

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.
Pinar del Río '07.**

Título: Incidencia del factor de riesgo sedentarismo en personas de la comunidad de Buena Vista.

Autores: Lic. Mirtha Domínguez Ceballo

Lic. Walter Martínez Suárez

Lic. Niobelys Diéguez González

Lic. Eduardo Suárez Rodríguez

Institución: Facultad de Cultura Física, Las Tunas.

Correo Electrónico: mirthadc@ult.edu.cu

RESUMEN

La experiencia está basada en un sistema de acciones que incluye, además de un sistema de ejercicios, actividades de promoción y educación para la salud con la finalidad de reducir el factor de riesgo sedentarismo y con ello su incidencia en las enfermedades cardiovasculares en la comunidad.

Todo el proceso de investigación se desarrolló del mes de septiembre de 2004 a febrero del presente año.

Para ello se utilizó una muestra de 23 personas a quienes mediante la observación, medición y aplicación se le realizaron encuestas y test de comprobación al principio y al final.

Se apreció que el estilo de vida sedentario de estas personas influía en la aparición de enfermedades cardiovasculares al traer asociados otros factores, mientras un estilo de vida activo, a partir de la introducción de un sistema de conocimientos y habilidades, propiciaron resultados positivos y también que se incorporaran de forma consciente y activa a la actividad hasta llegar a un estado de independencia y conocimiento de ella que les permitió ser promotores de la misma en la comunidad con el ejemplo personal.

Los ejercicios con fines terapéuticos se emplean desde la antigüedad. Los más antiguos grabados, en los cuales se tratan temas relacionados con la acción terapéutica de los movimientos datan de los años 2000-3000 a.n.e pertenecientes a la antigua China. En dichos grabados se alude a la existencia de escuelas médico - gimnásticas que se empleaban de forma práctica en el proceso de la terapia de los enfermos. Los ejercicios respiratorios, los movimientos pasivos y los

ejercicios de resistencia se aplicaban en caso de enfermedades de los órganos respiratorios, circulatorios y de afecciones quirúrgicas.

A través de la práctica sistemática de actividades físicas es conocido que un sistema de acciones debidamente dosificado puede conllevar al mejoramiento de enfermedades asociadas al factor de riesgo sedentarismo, el trabajo físico en lugares abiertos fundamentalmente basado en caminatas, trote y ejercicios aerobios, de fácil realización permitirán el mejoramiento de la salud en estas personas aquejadas.

Las personas que asisten al área, lograron realizar una vida normal a partir de la obtención de los resultados en el sistema de acciones que se propone.

Actualmente esta tarea se revitaliza para lo cual se han mancomunado los esfuerzos del Ministerio de Salud Pública, Educación y Recreación y el Ministerio de Educación para brindar atención especial a través de ejercicios físicos específicos a aquellos que presentan alguna enfermedad o dolencia, reafirmando aún más su importancia en la terapéutica de los pacientes, esta tarea además forma parte del programa de promoción de salud y ha sido de una gran preocupación de todos los organismos que de una u otra forma han tenido que ver con la salud del pueblo.

Esta investigación comienza a partir de las preocupaciones de varias personas de la comunidad de Buena Vista del municipio de Las Tunas y su desempeño en la vida cotidiana, observándose cansancio, estrés, obesidad e hipertensión arterial; después de realizar una encuesta se comprobó que los mismos no practicaban ejercicios físicos en ninguna de las formas de la Cultura Física por dos razones; una por no existir un plan de actividades físicas; la otra, que esta comunidad carece de instalaciones y programas de atención que permitan la práctica sistemática de ejercicios.

Ante esa situación surgió la pregunta ¿Cuál es la incidencia del factor de riesgo sedentarismo en el desempeño de la vida cotidiana y la salud de las personas de la comunidad de Buena Vista?

En busca de una respuesta iniciamos la aplicación de un sistema de acciones de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica que permitieran el desarrollo y buen

desempeño de la vida cotidiana y la salud de las personas de esa comunidad en la medida que nos permitiera también:

Determinar el índice del factor de riesgo sedentarismo en un parte de la población de la comunidad de Buena Vista.

Determinar el índice de otros factores de riesgo modificables y enfermedades asociadas.

Comparar el estado actual de los participantes después de aplicado el sistema de acciones.

Para fundamentar el trabajo asumimos el término SEDENTARISMO como la falta de actividad física regular definida durante menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

El sedentarismo:

- Disminuye la eficiencia del corazón.
- Aumenta el pulso y la presión arterial.
- Favorece el exceso de peso.
- Propicia la mala circulación.
- Aumenta la sobrecarga emocional asociada al estrés disminuyendo la disposición al trabajo.

No existe un único ejercicio físico recomendable, pues depende de diversos factores:

- Tiempo disponible.
- Jornada laboral. (tiempo y tipo de trabajo)
- Hábito de las personas
- Temperamento
- Estado de salud

Para enfrentarlo existe un conjunto de actividades recomendadas entre las que tenemos:

La caminata (Puede considerarse como la actividad más natural).

Ciclismo (Aumenta la resistencia y fortalece los músculos).

Generalmente las personas obesas tienen poca movilidad, a medida que aumenta el sobrepeso disminuye la actividad física por lo que gastan menos calorías y lógicamente aumentan los triglicéridos o grasas acumuladas en diversas partes del cuerpo, una de las razones por las que es cada vez más difícil contrarrestar la obesidad.

Elementos a tener en cuenta para diseñar una estrategia para el sistema de acciones.

Al diseñar esta estrategia de prestación se decidió cuáles serían las formas organizativas y las acciones por lo que analizamos los fundamentos sobre los que se establecerían.

1^{ro}. La demanda: Motivos e intereses, necesidades de las personas implicadas.

2^{do}. Inventario: Fuerza Técnica, Activistas, Medios y equipos, Instalaciones deportivas o locales disponibles, Gimnasios de Cultura Física.

3^{ro}. Cobertura de servicios.

- Comunidades, Consultorio del médico de la familia.
- Contenidos que deben aparecer en los complejos o series de ejercicios:
 - Ejercicios de movilidad articular, estiramientos, ejercicios de coordinación, ejercicios respiratorios, ejercicios de corrección de postura y compensatorios, ejercicios de relajación. Otros (ejercicios del programa de valores, para el régimen de trabajo que lo necesite).

Sobre esta base los profesores orientaron a las personas un grupo de ejercicios como los que a continuación se relacionan.

- 1) P.I sentado brazos descansados sobre los muslos, llevar la cabeza atrás, al frente, atrás y a ambos lados, repetir entre 8 y 10 veces. (este ejercicio fortalece los músculos del cuello y evita dolores cervicales).
- 2) P.I sentado con la espalda recta brazos en una posición cómoda, contraer el abdomen por un minuto, relajar suavemente y repetir el movimiento. Repetir el movimiento entre 8 o 10 repeticiones para ir aumentando el tiempo de contracción semanalmente al igual que las repeticiones hasta llegar a 10 minutos de manutención y por repeticiones notará la mejoría de su abdomen cuando se a un ejercicio habitual.
- 3) P.I ídem a la anterior, se colocan las manos a los lados de la cara y se realizan flexiones laterales del tronco hacia ambos lados, realizar entre 8 o 10 repeticiones, con este ejercicio es fortalecer los músculos de la espalda y los abdominales oblicuos, además afina la cintura.

- 4) P.I ídem al anterior, brazos apoyados sobre los muslos se realizan las manos sobre las piernas hasta llegar a pegar el tórax a los muslos, mantener esta posición 10 seg, y regresar la posición inicial suavemente, repetir siempre que tenga molestias en la espalda. Este movimiento alivia los dolores y relaja la musculatura, por lo que puede realizarlo cuantas veces desee.
- 5) P.I parados en dúos con apoyos de los brazos sobre el compañero realizar elevación de la pierna derecha atrás y alternar el movimiento. Repetir de 8 a 10 veces e ir aumentando semanalmente intercambiar el compañero. Este ejercicio fortalece los músculos de los glúteos.
- 6) P.I ídem a la anterior. Realizar contracción de los glúteos y mantener por 10 seg. Repetir de 10 a 15 veces e ir aumentando el tiempo de contracción. Este ejercicio endurece los glúteos.
- 7) P.I ídem al anterior, realizar elevaciones de talones hasta quedar apoyados en el metatarso, repetir de 10 a 15 veces.

El ejercicio físico para obesos no puede ser igual que el realizado para aquellos cuyo peso corporal es normal.

Por ello debe ejercitarse con una intensidad baja, pero durante un tiempo muy prolongado, por esas razones el trote o la caminata son idóneos para los obesos, sobre todo en los iniciantes, marchas rápidas o caminatas, ambas prolongadas son las idóneas para el obeso. Cuando su peso comienza a disminuir las caminatas pueden ser sustituidas por trotes.

La duración más efectiva de las actividades aeróbicas para los obesos (marcha y caminatas) no pueden ser inferiores a los 40 o 60 minutos al principio con un ritmo de pasos de 90 a 120 por minutos aproximadamente, (4 a 5 kilómetros por hora) a las 10 semanas se incrementa la velocidad, pero más que todo la distancia y el tiempo caminado.

Antes de comenzar se prepara el organismo con una serie de ejercicios calisténicos, evitando lesiones y posibilitando que el organismo asimile mejor las cargas. El obeso debe acompañarse siempre de agua abundante para ingerir durante la clase.

Características de la clase.

Las clases se desarrollarán, como mínimo, 3 veces a la semana.

El tiempo de duración será en dependencia del programa establecido de marchas y caminatas.

La intensidad será baja.

La clase tendrá tres momentos:

Parte preparatoria (10 ó 15 minutos).

Parte principal (el tiempo estará acorde a la distancia planificada).

Parte final (entre 5 y 7 minutos).

La investigación se realizó entre septiembre del 2004 a febrero del 2007. Para su realización se tomó una muestra de 23 personas de la comunidad Buena Vista de Las Tunas, de ellos 10 del sexo masculino y 13 del sexo femenino, la edad está comprendida entre 19 y 53 años, promediando 31 años.

De esta muestra 3 son obesos, 3 están sobrepeso y el resto son sedentarios y no presentan ninguna enfermedad asociada.

Se realizaron 2 encuestas: la primera antes de comenzar con el sistema de acciones con el objetivo de conocer si la muestra realizaba algún tipo de actividad física y la segunda luego de 2 meses de ejercicios. También se le aplicaron 4 test, 2 con el objetivo de saber cómo se sentían antes de comenzar el sistema de acciones y otro después de 2 meses. Los otros 2 test que se aplicaron fueron de Eficiencia Física y, al igual que los anteriores, se hicieron uno al principio y otro al final con el objetivo de conocer en qué condiciones físicas se encontraban antes y después de realizar el sistema de ejercicios (ver Anexo 6). Luego de realizar el estudio inicial de la muestra teniendo en cuenta el Plan de Eficiencia Física del '96 se comenzó a aplicar un sistema de ejercicios encaminados al desarrollo de su preparación física (ver Anexo 6).

Así mismo se utilizó la observación y medición sistemática e intencionada como una fuente principal de información para determinar la forma de incentivarlos a realizar ejercicios y cuidar el mejoramiento de su salud en general.

En el sistema de acciones se tuvieron en cuenta las charlas e intercambios con los participantes con respecto al sedentarismo, la importancia de realizar ejercicios

físicos, la obesidad, el estrés, la hipertensión arterial y promoción y prevención para la salud; o sea, que la investigación sirvió de fundamentación teórica para la adquisición de conocimientos por los trabajadores.

Dentro del sistema de acciones se planificaron actividades con diversos regímenes motores como caminatas, trotes, carreras, saltos, planchas, ejercicios calisténicos, etc., los cuales fueron de gran ayuda y muy aceptados por los participantes (ver Anexo 6).

Para su dosificación se realizaron dos grupos que se mantuvieron durante 2 meses o sea 8 semanas, en uno se encontraban los obesos y sobrepesos y en el otro grupo los que solamente estaban sedentarios.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Luego de un minucioso análisis de los diferentes métodos empleados en esta investigación se obtuvieron resultados significativos, pues hubo un grado de motivación superior en las personas, en el desempeño de su vida cotidiana y en su preparación física lo que transformó sus estilos de vida.

Al comenzar las actividades físicas propuestas los participantes tenían una actitud sedentaria, manifestaban cansancio y estrés durante el día, aunque debido a la dinámica de los ejercicios y las charlas e intercambios sobre la importancia de realizar ejercicios se mostraron más interesados por las transformaciones que podrían surgir a partir de una actitud sedentaria.

Los resultados se evaluaron a través de 2 encuestas 1 antes de comenzar el sistema de acciones, arrojando los siguientes resultados (ver Anexo):

Las cifras obtenidas en esta encuesta demostraron que las personas en su mayoría tenían conocimientos de los beneficios que aporta el ejercicio físico y lo creían importante para su vida cotidiana y para la mejoría y prevención de enfermedades, no realizaban ejercicios cotidianamente y no lo consideraban como una opción recreativa así como tampoco concebían realizar actividad física en su tiempo libre, solo la gran minoría activaba planos musculares a favor de una salud sana.

También se evaluaron resultados a través de 4 tests que se realizaron de la misma manera que las encuestas, 2 al principio y 2 luego de dos meses (ver Anexo).

La gran mayoría de los participantes se concentra rápidamente en sus actividades, sin embargo sienten cansancio a mediados de la jornada laboral aunque una minoría trabaja sin agotarse, también quisieran marcharse a casa por tener cosas pendientes en la misma.

Los otros 2 test también se realizaron 1 antes de comenzar el sistema de ejercicios y el otro después de 2 meses. En el mismo se tuvo en cuenta la edad, la talla y el peso de cada uno de los participantes para obtener los índices de masa corporal se utilizó el software Argentino On Line que fue de gran utilidad, también se midieron diferentes habilidades y capacidades como: el salto de longitud sin carrera de impulso, la resistencia, las planchas, las abdominales y la rapidez (ver anexo 8) por el Plan de Eficiencia Física de 1996 para determinar los índices de Eficiencia Física.

Los resultados del índice de masa corporal teniendo en cuenta su talla y peso antes de comenzar el sistema de ejercicios arrojaron los siguientes resultados:

1. 3 participantes tenían un índice de 30.44-33.24 de obesidad.
2. 4 participantes tenían un índice de 25.90-29.86 de sobrepeso.
3. 5 participantes estaban en su peso normal.

El primer test de Eficiencia Física se realizó la prueba antes expuesta el mismo día, pues así lo exige la metodología del Plan LPV de 1996, además no se le impusieron marcas de tal forma que hicieran la misma sin ningún tipo de exigencia física, obteniéndose los siguientes resultados:

A partir de estos resultados se distribuyen las cargas atendiendo a las condiciones físicas de cada uno de los participantes en el sistema de ejercicios propuestos (ver Anexo). Después de 4 semanas ellos mismos se asignaban las cargas teniendo en cuenta que lo debían realizar de forma progresiva para obtener resultados satisfactorios en la próxima evaluación.

Luego de 2 meses de investigación se volvió a realizar una encuesta y dos test, el de Eficiencia Física y el que está relacionado con el desempeño de las actividades laborales.

Resultados obtenidos en la segunda encuesta (ver Anexo 5):

Con la segunda encuesta hubo resultados grandemente satisfactorios y alentadores pues la gran mayoría de los participantes se encuentran motivados hacia la realización de ejercicios físicos, además han adquirido conocimientos generales con respecto a los factores de riesgo modificables y como prevenirlos pues durante las clases y en el trabajo se les mantuvo informados de la importancia de cada paso dado en esta investigación.

Resultados del segundo test para conocer como se sienten los participantes en el desempeño de las actividades laborales luego de dos meses (ver Anexo).

Al igual que en los demás, los resultados de este test mostraron cambios positivos en cuanto a su desempeño en las actividades que llevan a diario en el centro de trabajo.

En el segundo test de Eficiencia Física se comprobaron las mismas habilidades y capacidades que en el primero y también se volvió a medir el índice de masa corporal apoyándonos el Software Argentino On Line obteniéndose los siguientes resultados (ver anexo 8):

1. 1 participante con un índice de 31.64 de obesidad.
2. 5 participantes con un índice 29.70-24.85 están sobrepeso.
3. 5 participantes continúan en su peso normal.

Como se pudo observar los resultados que se obtuvieron de la masa corporal de los participantes fueron bastante discretos, aunque dos compañeros luego de encontrarse obesos antes de comenzar el sistema de acciones pasaron a un sobrepeso (ver Anexo 8).

También se tuvieron en cuenta los resultados positivos en el test de Eficiencia Física (ver Anexo 8).

Este test arrojó muy buenos resultados, los participantes se sintieron satisfechos pues algunos pensaron que no obtendrían buenos resultados en sus marcas personales, incluso los que estaban sin nivel de Eficiencia Física pasaron

al IV nivel, esto los estimulo grandemente con lo que llegaron todos al unísono continuar con el sistema de acciones.

Como se ha podido observar antes de comenzar con esta investigación los participantes no tenían noción de cómo podrían llegar a sentirse con la incorporación de ejercicios en sus estilos de vida y los resultados tan saludables que estos podrían tener a través de un mejor conocimiento con respecto a las consecuencias de no tener una vida activamente deportista o de no saber como llevar una alimentación sana y de cómo controlar los estados de estrés los que provocaban alteraciones nerviosas por situaciones de trabajo, la elevación de la tensión arterial que la misma se pudo corroborar que en su mayoría eran provocadas por el alto contenido de trabajo y por la cantidad de personal acumulado en tan pequeño recinto, para la misma se tomaron medidas con la administración del centro las que también dieron muy buenos resultados desde el punto de vista humano pues los participantes cuando se les tomó la presión la tenían en su estado normal y apto para realizar cualquier actividad planificada por parte de esta investigación.

Luego de dos meses el colectivo estaba dispuesto a darle promoción a todos los conocimientos que habían adquirido y que continuarán conociendo pues todo lo que se haga en función por mantener una buena salud es poco y aunque cada día falte más y más por investigar nos mantendremos como buenos promotores en el trabajo, en la casa y en la comunidad.

También se realizó un análisis estadístico utilizando el programa SPS – Wilcoxon donde se arribó al criterio de que hay resultados significativos a partir de llevar a cabo el sistema de acciones (ver anexos 9; 10 y 11).

Una vez concluido es proceso investigativo los resultados nos permiten señalar las mejorías en la disminución del factor de riesgo sedentarismo. Los datos obtenidos en las primeras encuestas y tests abordan el alto índice de sedentarismo en las personas. El estudio corroboró que la mayoría de los personas fueron rehabilitados en 8 semanas lo que prueba la efectividad en la aplicación del sistema de ejercicios aplicado. La practica sistemática de ejercicios físicos con 3 frecuencias por semana y con 60 minutos aproximadamente de

duración no provocó alteraciones y les resultó agradable. Los ejercicios aplicados tuvieron un alto grado de aceptación e influyeron positivamente en el rendimiento de la jornada laboral. El sistema de ejercicios aplicados no solo resultó efectivo en la disminución del índice de sedentarismo sino que favorece la no aparición de enfermedades asociadas.

Por todo lo anterior creemos oportuno insistir en que la aplicación de este trabajo se haga extensiva a las diferentes comunidades con estas características. Que se coordine con el INDER la preparación de activistas que puedan llevar a cabo acciones de la cultura física y de promoción para la salud con el fin de disminuir el sedentarismo y su influencia en las actividades laborales.

Bibliografía

- 1- "Educación Física: actividad física, deporte y salud".-p.2185-2234. En *Enciclopedia Autodidacta Interactiva Océano*. Barcelona: Ed. Océano S.A. , 2000.-t.8
- 2- "El cuerpo y el movimiento en la escuela". -p. 18-20.- *En Zona educativa*.-Año 3, no 27.- Argentina, sep. 1998.
- 3- Álvarez Sintés, Roberto. *Temas de medicina general integral*. La Habana: Ed Ciencias Médicas, 2001.- t. I.
- 4- Amaro Méndez, Sergio. *Hormonas y Actividad Física*.-p. 170; 174;
- 5- Clark, J. *Vida en plena forma*.- Barcelona: Paidotribu, 1994.
- 6- Coutier D. CAMUS. *Actividad física y recreación*. Madrid: Ed Gymnos, 1990.
- 7- *Enciclopedia Salvat de la Salud*. Lausanne: Ed. Granma, 1984. -t. 9.
- 8- Febre, A. *Cuerpo, dinamismo y vejez* /A. Soler. – Barcelona: Ed. Universitario,1989.
- 9- García Blanco, Saúl. III Simposium: Historia de la Educación Física. Universidad de Salamanca: Ed. Gráficas Varona, 1996.
- 10- *Los ejercicios con fines terapéuticos* (II). La Habana: Ed . Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas de la Cultura Física, (s.a.).
- 11- *Los ejercicios con fines terapéuticos: recopilación de temas*.- La Habana: Ed Ciencias Médicas, 1999.
- 12- Mazorra Zamora, Raúl. *El entrenamiento deportivo y la promoción de la salud*. – La Habana: (s.n.s.a).
- 13- Rubalcaba Ordaz, Luis. *Salud VS. Sedentarismo*/ Santos Caneti Fernando.- (s.l. s. N. s.a)
- 14- Seward James, P. *Estres profesional: Medicina laboral*. México: Ed. Manual Moderno, 1990.

ANEXOS

PROGRAMA PROGRESIVO DE CAMINATA, MARCHA Y TROTE.

Personas excedidas de peso y obesos.

Semana	Distancia	Tiempo(minutos)	Frecuencia Semanal.
1-2	2800	28	3
2-4	2800	27	3
5-6	2800	26	3
7-8	2800	25	3

Nombres y Apellidos: Objetivos por los que asiste al área: Edad: Peso: (Kg) Talla: (cm)	Observaciones:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Ejercicios							
Ejercicios de acondicionamiento.(Tiempo)								
Ejercicios de calentamiento. (Tiempo)								
Caminata. (Tiempo)								
Trote. (Tiempo)								
Abdominales. (Tandas / Repeticiones)								
Planchas. (Tandas / Repeticiones)								
Cuclillas. (Tandas / Repeticiones)								
Bicicleta. (Tiempo)								
Suiza. (Tiempo)								
Carrera. (Tiempo)								

Sistema de ejercicios empleados para la preparación de los participantes

OBESOS Y SOBREPESO

Nombres y Apellidos:	Observaciones:							
Objetivos por los que asiste al área:								
Edad: Peso: (Kg) Talla: (cm)								
Ejercicios	1	2	3	4	5	6	7	8
Ejercicios de acondicionamiento.(Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Ejercicios de calentamiento. (Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Caminata. (Tiempo)	28	28						
Trote. (Tiempo)			27	27				
Abdominales. (Tandas / Repeticiones)	3/5	3/5	3/5	5/5	5/5	5/5	8/5	8/5
Planchas. (Tandas / Repeticiones)	3/5	3/5	3/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
Cuclillas. (Tandas / Repeticiones)	5/5	5/5	5/5	5/5	10/5	10/5	10/5	10/5
Bicicleta. (Tiempo)								
Suiza. (Tiempo)	1	1	2	2	3	3	4	4
Carrera. (Tiempo)					26	26	25	25
Nombres y Apellidos:	Observaciones:							
Objetivos por los que asiste al área:								
Edad: Peso: (Kg) Talla: (cm)								
Ejercicios	1	2	3	4	5	6	7	8
Ejercicios de acondicionamiento.(Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Ejercicios de calentamiento. (Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Caminata. (Tiempo)	28	28						
Trote. (Tiempo)			27	27				
Abdominales. (Tandas / Repeticiones)	3/5	3/5	3/5	5/5	5/5	5/5	8/5	8/5
Planchas. (Tandas / Repeticiones)	3/5	3/5	3/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
Cuclillas. (Tandas / Repeticiones)	5/5	5/5	5/5	5/5	10/5	10/5	10/5	10/5
Bicicleta. (Tiempo)								
Suiza. (Tiempo)	1	1	2	2	3	3	4	4
Carrera. (Tiempo)					26	26	25	25

SEDENTARIOS:

Nombre y Apellidos:	Observaciones:							
Objetivos por los que asiste al área:								
Edad: Peso: (Kg) Talla: (cm)								
Ejercicios	1	2	3	4	5	6	7	8
Ejercicios de acondicionamiento. (Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Ejercicios de calentamiento. (Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Caminata. (Tiempo)	27	27						
Trote. (Tiempo)			26	26				
Abdominales. (Tandas/Repeticiones)	5/5	5/5	5/5	5/5	10/5	10/5	10/5	10/5
Planchas. (Tandas / Repeticiones)	5/5	5/5	5/5	5/5	10/5	10/5	10/5	10/5
Cuclillas. (Tandas / Repeticiones)	10/5	10/5	10/5	10/5	15/5	15/5	15/5	15/5
Bicicleta. (Tiempo)								
Suiza. (Tiempo)	1	1	2	2	3	3	4	4
Carrera. (Tiempo)					26	26	25	25
Nombre y Apellidos:	Observaciones:							
Objetivos por los que asiste al área:								
Edad: Peso: (Kg) Talla: (cm)								
Ejercicios	1	2	3	4	5	6	7	8
Ejercicios de acondicionamiento. (Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Ejercicios de calentamiento. (Tiempo)	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Caminata. (Tiempo)	27	27						
Trote. (Tiempo)			26	26				
Abdominales.(Tandas/Repeticiones)	5/5	5/5	5/5	5/5	10/5	10/5	10/5	10/5
Planchas.(Tandas / Repeticiones)	5/5	5/5	5/5	5/5	10/5	10/5	10/5	10/5
Cuclillas. (Tandas / Repeticiones)	10/5	10/5	10/5	10/5	15/5	15/5	15/5	15/5
Bicicleta. (Tiempo)								
Suiza. (Tiempo)	1	1	2	2	3	3	4	4
Carrera. (Tiempo)					26	26	25	25

1RA EVALUACIÓN

Nivel	Participantes	%
I Nivel de Eficiencia Física	3	0,69
II Nivel de Eficiencia Física	5	1,15
III Nivel de Eficiencia Física	2	0.46
IV Nivel de Eficiencia Física	6	1.38
S/N de Eficiencia Física	7	1.61

2DA EVALUACIÓN:

Nivel	Participantes	%
I Nivel de Eficiencia Física	9	2.07
II Nivel de Eficiencia Física	10	2.3
III Nivel de Eficiencia Física	3	0.69
IV Nivel de Eficiencia Física	1	0.23
S/N de Eficiencia Física	0	0

PRIMERA ENCUESTA

1. En la pregunta 1 el 72% de las personas que participan en el sistema de acciones no realizaban ejercicios físicos sistemáticos.
2. En la pregunta 2 el 45% no consideraba necesaria la realización de actividad física pues entendían que con el trabajo realizado era necesario.
3. En la pregunta 3 el 73% no consideraba las actividades físicas como una opción recreativa.
4. En la pregunta 4 el 73% dice tener conocimientos acerca de los beneficios que reporta la actividad física en la vida cotidiana.
5. En la pregunta 5 el 64% dice conocer la importancia de la actividad física como medio de mejoría y prevención de enfermedades.
6. En la pregunta 6 se constató que el 82% no concebía realizar actividades físicas en su tiempo libre.
7. En la pregunta 7 el 63% considera el consumo medicamentoso bajo.

SEGUNDA ENCUESTA

1. En la pregunta 1 el 89% siente cansancio y agotamiento físico.
2. En la pregunta 2 el 66% llega al trabajo con disposición y deseos de trabajar.
3. En la pregunta 3 el 56% a mediado de la jornada laboral se sienten agotados físicamente.
4. En la pregunta 4 el 22% se siente con dificultad a la hora de concentrarse en la actividad a desarrollar.
5. En la pregunta 5 el 78% se concentra rápidamente.
6. En la pregunta 6 el 34% con frecuencia disminuye la atención en lo que hacen y deben comenzar de nuevo.
7. En la pregunta 7 el 66% mantiene constante atención a lo que realizan.
8. En la pregunta 8 el 56% quisiera marcharse a casa por tener cosas pendientes.
9. En la pregunta 9 el 44% trabaja todo el día sin cansarse.

PRIMER TEST

1. En la pregunta 1 el 82% dice sentirse motivado con las actividades que se realizan.
2. En la pregunta 2 el 73% dicen que el sistema de ejercicios está planificado acorde con sus posibilidades.
3. En la pregunta 3 el 90% dice haber experimentado cambios positivos.
4. En la pregunta 4 el 100% ha adquirido conocimientos generales con respecto a los factores de riesgo y sus consecuencias.
5. En la pregunta 5 el 64% dice haber experimentado cambios en su vida de forma general.
6. En la pregunta 6 100% dice sentirse conforme con los resultados alcanzados, aunque esperan seguir mejorando aún más.
7. En la pregunta 7 el 73% dice haber incluido actividades deportivas y recreativas como una forma más de ocupar su tiempo libre.

SEGUNDO TEST

1. En la pregunta 1 el 22% siente cansancio y agotamiento físico.
2. En la pregunta 2 el 77% llega al trabajo con disposición y deseos de trabajar.
3. En la pregunta 3 el 33% a mediado de la jornada laboral se sienten agotados físicamente.
4. En la pregunta 4 el 11% se siente con dificultad a la hora de concentrarse en la actividad a desarrollar.
5. En la pregunta 5 el 88% se concentra rápidamente.
6. En la pregunta 6 el 34% con frecuencia disminuye la atención en lo que hacen y deben comenzar de nuevo.
7. En la pregunta 7 el 90% mantiene constante atención a lo que realizan.
8. En la pregunta 8 el 11% quisiera marcharse a casa por tener cosas pendientes.
9. En la pregunta 9 el 22% trabaja todo el día sin cansarse.

RESUMEN CURRICULAR

Lic. Mirtha Domínguez Ceballo, (Las Tunas, 1958). Graduada en Biología ISP Holguín, Profesora Principal de la asignatura Fisiología, profesora de las asignaturas de las Ciencias Biológicas y Cultura Física Terapéutica en la Facultad de Cultura Física de Las Tunas. Investigadora Principal del proyecto CITMA “Alternativa para la disminución de los factores de riesgos cardiovasculares en la comunidad de Buena Vista”.

Dirección Particular: Calle72 # 7 A / Julian Grima y 87, Reparto Velázquez Las Tunas

Teléfonos: 0131 34-07-82

0131 34-61-50

Email:mirthadc@ult.edu.cu