

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

TITULO: Programa de ejercicio físico para mujeres obesas de 30-50 años de la Comunidad Villa II del Municipio Consolación Del Sur.

AUTORA: Lic. Julia de la Candelaria Contreras García.
Lic. Pedro J. Dueñas Díaz

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Julia de la Candelaria Contreras García

Lugar de Nacimiento: Consolación del Sur

Año: 1973

Logros científicos:

1. Tesis de pre grado: Índice de eficiencia física de los alumnos de 8vo grado de la secundaria Básica Catalina Valdez del municipio Consolación del Sur y su comparación con la media nacional. Calificación: 5 puntos
2. Trabajo investigativo sobre la incorporación del adulto mayor de las edades entre 60 a 65 años a las actividades físicas recreativas de la comunidad Villa II de Consolación del Sur. Calificación: Relevante
3. Trabajo investigativo sobre la utilización del tiempo libre de los alumnos de 6to grado de escuela Mártires de Barbado del Municipio Consolación del Sur. Calificación: Mención.

Labor que realiza: Profesora de Cultura Física.

Centro de trabajo: Escuela Comunitaria Deportiva 28 de Enero.

Dirección particular: Ave 51 # 6603 / 66 y 68 Consolación del Sur, Pinar del Río

Teléfono: 813244

RESUMEN

El hombre contemporáneo está acostumbrado a la comodidad que le ofrece la automatización, sin embargo aunque el cuerpo está más relajado, su salud está en peligro. Muchas personas no conocen los beneficios del ejercicio físico o simplemente no practica ejercicios físicos por falta de motivación e interés. Este trabajo propone un programa de ejercicios físicos para la disminución del peso corporal en mujeres obesas en las edades 30 a 50 años de la comunidad Villa II del municipio de consolación del sur. Se aplicó una encuesta a 15 mujeres para conocer sus características y necesidades individuales. La entrevista se aplicó a la coordinadora de un programa dietético para conocer su opinión sobre el tema y el trabajo con personas obesas. A partir de los resultados obtenidos pudimos elaborar un programa teniendo en cuenta varios aspectos como las características individuales, grado de preparación, horario y medios disponibles. Por tanto, se establecen ejercicios aeróbicos y anaeróbicos como elementos esenciales de la actividad, así como indicaciones metodológicas que incluyen: la frecuencia, la intensidad y la duración de las sesiones para favorecer la disminución del peso corporal en las mujeres obesas de edades 30 a 50 años , por lo que este programa de ejercicios debe estar bien dosificado e estructurado para que se convierta en una actividad sana y emotiva para los participantes de dicha comunidad en dependencia de sus características personales por la presencia de diferentes patologías de las enfermedades no trasmisibles, esta investigación nos debe aportar elementos prácticos y teóricos que nos van a enriquecer el saber científico sobre el trabajo con obeso el cual se debe atender de una forma priorizada por el aumento sin medida de la cantidad de obeso en esta comunidad principalmente en estas edades de 30 a 50 años en el sexo femenino

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un serio problema de salud a nivel mundial. Es considerado una epidemia, pues está muy relacionado con muchas enfermedades, entre estas: cardiopatías, diabetes mellitus, enfermedad cerebro vascular, dislipidemia (trastornos en las grasas), artritis degenerativa y cáncer en diferentes localizaciones: útero (endometrio), mama, próstata y colon.

En los últimos años este problema ha ido en aumento de forma tal, que la Organización Mundial de la Salud estima la cifra total de personas obesas en 400 millones. La prevalencia de la obesidad en la población general ha aumentado de manera importante en los últimos años, como ya señalamos, y en la mujer, en particular, casi se ha duplicado en los últimos 10 años.

Muchas mujeres al llegar a la edad mediana tienen tendencia a engordar. Se ha señalado que entre los 30 y 50 años se aumentan, como promedio, 10 kg.

La cantidad total de grasa corporal se ubica en dos lugares de depósito. El primer emplazamiento lo constituye lo que se conoce como grasa esencial, que se encuentra en la médula ósea, el sistema nervioso central, el hígado, etc. Ese tipo de grasa es necesaria para las funciones normales del organismo. El otro gran depósito se encuentra en el tejido adiposo. Ese lugar constituye una reserva nutricional que incluye la grasa subcutánea y la grasa de los tejidos que protegen a los órganos internos de los traumas. El almacén de grasa en los hombres y mujeres es similar: 12% y 15% respectivamente, sin embargo la cantidad de grasa esencial que también incluye la grasa sexual, es cuatro veces mayor en las mujeres que en los varones. La mujer después de los cuarenta años tiene alrededor de 20% más de grasa que antes, esto también puede ser producto de la aparición de la menopausia por el desequilibrio hormonal que a estas edades atraviesan las mujeres.

Con la percepción evidente de tal situación problemática se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la disminución del peso corporal en las mujeres obesas de 30 a 50 años de la comunidad Villa II del municipio Consolación del Sur?

OBJETO DE ESTUDIO

Proceso del tratamiento de obesidad.

CAMPO DE ACCIÓN

El ejercicio físico como medio para el tratamiento de la obesidad.

OBJETIVO

Proponer un programa de ejercicios de ejercicios físicos para la disminución del peso corporal en las mujeres obesas de 30 a 50 años de la comunidad villa II de Consolación del Sur.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Que concepciones teóricas y metodológicas existen acerca de la obesidad y su tratamiento mediante el ejercicio físico?
2. ¿Cuál es el estado actual de las mujeres obesas de 30 a 50 años de la comunidad Villa II de Consolación del Sur?
3. ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta antes de seleccionar ejercicios físicos dirigidos a las mujeres obesas de 30 a 50 años en la comunidad villa II de Consolación del Sur?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Estudio de las concepciones teóricas y metodológicas que existen acerca de la obesidad y su tratamiento mediante el ejercicio físico.
2. Determinar el estado actual de las mujeres obesas de 30 a 50 años en la comunidad villa II de Consolación del Sur.
3. Elaborar un programa de ejercicios físicos teniendo en cuenta los diferentes aspectos para la selección en el tratamiento de mujeres obesas de 30 a 50 años en la comunidad villa II Consolación del Sur.

Para realizar dicha investigación se utilizó como método general el dialéctico materialista, además de los métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

MÉTODOS

TEÓRICOS

1. *Analítico – sintético*: Al considerar la práctica de ejercicios físicos, las condiciones en que se están realizando estas actividades y todos aquellos aspectos o elementos que conforman el problema hasta la elaboración de un programa de ejercicios físicos que va encaminado a contrarrestar este problema.
2. *Histórico – lógico*: Consulta bibliografía de los antecedentes para analizar las concepciones teóricas y las tendencias de la enfermedad.
3. *Inducción – deducción*: Permitted ver a través las diferentes bibliografías los efectos positivos de ejercicio físico sobre el organismo, tanto como medio profiláctico, como terapéutico, de diferentes patologías, probados en el mundo, puede dar resultados positivos en el tratamiento de la obesidad en el Consejo Popular Villa II, al fin de proponer un conjunto de ejercicios para las personas que padecen de obesidad.

EMPÍRICOS

1. *Trabajo con documentos:* Permitió fundamentar teóricamente el objeto de investigación, así como la elaboración de un conjunto de ejercicios físicos que permitirá hacer mas efectiva la disminución del peso corporal en las mujeres que padecen esta enfermedad en la edades de 30 a 50 años en el Consejo Popular Villa II.
2. *Encuesta:* Aplicadas a la muestra con vistas a conocer sus opiniones acerca la importancia del ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad, sus necesidades, motivaciones, intereses y tiempo disponible para realizar ejercicio físico.
3. *Entrevista*
4. *Mediciones:* Todas las mediciones estarán tomadas al inicio, a intervalos y al final del programa para hacer una comparación del progreso de la paciente y también diagnosticar su estado inicial utilizando el Índice de Masa Corporal.

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA PROPUESTA

Objetivo general

Disminuir el peso corporal a través de la práctica de ejercicios físicos planificados y realizados de forma sistemática.

Objetivos específicos:

- Generar el ámbito de desarrollo de actividades físicas.
- Crear el área de derivación y apoyo al programa de reducción de peso.
- Brindar un ámbito de continencia para la mujer obesa y su familia.

Participantes:

Mujeres entre 30-50 años de la comunidad Villa II del municipio de Consolación del Sur.

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 participante.

Duración: Mínimo 16 semanas

Frecuencia semanal: 3-5 sesiones....Lunes a Viernes 7.00pm / Sábado 8.00 a.m. (depende de la fase)

EL PROGRAMA ESTÁ DIVIDIDO EN TRES FASES.

FASE I

Fase de la adaptación al ejercicio físico.

Objetivo:

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

Duración: 3 Días por semana

Intensidad: 40 - 60% frecuencia cardiaca máxima.

Ejercicios:

- ❖ Caminar/ bicicleta estática/ carrera
- ❖ Ejercicios de flexibilidad
- ❖ Ejercicios fortalecedores (peso corporal)
- ❖ Gimnasia aeróbica
- ❖ Control postural
- ❖ Deportes variados

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

FASE II

Fase dirigida a la pérdida de peso y mejoramiento de las capacidades funcionales.

Objetivo

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

Duración: 3 - 5 Días por semana

Intensidad: 45 - 65% frecuencia cardiaca máxima.

Ejercicios:

- ❖ Carrera
- ❖ Gimnasia aeróbica
- ❖ Ejercicios de fuerza

- ❖ Flexibilidad
- ❖ Control postural
- ❖ Deportes variados

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

FASE III

Fase dirigida al mantenimiento del peso logrado y motivación de seguir realizando ejercicio físico regularmente.

Objetivo:

Mantener el peso logrado a través los ejercicios físicos.

Duración: 6-7 Días por semana

Intensidad: 65-75% frecuencia cardiaca máxima

Ejercicios:

- ❖ Carrera
- ❖ Gimnasia aeróbica
- ❖ Ejercicios de fuerza
- ❖ Control postural
- ❖ Deportes variados

Esta fase tiene una duración prolongada o sea, por el resto de la vida. El paciente debe saber la importancia del ejercicio físico, su práctica regularmente, así le ayudará a mantener el peso logrado y tener una buena condición física para las etapas (tercera edad) luego en la vida.

Estructura de una sesión.

Una sesión consta de tres partes, las cuales son la fase inicial, principal y final.

Fase inicial

Comprende una parte preparatoria: preparación del organismo general y específico. Para el calentamiento se utilizarán diferentes formas de marcha y carreras, como por ejemplo: trotar, caminar, movimientos en distintas direcciones, ejercicios de estiramiento y juegos. Esta fase tiene una duración de 10-15 minutos.

Fase principal

Es la destinada a conseguir los objetivos marcados por la sesión. Es muy importante que esté bien planificada, y evitar la búsqueda de rendimientos máximos sin un programa progresivo que evolucione, siempre de lo más fácil a lo más difícil. La duración de esta parte es variable y se recomienda que sea de 20 a 40 minutos. La fase principal se realiza según; cuanto mas avanzado sea, mas especializado será la sesión.

Fase final

Se debe llevar el organismo del sujeto a la normalidad mediante ejercicios de relajación y estiramientos. Además, se hará hincapié en la necesidad de realizar un trabajo de recuperación aeróbica, como por ejemplo, un trote lento por unos 5-7 minutos.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

El rehabilitador debe anotar y archivar todas las mediciones tomadas en las diferentes fases del programa en un registro para revisar y analizar la adaptación del paciente al programa.

Parámetros a medir:

Peso corporal: El indicador principal de la efectividad del programa es la disminución del peso corporal de las pacientes, por eso, proponemos la medición del peso corporal cada semana, donde el objetivo sería lograr la pérdida de **0,5 - 1kg** semanal a partir de la primera semana de la fase 2.

Circunferencia de brazo, pierna, cadera y cintura con una cinta métrica:

Estos datos nos muestran también la efectividad de los ejercicios aplicados, y en que parte del cuerpo tenemos que hacer énfasis a la hora de seleccionar ejercicios para lograr una pérdida de peso equilibrada.

Presión Arterial: Es muy importante para medir la presión arterial frecuentemente, debido que en estas personas la frecuencia cardiaca no debe subir tanto por la consecuencia como un infarto cardiaco.

CONCLUSIONES

El trabajo ha recogido toda la información relacionada con la obesidad, sus causas y efectos y eso ha permitido situar al ejercicio físico como medio para su rehabilitación y prevención.

A través de las diferentes pruebas funcionales (IMC, Índice de Cintura-Cadera) que se aplicaron a las mujeres obesas, podemos concluir, por los resultados obtenidos (valores por encima de 0.8 en el ICC) que ellas realmente presentan un problema con la obesidad, lo que puede producir otras patologías asociadas a ella.

Este programa de ejercicios físicos puede contribuir a la disminución del peso corporal y de los riesgos para la salud que trae la obesidad pues se han combinado de forma adecuada, basándose en principios científicos y en correspondencia a las particularidades de mujeres en las edades de 30 a 50 años, diferentes ejercicios y actividades, tales como: gimnasia aerobia, ejercicios con pesas, deportes variados y un grupo de indicaciones metodológicas como la frecuencia, duración e intensidad de la actividad a realizar. Planteando además la evaluación del programa y la realización de algunas actividades educativas desde el punto de vista nutricional, para así ser más efectiva la disminución del peso corporal de las mujeres obesas de la comunidad Villa II del municipio Consolación del Sur.

RECOMENDACIONES

Aplicar este programa de ejercicios físicos con fines terapéuticos al grupo de mujeres de 30 – 50 años en la comunidad Villa II de Consolación del Sur.

Hacer más investigaciones sobre la enfermedad, los métodos educativos y los métodos prácticos para su aplicación en otras comunidades.

Educar a la población en que el tratamiento más eficaz es el que se combina la dieta con el ejercicio físico moderado y regular, lo que contribuirá no solo a la disminución del peso corporal sino también a mejorar la calidad de vida.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Botell M L, 2006. La salud de la mujer. Instituto Cubano del Libro; p 76, p77.
2. Folleto de Educación física Comunitaria. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana, Cuba; p 15, p16
3. Resúmenes del Congreso de Deporte para Todos, 2006; p 3

BIBLIOGRAFÍA

1. Agbamata Flora R, 2006. Propuesta de un conjunto de ejercicios físicos según la zona topográfico de la obesidad para la disminución del peso corporal en las pacientes obesas, que asisten al Gimnasio de Cultura Física "Fidel Linares" del municipio de Pinar del Río. Trabajo de diploma. Pinar del Río, F.C.F "Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río.
2. Álvarez, 2002. Temas de medicina general integral, Editorial Habana.
3. Barceló Acosta M, Borroto Díaz G, 2001. Estilo de vida factor culminante en la aparición y tratamiento de la obesidad. Revista Cubana Invest; 20(4):287-95.
4. Berdasco Gómez A, 2002. Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. Revista Cubana Alimentación y Nutrición; 16(2):146-52.
5. Bierman E L, 1984. Obesidad. En: Cecil Tratado de medicina interna. 15 ed. La Habana: Pueblo y Educación; p 2030-9.
6. Brownell, K.D, 1998. Etiología y tratamiento de la obesidad.
7. Enciclopedia Encarta 2003
8. Folleto de la asignatura Actos Masivas, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, Habana, Cuba.
9. Folleto de Pruebas Funcionales. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana, Cuba.
10. Garrow J.S, 1993. Tratamiento de la obesidad. The Lancet, 22: 34-38.