

Departamento de Cultura Física

Año 2021

Trabajo Final

La Cultura Física contribuye a la formación y desarrollo de hábitos motores y habilidades deportivas en los estudiantes, así como a la formación de rasgos de su personalidad, es por ello, que forma parte del Plan de Estudio de todas las carreras de la Educación Superior. La Cultura Física en la Universidad de las Artes, no sólo debe procurar el desarrollo de las capacidades vitales de los estudiantes y contribuir a su formación integral, sino también debe ser una asignatura que los prepare y les permita aplicar sus contenidos a su vida profesional y privada.

Debido a la situación epidemiológica del país, y como no se tiene idea, de cuánto puede durar y teniendo en cuenta lo reflejado en el programa de la asignatura, donde se hace referencia a importancia de desarrollar la Investigación y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Se trabajará a través de búsqueda de información bibliográfica, así como en la utilización de los recursos informáticos para preparar y presentar un Trabajo Final.

Requisitos y formato que debe presentar este trabajo.

La portada, o primera hoja del trabajo, deberá tener la siguiente información: Título del trabajo (debe reflejar la esencia del trabajo, ser conciso, claro, no exceder las 15, palabras, transmitirá en pocas palabras el contenido general del estudio. Nombre y apellidos de los autores y el grupo.

Segunda hoja: Síntesis del trabajo o resumen. Debe ser muy breve y no exceder de 200 palabras. Se debe exponer los aspectos esenciales contenidos en el trabajo, informar al lector, en breves líneas, sobre el tema a desarrollar, los objetivos del trabajo, sus resultados más relevantes y las contribuciones que hace. En pocas palabras, debe ser lo suficientemente claro como para reflejar el contenido del trabajo y facilitar la determinación de su relevancia.

Tercera hoja Introducción: Exponer brevemente pero con absoluta claridad, la importancia y actualidad del tema, sus objetivos, los métodos utilizados para realizar el trabajo de investigación. Es decir, que la introducción es la fundamentación científica del trabajo. Tiene que ofrecer una idea general del tema a tratar y motivar a la lectura del resto del informe. Para su elaboración es necesaria una exhaustiva búsqueda bibliográfica donde se resuma toda la producción teórica existente sobre el tema abordado, además de una clara definición del problema al cual pretendemos dar solución en nuestro estudio. 2 - 4 hojas.

Objetivos: Los objetivos deben dar respuesta a lo que se desea alcanzar con el proyecto, deben ser medibles, alcanzables, claros y precisos. Los objetivos deben ser metas concretas que pueden alcanzarse o no, pero que deben ser posibles verificar al finalizar el trabajo.

Desarrollo: Es la descripción, explicación y análisis del problema general tratado en la investigación. Antecedentes del problema, plantear los conceptos y definiciones sobre el tema de investigación, la clasificación, mencionar detalles sobre los criterios de varios autores encontrados durante la revisión bibliográfica. El autor debe tomar partido en correspondencia con su criterio. Debe adoptar una posición, explicar a cual teoría se atiene, criticar a la que discrepe o enunciar la suya propia.

Análisis de los resultados: Describir los resultados más significativos hallados con el trabajo, hacer mención a lo que mayor relevancia ha encontrado con su investigación, realizar comentarios sobre elementos claves, argumentar e interpretar los resultados.

Conclusiones: Deben dar respuesta a los objetivos investigativos, deben ser concretas, tienen que estar interrelacionadas y derivarse del análisis y discusión de los resultados.

Recomendaciones: Concretas, deben relacionarse estrechamente con las conclusiones.

Referencias bibliográficas: Cuando se copia textualmente algún párrafo o frase de un texto, debe enumerarse y mencionar el documento de donde se extrajo.

Bibliografía consultada: Es aquella bibliografía revisada y analizada durante toda la investigación y que no es recogida en las referencias bibliográficas (libros, revistas, sitios de internet, artículos electrónicos, tesis, etc.), se colocan por Orden Alfabético.

Anexos: Los anexos constituyen la parte de la investigación donde el autor expone algunos procedimientos o aspectos específicos de interés para la comprensión del trabajo, (tablas, gráficos, fotos, modelos de encuestas, entrevistas)

En toda temática que lo permita debe exponerse la importancia de los ejercicios físicos, que actividades físicas o deportes son los más recomendados o más perjudiciales, hacer mención de los beneficios de la práctica sistemática de actividades físicas la enfermedad objeto de estudio. El trabajo debe tener entre 10 y 15 hojas.

Temas a desarrollar en los trabajos finales.

- 1- Calentamiento deportivo.
- 2- La pulsometría.
- 3- Obesidad.
- 4- Sedentarismo
- 5- Diabetes Mellitus.
- 6- Asma Bronquial.
- 7- Hipertensión arterial.
- 8- Actividad física en adultos mayores.
- 9- Arte y Deporte.
- 10- Ejercicios físicos en los músicos.
- 11- Ejercicios físicos en los artistas plásticos.

- 12- Ejercicios físicos en los escultores.
- 13- Ejercicios físicos en los directores de orquesta.
- 14- Ejercicios físicos en los escritores.
- 15- Ejercicios físicos en los directores de cine.
- 16- Ejercicios físicos en los restauradores.
- 17- Ejercicios físicos en los actores.
- 18- Ejercicios físicos en los bailarines.
- 19- Las nuevas tecnologías y medios de enseñanza en la Actividad Física.
- 20- Doping.
- 21- Lesiones en los hombros.
- 22- Lesiones en los brazos.
- 23- Lesiones en las manos.
- 24- Lesiones en los muslos.
- 25- Lesiones en las rodillas y piernas.
- 26- Lesiones en los pies.
- 27- Lesiones en la espalda.
- 28- Lesiones en la columna vertebral.
- 29- Cultura física y valores.
- 30- Ejercicios físicos y Alzheimer.
- 31- Ejercicios físicos y Enfermedades cardiovasculares.
- 32- Ejercicios físicos y Enfermedades cerebro vasculares.
- 33- Ejercicios físicos y artritis.
- 34- Ejercicios físicos y artrosis.
- 35- Capacidad física fuerza.
- 36- Capacidad física resistencia.
- 37- Capacidad física rapidez.
- 38- Capacidad física flexibilidad.
- 39- Test físicos y funcionales (fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez)
- 40- Cuba su historia olímpica.

BIBLIOGRAFÍA.

Ballesteros Arribas JM, Dal-Re Saavedra M, Pérez Farinós N, Villar Villalba C. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev. Esp Salud Pública 2007.

Banegas JR. Epidemiología de la hipertensión arterial en España. Situación actual y perspectivas. Hipertensión. 2005.

Bravo Acosta, T. Diagnóstico y Rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Editorial de Ciencias Médicas. 2006.

Capote, A. Agentes Físicos. Editorial Ciencias Médicas, Cuba 2009.

Colectivo de autores. Programas de ejercicios físicos para las áreas de la Cultura Física Terapéutica. INDER; Ciudad de La Habana, 2003.

Garrison Susan J. Manual de Medicina Física y Rehabilitación. Cuba, 2da edición, editorial Ciencias medicas 2006.

Giménez Servera-Vergara. Prevención y Rehabilitación en patologías respiratorias crónicas. Edit. Ciencias médicas. Cuba, 2007.

González Hernández, R. y colaboradores: Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I. ISCF "Manuel Fajardo". Centro de Actividad Física y salud. Editorial Deportes, 2006.

Martín, J.E. Agentes Físicos Terapéuticos. Editorial Ciencias medicas. Cuba 2008.

Pérez Coronel, P. Rehabilitación Cardíaca Editorial Ciencias médicas. Cuba, 2009.

V H. Heynard: Evaluación y Prescripción del Ejercicio Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 1996.