antropométricas realizados en el ámbito deportivo o social, permitiéndonos reflejar los resultados externos del cuerpo humano y definir un diagnóstico real.

Objetivo:

- Conocer la aptitud física de la población cubana adulta en las edades comprendidas de 20 a 59 años en ambos sexos, vinculada a los programas de AFC, mediante la aplicación de pruebas funcionales.
- Validar las propuestas de normas cubanas para la evaluación de la condición física de dicha población, que nos permita medir la efectividad de los programas de forma racional y con un mayor dinamismo.
- Evaluar las capacidades físicas y funcionales en función de la salud integral de la población (resistencia aerobia, fuerza y la flexibilidad).

Participación en el proyecto.

Se deberán coordinar para su implantación en cada provincia y municipios, los cuales teniendo en cuenta la magnitud del proyecto se hace necesario una interacción estrecha con otros organismos y organizaciones.

- INDER, a través de los departamentos de Actividad Física Comunitaria.
- CTC, y sus sindicatos en correspondencia con los centros seleccionados
- Consejos populares
- El alcance es de carácter nacional con la participación de todas las provincias y el municipio especial de Isla de la Juventud, abarcando el universo poblacional que sea practicantes sistemáticos o no.

Grupos de edades:

- 1) Grupo de edad de 20 - 29 años. (Edad Adulto Temprana)

- 2) Grupo de edad de 30 - 39 años
- 3) Grupo de edad de 40 - 49 años (Edad Adulta Tardía)
- 4) Grupo de edad de 50 - 59 años.

En cuanto a la medición la misma deberá satisfacer los requerimientos básicos para la aplicación de una batería de pruebas que mida la aptitud física en el ámbito de la salud de las capacidades fundamentales en cuanto a la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.

Etapas de aplicación de las pruebas.

Etapa: noviembre 2020.

- Reorganizar el proyecto y selección de los grupos de trabajo responsables a nivel de provincia y municipios.

Etapa: diciembre 2020

- Preparación y capacitación de los grupos de trabajo.

Etapa: febrero – marzo 2021

- Aplicación de las pruebas.

Etapa: Abril / 2021

- Procesamiento y consolidación de los resultados.

Etapa: Mayo / 2021

- Envío de la información de los resultados a la dirección nacional en el software establecido.

Etapa: Junio / 2021

- Evaluación de los resultados y orientación para el curso 21-22.

Metodología y orientaciones para su aplicación. Baterías de pruebas seleccionadas:

Las baterías de las pruebas sufren algunas modificaciones en cuanto a las que actualmente se vienen realizando desde 1998, en las cuales se modifican en la resistencia, fuerza de los brazos, para la mujer como a los hombres, se le brindan opciones, se agrega la fuerza de pierna y flexibilidad de los miembros superiores e inferiores.

Mediciones Antropométricas:

1.- **Peso:** Se deberá pesar al participante y se registrara en kilogramos. Se realiza colocando al sujeto en el centro de la plataforma descalza y relajada.



2.- **Talla:** Se solicita al participante que se coloque descalzo y mantenga una postura erguida con los pies unidos por los talones y las punta de los pies ligeramente separadas, brazos a los lados del cuerpo y cabeza en plano frankfort, de manera que la línea entre el orificio auricular y el ángulo del ojo describa una paralela con relación al suelo. Se toma la medida en centímetros, poniendo él está-dímetro sobre la superficie más alta de la cabeza.



3.- **Circunferencia de la cintura:** El sujeto de pie en posición de atención antropométrica, la cinta se pasa alrededor del tronco a nivel del ombligo, manteniendo la horizontalidad. La presión ejercida debe ser leve para evitarla compresión de los tejidos. El técnico esta colocado frente al sujeto, en dependencia de la estatura del sujeto, puede realizar la medición estando sentado.



Baterías de pruebas:

1.-Rascarse la espalda:

Propósito: Busca la flexibilidad de los miembros superiores.

Descripción: Se llevaran los brazos flexionados atrás y a la espalda alternando los movimientos en un tiempo de 4 minutos en los hombres y 2 minutos en la mujer. La medición se realizara con el número de centímetros entre los dedos del medio (se utilizara una cinta métrica o regla)



Procedimientos:

1. Los participantes permanecen de pie y ponen la misma mano sobre el mismo hombro, la palma hacia abajo, los dedos extendidos, el codo hacia arriba.
2. El otro brazo por la parte de atrás de la cintura, la palma hacia arriba.
3. Ambos brazos alcanzan la mitad de la espalda lo más posible, tratando de alcanzar uno con otro.
4. No agarrar los dedos.
5. Realizar dos pruebas, tanto en el lado derecho como el izquierdo, registrar ambas.
6. Marcar los resultados de la medida en centímetros entre los dedos del medio realizados en las palmas de la mano (+ cant.) (- cant.).

2. Flexión del tronco.

Postura: Parado flexionado el tronco hacia adelante con las piernas estiradas a tocarse la punta de los pies.

Propósito: Evalúa la flexibilidad del hemicuerpos inferior.



Descripción: En bipedestación parada en un banco con las piernas extendidas tratara con las manos tocarse la punta de los pies. Se cuenta los cm. entre los dedos extendidos de la

mano y lo que sobre sale de la punta de los pies, debiendo estar flexionado por espacio de 2 seg. las mujeres y 4 seg. los hombres.

La medición: se realizara con una regla, señalando la cantidad en + y – en cm.

3.- Abdominales en 20 seg. (M-F)

Propósito: Fortaleza Abdominal.



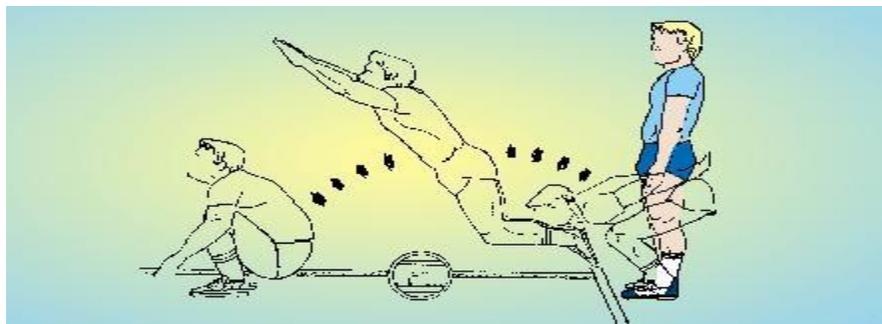
Descripción: Acostado de cubito supino con las piernas flexionadas en las rodillas formando un ángulo recto, los pies podrán estar separados a una distancia de 30 cm, con los brazos cruzados al frente, pegado al pecho y las manos apoyados sobre los hombros. A continuación un auxiliar sujetara al ejecutante por los tobillos de forma tal mantenga siempre los talones sobre la superficie.

Desde la posición acostada irán al frente sin llegar a la posición sentado sin parar regresará a la P: I a que la espalda Alta y la cabeza toquen la superficie para inmediatamente repetir la acción por espacio de 20 seg. Si alterase la correcta ejecución técnica del movimiento se detendrá el mismo.

Medición: Se contará la cantidad de movimientos completos realizado en 20 seg.

4.- Salto de longitud sin carrera de Impulso.

Propósito: Fuerza de Piernas y coordinación



Descripción: Se traza un área de salto de 1 metros de ancho por 3 metros de largo en una superficie plana no resbaladiza y se marca en cms.

El sujeto se coloca de tal manera que la punta de los pies quede detrás de la línea de despegue con las piernas separadas y las rodillas semiflexionadas. En el momento a que se encuentra preparado saltara hacia delante buscando la máxima distancia para ello realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de estos hacia delante despegando con ambas piernas.

Medición: Se registrara la mejor distancia en cm de dos intentos, tomando como referencia el talón del pie más atrasados.

5.-Planchas

a) Planchas con apoyos de rodillas (Femeninas).

Propósito: Medir la fuerza de los brazos



Descripción: Se apoyaran las rodillas en el suelo con las manos y rodillas separadas, espalda recta y cabeza alineada siguiendo la columna vertebral, a la señal del profesor comenzará flexionando los codos e inclinar el tronco hacia delante, el cual repetirá el movimiento hacia abajo y arriba tantas veces como pueda realizarlo sin alterar el movimiento.-

Medición: Se registrara el número de repeticiones que logre realizar de manera correcta, cuando modifique el movimiento se detendrá el conteo.

b).Planchas normales para hombres (20 - 59 años)

Propósito: Mide la fuerza de los brazos.



Descripción: Se apoyaran la punta de ambos pies al suelo y ambas manos, espalda recta y cabeza alineada siguiendo la columna vertebral, inspirar al flexionar los codos y mantener el tronco recto.

Medición: Se registrara el número de repeticiones que logre realizar de manera correcta, cuando modifique el movimiento se detendrá el conteo

6. Subir y bajar escalón durante 3 minutos.

Propósito: Resistencia aerobia (20-39 años)



Descripción: utilizar un step o caja de refresco plástica de 25 cm. de altura y de manera intensa subir y bajar cajón a la señal del profesor durante un tiempo de 3 minutos.

Medición: Se registra el número de veces que sube y baja del escalón en 3 minutos, podrá detenerse cuando lo necesite y volver a comenzar (se señalará el # de detenciones realizadas)

7. Prueba de los 12 minutos caminado (40 – 59 años)

Propósito: Resistencia Aerobia.



Descripción: Se realizara en un espacio de 25 metros de largo, en la cual el participante tendrá que vencer la distancia en menos de 30 seg, para que sea válida en su recorrido por espacio de 12 minutos.

De no cumplirse el requisito tendrá que repetir dicha prueba.

Medición: Se registrara la cantidad de metros recorridos en los 12 minutos.

Recursos a emplear por los equipos de trabajo.

- Balanza para el pesaje y medición de la estatura.
- Cinta métrica en centímetros

- Cronómetros, reloj digital, celulares con cronómetros.
- Caja plástica de refresco
- reglas de madera o plásticas para evaluar la flexibilidad de los miembros superiores e inferiores

Organización de las áreas de trabajo.

La ejecución de las pruebas se realizara por áreas, conformándose en total 10 distribuidas en:

- Área No. 1 Zona de espera o concentración por grupos de edades (20-29 / 30-39 / 40-49 / 50-59) (2 personas)
- Área No. 2 de. Pesaje y talla (2)m y Medición de la circunferencia de la Cintura (2)
- Área No. 3. Abdominales (2)
- Área No. 4: Salto largo sin Impulso (2)
- Área No. 5 Fuerza de Brazos (Planchas)(4)
- Área No. 6 Flexibilidad (Hemicuerpos Superior) (2)
- Área No. 7. Flexibilidad (Hemicuerpos inferior) (2)
- Área no. 8. Resistencia Aerobia.(2)
- Área No.9 .Mesa de control final de los resultados (2).

Responsabilidades del personal por cada una de las áreas.

- Se necesitan 22 profesores para el trabajo de las diferentes áreas.

Elementos organizativos antes de iniciar las pruebas / Área 1 zona de espera.

- Tendrá la responsabilidad de la organización para la incorporación paulatina de los practicantes por edades o grupos para iniciar la realización de las pruebas por cada una de las áreas destinadas, entregándoseles la boleta o tirilla que tendrán la responsabilidad de entregársela en cada área a los anotadores que reflejaran los resultados en cada una de las pruebas
- En cada área de prueba se deberán seleccionar los anotadores oficiales de los resultados que se obtengan en cada prueba.
- En la mesa de control general de los resultados, se recogerán las tirillas de los participantes que concluyan el ciclo y por sexo serán reflejado y anotados en la planilla final por grupos de edad y sexos los resultados obtenidos por cada uno de los participantes. Los datos serán introducidos después de recibir la tirilla (anexo No. 1) por grupos de edades y sexos, lo cual `posibilitara la consolidación de los resultados de

manera digital en el modelo del anexo no.2 en que se plasmara todos los datos que aporte la tirilla de cada uno de los investigados.

Sobre el Informe Final.

Al realizar el consolidado digital por parte de la dirección provincial y municipal se deberá realizar un informe final donde se incluyan los aspectos siguientes:

- Deficiencias presentadas en el desarrollo de las pruebas.
- Tipos de basculas utilizadas (especificar marcas, si es un tallímetros etc.)
- Si se utilizó la caja de refresco o no u otro tipo de banco.
- Cumplimiento del circuito o lo realizaron en varios días.
- Cantidad de profesores real utilizados.
- Si usaron reloj de pulsera o cronómetros, celulares.

Recogida de los datos de la investigación.

Provincia: _____ Municipio _____

Fecha _____

Grupo de edad . _____ años. Edad _____ Sexo _____

Nombre y apellidos _____

1. Peso _____ (Kg.) Talla _____ (m-cms) I.C _____ (cms.)

P1	P2			P3	P4		P5	P6
Rep.	-	0	+	Rep.	m	cm.	Rep.	Rep.

Los resultados que se esperan constituirán la evaluación en el aspecto físico y aportando un profundo conocimiento científico en las variables estudiadas, lo que permitirá estudiar y dosificar la programación de actividades y el perfeccionamiento de los programas.

XIII.1. Para la población adulta mayor.

Los adultos mayores aplicaran las pruebas según lo establecido en las Indicaciones metodológicas de la Actividad Física Comunitaria y las normativas y procedimientos metodológicos establecidos para la evaluación por grupos de edades (COPAM).

Etapas para la realización de las pruebas: Mayo-Junio: Aplicación de las pruebas; **Julio – Agosto:** Procesamiento, valoración, evaluación; **Septiembre-octubre:** Envío de los resultados al organismo central, (tania.garcia@inder.gob.cu)

La captación, procesamiento y envío de la información, será a través de los libros digitales que se anexan al documento, para el control, análisis y evaluación de las mediciones y pruebas.

Los libros digitales para el consolidado son para cualquier nivel, desde el combinado hasta el provincial, todos tienen una ayuda en la portada para su mejor comprensión.

COPAD: Consolidado de las pruebas eficiencia física de adulto.

COPAM: Consolidado de las pruebas eficiencia física de adulto mayor.

COPAFA: Consolidado pruebas de actitud física del muestreo del adulto.

XIV. TEST PARA PREVENIR Y COMBATIR AL SEDENTARISMO

El área de Actividad Física Comunitaria de la Dirección de Educación Física y Promoción de Salud, propone la utilización y aplicación:

TEST DE SEDENTARISMO

PÉREZ-ROJAS- GARCÍA



Instrumento sostenible, fácil y sencillo de ejecutar, evaluar y comprender, que ponemos a disposición de los especialistas de la Actividad Física y el Deporte, personal médico y cualquier persona para evaluar o autoevaluarse.

El Test de sedentarismo Pérez- Rojas- García es una tecnología científicamente validada y ampliamente utilizada por la comunidad científica médica y deportiva para clasificar el nivel de sedentarismo y de condición física de la población, cumpliendo con las demandas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la promoción de la salud, la cual está

exigiendo no solo educación sino acciones e instrumentos prácticos de gran alcance poblacional.

No solo permite clasificar el sedentarismo relacionado con los indicadores de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, sino también puede ser utilizado para evaluar los niveles de la condición física cardiovascular alcanzada por los beneficiarios y a su vez ser utilizado como método de ejercitación, el cual se puede realizar en espacios abiertos y cerrados (inclusive dentro del hogar).

El test puede ser ejecutado sin riesgos, desde personas muy sedentarias hasta muy activas, ya que las cargas y la evaluación se adaptan a la capacidad de cada cual.

EL TEST CONSISTE EN: Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura aplicando 3 cargas con diferentes niveles de intensidad. Cada carga tiene una duración de 3 minutos y se realizará un minuto de descanso entre ellas.

ACLARACIÓN PARA REGISTRAR LOS DATOS PREVIOS: Para este Test se considera 1 paso a los 4 movimientos siguientes: subir el pie derecho, luego el izquierdo, bajar el derecho y bajar el izquierdo. Estos se realizarán a un ritmo estable y sin pausa.

Nota: Siempre que sea posible es aconsejable tomar el pulso en reposo y la presión arterial para posteriores comparaciones.

PROCEDIMIENTO PARA EJECUTAR EL TEST:

- ✓ 1ra carga: Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura durante 3 minutos a un ritmo de 17 pasos por minuto.
- ✓ Finalizado los 3 minutos de carga, se sienta al evaluado y se le toma el pulso en los primeros 15 segundos del minuto de recuperación.

Si la frecuencia cardiaca es igual o superior a 30 pulsaciones (tomada en los primeros 15 segundos) entonces ya termina su prueba y se le otorga la clasificación correspondiente.

En caso de que la frecuencia cardiaca resulte por debajo de 30 pulsaciones (tomada en los primeros 15 segundos), el individuo pasa a la siguiente carga después de haber completado el minuto de recuperación.

El mismo procedimiento se les aplica a las cargas siguientes:

- ✓ 2da carga: 26 pasos por minuto.
- ✓ 3ra carga: 34 pasos por minutos.

CLASIFICACIÓN DEL SEDENTARISMO

Pulso límite a vencer 120 pulsaciones (30 o menos en los primeros 15 segundos).

- ✓ Sedentario Severo: No vence la primera carga (17 pasos/min).
- ✓ Sedentario Moderado: Vence la primera carga, pero no la segunda (26 pasos / min).
- ✓ Activo: Vence la segunda carga, pero no la 3ra (34 pasos / min).
- ✓ Muy Activo o Atleta: Vence la 3ra carga (34 pasos / min).

RESUMEN

Clasificación	Frecuencia pasos	Frecuencia CARDÍACA	Pulsos metrónomo	Carga que no se vence
Sedentario severo	17 pasos /min	+ 30 pulsaciones	68	Primera
Sedentario moderado	26 pasos/min	+ 30 pulsaciones	104	Segunda
Activo	34 pasos/min	+ 30 pulsaciones	136	Tercera
Muy activo o Atleta				Venció la tercera

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS PRINCIPALES:

Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura "Condición Física saludable de la población adulta laboral activa en la Ciudad de Cienfuegos" Autor: Dr.C. Armando Pérez Fuente s2003.

"Propuesta de variante del test de sedentarismo y su validación estadística". Facultad de Cultura Física. Universidad de Cienfuegos. Autor: Pérez A., Suárez R., García G., Espinosa A., Linares D. [1996]. Cuba

XV. Programa integral de desentrenamiento deportivo en los combinados deportivos / Área de Actividad Física Comunitaria.

Concepto: Es un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o **reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas** a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

La RESOLUCIÓN No. 82 /2015 define el POR CUANTO: El Acuerdo No. 2839 del Consejo de Ministros define los objetivos, funciones y atribuciones específicas del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, como organismo encargado de dirigir, orientar, controlar y ejecutar, en el ámbito de su competencia, la aplicación de la política deportiva educacional y recreativa del Estado y del Gobierno Cubano, así como garantizar la defensa, preservación y enriquecimiento del patrimonio deportivo de la nación cubana.

De esta manera pone en vigor la realización un grupo de actividades que permitan que dicho atleta recupere las condiciones físicas y psíquicas similares a las de un deportista practicante sistemático de actividad física.

El instructivo No 1 /2016, define y encarga a la Dirección de Educación Física y Promoción de Salud (INDER), conjuntamente con la Comisión Nacional de Atención a Atletas, la Dirección de Actividades Deportivas y el IMD en conjunto con el MINSAP, como las áreas de hacer cumplir el Programa de Desentrenamiento propuesto en la tercera etapa, a ejecutarse en los municipios y combinados deportivos del país.

Corresponde a la etapa de mantenimiento: Que es la que debe mantener la adaptación biológica alcanzada que corresponda a personas saludables activas. Su duración será por toda la vida, teniendo como objetivo mantener en condiciones óptimas de salud a los atletas una vez concluida su vida activa en el deporte.

Por tanto se indica:

1. Garantizar a nivel de cada provincia y municipio, que el área de AFC, sea el coordinador y responsable de orientar, y controlar las indicaciones a las cuales están asignadas en el programa nacional de desentrenamiento.
2. Los Profesores de Actividad física Comunitaria, serán los encargados de la implementación a nivel de combinados y la comunidad del programa, los cuales mediante las comisiones municipales informarán la relación de los atletas que se encuentran por cada jurisdicción para ser atendidos en este eslabón de base.
3. En reunión de la comisión nacional celebrada recientemente se determinó:

Que la Dirección de Educación Física y Promoción de Salud del INDER solicite a las provincias en coordinación con los CEPROMED, la realización de un **Levantamiento** a nivel de municipios de la cantidad de Atletas retirados que se encuentran incorporados a los diferentes programas de Actividad física Comunitaria en su tercera etapa (Mantenimiento), debiendo hacer llegar esta información recopilada al área de AFC de la Dirección de EF y Promoción de Salud, y al IMD.

XVI. Aplicación del diagnóstico cómo herramienta esencial para evaluar la efectividad e impacto de los programas de AFC en los combinados deportivos.

Introducción:

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, que desde su creación tiene bien definido dentro de sus objetivos; reforzar la educación de hábitos y estilos de vida saludables y en su efecto reducir los factores de riesgos que producen enfermedades y muerte, por lo que se hace necesario realizar con inteligencia las transformaciones y el manejo eficiente de los programas que se ofertan en el área de AFC.

Durante el control y evaluación de la problemática existente en la aplicación del diagnóstico pedagógico y su seguimiento, pudimos apreciar que los profesores de AFC, presentan problemas en la organización, planificación, dosificación y ejecución diferenciada de los contenidos de los programas, teniendo discretos elementos para proyectar una atención sobre bases pedagógicas y científicas, donde se pudo comprobar la falta de una herramienta que le permita hacer una evaluación integral de sus beneficiarios recurrentes.

No se evalúa de forma mensurada la efectividad e impacto de los programas de actividad física, desde lo individual hasta lo institucional, existiendo pobre reconocimiento social de

la unidad organizativa de base del INDER (Combinados Deportivos) y del protagonismo de los profesores en función de la producción de salud integral en la población.

Objetivo: Alcanzar la excelencia en los servicios de AFC, para atender con efectividad a todo el universo poblacional y trabajar con eficiencia, eficacia la atención primaria de salud.

Alcance: Permite diagnosticar de forma integral las potencialidades y necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta, estado de salud y condición física de los beneficiarios, además de determinar y diseñar los planes de clase individual o grupal y la dosificación de los contenidos a consumir por los beneficiarios en cada uno de los programas según sus necesidades e intereses; y se visualiza mejor el cumplimiento del encargo social de las unidades organizativas de base (combinado y áreas de salud), en la contribución a la salud y la calidad de vida.

Pronóstico de los resultados esperados: Se garantiza evaluar con mayor efectividad el proceso docente educativo y el impacto de los programas de Actividad Física Comunitaria, de manera individual, colectiva e institucional; se mejora la utilización eficiente de los recursos humanos, recursos físicos, presupuestario y el recurso tiempo, en función de un producto de óptima calidad capaz de producir bienestar físico y espiritual en la población.

Otros resultados: Se garantiza el control y evaluación eficiente de los procesos pedagógicos, la efectividad e impacto en la salud integral de los beneficiarios recurrentes a los combinados deportivos del INDER, siendo los metodólogos, subdirectores y profesores de los mismos los máximos responsables que se utilice eficientemente esta herramienta impostergable, para pasar a una etapa superior de trabajo, en correspondencia con el contexto actual y futuro, así como la necesidad de dar respuesta y cumplir con los Objetivos de la Conferencia y los Lineamientos del VI congreso del PCC.

Procedimientos metodológicos.

Profesor; conforme a lo establecido utilizará el instrumento de diagnóstico y caracterización de los beneficiarios; **pudiendo adecuar el mismo a las características de cada programa**, debiendo controlar los aspectos básicos en su registro de asistencia y a través de las actividades docentes dará seguimiento sistemático a la evaluación y efectividad de los programas de AFC que imparte, desde lo individual y grupal.

Cuando: Mensualmente; **responsable:** profesor del AFC.

Evidencia documental: Los registros de asistencia y plan de clase individual o grupal.

Combinado Deportivo; conforme a lo establecido para la evaluación de su funcionamiento eficiente, procederá a hacer los análisis y valoración de la aplicación, seguimiento y los resultados alcanzados por el colectivo de profesores.

Cuando: Bimensualmente; **responsable:** jefe de cátedra.

Evidencia documental: Actas de los colectivos técnicos y las reuniones de los grupos básicos de salud, consolidado de la información estadística primaria.

Municipio; conforme a lo establecido para la evaluación de su funcionamiento eficiente procederá a hacer los análisis y valoración de los resultados alcanzados por los Combinado Deportivos.

Cuando: Trimestral; **responsable:** metodólogo de AFC.

Evidencia documental: Actas de las reuniones de trabajo metodológico, puntualización y del consejo de salud, modelos estadísticos.

Provincia; conforme a lo establecido para la evaluación de su funcionamiento eficiente procederá a hacer los análisis y valoración de los resultados alcanzados por los Municipios.

Cuando: Semestralmente se harán cortes valorativos y anualmente la evaluación de los impactos-beneficios; **responsable:** jefe de departamento de AFC.

Evidencia documental: actas de las reuniones de trabajo metodológico y la red de AFC, modelos estadísticos.

XVII. Aspectos técnicos – metodológicos a tener presente en las visitas a clase.

1. Presentación del Plan de Clase, planificación de las actividades.
2. Enfoque de los objetivos de manera fluida.
3. Correspondencia entre los objetivos - contenidos y los métodos.
4. Utilización correcta de las formas y los procedimientos organizativos, cambiando los esquemas tradicionales.
5. Se proyecta y realiza un buen trabajo político – ideológico y de formación de valores.
6. Ejemplaridad, ética y estética del profesor, expresada en su correcto porte y aspecto, y su modo de actuación integral.
7. Diversificación y utilización de tendencias actuales y novedosas en la realización de los ejercicios físicos, de acuerdo con las necesidades y características de su grupo.
8. Utilización del vocabulario y terminología técnica; lengua materna y ortografía correcta.
9. Dominio del contenido que imparte, apreciándose seguridad y calidad en las explicaciones y demostraciones que realiza.
10. Utilización práctica y funcional de la pulsometría.
11. Comportamiento efectivo de los índices cualitativos de la clase, de rendimiento (trabajo continuo) y aprovechamiento.
12. Control de los componentes de las cargas físicas en cada una de las actividades planificadas.
13. Atención a las diferencias individuales y grupales, como vía efectiva para dar seguimiento al diagnóstico pedagógico.

14. Utilización de la corrección de errores, en las ocasiones que son oportunas y necesarias.
15. Utilización de la evaluación continua como herramienta de incentivo y control del proceso docente.
16. El traslado y la ubicación del profesor, de forma efectiva, que le permita mantener el dominio sobre el grupo y el control proceso docente educativo.
17. Utilización racional de los medios y materiales empleados.
18. Carácter utilitario de las actividades en la educación para la salud y la cultura general de los beneficiarios lograda
19. Motivación que logra en función de la dinámica de la clase y la felicidad de los beneficiarios.
20. Participación activa que logra con los beneficiarios (relación de sujeto a sujeto).
21. Interacción activa con el entorno, dígase medio ambiente y el adecuado acondicionamiento del espacio público, área o local, donde se imparte la clase.
22. Trasmite adecuadamente conocimientos necesarios, para fortalecer la conciencia por la práctica de estilos y hábitos de vida saludable y la labor en prevención y educación para la salud.
23. No abusar de las explicaciones y demostraciones extensas e innecesarias, teniendo en cuenta el nivel del grupo o del beneficiario.
24. Se aprecia mejorías en la condición física de los beneficiarios, según muestreos.
25. Realizar adecuados ejercicios o formas novedosas de recuperación.
26. Realización de una evaluación y análisis dinámico de la clase.
27. Cumplimiento del o de los objetivos planificados y su correspondencia con el sistema de clase.
28. Aseguramiento adecuado al nivel de partida de la próxima clase.

XVIII. Proyecto Comunitario de Actividad Física / "COMUNIDADES ACTIVAS VIDA SALUDABLE"

El INDER y el MINSAP te invitan a participar en el Proyecto "Comunidades Activas Vida Saludable".

A efectuarse el último sábado de cada mes, de manera simultánea en todos los Consejos Populares del país, iniciando a las 9:00 horas, con una carrera-caminata y acto seguido las demás ofertas de actividades conjuntas entre el Combinado Deportivo, Área de Salud, Prosalud y demás factores de la comunidad.

Siendo seleccionado como escenario principal del Proyecto las Áreas de Referencia de Actividad Física Comunitaria Municipal, por los avances en el trabajo intersectorial y practicantes sistemáticos atendidos.

Objetivo: Fortalecer la labor de prevención y educación para la salud desde la práctica sistemática de actividades físicas y su contribución a la reducción de la prevalencia, morbilidad y mortalidad por esta enfermedad no transmisible en la población.

Alcance: Por los resultados alcanzados en la etapa de experimentación, se realizara de forma simultánea en todos los municipios país y con la participación de los diferentes grupos etarios.

Responsables y coordinadores: El INDER y MINSAP, en alianzas estratégicas con las Direcciones Provinciales y Municipales de ambos organismos.

Introducción:

El Deporte para Todos tiene dentro de sus retos y desafíos el de aumentar las actividades físico-deportivas-recreativas en instituciones escolares y en la comunidad, que contribuyan a satisfacer las necesidades, intereses y aspiraciones de la población, siendo una de las partes responsables el proceso sustantivo de **Actividad Física Comunitaria**, desde la cual se aplican los programas y proyectos a favor de un mayor bienestar físico y mental en la población, desde las gestantes hasta los adultos mayores, políticas públicas que a pesar de los esfuerzos gubernamentales, aún no alcanzan los resultados deseados.

Un elemento contrastante es el desarrollo actual de la vida moderna, los adelantos tecnológicos, y el aumento en la urbanización, han generado cambios sustanciales en los estilos de vida, teniendo como tendencia el incremento de la inactividad física en la población por sobre una vida activa, generando por consiguiente conductas sedentarias y ENT, acompañada por la pobre construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas, lo cual nos propicia el siguiente problema: ¿Con la utilización de los espacios públicos saludables, se contribuirá a fomentar la práctica consiente y masiva de actividades físicas, fomentando comunidades activas y saludables?

Todos estos elementos sustentan la necesidad de gestionar, la utilización eficiente de los espacios públicos existentes, para la realización de las buenas prácticas de actividades físicas saludables, donde toda la población tenga la posibilidad de utilizar mejor su tiempo disponible, y de esta manera contribuir a mejorar los estilos y hábitos de vida, reducir los factores de riesgos que producen ENT, y así como las indisciplinas sociales, haciendo que nuestras comunidades sean más activas y saludables.

El proyecto consiste en un espacio público saludable, al aire libre, que utiliza como soporte infraestructural, una calle preferentemente céntrica de la localidad (con un estimado de 1.5 Km. de área activa), que se comunique o este próxima a un Gimnasio Biosaludables, instalaciones y/o parques, que posibiliten la afluencia de beneficiarios a las mismas, donde se puedan ofertar variadas actividades con calidad para todos los grupos etarios.

Objetivos específicos:

- Organizar de manera eficiente, eficaz y efectiva los espacios públicos existentes, con la participación intersectorial y comunitaria, a favor de la salud y el bienestar de toda la población.
- Ampliar el universo de atención poblacional y la dimensión del Proceso Actividad Física Comunitaria, reforzando las políticas públicas destinadas a la formación y educación de hábitos y estilos de vida saludable, así como una mejorar la utilización del tiempo disponible de la población.

Implementación del Proyecto en los Municipios.

Con previa autorización de los gobiernos municipales, los directores de deportes y los equipo de trabajo intersectorial, que incluye los médicos y especialistas de las áreas de salud, de los centros de promoción y educación para la salud, así como de los centros de medicina del deporte.

Justificación de la implementación y aplicación proyecto.

- Bajo nivel de conciencia por la práctica de actividad física y de la cultura del movimiento, expresado en el incremento de los factores de riesgos asociados al sedentarismo y la inactividad física.
- Crecimiento en la prevalencia de las enfermedades no trasmisibles.
- Los cambios demográficos y su incidencia en el aumento del envejecimiento de las fuerzas productivas cubanas (se estima que para el 2030 más del 30 % de la población será mayor de 60 años)
- Falta de visibilidad y divulgación de los programas de Actividad Física Comunitaria, en función de la educación para la salud integral de la población.
- Crecimiento de la demanda de ofertas más atractivas para los fines de semanas, por parte de la población, unida a la urbanización de la educación media superior y superior.

Propósitos:

- Incrementar la atención e incorporación inclusiva de la población a la práctica de actividades físicas, en espacios públicos saludables.
- Disminuir la prevalencia de factores de riesgos en la población, ejemplo obesidad, diabetes, HTA, asma, entre otros.
- Diversificar las ofertas del Deporte para Todos para los fines de semana y durante el verano.

- Organizar eventos participativos desde y para la comunidad, de corta, media y larga duración, involucrando a todos los interesados.
- Reforzar la formación y educación para la salud integral, desde la propia familia y la comunidad.
- Sistematizar la educación y motivación de la comunidad, como un medio beneficioso para la formación cívica, en valores, la educación de estilos y hábitos de vida saludable.

Cronograma de acciones acometer:

- Realizar el proceso de identificación, captación y preparación de los líderes y gestores del proyecto.
- Presentar el proyecto a las autoridades de los gobiernos locales del poder popular para su aprobación y que el mismo alcance una dimensión multisectorial, llegando hasta los consejos populares.
- Desarrollar el proceso de promoción y divulgación en las comunidades y por los medios de difusión masiva (radio, TV, prensa, panfletos, entre otros)
- Realizar acciones de promoción en el terreno, para la captación de beneficiarios del proyecto.
- Crear pancarta con la identificación adecuada del área.
- Identificación y distribución de las ofertas de actividades, así como el marcaje y ambientación agradable de sus diferentes áreas (crear un buen clima).
- Servicio de Sonido (audio) de potencia adecuada, para la promoción y divulgación, locución de mensajes educativos.
- Calidad en los servicios a ofrecer, procurando ser impartidos por los profesionales más idóneos, que contribuyan a fomentar la educación para la salud.
- Controlar y evaluar el estado de condición física y salud de los beneficiarios recurrentes, con la aplicación de mediciones, muestreos e investigaciones científicas (investigación-acción)
- Carácter integral en la concepción y funcionamiento del área, donde se pueda apreciar variabilidad en las ofertas y acciones intersectoriales (Visualización de la Red de Actividad Física)
- Contribuir a la educación en prevención y la responsabilidad individual y social en salud.
- Lograr que las actividades sean consumidas y disfrutadas por toda la población.

Programa por áreas y ofertas de servicios en las que podrán participar.

- **Área Central o Principal:** Será la encargada de informar y entregar a los participantes toda la programación de las actividades.
- **Área No.1:** Salida y meta de la carrera-caminata (Calle protegida), se inicia con un acondicionamiento físico general, con pasos básicos aeróbicos y música cubana
- **Área No.2:** Actividades de FITT-CUBA en el Gimnasio Biosaludables o al Aire Libre.
- **Área No.3:** Evaluación de condición física y médica de los destinatarios.
- **Área No.4:** Educación en prevención de cáncer de pulmón, factor de riesgo tabaquismo.
- **Área No.5:** Gerontología, pruebas funcionales para los adultos mayores, actividades físicas, deportes adaptados y charlas educativas que ayuden a la preparación para esta etapa de la vida.
- **Área No.6:** Educación en prevención de cáncer de piel y mamas.
- **Área No.7:** Juegos Tradicionales de la Recreación Física.
- **Área No.8:** Educación en prevención de la Diabetes.
- **Área No.9:** Programa Materno Infantil, y las actividades físicas para Embarazadas, Lactantes y Gimnasia con el niño y la niña.
- **Área No.10:** Educación en prevención de cáncer de cervical- uterino.
- **Área No. 10:** Promoción de los servicios de los Grupos de Salud para la atención a las enfermedades no trasmisibles, al interior de los centros laborales y la comunidad.
- **Área No.11:** Consejos para la seguridad y salud del trabajador; aplicación de ejercicios físicos que contrarrestan la aparición temprana de las enfermedades profesionales y los accidentes laborales (gimnasia de introducción y/o de pausa activa de salud).
- **Área No.12:** Aplicación de la medicina tradicional y tratamientos terapéuticos, mediante ejercicios físicos, así como la aplicación de técnicas de masajes.
- **Área Central o Principal:** Gran cierre final del proyecto, con pasos de bailes de Sanabanda, con la participación de todos los presentes.

Beneficiarios:

Directos: Miles de personas de diferentes edades, recurrentes al proyecto, donde se diversifica las ofertas del Deporte para Todos en su contribución de mejorar la salud y la calidad da vida.

Indirectos: La gestión de los gobiernos de cada territorio, el INDER y sus Combinados Deportivos, MINSAP y sus centros de Educación y Promoción de Salud, las Áreas de Salud y MINED y sus Educaciones, MES, las organizaciones estudiantiles, políticas y de masas, propiciando la masificación de la Actividad Física y el Deporte para Todos.

Recursos humanos que van a orientar e impartir los servicios en cada una de las áreas propuestas:

- Especialistas del Sistema Deportivo, profesores que laboran en los Combinados Deportivos.
- Especialistas del IMD y los CEPROMEDES.
- Médicos y Especialistas del sistema de salud pública.
- Profesores y estudiantes de la UCCFD.
- Glorias del Deporte.
- Activistas y líderes comunitarios.

Principales resultados esperados:

- Ayudan a reforzar la labor de educación para la salud desde las actividades físicas.
- Potenciar hábitos y estilos de vida saludable.
- Ganar en conciencia por hacer actividad física sistemática.
- Contribuye a mejorar las relaciones interpersonales y la cohesión social.
- Fomentar índices de crecimiento humano local.
- Elimina o reduce el stress y los factores de riesgos.
- Favorece un mejor estado de salud y condición física.
- Aumenta la tolerancia y el liderazgo en actividad física.

Evaluación y monitoreo:

- Visitas a las actividades y comunidades.
- Intercambio con los factores y actores de la comunidad.
- Encuestas y entrevistas a la población implicada.
- Registro de la información y muestras gráficas.

- Utilización de los recursos disponibles en función del proyecto.
- Promoción y divulgación de las actividades por los medios de difusión masiva.
- Control, análisis y evaluación del desarrollo del proyecto.

Si quiere usted conocer, crecer y cultivar su cultura general integral sobre la importancia y los beneficios de la práctica sistemática de actividad física, acuda al proyecto "Comunidades Activas Vida Saludable", donde podrás encontrar las recomendaciones y orientaciones de especialistas, los cuales harán de su conciencia y voluntad de hacer ejercicios físicos una eficiente oportunidad de utilizar mejor su tiempo disponible, sumándole más salud y calidad de vida a sus años.

XIX. Movimiento de Centros Activos y Saludables.

Aspectos para lograr la condición del Centros Activos y Saludables.

- Se aplica la gimnasia laboral de introducción o de pausa, la gimnasia profesional aplicada, para contrarrestar las enfermedades profesionales.
- Sus trabajadores se incorporan a la práctica sistemática de AFC al interior del centro o en la comunidad.
- Su colectivo laboral participa en las actividades en saludo a los días mundiales y mega-eventos.
- Tener incorporada la población trabajadora a los grupos de salud, creados para atender las enfermedades no transmisibles.
- Tener establecido el Día de la Actividad Física y la Salud, realizando actividades masivas mensualmente.
- Que el 70% o más de los trabajadores realicen las pruebas de eficiencia física para evaluar su condición física.
- Utilización eficiente de los espacios o áreas del centro laboral, en la creación de instalaciones para la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Tener constituidos equipos deportivos representativos del centro en ambos sexos, participando en competencias de corta y larga duración.
- Sus trabajadores participan en los programas de la recreación física.

- Tener constituido y funcionando el Consejo Voluntario Deportivo.
- El centro es en la lucha por la reducción de los factores de riesgos y del consumo de drogas legales, tabaco, alcohol y otras adicciones.
- Introducir de forma digitalizada la pausa activa en los centros laborales donde existan las condiciones para su implementación.
- Existencia de evidencias de acciones educativa sobre dieta saludable.
- Cumplimiento activo de la seguridad y salud en el trabajo.
- Centro ordenado, limpio, libre de todo tipo de vectores y contaminación ambiental. / Ver anexos. Planilla para declarar los centros y las encuestas.

XX. Cronograma de Actividades y Eventos / Año 2021.

ENERO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	Isla de la Juventud	11- 15
2	Curso Nacional de Regla y Arbitraje de Gimnasia Aerobia Deportiva	Santiago de Cuba	11 al 15

FEBRERO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	Pinar del Río	6- 12
2	Desarrollo del programa de actividades Día Mundial Contra el Cáncer	Todo el País Sede Central Cienfuegos	4
3	Jornada de actividades por el 60 Aniversario del Inder	Todo el País Sede Central La Habana	1-23
4	Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Laboralmente Activa (20-59 años)	Todo el País	1-28

MARZO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	Sancti Spíritus-Ciego de Ávila	13-19
2	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	Cienfuegos, La Habana	9- 12
3	Festival online de Gimnasia Básica por el 8 de Marzo	T/P.	1-15
4	Zonal Oriental de Gimnasia Aerobia Deportiva	Santiago de Cuba	12-13
5	Carrera caminata Contra el Cáncer	Todo el País Sede Central Cienfuegos	13

6	Zonal Central de Gimnasia Aerobia Deportiva	Ciego de Ávila	19-20
7	Zonal Occidental de Gimnasia Aerobia Deportiva	Pinar del Río	26-27
8	Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Laboralmente Activa (20-59 años)	Todo el País	1-31

ABRIL

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	Artemisa	24-30
2	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	Santiago de Cuba	12-16
3	Jornada de actividades por el Día Mundial de la Actividad Física y la Salud para el desarrollo y la Paz	Todo el País Sede Central Sancti Spíritus	5-7
4	Curso Técnico Metodológico para los Gimnasios Estatales y No estatales	Villa Clara	6- 10
5	Campeonato Nacional Final de Gimnasia Aerobia Deportiva	Camagüey	15 al 18
6	Festival Online Centros de trabajo activos en saludo a Día Internacional de la Seguridad y Salud de los trabajadores	Todo el País Sede Central Guantánamo	27- 29
7	Procesamiento y consolidación de resultados de la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Laboralmente Activa (20-59 años)	Todo el País	1-30

MAYO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	Matanzas - Mayabeque	15- 22
2	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	Villa Clara	24 al 28
3	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	La Habana, municipios combinados deportivos y	24 al 28
4	Desarrollo del programa de actividades Día Mundial del Asmático.	Todo el País Sede Central Villa Clara.	3
5	Desarrollo del programa por el Día Mundial de la Hipertensión.	Todo el País Sede Central Las Tunas	10
6	VI Festival Deportivo de la Diversidad.	La Habana	17
7	Desarrollo del programa de actividades Día del Desafío	Todo el País Sede Central Granma	26
8	Desarrollo del programa de actividades Día Mundial contra el Tabaquismo	Todo el País Sede Central Isla de la Juventud	31
9	Envío de información a la Dirección Nacional	Todo el País	2-31

	de los resultados de la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Laboralmente Activa (20-59 años)		
10	Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Adulta Mayor (+59 años)	Todo el País	1-31

JUNIO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	Las Tunas- Holguín	13- 19
2	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	La Habana, municipios combinados deportivos y	22- 26
3	Desarrollo de actividades por el Día Mundial del Medio Ambiente	Todo el País Sede Central Santiago de Cuba	5
4	Curso Nacional de Actividad Física Comunitaria con jefes de departamento	Villa Clara	7- 11
5	Desarrollo de actividades Día Internacional del Yoga	Todo el País Sede Central La Habana	19
6	Celebraciones por el Día Olímpico.	Todo el país. Sede Central La Habana	23
7	Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Adulta Mayor (+59 años)	Todo el País	1-30

JULIO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	Participación en Actividades de apertura del Verano	Sede Seleccionada	1 al 4
2	Técnico-metodológico para la atención a la Dinámica Demográfica. (Programa Embarazadas y ENT)	La Habana Escuela Ramal.	7- 9
3	Desarrollo de actividades Homenaje a Mandela.	Todo el País Sede Central La Habana	18
4	Procesamiento, valoración y evaluación de resultados de la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Adulta Mayor (+59 años)	Todo el País	1-31

AGOSTO

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	Organización y desarrollo del Evento y Gala Nacional del Proyecto CUBAILA 2021	Ciego de Ávila	10 al 13
2	Media Maratón Ideal Olímpico.	Arrancada Municipio San José y Meta Municipio Güines, Mayabeque	13
3	Procesamiento, valoración y evaluación de	Todo el País	1-31

	resultados de la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Adulta Mayor (+59 años)		
--	--	--	--

SEPTIEMBRE

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	VISITA DE INSPECCIÓN INTEGRAL	La Habana	18- 25
2	Jornada Muévete Cuba	Todo el País Sede Central Santiago de Cuba	6- 29
3	Jornada de actividades Semana del Bienestar	Todo el País Sede Central Artemisa	6- 12
4	Carrera caminata en saludo al 61 Aniversario de los CDR.	Museo de la Revolución, La Habana.	25
5	Semana Muévete LA "Por una América Más Activa"	Todo el País Sede Central Ciego de Ávila	20-28
6	Desarrollo del programa de actividades por el Día Mundial del Corazón "Late Por Cuba"	Todo el País Sede Central Holguín	29
7	Festival Latinoamericano y Caribeño del Adulto Mayor	Granma. Manzanillo	29 sep- 2 octubre
8	Envío a la Dirección Nacional de resultados de la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Adulta Mayor (+59 años)	Todo el País	1-30

OCTUBRE

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	Camagüey	4- 8
2	Desarrollo del programa de actividades por el Día Mundial de las Personas Mayores	Todo el País Sede Central Granma	1
3	Carrera caminata por el 10 de Octubre y Día Mundial de la Alimentación.	Santa Catalina y Ofarrill Mcpio 10 de Octubre, La Habana.	10
4	Evento Científico - Metodológico y Concurso Nacional de Clases de Actividad Física Comunitaria.	Granma	18 al 22
8	Envío a la Dirección Nacional de resultados de la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física a la población Adulta Mayor (+59 años)	Todo el País	1-31

NOVIEMBRE

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	Visita de ayuda metodológica (TEMÁTICA)	Guantánamo	8- 12
2	Jornada Aniversario del Día de la Cultura Física y el Deporte	Todo el País Sede Central Pinar del Río	1-19
3	FITTCUBA 2021 (Universidades y Gimnasios)	La Habana	11 al 13

4	Desarrollo de actividades Día Mundial de la Diabetes	Todo el País Sede Central Mayabeque	14
5	Festival Online Centros de trabajo activos y saludables en Saludo a la Jornada Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo	Todo el País	19- 30
6	Marabana-Maracuba en saludo al Día de la Cultura Física y el Deporte.	Todo el País Sede Central La Habana	20-21
7	Selección de grupos de trabajo para la Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física en el año 2022	Todo el País	1-30

DICIEMBRE

No.	Actividad	Provincia	Fecha
1	Día Internacional de la Respuesta contra el VIH Sida	Todo el País Sede Central Matanzas	1
2	Desarrollo de actividades en saludo al Día Internacional de las personas con discapacidad y el Día de la Medicina Latinoamericana	Todo el País Sede Central Camagüey	3
3	Curso Nacional de Actividad Física Comunitaria con jefes de departamento	Ciego de Ávila	7- 10
4	Carrera caminata en Saludo Aniversario Triunfo de la Revolución	T/M Sede Central Ciudad Deportiva La Habana.	31
7	Preparación y capacitación a grupo de trabajo que Aplicarán las Pruebas de Eficiencia Física en el 2022	Todo el País	1-22

NO DEJES TÚ CORAZÓN PARAR INCORPÓRATE YA / "CUBA ACTIVA Y SALUDABLE"

BÚSCANOS EN GRUPO DE FACEBOOK "CUBA ACTIVA Y SALUDABLE", comparte iniciativas, buenas prácticas, consejos e investigaciones científicas en pos del desarrollo de la actividad física y el deporte para todos.

TE ESPERAMOS