

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO

TITULO: Actividades físicas para el tratamiento de la obesidad en mujeres de 40 - 50 años de la comunidad 5 de septiembre del municipio de Pinar del Rio, en Cuba.

AUTOR: Lic. Nancy Rodríguez Cabrera.
Michel Morejón Ruiz.

SINTESIS CURRICULAR:

NOMBRE Y APELLIDOS: Nancy Rodriguez Cabrera

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 29 de agosto de 1960

CENTRO DE TRABAJO: Direccion Municipal de Deportes

CARGO QUE DESEMPEÑA: METODOLOGA DE CUADRO

NUMERO DE IDENTIDAD: 60082905218

ESTADO CIVIL: SOLTERA

NACIONALIDAD: CUBANA

SEXO: FEMENINO

DIRECCION PARTICULAR: CALLE,

CATEGORIA DOCENTE: INSTRUCTOR

II-Formacion Academica Y Profecional Titulacion:

Año 1998 Licenciada en Cultura Física en la Facultad Nancy Uranga Romagoza.

III-Investigaciones

1-Estudios sobre las pulsaciones en reposo en horario nocturno después de un entrenamiento en diferentes atletas.

2-Estudio de la estabilidad de las reservas de cuadro en las escuelas comunitarias.

3-Aplicación de un conjunto de ejercicios físicos aerobios para el tratamiento de la obesidad en mujeres de 35 a 40 años.

4-La inclusión de un conjunto de ejercicios físicos aerobios para el tratamiento de la obesidad.

5-Conjunto de acciones educativas para el tratamiento de la hipertensión en las edades entre 35 y 50 años.

IV- Congreso y Eventos Científicos

Diploma: Por haber participado en la condición de autor en el evento de base AFIDE 2008 en la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.

Diploma: Por participar en el evento Ramal de ciencias sociales de la Dirección Municipal de Deportes de Pinar del Río.en los años 2007 y 2008

Reconocimiento: Por participar en el evento de Forum municipal de deportes en julio 2008.

RESUMEN

Nuestra investigación esta encaminada a la aplicación de un tratamiento físico del peso corporal en las mujeres obesas del consultorio 21 del Rpto. 5 de Septiembre del municipio Pinar del Río. Los ejercicios en las personas obesas son de gran importancia, puesto que conllevan a la disminución del peso corporal excesivo, sin dejar pasar por alto la **dieta**, que también contribuye al tratamiento de esta patología. Para ello aplicamos **ejercicios** con carácter aerobio de intensidad moderada tomando en cuenta la distribución topográfica en un período de un año. Se realizaron dos mediciones, un primero que nos permitió conocer el peso y estructura corporal de cada una de las muestras. Para ello tuvimos en cuenta el peso ideal, adecuado a la distribución topográfica a partir del índice cintura – cadera y se registró la talla o estatura de pie para el cálculo de IMC, estos datos permiten conocer el peso de la muestra, y su clasificación o grado de **obesidad**. Para la realización de nuestro trabajo utilizamos métodos teóricos y empíricos y como procedimiento estadístico empleamos el análisis porcentual, pudimos constatar la efectividad de la aplicación práctica del ejercicio físico, pues disminuyó el peso corporal de nuestros practicantes, acercándole cada vez más a su peso ideal.

DESARROLLO

El **aporte teórico** fundamental de esta investigación lo constituye la propuesta de un conjunto de ejercicios físicos incluyendo la GMA para la disminución del peso corporal en mujeres obesa en las edades de 40 y 50 años del reparto 5 de septiembre del consultorio #: 21 del Consejo Popular Carlos Manuel.

Como principales **aportes prácticos** en este estudio se destacan la presentación del conjunto de ejercicios físicos incluyendo la GMA para la disminución del peso corporal en mujeres obesa en las edades de 40 y 50 años del reparto 5 de septiembre del consultorio #: 21 del Consejo Popular Carlos Manuel.

La **novedad científica** se revela en el conjunto de ejercicios físicos incluyendo la GMA y acciones educativas para mujeres obesa en las edades de 40 y 50 años así como todas las orientaciones metodológicas ofrecidas para la realización de los ejercicios.

La **actualidad** de esta investigación radica en la necesidad de mejorar el estilo de enfrentamiento a la obesidad en las mujeres obesas de 40 a 50 años, mediante un conjunto de ejercicios físicas, la GMA y acciones educativas.

Con la culminación de esta obra esperamos obtener importantes resultados, que no solo sirvan de herramienta para la solución de un problema latente, sino también que sirvan como proyecciones, como importante trabajo en este sentido, esperamos además con la propuesta de este plan de ejercicios y acciones educativas disminuyan el grado de obesidad en este grupo de personas como vía para el fortalecimiento de su estado de salud y mejorar su calidad de vida.

El conjunto elaborado abarca requerimientos teóricos y metodológicos fundamentados en las características de la obesidad, las variantes de actividad física que lideran la preferencia entre las pacientes encuestadas son la práctica de aerobios seguida del baile y juegos de mesa, aspectos tenidos en cuenta al elaborar la propuesta de ejercicios físicos que contribuyan a disminuir el peso corporal de las mujeres obesas de ese grupo en la comunidad 5 de Septiembre del Municipio de Pinar del Río.

La aplicación de las actividades físicas han hecho posible un gran aporte teórico – práctico en la comunidad ya que los está educando en las normas higiénicas – alimentarias donde las mismas se están poniendo en práctica, esto ha sido posible

mediante las charlas educativas y las actividades físicas. Por tanto, este sistema de ejercicios es algo novedoso para la comunidad del Reparto 5 de Septiembre en el ámbito de la obesidad para la población que tanto lo estaba necesitando por el poco conocimiento que existía del tema impartido. Gracias al sistema de ejercicios impartidos en la comunidad, de 13 mujeres sobrepeso Grado I que representa un 65%, disminuyó a 7 lo que representa un 35% y de 7 obesas Grado II que representa un 35%, disminuyó a 4 que representa un 20% y lo más significativo es el logro de 9 mujeres que lograron llegar al estado de Normopeso representando un 45% de la muestra.

Por tanto la aplicación de estos ejercicios resultaron ser significativo para la comunidad ya que la misma no contaban con la propuesta impartida, de hecho tuvo un impacto social, incorporó más participantes al grupo, concientizó a la comunidad de la importancia de realizar ejercicios físicos para disminuir los niveles de grasa corporal que tanto afectan la salud. Todo esto fue posible: con la aplicación de ejercicios físicos conjuntamente con charlas educativas dietéticas, con la ejecución de una dieta correcta y con la fuerza de voluntad de los practicantes, y con la infalible dirección y presencia sistemática del profesor de cultura física.

BIBLIOGRAFIA

- 1.-Álvarez González MA, Estrés un enfoque integral, .Edt Cient. Técnica La Habana2000. p.42.- 49.
- 2.-Álvarez González MA. Estrés. Un enfoque Psiconeuroendocrinológico. La Habana: Científico – Técnica; 1989. p. 9-38.
- 3-Álvarez de la Saya, tratamiento colectivo de la obesidad epidemia cursiva de la habana 1990.
- 4-Ancona, L.V. et al. Obesidad. Consenso. McGraw-Hill Interamericana editores, S.A. de C.V. México.2002.
- 5-BARBANY, M Y M. Foz: Obesidad, concepto, clasificación y diagnóstico, Anales Sis. San Navarro. 25: 7-16. 2002.
- 6-BARRIA, REN. Y H. AMIGO: Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 56: 3-11, 2006.

- 7-Berrios, X. Prevención primaria de las enfermedades crónicas del adulto: Intervención sobre sus factores de riesgo en la población escolar. Rev Chil Ped 64, 6: 397- 402, 1993.
- 8-Caballo Vicente, Buela- Casal G, carboles J A. Manual de psicoterapia y trastornos psiquiátricos. Vol. 2 Editorial siglo veintiuno de España. Editores S.A. Madrid. 1996 p. 451-54, 459-62.
- 9-Castellanos Cabrera, R. Psicología. Selección de Textos. La Habana, Editorial Félix Varela. 2003.
- 10-Cáncer.Disponible: en <http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/cancer/introduccion>.
- Consultado el 21 de agosto del 2008.
- 11-Cardiopatía Isquémica. Disponible en <http://www.drscope.com/cardiologia/pac/isquemik.htm> Consultado el 20 de agosto 2008.
- 12-Cappa, Darío F. -Para citar este artículo: *Bajar de Peso: Que Hacer... ¿Aeróbico o Pesas?*. PubliCE Standard. 13/12/2004. Pid: 399.
- 12-Carter S, Rennie C, Tarnopolsky M. *No Disponible*. American Journal Physiol. Endocrin. Metabolism. 280 E898-E907.. 2001.
- 13-Cecil. Tratado de Medicina Interna. 20ª Edición. Vol.1. Cap. 31 Editorial Ciencias Médicas. La Habana. 1988. p. 1, 201-2.
- 14-Contreras j. La obesidad una perspectiva sociocultural, nutrición obesidad .2002.
- 15-Daddet Coste.L. Propuesta de un programa combinado para el tratamiento de a obesidad en congolese de 8 a 14 años de la Escuela "Groupe scolaire de la bambino de Brazzaville": 71p. Trabajo de Diploma (en opción al título de Master en Cultura Física Terapéutica.)-Instituto Superior de Cultura Física, Habana.2007.
- 16-Eagle Kim A, Haber E, De Sacntis R.W, Austin W.G. La práctica de la Cardiología. Normas del Massachussets General Hospital. 2ª ed. Buenos Aires: Médica Panamericana; 1991.p.1748-49, 1751.
- 17-Edward t- hùvuley, e. den franks1995. manual del técnico en salud y fliness. editorial paidobibo, pág. 2.

- 18-Febles Elejalde, M. Una nueva etapa del desarrollo: La Adulthood. En colectivo de autores. Psicología del desarrollo. Selección.2001.
- 19-Ferman, G. S. y Levin, J. Investigación en Ciencias Sociales, México Editorial LIMUSA.1979.
- 20-Fernández, C. 2005. Las limitaciones del Índice de Masa Corporal. Disponible en: <http://www.asesorianutricional.com.ar> Consultado el 26 de julio del 2007.
- 21-FIGUEROA, V., CARRILLO Y J. LAMA : Cómo Alimentarnos Mejor, Editorial Proyecto Comunitario Conservacion de Alimentos, La Habana, 2005.
- 22-FIGUEROA,V.,CARRILLO Y J.LAMA:Los alimentos, características y preparación, Editorial Proyecto Comunitario Conservacion de Alimentos, La Habana, 2006.
- 23-Flier. J. Obesidad en Harrison. Principios de Medicina Interna, México. Editorial Mc Graw-Hill; 5ta edición; 564-573.2001.
- 24-FUILLERAT, R: "Tratamiento Psicológico educativo de la