

PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD EN MUJERES DE 40-50 AÑOS EN LA COMUNIDAD PUERTO ESPERANZA DEL MUNICIPIO VIÑALES.

Lic. José Luis Peláez Valdés

RESUMEN:

Los ejercicios físicos 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; por tal razón se ha querido aplicar un tratamiento físico a las mujeres obesas del consultorio # 34 del consejo popular Puerto Esperanza del municipio Viñales. Para ello se proponen ejercicios físicos de carácter aerobio de intensidad moderada teniendo en cuenta la distribución topográfica de la obesidad en un período de un año. Se realizaron mediciones antropométricas de talla, peso y circunferencias de cada una de las muestras, que permitieron calcular el índice cintura –cadera e IMC, dando por resultado la distribución de grasa, y clasificación o grado de obesidad de las mismas. Para la realización de nuestro trabajo utilizamos métodos teóricos y empíricos y como procedimiento estadístico empleamos el análisis porcentual, donde pudimos constatar la efectividad de la aplicación práctica del ejercicio físico, pues disminuyó la obesidad de nuestros practicantes.

La obesidad ha caracterizado a una parte de la civilización en los últimos años, esta afirmación está basada en estudios sobre las fuentes nutricionales pues con la revolución agrícola han aparecido gran variedad de cereales con alto contenido de carbohidratos que pueden haber provocado la aparición de esta enfermedad.

La obesidad, por su magnitud alarmantemente grande, ocupa un lugar importante como objeto de estudio para controlarla o impedirla dentro de lo posible, algo muy difícil pues contra ello conspiran los estilos de vida sedentarios, malos hábitos nutricionales, así como otra gran cantidad de factores, como el tabaquismo, la herencia, los factores ambientales y psicológicos. Múltiples han sido los esfuerzos para combatir la obesidad

mediante tratamientos que han ido desde duras dietas hasta operaciones quirúrgicas; no obstante, se ha avanzado poco en la vía más eficaz, que es la actividad física sistemática unida a un cambio en los patrones nutricionales que deben ser saludables y de menor contenido energético.

Se trata de una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 25 unidades. No distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica. Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud; sin embargo, ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias. Se conoce que está fuertemente relacionada como causa de otras enfermedades entre ellas encontramos los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteomioarticulares etc.

La obesidad es un exceso de grasa corporal que, por lo general, incide en un incremento de la morbilidad de las llamadas enfermedades crónicas no trasmisibles, como la diabetes, la hipertensión arterial, los problemas cardiovasculares y otras, las cuales limitan la calidad de vida de millones de personas y son la causa directa o indirecta de la muerte de otras tantas. El primer paso para saber si existe obesidad es conocer el índice de masa corporal (IMC), a partir de una relación entre la estatura y el peso del individuo.

Nuestra investigación va encaminada al estudio de la obesidad, producto del alto nivel poblacional que se ve afectado por dicha patología. En estadísticas recientes se observa que este mal afecta a más del 62 % de la población mundial. Su aparición puede estar relacionada con otras patologías y tener complicaciones severas para las personas, por estas razones escogimos a las mujeres obesas del consultorio # 34 del consejo popular Puerto Esperanza, municipio Viñales.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia de actividad y desarrollo del hombre. En sentido general se entiende por comunidad tanto al lugar donde vive el individuo con residencia fija, como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos. Sin temor a equivocarnos,

tal y como expone Hernández Gallardo en 1994, estamos en un período de transición en la búsqueda de una civilización donde el ocio no domine al trabajo. En la comunidad de Puerto Esperanza, específicamente en el consultorio # 34, existen dificultades con la disminución del peso corporal de las mujeres de las edades de 40 y 50 años, siendo este grupo el que más predomina en la población.

En esta comunidad, a pesar de ser urbana, no hay áreas con condiciones mínimas para la práctica deportiva, existen pocos espacios donde se pueda practicar ejercicio físico y los medios son escasos, por lo que pretendemos proponer un conjunto de ejercicios físicos, que puedan desarrollarse sin esas instalaciones, para las mujeres obesas con el objetivo de disminuir el peso corporal además de favorecer la incorporación del resto de la población a la actividad práctica sistemática para mejorar la calidad de vida.

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico inicial, se constató la existencia de un gran número de mujeres de 40 a 50 años que padecen de obesidad y desconocen cómo enfrentar la enfermedad. Atendiendo a la necesidad que presenta la comunidad y a la constatación de la situación existente, nos preguntamos ¿Cómo disminuir la obesidad en el grupo poblacional de mujeres en edades de 40 a 50 años en el consultorio # 34 del consejo popular Puerto Esperanza, municipio Viñales? Para darle solución a esta cuestión nos trazamos preguntas y tareas científicas además de aplicar métodos científicos de investigación que permitieron conocer la situación actual de los obesos de dicha comunidad.

A una muestra de 20 mujeres obesas entre 40-50 años se le aplicó un diagnóstico inicial para conocer el grado de obesidad en que se encontraban, además de encuestarlas para saber por qué no realizaban ejercicios y cómo se alimentaban; también se les hizo una entrevista a los médicos de la comunidad con el objetivo de obtener sus criterios en cuanto a la obesidad. A partir de todos estos elementos recogidos se comenzó a la puesta en práctica del sistema de ejercicios que proponemos a continuación.

1. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión al frente del cuello y cabeza. 2. flexión atrás. 2- Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura,

realizar torsión del cuello a ambos lados, alternar. 3- PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión lateral del cuello y cabeza a la izquierda. 2. flexión a la derecha, alternar. 4-PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar círculos de la cabeza de derecha a izquierda. Alternar.

2- PI. Parado, piernas separadas, manos en los hombros, círculo de los hombros al frente y atrás. 2- PI. Parado, piernas separadas, brazos laterales, realizar círculo con los brazos al frente y círculo con los brazos atrás. 3- PI. Parado, piernas separadas, brazos extendidos al frente, abrir y cerrar las manos, cambiando la posición de los brazos (lateral, arriba y a bajo). 4- PI. Parado, piernas separadas, brazo izquierdo arriba, realizar empuje de brazos atrás, alternando los brazos. 5- PI. Parado, piernas separadas, brazos arriba, realizar flexión profunda del tronco, tratando de tocar la punta de los pies, regresar a la posición inicial.

Conclusiones

El análisis de los fundamentos teóricos y metodológico reveló que la obesidad es una enfermedad crónica, multifactorial, relacionada con un estilo de vida incorrecto, esto favorece la aparición de procesos patológicos como diabetes, hipertensión arterial y otros, por lo que es obviamente recomendable la práctica sistemática y dosificada del ejercicio físico, pues no solo contribuye a disminuir el peso corporal sino también ayuda a mantener el peso adecuado. El plan de ejercicios físicos elaborado abarca requerimientos teóricos y metodológicos fundamentados en las características de la obesidad, aunque las variantes de actividad física que lideran la preferencia entre las pacientes encuestadas son la práctica de aerobios, seguidos del baile y los juegos de mesa, aspectos considerados al elaborar la propuesta de ejercicios físicos que contribuyan a disminuir el peso corporal de las mujeres obesas de ese grupo en la comunidad Puerto Esperanza del municipio Viñales, provincia Pinar del Río.

BIBLIOGRAFÍA

- Ceballos Díaz, Jorge L. y René Maheu. (2001) *Cultura Física Terapéutica*.
- de la Osa, José A. (1999) *17.Consulta médica* tomo I. Editorial Científico Técnico, Ciudad de la Habana.
- Roca Goderich, R. (2002) *Temas de Medicina Interna*. 4ta Ed. Habana: Ciencias Médicas.

- Sánchez Acosta M. E. (2004) *Psicología general y del desarrollo*.
- Sjoberg, G. y Nett, R. *Metodología de la investigación social* Editorial Trilla.1980.
- Valenzuela, M. A (2002) *Obesidad*. Editorial Mediterráneo. Ltda.