

La Actividad Física como aspecto importante para el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres de 40 – 50 años de edad.

Lianys García-Álvarez. Facultad de Cultura Física. Guantánamo-Cuba.

#### Resumen

Los Combinados Deportivos son las Instituciones de base del Sistema Deportivo Cubano que dentro de sus funciones docentes están los aspectos necesarios que responden al desarrollo educativo, investigativo y sobre todo a la formación del Deporte, la Educación Física, la Cultura Física Terapéutica y la Recreación donde se integran las instalaciones, instituciones y todos los factores de la comunidad con el propósito u objetivo de maximizar la actividad física como elemento favorable para mejorar la calidad de vida.

Precisamente, la presente investigación, tiene como principal objetivo la propuesta de una metodología que permita al personal de los Combinados Deportivos mejorar la calidad de vida de las mujeres comprendidas entre 40 y 50 años de edad a partir de la realización de actividades físicas. La misma cuenta con un conjunto de acciones en la cual estarían en concierto otros programa de la propia institución pero referente a la cultura física terapéutica para responder a las limitaciones y problemas propios de estas edades, tal propósito se alcanza con la implementación de tres etapas con sus respectivas acciones que asientan su funcionamiento en los elementos del conocimientos previstas en los Combinados Deportivos, a partir de los cuales se posibilita un mejor trabajo metodológico diferenciado en este sector principalmente a los profesores en formación.