

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Propuesta de un Programa de actividades físicas para prevenir o disminuir los niveles de Sedentarismo entre las trabajadoras de los centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río.

AUTORA: Lic Adelaida Iglesias Hidalgo.

RESUMEN

En el presente trabajo se aborda un tema de actualidad, el Sedentarismo, para la realización de esta investigación se toma como muestra un grupo de mujeres trabajadoras de los Centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río, a los cuales se les aplica una encuesta que nos reporta una caracterización de estos y nos refleja el índice de satisfacción grupal e individual hacia la práctica de actividad física, clasificándose como contradictorio; de igual forma al aplicarse el Test de clasificación del sedentarismo propuesto por Pérez-Rojas-García se logra determinar que el 75 % de los investigados se evalúan como sedentarios. A partir del marco teórico en el cual nos fundamentamos se elabora un Programa de Actividades Físicas dirigido a la prevención o disminución de los niveles de Sedentarismo estableciéndose las concepciones metodológicas para la puesta en práctica de la propuesta, reflejándose su caracterización, objetivos, plan gráfico, contenidos e indicaciones organizativas y orientaciones metodológicas; Cuando aplicamos el Programa de Actividades Físicas a las 10 trabajadoras que inicialmente se diagnostican como “**Sedentarias severas**”, el 30 % de estas alcanza al aplicárseles el Test Final, la clasificación de “**No sedentarios**”, “**Activos**” y el 70% de “**Muy activos**” demostrándonos la efectividad del programa desarrollado.

Con nuestro trabajo pretendemos llamar la atención sobre este fenómeno del cual no podemos estar ajenos pues en el mundo prácticamente en todos los países,

los niveles de inactividad física son elevadísimos, mas de la mitad de los adultos nos son suficientemente activo y como siendo Cuba un país con grandes programas deportivos y de promoción masiva de la actividad física no escapa a este problema.

INTRODUCCIÓN

Si pudiéramos retroceder en el tiempo podríamos observar de forma notable, que las personas que realizaban actividades tales como la pesca, agricultura, caza de animales etc. Representaban un tipo de actividad física, pues lo realizaban por la supervivencia, además debemos recordar que hace miles de años la mayoría de las tribus eran nómadas en busca de mejores condiciones de vida y se trasladaban caminando, caminar es un tipo de ejercicio, llegó el momento en que se convirtieron en sedentarios, en la medida en la que ha transcurrido el tiempo, el hombre de ha tornado cada vez más sedentario, las actividades del hombre se han modificado a tal grado que requieren menos movimiento corporal, además de la tecnología que exige incluso muchos lugares tan solo presionar algunos botones y mover palancas durante varias horas, esto quiere decir que no participa activamente todo nuestro organismo, por lo tanto hay sistemas de órganos que prácticamente no reciben estímulos para mantenerlos en una actividad considerable para mantener o mejorar su desempeño, en la medida que se especializa más el campo laboral, la actividad física se torna cada vez nula, son diversos factores que influyen en un problema que se ha venido manifestando a nivel mundial, “la falta de ejercicio físico”.

Pueden ser muchas las causas por las que las personas no practican actividad física, pero lo que si sabemos es que existe un nuevo problema a nivel mundial y es el SEDENTARISMO en la Internet en un artículo de la LatinSalud.com del año 2006 dice que las encuestas de salud realizadas en todo el mundo son notablemente similares: el porcentaje de adultos sedentarios varia entre el 60% y el 85%.

La cultura actual necesita una urgente implementación de medidas de salud pública eficaces para promover la actividad física y mejorar la salud en todo el mundo.

Como problemática nos planteamos: “Por la influencia negativa sobre la salud que presenta la no realización de ejercicio físico es necesario a partir de conocer el nivel de Sedentarismo que presentan las trabajadoras de los centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río, resulta necesario asumir alternativas para prevenir o disminuir los efectos del mismo..”

Problema científico ¿Cómo contribuir a la prevención o disminución del Sedentarismo entre las trabajadoras de los centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río mediante la implementación de un Programa de Actividades Físicas?

Objeto de estudio: Práctica del Ejercicio Físico

Campo de acción: Nivel de Sedentarismo

Objetivo: Proponer un Programa de Actividades Físicas que contribuya con la prevención o disminución de los niveles de Sedentarismo de las trabajadoras de los centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río.

Preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos existen sobre el Sedentarismo y la Práctica de Ejercicios Físicos desde el punto de vista clínico y social?
2. ¿Cómo se caracterizan los sujetos objeto de estudio en relación con los niveles de aceptación de la práctica deportiva, y su estado de salud?
3. ¿Qué niveles de Sedentarismo presentan las trabajadoras de los centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río?
4. ¿Qué Programa de Actividades Físicas se puede proponer para prevenir o disminuir los niveles de Sedentarismo?
5. ¿En que medida resulta efectivo la aplicación del Programa de Actividades Físicas que se propone?

Tareas científicas:

1. Valoración de los fundamentos teóricos existentes sobre el Sedentarismo y la Práctica de Ejercicios Físicos desde el punto de vista clínico y social.
2. Caracterización de los sujetos objeto de estudio en relación con los niveles de aceptación de la práctica deportiva, y su estado de salud.
3. Diagnosticar los niveles de Sedentarismo que presentan las trabajadoras de los centros de despallido de la Comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río.
4. Elaboración del Programa de Actividades Físicas dirigido a la prevención o disminución de los niveles de Sedentarismo.
5. Evaluar la efectividad de la aplicación práctica del Programa propuesto.

Diagnostico de la situación actual

Nos referiremos a los niveles desarrollo del Sedentarismo, para ellos aplicamos el test de clasificación del sedentarismo por (Pérez Rojas Garcías) que nos brinda la posibilidad de clasificar a sujetos en “**Sedentario**” o “**No sedentario**” mediante la aplicación del test que explicamos en la introducción de nuestro trabajo, en caso de los sedentarios estos se clasificarían como “**Severo**” o “**Moderado**” y los no sedentarios en “**Activo**” y “**Muy activo**”.

Al aplica la primera carga del test 17 de las 52 trabajadoras para el 32.6 % no la vence por lo que se clasifican como “**Sedentarios severos**” de ello 11 corresponden al Despallido II; mientras que 22, el 42.3 % de los evaluados vence la primera carga no así la segunda por lo que son declarados “**Sedentarios moderados**”, y de forma general el 75 % son declarados “**Sedentarios**”.

De forma positiva 13 de las trabajadoras vencen la segunda carga para un 25% que los declara como “**No sedentario**” y “**Activos**” mientras que ninguna vence la última carga. Como hemos apreciado los niveles de sedentarismo de la muestra por nosotros estudiada se encuentra entre las proporciones de 60% y el 85% que se manifiestan a nivel mundial, este 75 % nos debe llamar a la reflexión, considerando que es necesario la implementación de medidas eficaces para promover la actividad física entre nuestras trabajadoras y prevenir enfermedades contribuyendo al mejoramiento de la salud en los casos que corresponda. Como

se puede observar el test evalúa la condición física real alcanzada estableciendo una relación de la misma con los indicadores de los factores de riesgo y sobre esa base clasifica los niveles de sedentarismo. Las trabajadoras que logran una clasificación de “no sedentarios”, que son las menos y tienen controlados los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles que inciden en las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (1ra y 3ra causa de muerte en Cuba y muchos países del mundo) lo que significa que tienen en indicadores favorables los principales factores de riesgos: la tensión arterial, el Colesterol, HDL, relación COLESTEROL/ HDL y pulso. Los que permanecen en los niveles de sedentarios severos y sedentarios moderados son clasificados como sedentarios y prácticamente poseen un factor de riesgo mayor de padecer enfermedades cardiovasculares. Esta clasificación de sedentarismo y el instrumento para medirla, reúnen los requisitos para ser aplicados en intervenciones sostenibles poblacionales, teniendo la característica de ser útil no sólo para la clasificación inicial y la futura evaluación de los progresos, sino que constituye un instrumento seguro para ser utilizado con el propósito de educar la población. Resulta muy importante clasificar el sedentarismo relacionándolo con los niveles de condición física y los factores de riesgos de las enfermedades cardiovasculares. Los resultados que se han derivados inicialmente de esta modesta investigación no pretenden cuestionar a quienes investigamos; solo pretendemos llamar la atención sobre este fenómeno del cual no podemos estar ajenos pues en el mundo prácticamente en todos los países, los niveles de inactividad física son elevadísimos, más de la mitad de los adultos no son suficientemente activo y como siendo Cuba un país con grandes programas deportivos y de promoción masiva de la actividad física no escapa a este problema.

Propuesta de programa de actividades físicas para prevenir o disminuir los niveles de sedentarismo.

Objetivo

Prevenir o disminuir los niveles de Sedentarismo a través de la práctica de ejercicios físicos planificados y realizados de forma sistemática, elevando la calidad de vida de forma general.

Objetivos específicos:

- ✚ Contribuir con el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices.
- ✚ Desarrollar la voluntad y la motivación hacia la práctica sistemática de actividades físicas.

Participantes:

Mujeres entre 25-50 años de la comunidad “Briones Montoto” del Municipio Pinar del Río..Podrán participar todas las personas que se encuentren médicamente aptas para incorporarse al programa, los que a su vez serán subdivididos por sus características comunes para garantizar el buen funcionamiento y la adecuación del programa a las necesidades y condiciones particulares de cada practicante.

Duración: 48 semanas

Frecuencia semanal: 6 sesiones....Lunes a viernes 6.00pm / Sábado 8.00 am

Para la elaboración del programa tuvimos en cuenta varios factores entre cuales son:

1. La edad y características fisiológicas de las mujeres.
2. El tipo de enfermedad que padecen las pacientes.
3. El grado de preparación física de las mujeres.
4. El tiempo que tienen disponible para realizar ejercicios físicos.
5. Los materiales y/o medios disponibles.

Características generales del programa.

El programa posee las siguientes características:

- ❖ **Global.** Incluye ejercicios parar mejorar todos los sistemas y capacidades físicas; sistema cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, I, coordinación, etcétera.

- ❖ **Progresivo.** Incluye diferentes niveles de dificultad e intensidad y conduce al practicante de un nivel a otro de manera progresiva.
- ❖ **Variado.** Un programa de ejercicio físico variado es el que incluye diferentes tipos de actividades: ejercicios individuales juegos, actividades en grupo y deportes, etc. La variedad también hace referencia a las intensidades de trabajo, pudiéndose combinar ejercicios muy intensos con otros de intensidad media o incluso de relajación.
- ❖ **Motivante.** La motivación se consigue marcando objetivos reales que la persona puede ir alcanzando, y a través de una labor educativa que enseñe al participante los beneficios que aporta el ejercicio físico.
- ❖ **Divertido.** El ser humano tiende, por norma general, a repetir aquello que le produce satisfacción. Un programa de ejercicio físico que considere este factor genera un alto grado de implicación por parte de sus practicantes.

El programa esta dividido en tres fases.

FASE I

Fase de la adaptación al ejercicio físico.

Objetivo:

Desarrollar la condición física general, el acondicionamiento cardiorrespiratorio, la resistencia muscular y flexibilidad.

Duración: 8 semanas

Intensidad: 40 - 60% frecuencia cardiaca máxima.

Ejercicios:

- ❖ Ejercicios de flexibilidad
- ❖ Ejercicios fortalecedores
- ❖ Bailoterapia
- ❖ Juegos
- ❖ Caminata

La fase de adaptación al ejercicio físico o fase preparatoria es muy importante, debido a que estas personas normalmente no practican ejercicios físicos y puede sufrir lesiones si no tienen este periodo para adaptarse gradualmente a la nueva carga física y pueden ser desmotivados.

FASE II

Fase dirigida al mejoramiento de las capacidades funcionales.

Objetivo

Contribuir mejoramiento el estado funcional de los sistemas respiratorios y cardiovasculares de las participantes a través los ejercicios físicos.

Duración: 18 semana

Intensidad: 45 - 65% frecuencia cardíaca máxima.

Ejercicios:

- ❖ Ejercicios de fuerza
- ❖ Flexibilidad
- ❖ Juegos
- ❖ Bailoterapia
- ❖ Caminata

En esta fase hay un aumento en cuanto a la intensidad y al volumen de la carga. Se concentra en la pérdida y mantenimiento del peso corporal. Se trabaja a una intensidad entre 40-85% de la frecuencia cardíaca máxima.

FASE III

Fase dirigida al mantenimiento de las capacidades adquiridas y motivación de seguir realizando ejercicio físico regularmente.

Objetivo:

Mantener los resultados alcanzados a través de los ejercicios físicos.

Duración: 22 semanas

Intensidad: 65-75% frecuencia cardíaca máxima

Ejercicios:

- ❖ Bailoterapia
- ❖ Ejercicios de fuerza
- ❖ Juegos
- ❖ Caminata

Esta fase tiene una duración prolongada ó sea por el resto de la vida. El practicante debe saber la importancia del ejercicio físico, su práctica regularmente, así le ayudará mantenerse y tener una buena condición física.

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos que existen sobre el **Sedentarismo** desde el punto de vista clínico y social nos permiten afirmar que nadie esta excepto de padecerlo, siendo este uno de los males que asecha al hombre moderno, y que solo con la práctica de actividad física se pueden prevenir las enfermedades que de el se derivan.
2. Las principales características de los sujetos estudiados se relacionan con:
 - ✚ De forma general podemos afirmar que la tendencia que se presenta es de un estado de salud relativamente aceptable, pero no excepto de riegos que puedan atentar contra su nivel de vida y que pudieran aparecer de llevar una vida sedentaria afectándose su estado de salud
 - ✚ El grupo que estudiamos es relativamente joven, pues solo el 9.6% rebasan los 50 años de edad, estando en posibilidades de aquellos que no realizan sistemáticamente ejercicios físicos de incorporarse a su práctica, y como resultado, además de prevenir enfermedades, elevarían su bienestar físico, social y mental.
 - ✚ La práctica de la actividad Física presenta un comportamiento inestable, caracterizada porque el 67 % no realiza ningún tipo de actividad física deportiva.
 - ✚ La satisfacción grupal o el nivel de satisfacción hacia la actividad física se clasifica como **Contradictorio**, clasificándose el 28 % como **No definidos**.
3. Al diagnosticar los niveles de Sedentarismo que presentan las trabajadoras cuando aplicamos el test de clasificación del sedentarismo, se determina que:
 - ✚ 17 de las 52 trabajadoras para el 32.6% no vence la primera carga por lo que se clasifican como "**sedentarios severos**" y de forma general el 75% son declarados "**sedentarios**".
4. A partir del marco teórico en el cual nos fundamentamos se elabora el Programa de Actividades Físicas dirigido a la prevención o disminución

de los niveles de Sedentarismo estableciéndose las concepciones metodológicas para la puesta en práctica de la propuesta, reflejándose su caracterización, objetivos, plan gráfico, contenidos e indicaciones organizativas y orientaciones metodológicas.

Cuando aplicamos el Programa de Actividades Físicas a las 10 trabajadoras que inicialmente se diagnostican como “**sedentarias severas**”, el 30 % de estas alcanza al aplicárseles el Test Final, la clasificación de “**no sedentarios**”, “**Activos**” y el 70% de” **Muy Activos**” demostrándonos la efectividad del programa desarrollado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abadeal, T. Factor de riesgo e incidencia de nuevos casos en el estudio Retrospectivo de la cardiopatía Isquémica. T. Abadeal [et. Al] Revista Española de cardiología), 1976.
2. Alcázar, P. Aprende a dominar el estrés. Pilar Alcázar. [et. Al]. Rev. Emprendedores, Madrid, 2000. p 86-96.
3. Alba, A.L. Tests de evaluación funcional en el deporte. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia. 1996.
4. Amaro Méndez S. Hormona y actividad física. Ed Ciencia Medica, 1991
5. Anuario Estadístico de Cuba 2005. Edición 2006. Oficina Nacional de Estadística.
6. Asma infantil. (2006) Guía para la atención de niños y adolescentes con asma. Castilla y León. [Http://Www.Respirar. Org/Iniciativas/Cuba](http://www.Respirar.Org/Iniciativas/Cuba). Consultado oct, (2006).
7. Barreto, C. M. (2004). Cultura, deporte e integración social. Universidad de La Laguna. España. Bartolomé, M. (1992).
8. Borges Mojáiber Rolando. El Sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana Rev Cubana Med Gen Integr 1998;14(3):211-212
9. Bube, H. y otros. Test en la práctica deportiva. Ed. Cultura Física y Deporte. Moscú. 1968.

10. Callol Delgado, R. y Sánchez Ortiz, A.E. (2004) Influencia de un programa de ejercicios físicos para niños asmáticos de 7- 10 años que acuden al Centro de Actividad Física y Salud del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Trabajo de Diploma, ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad Habana.