

Plan de ejercicios físicos para mujeres mayores de 30 años con obesidad de la Parroquia Corazón de Jesús del sector La Carolina del municipio Barinas

Licenciada en Cultura Física
Escuela Comunitaria Reinaldo Delgado
(Cuba)

Lic. Jany Nodal Helguera
janynodal82@yahoo.com

Resumen

Este trabajo se realizó en la Parroquia Corazón de Jesús del municipio Barinas del estado Barinas en el sector La Candelaria, donde la atención a las personas obesas que acudían al consultorio se limitaba al diagnóstico por métodos antropométricos, recomendaciones dietéticas y tratamiento farmacológico por homeopatía. Con el propósito de incluir la práctica de ejercicios físicos en el tratamiento de la obesidad, se implementó y se aplicó un Plan de Intervención Comunitario con carácter individualizado, multidisciplinario e integrador, valorándose con posterioridad la influencia que ejercía el mismo sobre la reducción del tejido graso, el Índice de Masa Corporal Activa y la función cardiorespiratoria. Fue seleccionada una muestra intencional de 13 mujeres y se aplicó un diseño pre-experimental con pretest y posttest para un solo grupo; los datos obtenidos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS, determinándose los valores medios, Desviación Estándar, valores mínimos y máximos de cada variable. La aplicación del estadígrafo t de Students, permitió valorar la magnitud de los cambios ocurridos de estadísticamente, muy significativos, en todas las variables objeto de estudio.

Palabras clave: Obesidad. Índice de masa corporal.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), cataloga la obesidad como la epidemia del Siglo XXI y advierte el preocupante aumento de la población de obesos a escala mundial. En gran número de países, la obesidad se apodera de muchos sectores, incluso de los bajos ingresos, y su prevalencia se convierte en un problema epidemiológico que va en aumento, alcanza dimensiones considerables e incide en grandes masas de la población al afectar los indicadores de la salud, la calidad de vida y agravar los gastos de salud pública. Sin embargo, paralela y paradójicamente, la imagen de la obesidad se vuelve desagradable y es rechazada por los estándares de la sociedad moderna, ya que las personas obesas no son sinónimo de la felicidad, el bienestar y la abundancia que todos aspiran.

Venezuela se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física, no obstante, la cifra de población sedentaria se encuentra alrededor del 50% a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y donde las instalaciones son cada día más al igual que las clases que se imparten por parte de los profesores graduados.

Es evidente la frecuencia de la obesidad en la población y su impacto negativo sobre la salud en la Parroquia Corazón de Jesús en el Sector La Candelaria del municipio de Barinas, por tanto, se convierte en una necesidad de primer orden que los obesos a través de la práctica sistemática de los ejercicios físicos, se pueda influir a largo plazo en la disminución de su peso corporal, la participación en las actividades sociales o simplemente a la adecuación de su alimentación diaria, situación que se hace cada vez más progresiva y que justifica toda investigación que se haga con el propósito de mejorar el índice de masa corporal en las mujeres obesas de dicha comunidad.

Por lo que se constata como situación problemática que en Parroquia Corazón de Jesús en el Sector La Carolina en el Municipio de Barinas la cantidad de obesos aumenta considerablemente, los hábitos alimentarios, el sedentarismo, la genética del venezolano y otras causas han hecho que el número de obesos aumente ampliamente, principalmente por la falta de interés de los obesos de asistir a las áreas de Cultura Física destinadas para ellos, lo que ha traído como consecuencia un estilo de vida sedentario en los mismos.

Problema científico

¿Cómo contribuir con la aplicación de un plan de ejercicio físico en la disminución del índice de masa corporal y mejoría de la función cardiorespiratoria en mujeres con obesidad?

Objeto de estudio

Índice de masa corporal y mejoría de la función cardiorespiratoria en mujeres con obesidad

Campo de acción

Aplicación de un plan de ejercicio físico

Objetivo general

Valorar la influencia que ejerce el Plan de ejercicios físicos sobre la reducción del tejido graso, el índice de masa corporal y la mejoría de la función cardiorespiratoria en mujeres con obesidad.

Objetivos específicos

- Identificar las principales causas que genera la obesidad en la Parroquia Corazón de Jesús.
- Elaborar un Plan de ejercicios físicos para contribuir a mejorar la obesidad en las mujeres de la Parroquia Corazón de Jesús en el Sector La Candelaria
- Implementar un plan de ejercicios físico para el tratamiento de los obesos de la Parroquia Corazón de Jesús en el Sector La Carolina.
- Evaluar lo cambios en las mujeres con obesidad después de aplicar el plan de ejercicios físico.

Métodos de la investigación

Teóricos

- Analítico-sintético.
- Inductivo-deductivo

Empíricos

- Observación
- La medición
- La encuesta
- La entrevista estructurada

Estadístico-matemático

- Cálculo porcentual

Desarrollo

La obesidad es una enfermedad desconcertante en muchos aspectos. No se comprende bien la forma en que el organismo regula el peso y la grasa corporal. Por un lado, la causa parece simple: si una persona ingiere más calorías de las que usa, aumentará de peso.

No obstante, los factores de riesgo que determinan la obesidad pueden ser una compleja combinación de factores genéticos, socioeconómicos, metabólicos y de estilo de vida, entre otros. Algunos trastornos endocrinos, enfermedades y medicamentos también pueden ejercer una influencia considerable en el peso de una persona.

Según se plantea en el Programa de cultura física terapéutica en el paciente obeso existen algunos factores que influyen en la incidencia de la obesidad los que se incluyen en la siguiente lista:

- Genéticos: los estudios han demostrado que se puede heredar la predisposición a la obesidad. Un estudio sobre el que se informó en 2004 halló que el 48 por ciento de los niños que tenían padres con exceso de peso adquirirían el mismo problema. El lugar donde se acumula el peso -las caderas o en la zona media del cuerpo- también depende en gran parte de factores hereditarios.
- Factores metabólicos: el cuerpo de cada persona usa energía de un modo único e individual. Tanto los factores metabólicos como los hormonales no son iguales para todas las personas, pero estos juegan un papel en el aumento de peso. Estudios recientes muestran que los niveles de grelina, una hormona péptida que regula el apetito, y otros péptidos del estómago, participan tanto a la hora de producir sensaciones de hambre así como de saciedad.
- Factores socioeconómicos: hay una fuerte relación entre el nivel económico y la obesidad, especialmente entre las mujeres. Las mujeres con un nivel socioeconómico bajo tienen seis veces más probabilidades de ser obesas que las de un nivel socioeconómico superior. La incidencia de la obesidad es también más elevada entre las minorías, especialmente entre las mujeres. El 82 por ciento de las mujeres afroamericanas a partir de 20 años tiene exceso de peso.
- Alimentación: Una dieta con un alto porcentaje de calorías provenientes de alimentos con azúcar, refinados y con alto contenido de grasa favorece el aumento de peso. Asimismo, como cada vez un número mayor de familias estadounidenses no tiene tiempo para sentarse a comer, a menudo escogen alimentos y bebidas con alto contenido calórico.

La falta de ejercicio regular contribuye a la obesidad en los adultos y hace más difícil mantener las pérdidas de peso. En los niños, la falta de actividad y diversiones tales como mirar la televisión o sentarse frente a una computadora, contribuyen a la obesidad.

Estructura del plan de ejercicios físicos

- Basamentos teóricos y metodológicos del plan de ejercicios físicos.
- El diseño del Plan de ejercicios físico se realizó tras proceder a la revisión de diversos planes y programas, diseñados para lograr la incorporación de la población a la práctica de actividades físicas sistemáticas.
- Programa Cultura Física Terapéutica en el paciente obeso. (Hernández y Bermúdez, 2007)
- Programas de ejercicios Aeróbicos (Clínica de Cooper, Rubalcaba y Canetti, 1989)
- Prescripción de ejercicios para desarrollar la tolerancia cardiorrespiratoria (American College of Sports Medicine ACSM, 1995)
- Programa de caminatas de 24 semanas (Centro de atención al Diabético CAB. de Matanza Dr. Pancorbo, 2002).
- Ejercicios combinados para la rehabilitación física del paciente obeso.

Todos estos programas establecen pausas a seguir que delimitan los criterios de cada autor en el diseño del Plan de ejercicios físicos.

- Tipo de ejercicios
- Tiempo de duración
- Intensidad de las cargas
- Motivación hacia el programa
- Permanencia

El plan de ejercicios físicos tuvo una duración de 26 semanas, estructuradas en 3 mesociclos y 9 fases.

- Primer mesociclo: (4 microciclos) Convocatoria. Dos microciclos.
- Fase 1: Dos microciclos. Convocatoria a través de promotores y divulgación.
- Fase 2: Dos microciclos. Se realizó la pre-matricula de las Personas interesadas. Segundo mesociclo. (5 microciclos) Aplicación y evaluación de los chequeos médicos.
- Fase 3: Dos microciclos. Chequeo médico previo a la aplicación del plan de ejercicios físico.
- Fase 4: Dos microciclos. Valorar los resultados de los exámenes médicos.
- Fase 5: Un microciclo. Impartición de charlas y conferencias.
- Fase 6: Cuatro microciclos. Desarrollo específico del programa, considerado como la fase de adaptación a las cargas físicas.
- Fase 7: Doce microciclos. Intervención o desarrollo del plan de ejercicios físicos.
- Fase 8: Cuatro microciclos de mantenimiento.
- Fase 9: Un microciclo. Evaluación final del Plan de ejercicio físico.

Conclusiones

Los ejercicios físicos aeróbicos y dieta hipocalórica son los principales tratamientos para la obesidad.

- Se identifica el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios y estilos de vida no saludables asociados a factores hereditarios, culturales y sociales como las principales causas que generan el sedentarismo.
- El plan ejercicios físico aplicado permitió ampliar los servicios de promoción de salud y atención a la población femenina mayores de 30 años con obesidad.
- Los principios de la individualización, multidisciplinar edad e integralidad aplicados en el plan ejercicios físicos propicio cambios positivos en los valores de las variables estudiadas.
- Una vez culminada la aplicación del Plan de ejercicios físicos, se apreció una mejoría estadísticamente muy significativas en todas las variables objeto de estudio.

Bibliografía

- Acosta, O. (1985) *Manual de diagnóstico y tratamiento en Endocrinología y Metabolismo*. La Habana, Editorial Científico -Técnica, 253-254pp.
- Amaro Méndez, S. (1991) *Hormonas y actividad física*. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
- Amzallag, W. (2000) De perder peso al control del peso. Experiencia de un programa. *Revista Cubana Investigaciones Biomédicas*. Cuidad de la Habana, 114p.
- Barbany, M y M. Foz. (2002) Obesidad, concepto, Clasificación y diagnóstico. *Anales Sis. San Navarra*, 25:7-16pp.
- Barria, R. M. y Amigo, H. (2006) *Archivos Latinoamericanos de nutrición*. 56:3 -11pp.
- Bonet, D. (1998) *El peso perfecto*. Barcelona, Editorial Océano Ibis.

- Carrillo, O. Figueroa y J. *¿Obesidad o salud? Usted elige*. La Habana, Editorial Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos.
- Tratado de Medicina Interna V II No 1981. Editorial España. Madrid. Clasificación y valoración de las obesidades. *Rev. Cubana MedGenerIntrgr*. 1990; 6 (2): 256-283pp.
- Collado Mesa A, y Cols. Efectividad terapéutica de una consulta grupal para el tratamiento de la obesidad *Rev. Cubana Med*. 1987; 26 (11): 1278-1283pp.
- Delgado Correa, W. y Guerrero Pérez, R. (1999) *Un latido tras otro*. Santiago de Cuba, Editorial Oriente.
- Díaz de los Reyes, S. y A. García Álvarez. (1985) *La Cultura Física Terapéutica y su influencia en la obesidad*. En: Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas de la cultura física.
- Díaz de los Reyes, S (2003) *Programa de Cultura Física Terapéutica Adaptado a la Disminución ponderal* (Tesis de defensa de maestría en Cultura Física Terapéutica) ISCF Manuel Fajardo.
- Departamento Nacional de Educación Física. INDER. *Los ejercicios físicos con fines terapéuticos II*. La Habana, 145 -156pp.
- Díaz Sánchez, M. (1992) *Manual de antropometría para el trabajo en nutrición*. Ciudad de La Habana, Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.
- Díaz Sánchez, M. (1995) *Ejercicio: La historia por dentro*. Adelgace. Colombia, 6: 64-65pp.
- Fernández, M. (1986) *Normas de procedimientos, diagnóstico y tratamiento en medicina interna*. La Habana, Editorial Pueblo Educación.
- Figueroa, V. y Cols. (2005) *Cómo Alimentarnos Mejor*. La Habana, Editorial Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 161, Octubre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd161/ejercicios-fisicos-para-mujeres-mayores-de-30.htm>