

Acciones para prevenir la obesidad desde la cultura física en adultos entre 30 -45 años

Actions to prevent obesity in adults among the ages of 30 to 45 from the Physical Culture point of view

- **Daniel Carrazana Cobos**
Licenciado en Cultura Física
- **Gretel Rodríguez González**
Máster en Actividad Física en la Comunidad

Resumen

El siguiente trabajo tiene como objetivo estructurar acciones, desde la Cultura Física, para prevenir la obesidad en los adultos entre 30- 45 años de edad de la Circunscripción 180 del Consejo Popular Sueño. Para desarrollarlo fueron empleados los métodos de observación y medición, y entre las técnicas, la encuesta, entrevistas así como el uso de test.. Se aporta un conjunto de acciones para prevenir la obesidad desde la Cultura Física, en los adultos del grupo etario antes mencionado del reparto “Sueño” de Santiago de Cuba.

Palabras claves: obesidad, prevención, cultura física

Abstract

The main research objective is to structure actions from the physical culture, in order to prevent obesity in adults from 30 to 45 years old from the Popular Conseil 170 at “Sueño” neighborhood. Measuring and observation methods were used, besides survey, interviews and the use of tests. It provided a group of actions to prevent the obesity from the Physical Culture.

Introducción

La obesidad siempre ha sido un azote para la humanidad, en lo que se refiere a trastornos cardiovasculares, respiratorios, articulares y estéticos. Es un signo y un síntoma, sin embargo, estos trastornos antes mencionados, devienen en enfermedades que pueden ocasionar hasta la muerte en la mayoría de los casos. La motivación es uno de los elementos importantes para alcanzar cada meta que nos propongamos como la mejora de nuestra salud, resulta del desequilibrio entre el aporte calórico y el gasto energético del individuo, cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 unidades Kg. /m², se asocia con trastornos del



metabolismo de los carbohidratos, lípidos y la insulina.

En un acercamiento al Consejo Popular “Sueño” y en entrevista con la especialista principal del Combinado Antonio Maceo, Solange Garmuri con 20 años de experiencia, y con el Metodólogo Provincial de Cultura Física Pedro Tamayo con 35, se pudo constatar que no existe un trabajo preventivo a la obesidad en los adultos con tendencia a ella por lo cual este trabajo se encamina a prevenirla. Se trabajo con los adultos de entre 30-45 años de edad de la Circunscripción 180 del Consejo Popular Sueño, en Santiago de Cuba.

Como parte de la investigación se entrevistó además a las doctoras de los consultorios del médico de la familia números 5 y 6 de dicha comunidad. Jany Vidal Ibarra . Marlene Pérez Sánchez así como la socióloga y comunicadora social Yaine Elena King González que atiende dicha circunscripción.

Para conocer el estado actual de los implicados en la investigación se realizaron encuestas a los mismos para determinar gustos preferencias, necesidades, hábitos alimentarios y de práctica de actividades físicas para mejorar calidad de vida.

Caracterización bio-psico social del adulto

Las características psicológicas del grupo están enmarcadas en el sentido de responsabilidad, normas de conductas, sentido de solidaridad y ayuda mutua. Independientemente de la zona donde tienen convivencia, existe poca o nula información, acerca de los beneficios que brindan las actividades físicas. Un número elevado de personas, entre ellos las mujeres que son las que más despuntan con el sobrepeso, por ser muchas de ellas amas de casa, las cuales no cuentan con un tiempo necesario y adecuado, poca o nula motivación para la práctica de actividades físicas. destacándose un banco de problemas siguiente: Ausencia de la figura del Delegado en ala Circunscripción, apatía de un gran número de comunitarios a participar en las actividades que se planifican, entre otros

No poseer los conocimientos y beneficios que aporta la práctica de actividades físicas, existen además mujeres que por estas condiciones, madres en su totalidad, se estresan fácilmente, tienen una gran responsabilidad en el manejo de los quehaceres hogareños, y al tener estas características, buscan un refugio inadecuado en los factores de riesgo más importantes y nocivos, como es el tabaquismo y el alcoholismo,

En el caso de los hombres, esta tendencia a la obesidad, es un poco menor, pero igual de perjudicial, estos adultos también presentan bajo nivel de escolaridad, resumiendo que las actividades físicas que se proponen para prevenir obesidad en este grupo social entre 30-45 años, además de propiciar condición física, mejorar calidad de de vida, estimula los procesos cognitivos, afectivos y volitivos.

En el decursar del tiempo, el adulto madura, adquiere autoconciencia crítica, desarrolla identidad, autoconocimiento, estabilidad, autonomía, y desarrolla su personalidad. A través del trabajo concientiza relaciones interpersonales: círculo de amigos. La familia de procedencia, constituye fuentes de vivencias. Otros eventos como las relaciones con el vecindario, agrupaciones formales o

informales organizaciones políticas, religiosas, científicas, profesionales y culturales también influyen en él.

Después de los 40 años hay disminución de las capacidades motrices, que impacta sobre la actividad motriz de los adultos, el trabajo y la cultura del ejercicio físico.

En la mujer, el tejido muscular y conjuntivo caracteriza su capacidad de rendimiento, hay ligereza, elasticidad, fluidez rítmica de movimientos, profesiones, labores del hogar y el ejercicio físico facilitan el desarrollo de habilidades motrices automatizadas y rápidas de ejecución.

Desarrollo

El grupo social objeto de investigación es el adulto entre 30-45 años de edad con tendencia a la obesidad, los cuales por su intensidad de interacciones es real, secundario por ser de mayor volumen y organización, sus bases de asociación es territorial, que son espacios de existencia grupal, con intereses comunes y características corporales en cuanto a edad, sexo y peso. fundamentales en nuestra investigación, de acuerdo a las funciones sociales que desempeñan, es principalmente de salud.

Por su grado de organización es formal, pues prevalece la organización estable y definida, observándose normas precisas, determinada responsabilidad y funciones específicas, en el ejercicio del poder o integración, es de participación por su mayor integración.

Con las actividades propuestas se aportará a este grupo etario mejorar todas sus estructuras, de adaptación y cambios desde lo fisiológico, bioquímico, morfológico, mental y social.

Materiales utilizados : medios antropométricos como báscula y altímetro, métodos: observación y medición (cualitativa y cuantitativa) técnicas empleadas: encuestas y entrevistas así como test,

Objetivos Generales.-Brindar a la población adulta entre 30-45 años de edad con tendencia a la obesidad, un conjunto de acciones, para mejorar su calidad de vida, así como su capacitación con la oportunidad de conocer la importancia de los mismos para este grupo social.

Objetivos específicos.-Incorporar a la práctica del ejercicio físico de forma organizada aquellos que presentan un estado de sobrepeso, y demostrar la importancia fundamental del ejercicio físico para la prevención de la obesidad.

En esta investigación se incluyeron objetivos especiales que iban dirigidos a propiciar un estado de bienestar físico, mental y social, participar en las actividades físicas profilácticas y sociales que estimulen los procesos cognitivos, afectivos y volitivos, adquirir hábitos de carácter higiénico, educativo, comportamiento social y cuidado de la salud, considerando las actividades físicas propuestas como medio fundamental para la condición física y el mejoramiento de la calidad de vida.

Una vez realizado el diagnóstico fue propuesto el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a prevenir la obesidad en adultos entre 30-45 años de edad de la Circunscripción 180 del Consejo Popular Sueño? En tanto el objetivo se encaminó a estructurar acciones para prevenir la obesidad desde la Cultura



Física a los adultos entre 30- 45 años de edad en la Circunscripción 180 del Consejo Popular Sueño.

La población de ese espacio geográfico es de 236 adultos entre 30- 45 años de edad. Se escogió como muestra 68 adultos (40 mujeres y 28 hombres) con tendencia a la obesidad. Esta muestra fue escogida de manera intencional por ser estas personas las que se inician como obesas o presentan tendencia manifiesta al sobrepeso. Como parte del trabajo se aporta un conjunto de acciones para prevenir, desde la Cultura Física, este padecimiento, en los adultos entre 30- 45 años de edad. De la comunidad antes mencionada.

Estos investigadores consideran que la novedad científica del trabajo radica en la reorientación en las categorías existentes para el tratamiento de la prevención de la obesidad, desde la Cultura Física, que actualmente se realiza en los Combinados Deportivos, que hoy no cumplen con las expectativas y necesidades de este grupo etario.

Acciones (ejercicios físicos)

Características del ejercicio para el calentamiento. (Estático y dinámico)

Flexión y extensión del pie

Círculos de Tobillo

Caminar con brazos laterales arriba, al frente en planta y punta de pie.

Marchas.

Movimiento para las piernas y caderas

Flexión y extensión de piernas

Semicuclillas y cuclillas

Elevar al frente, lateral, atrás

Círculo de cadera.

Movimiento para el tronco

Semiflexión

Flexión ventral sin pasar la línea media

Flexiones laterales

Torsión ambos lados

Movimientos para las muñecas

Círculos con lasa manos

Abrir y cerrar las manos

Movimiento para los hombros

Elevar brazos en diferentes posiciones

Con marcha

Lateral al frente

Lateral abajo

Lateral arriba

Círculos de cabeza

Flexión al frente, torsiones ambos lado.

Ejercicios aeróbicos:

En relación con las categorías y manifestaciones de la resistencia, se debe desarrollar la resistencia general, también llamada resistencia de base, que es la

recomendada para mantener la salud.

Los métodos utilizados fundamentalmente para la educación de la resistencia de base son los siguientes: Método continuo (con velocidad lenta, moderada y variada). De juego. (Desarrollo de habilidades y Capacidades) e intermitente (circuito)

Marcha: Comenzar con un tiempo de 5 min., mantener durante las 5 primeras sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 2-4 min., hasta llegar a 15 min. como mínimo y como máximo o ideal a 30 min.; con una intensidad: baja de 70 80 m/min., moderada de 80 90 m/min. y alta de 90-100 m/min.

Trote: Comenzar con un tiempo de 1-3 min., mantener durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 1-2 min., hasta llegar a 15 minutos, como mínimo o ideal y como máximo a 30 min.; Con una intensidad: baja de 100-110 m/min., moderada de 110 120 m/min. y alta de 120-130 m/min.

Marcha-Trote:

$$4 + 1 = 5$$

$$3 + 2 = 5$$

$$2 + 3 = 5$$

Realizarla con 5 min., mantener durante las primeras 10 sesiones, aumentar un ciclo (5 min.) cada 3-5 sesiones, hasta llegar a 15 min., como mínimo y como máximo o ideal a 30 min.; con la intensidad planteada anteriormente para la marcha y el trote respectivamente.

Step: Comenzar con un tiempo de 2-3 min., mantener durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 1-2 min., hasta llegar a 10 min., como mínimo o ideal y como máximo a 15 min.; con un rango de intensidad de 15 a 25 subidas por minuto como ligero, de 26 a 35 subidas por minuto como moderada y 36 o más subidas por minuto como alta, la altura del implemento debe ser entre 10 a 15 cm.

Gimnasia aerobia social: La misma debe estar integrada por trabajo coreográfico, ejercicios de coordinación, gimnasia localizada y step.

Ejercicios fortalecedores sin implementos.

Semicuclillas y abdominales: Comenzar entre 8-10 rep., mantener durante 5 sesiones, aumentar de 3-5 rep. Cada 5 sesiones hasta llegar a 20 rep., a partir de este número de repeticiones se dosificará en series o tandas que estará entre 2-4.

Planchas: Comenzar entre 5-6 repeticiones, mantener durante 5 sesiones, aumentar entre 2 4 repeticiones hasta llegar a 20, a partir de este número de repeticiones se dosificará en series o tandas que estará entre 2-4.

Apoyo mixto al frente, rodillas apoyadas en el piso, realizar flexión y extensión de brazos. Apoyo mixto al frente con piernas extendidas apoyadas en la punta de los pies, realizar flexión y extensión de brazos.

Ejercicios de abdomen: Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, sostenidas por un compañero y brazos arriba, elevar tronco hasta la vertical y regresar a la posición inicial.

Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, brazos cruzados en el tórax y manos sobre los hombros, realizar movimientos de contracción del



abdomen, con pequeños movimientos del tronco al frente.

Decúbito supino, con apoyo de antebrazos y elevación de las piernas, realizar movimiento de tijeras.

Juegos pre-deportivos y otras Actividades

Se incluyen juegos con pelotas que no tengan carácter competitivo y de mediana a larga duración, con modificación de las reglas para evitar que la intensidad del juego esté por encima de las posibilidades de los adultos. Voleyball, Basketball, Football. Kickingball

Otras actividades físicas que pueden realizar, las cuales favorecen mucho a los adultos son: Sanabanda Senderismo, Bicicleta, Excursiones y todas aquellas actividades que contribuyan al consumo energético.

Ejercicios de relajación muscular

Son utilizados en la parte final de la clase con el objetivo de lograr una recuperación de los signos vitales (frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura que intervino en la actividad, de forma general son combinados con los ejercicios respiratorios, desde la posición decúbito supino o sentado.

Ejercicios respiratorios

Tienen gran importancia dentro de los ejercicios físicos para los adultos ya que contribuyen a una mejor oxigenación por parte de los mismos, ayuda a asimilar las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación.

Decúbito supino, realizar inspiración profunda por la nariz a la vez que se llevan los brazos extendidos por los laterales hasta arriba, regresar a la posición inicial, se realiza el movimiento a la inversa se espira y se baja los brazos.

Caminar, elevar brazos por los laterales arriba de forma suave, tomar el aire por la nariz y expulsar por la boca a la vez que se bajan los brazos. PI. Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, plantas de los pies apoyados al piso y las manos sobre el abdomen, inspirar de forma profunda por la nariz y espirar por la boca suave y de forma prolongada.

Ejercicios de relajación muscular:

Parados: Con la mano auxiliar tirar de la pierna hacia arriba, hasta que el talón toque los glúteos. Sentir la tensión en la parte anterior del muslo, y permanecer así de 10 a 15 segundos.

La pierna de abajo sobre el suelo y deje que el peso de la de encima la apriete contra el mismo. La tensión debe sentirse en la parte exterior de la cadera. Permanezca así de 10 a 15 segundos.

Indicaciones metodológicas

Usar una vestimenta adecuada para realizar los ejercicios.

Se comenzará el trabajo de estiramiento a partir de cuello, brazos, tronco, combinación de brazos y el tronco, piernas, combinación del tronco y las piernas.

El estiramiento se realiza sin llegar a sentir dolor.

Los ejercicios deben ser de bajo impacto.

El banco del step no debe sobrepasar los 15 cm.

Los ejercicios cíclicos para la resistencia aeróbica se realizarán por superficie adecuada.

Las caminatas deben realizarse preferiblemente por terreno llano.

Los ejercicios deben realizarse preferiblemente en horarios de la mañana o avanzada la tarde.

No realizar ejercicios en ayunas.

Se controla la frecuencia cardiaca, antes, durante, al finalizar las actividades (recuperación).

Determinar pulso de entrenamiento. $PE = (\text{Pulso máximo} - \text{Pulso en reposo}) \times 0.6 + \text{Pulso en reposo}$. (Intensidad de trabajo) entre el 60 al 85% de la intensidad máxima de la frecuencia cardiaca.

El especialista en Cultura Física debe, dentro de sus clases, brindar consejos nutricionales y realizar recomendaciones que permitan alcanzar la adquisición de un mejor estilo de vida en los adultos con tendencia a la obesidad y así mejorar su calidad de vida.

Gimnasia aerobia social (de salón)

Instalaciones deportivas (bajo techo y al aire libre)

De 40 a 45 minutos, hasta 60 ideal.

Segunda toma de pulso (al inicio) Áreas de salud

Salones de belleza

Gimnasios

Duración ideal - 1 hora

Para la población adulta sana

Parte Preparatoria

Formación

Informe de los objetivos (desarrollar resistencia aerobia)

Primera toma de pulso

Calentamiento

De 10 a 12 minutos.

Ejercicios sencillos y bajos en carga (flexiones y extensiones, círculos, Estiramientos estáticos)

Marchas, trotes, saltillos

Parte Principal o Cardiovascular

El 80% se destina a la resistencia y el 20% a la Gimnasia localizada.

Se trabaja libre o por coreografía, de pié con ejercicios de locomoción en diferentes direcciones

Intensidad de trabajo moderada (No sofocación).

Pasos básicos, auxiliares y combinaciones

Bajo (40 y 60% PR) y alto impacto (60 y 85% PR).

Procedimiento frontal, circuito aeróbico e intervalos de trabajo

Música acorde a los objetivos

Tercera toma de pulso



*Ejercicios de recuperación y respiración.
Gimnasia localizada - Implementos*

Parte final

Se recupera el organismo, se trabajan ejercicios de estiramiento, respiratorios y recuperación.

Música suave.

Cuarta toma de pulso.

Conclusiones

Con la realización de nuestro trabajo desde la cultura física para la prevención de la obesidad a los adultos entre 30-45 años edad, ayudará a mejorar la calidad de vida de este grupo etario en la circunscripción 180 del Consejo Popular Sueño.

Bibliografía

1. Colectivo de Autores: (2006). Programa Nacional de Áreas Terapéuticas. Ciudad de la Habana.
2. Cultura Física Terapéutica. (2001) PDF.95
3. Doménech, Yolanda (1998) Introducción al Trabajo Social en Grupos: Manual de Apuntes. Editorial Félix Varela.
4. Febles Elejalde, M. (2001) "Una nueva etapa del desarrollo: La Adultez" En Colectivo de autores. Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
5. [Http:// www.obesidad.net](http://www.obesidad.net)
6. Junco, Nora y Colectivo de Autores. (1988-145-156). Los Ejercicios Físicos con Fines Terapéuticos, Parte 2, Dirección Propaganda Impreso Unidad Impresora José A Huelga. INDER.
7. Popov, S.N. (1988). La Cultura Física Terapéutica. Libro de Texto, Editorial Ráduga, Moscú. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
8. Programa Nacional de Cultura Física Terapéutica (2005-6-139-161) Tomo 2.
9. Sánchez Acosta, M. E y M. González García: Psicología General y del Desarrollo (2004) Editorial Deportes. La Habana.

Recibido: 21-4-2011 aprobado: 16-7-2011

SIMPOSIO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL



La ciencia por encima de la malla alta...

SANTIAGO DE CUBA
NOVIEMBRE DEL 2012





Arrancada

La ciencia al servicio de la cultura física
arrancada@iscf.ciges.inf.cu