

2016



Actividad Física VS las Nuevas Tecnologías

Agustin Barcelona Franco Bucca

Índice:

| |
|--|
| Índice Pág. N°1 |
| Protocolo Pág. N°2 |
| Área temática Pág. N°2 |
| Rama Pág. N°2 |
| Especialidad Pág. N°2 |
| Tema Pág. N°2 |
| Introducción Pág. N°2 |
| Problema Pág. N°2 |
| Tipo de diseño Pág. N°2 |
| Antecedentes y justificación Pág. N°2 |
| Marco teórico Pág. N°3-16 |
| Hipótesis Pág. N° 16 |
| Objetivos Pág. N°17 |
| 2.1) Matriz de datos N° 18 |
| 2.2) Fuente de Datos n° 20 |
| 2.3) Población y Muestra N° 21 |
| 2.4) Instrumento de recolección de datos N° 22 |
| 2.5) Plan de Actividades de contexto N° 24 |
| 2.6) Tratamiento y análisis de datos N° 25 |
| 2.7) Exposición de los resultados N° 27 |
| 3) Conclusión N° 31 |
| Biografía N° 32 |
| Anexo N° 33 |

1) Protocolo

1-1) **Área temática:** Educación social y del movimiento

Rama: Actividad Física y salud

Especialidad: Actividad Física en la sociedad actual

1-1) **Tema:** Actividad física vs redes sociales

1-2) **Introducción:**

En esta investigación mostraremos y demostraremos la gran influencia vivenciada en los últimos años generada por las nuevas tecnologías y las consecuencias que esto genera tanto en un aspecto físico como psicológico en las personas adultas, disminuyendo la calidad de vida de estos y generando un aumento notable del padecimiento de la obesidad y el sedentarismo, también brindaremos diferentes soluciones o variantes a estos padecimientos por medio de la actividad física y otros aspectos relacionados con la nutrición

Para ello va a ser necesario estudiar con profundidad tanto los conceptos de sedentarismo y obesidad mencionados anteriormente como también así la actividad física, deportes, Las redes sociales entre otras.

1-3) **Problema:** ¿Las redes sociales influyen de manera negativa para el desarrollo de la actividad física?

1-4) **Antecedentes y justificación:**

Según estimaciones que existen globalmente 1800 millones de personas mayores de 20 años padecen sobrepeso y 600 millones de ellas son obesas. Se calcula que esta cifra seguirá creciendo, por ello la Organización Mundial de la Salud la declaró como una Epidemia del siglo XXI.

1-5) **Tipo de diseño:** Descriptivo

1-7)Marco teórico

Cap 1 Redes sociales

Una Red Social es una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones como ser: relaciones de amistad, parentesco, económicas, relaciones sexuales, intereses comunes, experimentación de las mismas creencias, entre otras posibilidades.

Desde la década pasada las redes sociales rigen el mundo y han cambiado la forma en la que nos comunicamos. Según la última encuesta de Smart Insights sobre Mobile Marketing, en 2015 el 79% de los usuarios de teléfonos inteligentes aseguró utilizar aplicaciones móviles casi todos los días y pasar cerca del 86% de su tiempo navegando en la web, ¡imagina cómo será para los años futuros!

Conectados con el mundo

La tecnología está volviendo la comunicación a distancia más accesible y las redes sociales forman hoy una parte fundamental en la vida de las personas

Sin duda alguna, la principal ventaja que nos brinda este nuevo canal de comunicación es la posibilidad de estar en contacto con personas que están en cualquier lugar y zona horaria, a muy bajo costo. Esto nos permite compartir noticias interesantes sobre nuestra vida a través de estados, imágenes y vídeos que muestren detalles acerca de nuestro día a día, dándoles la oportunidad a nuestros familiares y amigos que viven lejos, de sentir que son parte importante de nuestra vida, sin necesidad de un boleto de avión o de llamadas telefónicas de larga distancia.

Pero las relaciones personales no son lo único, las redes sociales también nos ayudan a mantenernos informados en tiempo real, sobre lo que acontece a

nuestro alrededor. Hoy todos somos reporteros callejeros pues a través de las plataformas digitales nos podemos expresar, manifestar, movilizar gente o transmitir nuestro desacuerdo ante las problemáticas actuales.

El efecto dominó de este medio hace que los contenidos que se publiquen se viralicen al poco tiempo de ser lanzados. Todo mensaje que se transmite en la red se reproduce miles de veces y esto ha permitido desde masivas convocatorias a marchas, hasta sacar a la luz información restringida.

Las redes sociales de internet se han convertido sin dudas en un fenómeno social que revoluciona la manera de comunicación y la interacción que hasta el momento teníamos los seres humanos.

Básicamente, la misma es una comunidad virtual en la cual los usuarios ingresan para interactuar con personas de todo el mundo que poseen gustos e intereses en común, siendo sus funciones principales las de conectar a los usuarios que se conocen o no, pero que desean hacerlo, permitir la centralización de información y de recursos (fotos, videos, pensamientos y más) en un único lugar de fácil acceso e intercambio con otros en el cual son los propios usuarios quienes generan y administran sus propios contenidos.

Respecto de los usuarios de las mismas no existe un prototipo estandarizado, ni mucho menos, sino que cualquier persona que quiera participar y ser parte de ellas podrá hacerlo, ya que el acceso a las mismas es totalmente libre y gratuito. De todas maneras y por una cuestión de afán por explorar nuevos rumbos y fenómenos, que se da justamente en esa etapa, son los adolescentes quienes resultan los usuarios más característicos de las mismas.

Una excelente fuente de información

Las redes sociales pueden ser un lugar magnífico para aprender y encontrar soluciones a ciertos problemas cotidianos. Es bien sabido que hoy en día, la mayoría de las personas hacen consultas en la web antes de hacer una compra o acudir a un profesional. Ya sea que busquen orientación médica, recetas de cocina, consejos para viajes, etc., la opinión de sus contactos en redes sociales siempre les preocupa y será tomada en cuenta.

La herramienta imprescindible del plan de mercadotecnia

El mundo real cambia a pasos agigantados y con ello, la manera de hacer negocios se está reinventando. Hoy en día, la mercadotecnia tiene todo que ver con las estrategias digitales; las marcas que no adopten este tipo de tácticas simplemente quedan fuera de la jugada.

Para las empresas las redes sociales son una manera de obtener información sobre los gustos, preferencias y hábitos de compra de sus consumidores, a muy bajo costo. Además, les permite establecer conexiones emocionales con ellos, con la finalidad de ganar posicionamiento y fortalecer la lealtad. Finalmente, son un excelente recurso para medir la calidad en el servicio, pues se ha demostrado que los usuarios siempre compartirán su opinión en sus cuentas personales, sobre todo si se trata de una mala experiencia.

Uso con responsabilidad

El gran crecimiento de las redes sociales definitivamente nos ha dado mucho poder y se han vuelto una extensión de nuestra realidad. Gracias a ellas, lo personal se ha convertido en social e incluso, algo privado se puede volver público en cuestión de segundos, afectando a las demás personas.

Hoy tenemos posibilidad a mayor debate, mayor discusión, mayor intercambio de conocimientos, de ideas y esto nos enriquece como personas y como sociedad, la clave está en hacer uso de estas herramientas de manera inteligente y con respeto hacia los demás.

Cap 2 actividad de personas entre 30 y 40 años

DESARROLLO FISICO EN LA ADULTEZ JOVEN

En la adultez joven la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su mejor momento. El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años, luego se produce una pérdida gradual. Los sentidos alcanzan su mayor desarrollo: la agudeza visual es máxima a los 20 años, decayendo alrededor de los 40 años por propensión a la presbicia; la pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años (Rice, 1997). En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad.

Los adultos jóvenes se enferman con menos facilidad que los niños, y si sucede, lo superan rápidamente. Los motivos de hospitalización son los partos, los accidentes y enfermedades de los aparatos genitourinarios. En esta etapa la

causa principal de muerte son los accidentes, luego el cáncer, enfermedades del corazón, el suicidio y el Sida.

Existen siete hábitos básicos importantes relacionados directamente con la salud: desayunar, comer a horas regulares, comer moderadamente, hacer ejercicio, dormir 7 u 8 horas en la noche, no fumar y beber moderadamente.

En esta etapa la dieta es muy importante, ya que "lo que las personas comen determina su apariencia física, como se sienten y, probablemente, que enfermedades pueden sufrir" (Rice, 1997, p.448). La pérdida de peso y el sobrepeso están relacionados con muertes por enfermedades coronarias, a su vez, el colesterol produce estrechamiento de vasos sanguíneos lo que puede producir un paro cardíaco.

La actividad física ayuda en el mantenimiento del peso, tonificación de los músculos, fortalecimiento del corazón y pulmones, protege contra ataques cardíacos, cáncer y osteoporosis, alivia ansiedad y depresión. El fumar y el beber en exceso están estrechamente relacionados con problemas de tipo cardíaco, gastrointestinal y cáncer. "El abuso de alcohol es la principal causa de los accidentes automovilísticos fatales".

La salud puede verse influenciada por diversos factores como son: los factores socioeconómicos, la educación y el género.

Estos jóvenes adultos han crecido con la música, la televisión, y la rápida explosión de la informática y la tecnología. Esta generación es calificada por algunos científicos como la primera generación verdaderamente expuesta a la multi-difusión y al multiculturalismo. ¹¹ Esta generación vive en una sociedad en donde el potencial individual para el éxito depende del acceso a la tecnología. Más que otras generaciones, esta siente la creciente brecha entre aquellos que tienen acceso a los recursos y los que no lo tienen debido a su pobreza, falta de escuela o a la discriminación

1. RELACIONES DE AMIGOS. Son mucho menos intensas que en la adolescencia y la vejez. Dedicar menos tiempo y energía a los amigos, pues se dedica más a la construcción de la familia y al ámbito laboral. Se desarrollan redes de apoyo social que colaboran con el logro de las tareas propias de la edad. El grupo de amigos se va haciendo cada vez más restringido, se empiezan a marcar más las diferencias en los estilos de vida

que llevan. v Establecer nuevos amigos es una tarea propia de la adultez joven, porque hay nuevos mundos que se abren.

2. CRISIS DE REALISMO v Se describe como un proceso de transición que puede ser vivido de 2 maneras: v Reafirmación, previo cuestionamiento de la estructura de vida definida como a los 20. v Oportunidad de cambiar la postura ya definida. Se experimentan crisis matrimoniales, reconstrucción laboral, retornan cosas que no se hicieron en la adolescencia. v La crisis se genera por la confrontación entre ideales de adolescente y el actuar coincidentemente en la vida diaria. En general, esta confrontación arroja un déficit. Muchos transmiten una sensación de mucho cansancio, que influye en cómo llevo a cabo los valores. v Resolución positiva: darle mayor equilibrio a los ideales, en relación a lo real, lo cotidiano. Saber que no se puede hacer todo lo que uno quisiera que fuera posible. Atender a los ideales dentro de la práctica. v Resolución negativa: obviar la realidad dándole importancia sólo a los ideales. O olvidarse de los ideales para seguir sólo lo práctico. Se pierde el respeto por la palabra dada. v Los adultos jóvenes viven el proceso de "humanización": se aceptan y perdonan a sí mismos el hecho de no luchar 100% por sus ideales.

- **Adultez Media**

En esta etapa las personas participan plenamente en las actividades sociales. Se ingresa en la vida profesional. Las principales preocupaciones son encontrar un [trabajo](#) permanente y encontrar cónyuge para formar un hogar. Se consolidan los roles sociales y profesionales.

- **a. Características:**
 - Descenso de habilidades sensoriales y capacidad física.
 - Periodo fructífero del trabajo profesional y creativo.
 - Tensiones del trabajo afectan bienestar físico y emocional.
 - Se encuentran atrapados entre cuidado de [adolescentes](#) y ser padres ancianos.
 - Se da una relativa estabilidad a nivel material y en el campo de las relaciones sociales. Con la experiencia se logra una mayor [integración](#) del [conocimiento](#). La [eficiencia](#) se relaciona con la experiencia.

- Integración de la personalidad: se es menos vulnerable a las presiones externas, se saben manejar mejor.

Después de los 30 empieza un ligero declive de las funciones físicas. Se mantienen en esta etapa los roles sociales y profesionales. Es un período especialmente propenso para echar la vista atrás y ver que ha sido de los sueños, ilusiones y [proyectos](#) anteriores. Se trata también de una etapa de gran [productividad](#), especialmente en la esfera intelectual y artística, y es en definitiva el período en el que se consigue la plena autorrealización.

- **b. Cambios Físicos**

En [la Mujer](#):

- Físicamente, en la mujer se vive la menopausia (45-50).
- Disminución fluctuante.
- Aquí si se da la pérdida de una función: la capacidad reproductora. Mal genio, labilidad, falta de energía. Desajuste en relación al equilibrado anterior. Sintomatología física (cambios) y psicológica: "me estoy poniendo vieja, ya no puedo tener más hijos".
- La mujer va a vivir mucho más aceptadamente la vejez, siempre que no haya centrado su autoestima en el atractivo físico.

En el hombre:

- Andropausia en los hombres: disminución de la hormona masculina (testosterona).
- Disminución en la cantidad de esperma y su velocidad.
- Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales.
- Con la pérdida de la testosterona se da una cierta inestabilidad sexual, se requiere más estimulación y apoyo de parte de la pareja.

CAP 3

Los Cambios cardiovasculares en la tercera edad

La función cardiovascular cambia con la edad. Según Wilmore y Costill uno de los cambios que acompañan al envejecimiento es una disminución de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx). Se estima que la frecuencia cardíaca se reduce menos de un latido por minuto cada año conforme envejecemos. La FC máx. para todas las edades pueden calcularse con la siguiente ecuación:

$$FC \text{ Máx.} = 220 - \text{Edad.}$$

La reducción con la edad de la FC máx., parece ser similar en los adultos sedentarios y en los altamente entrenados. Esta reducción de la FC máx., puede atribuirse a alteraciones morfológicas y electrofisiológicas en el sistema de conducción cardíaca.

El volumen sistólico y el gasto cardíaco máximos también parecen reducirse con la edad. Los ancianos que realizan actividades deportivas tienen valores de consumo de oxígeno más elevados porque tienen volúmenes sistólicos más altos y, por lo tanto, tienen gastos cardíacos máximos mayores que sus pares sedentarios.

El volumen sistólico puede mantenerse estable en los ancianos que continúan entrenándose intensamente.

El flujo sanguíneo periférico, como por ejemplo, el dirigido a las piernas, disminuye con el envejecimiento, aun cuando la densidad capilar de los músculos no cambia. Aunque el flujo sanguíneo es diferente, el consumo de oxígeno de los músculos que se ejercitan es similar a una determinada intensidad de esfuerzo en diferentes edades.

El envejecimiento produce una mayor resistencia periférica. Es decir, las arterias y las arteriolas comienzan a perder su elasticidad y se vuelven menos capaces de vasodilatarse. Por lo tanto, la tensión arterial aumenta en reposo y durante el ejercicio. Los deportistas ancianos tienen tensiones arteriales medias menores que la mayoría de los hombres sedentarios, pero tienen una mayor resistencia.

Periférica que los deportistas jóvenes, lo cual limita la capacidad de su volumen sistólico.

Por lo tanto, la disminución gradual del gasto cardíaco máximo y del consumo de oxígeno entre los deportistas que envejecen parece ser la consecuencia de limitaciones sobre la capacidad de bombeo del corazón y sobre el flujo sanguíneo periférico. Es difícil determinar si las reducciones del volumen sistólico, del gasto cardíaco y del flujo sanguíneo periférico relacionadas con la edad son las consecuencias del proceso de envejecimiento o del descondicionamiento vascular que acompaña la reducción de la actividad. El envejecimiento puede reducir la función cardio-respiratoria y la capacidad de resistencia menos que el descondicionamiento que acompaña la inactividad o la reducción de la actividad.

No obstante, la reducción de la resistencia, de la capacidad aeróbica y de la función cardiovascular es probablemente más la consecuencia de una reducción de la actividad que del envejecimiento. La menor actividad física, el aumento del peso y los cambios relacionados con la edad en los sistemas

respiratorio y cardiovascular se combinan para reducir el consumo máximo de oxígeno. Si la composición corporal y la actividad física se mantienen constantes, el deterioro debido al proceso de envejecimiento por sí mismo produce una reducción del consumo de oxígeno, menor que en el caso anterior.

Pilar Pont Geis explica que con el envejecimiento, a nivel venoso se producirá una disminución de la circulación de retorno debido a la menor fuerza del efecto bomba que ejercen los músculos de las piernas y de la insuficiencia de las válvulas venosas. Por tanto, aparecerán varices y edemas en los pies y tobillos que aumentarán a medida que avance el día. Para paliar en lo posible la insuficiencia venosa será preciso potenciar el efecto de los músculos de las piernas capaces de bombear la sangre en su retorno hacia el corazón. Ello se conseguirá con el ejercicio (bicicleta, caminatas, natación, etc) y el uso de medidas de compresión decrecientes.

A nivel de las arterias el principal problema es la arteriosclerosis. El origen de la misma es multifactorial en sus génesis intervienen depósitos de lípidos como el colesterol en la pared interior de la arteria y fenómenos mecánicos e inflamatorios. La enfermedad supondrá lesiones en el endotelio vascular, adhesión de plaquetas y la formación de las placas de ateroma. Todo ello conducirá a una disminución de la luz arterial y una dificultad para el flujo sanguíneo con repercusión en el órgano irrigado por aquella arteria así, la arteriosclerosis tendrá repercusión en todos los órganos y sistemas del organismo. 4

Habrà una disminución de la contractibilidad de la musculatura cardíaca. En el anciano son frecuentes también los trastornos eléctricos cardíacos con diferentes grados de bloqueo y arritmia. Las válvulas que comunican las distintas cavidades cardíacas se pueden calcificar produciéndose estenosis o insuficiencia valvular. Estos trastornos formarán el cuadro denominado corazón senil la consecuencia fundamental será una disminución en la capacidad de trabajo cardíaco antes esfuerzos intensos y breves el anciano tendrá dificultades para adaptarse. Por eso, en principio, los ejercicios rápidos y violentos no estarán indicados en las personas de edad avanzada.

Por otro lado, Coutier expone que el envejecimiento presenta manifestaciones a nivel patológico en la que conviene distinguir;

Los *Soplos*, en la región precordial (zona situada por delante del corazón) un soplo de sístole que, la mayoría de las veces, es un soplo de eyección que presenta todas las características clínicas de un soplo de estrechamiento de la aorta sin tener motivo alguno.

La *hipertensión arterial*, que es el aumento transitorio o permanente de la presión sanguínea en las arterias. Se deben considerar como hipertensos a los individuos que tienen una presión arterial mínima superior a 10 centímetros mercurio. La tensión arterial de una persona mayor varía mucho durante el día.

La hipertensión puede indicar una insuficiencia cardíaca, si los valores de la presiones máxima y mínima están demasiado próximos (hipertenso convergente), o una insuficiencia aórtica cuando éstos valores están demasiado distanciados (hipertensión divergente). La hipertensión, al favorecer la arterosclerosis, predispone a anginas de pecho y a infartos de miocardio.

La *angina de pecho* llamada de esfuerzo; se trata de un dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, es una sensación de constricción violenta del tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares. Puede reproducirse cada vez que el individuo se encuentra sometido a una esfuerzo cualquiera.

El *infarto de miocardio*, es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arterosclerosis obliterante de las coronarias. En el anciano, rara vez se manifiesta a través de la gran crisis dolorosa torácica típica del adulto. Puede suceder que no haya ningún indicio de dolor torácico y el infarto se manifiesta en la aparición de una insuficiencia cardíaca, una disnea (dificultad para respirar), un período de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.

El último citado, es la *hipotensión ortostática* es la caída de la tensión arterial, que varía en importancia y es debida a la disminución del caudal circulatorio, 5

cuando se pasa de repente de la posición horizontal o en cuclillas a la posición de pie. Su centro regulador está situado en el seno de la carótida: si se comprime el cuello a la altura del ganglio o corpúsculo de la carótida, se provoca una disminución de velocidad del pulso y una caída de la tensión mínima. Aparece, por lo general, acompañada de vértigos, a veces de una sensación de desmayo, incluso de un verdadero síncope. En la mayoría de los casos, debido a la absorción de ciertos medicamentos (antidepresivos o calmantes), puede corregirse añadiendo el tratamiento de un producto que reduzca esta bajada de tensión. Puede así mismo se consecuencia, bien de una estancia en la cama prolongada con formación de varices que drenan la sangre hacia abajo en los cambios de posición, o de un desequilibrio bagosimpático. La forma más sencilla de prevenir estas sensaciones de malestar consiste en pasar por etapas de la posición horizontal (quedarse sentado durante algunos minutos en el borde de la cama, por ejemplo) a la posición de pie.

Cap 4 El desarrollo humano

El Desarrollo Humano consiste en la libertad que gozan los individuos para elegir entre distintas opciones y formas de vida. El Desarrollo Humano los conforman diferentes agentes como pueden ser la sexualidad, el medio ambiente, la alimentación, la violencia y el deporte.

El desarrollo humano es el proceso por el que una [sociedad](#) mejora las condiciones de vida de sus [ciudadanos](#) a través de un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades básicas y complementarias, y de la creación de un entorno en el que se respeten los [derechos humanos](#) de todos ellos.

EL DEPORTE

El deporte es toda aquella actividad y costumbres se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. También es aquel que es practicado por placer y diversión sin ninguna intención de competir o superar a un adversario.

El deporte dentro del desarrollo humano tiene una gran importancia ya que ayuda a que el ser humano tenga una mejor calidad de vida, tanto en cuestiones físicas como en mentales, pues contribuye a una mejor salud, disminuyendo el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, mejor la digestión y la regularidad del ritmo intestinal entre otros aspectos de salud, el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, “ la imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

El deporte dentro del desarrollo humano influye tanto positivamente como negativamente dentro del núcleo de la sociedad y es por esta influencia que es tan

importante, sea tratado en profundidad por las ciencias sociales.

Sabemos que la problemática es que por lo regular las personas no tienen un hábito al deporte, por lo cual son personas propensas a enfermarse, adquiriendo lo siguiente:

- Un alto índice de obesidad
- Desconfianza en las personas en sí mismos
- Mal metabolismo en los niños
- Problemas del corazón
- Problemas con drogas.

Es evidente que el deporte es fundamental en el desarrollo humano, ya que desarrolla diferentes tipos de aspectos como son: el físico, mental, psicológico y social.

El propósito es dar a conocer a la comunidad los beneficios de practicar el deporte. La falta de deporte ha sido uno de los problemas con mayor índice en la sociedad en la que vivimos, pues todo sería mejor si las personas tuvieran un poco de costumbre hacia esta práctica, ya que tendríamos mejores ánimos para vivir y hacer las cosas, para tener mejor confianza a sí mismos y sentirnos bien con todo lo que hagamos, todo esto lleva a una mejor calidad de vida, un mejor nivel psicológico y una gran confianza para comunicarse entre la sociedad, además que reducirían los riesgos de padecer algún tipo de enfermedad, una de las más frecuentes que sufre la mayor parte de las personas que no practican un tipo de deporte, es la obesidad.

En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hiper cinesia, etc., disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas.

Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias

educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Cap 5 la obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial, en cuyo desarrollo están implicados determinantes genéticos y ambientales. Se manifiesta por una alteración en la composición corporal, provocando un aumento del compartimento graso. En la mayoría de los casos, el aumento de los depósitos de tejido adiposo va acompañado de un aumento del peso corporal, dando lugar a un aumento considerable del riesgo de aparición de comorbilidades que afectan la calidad y esperanza de vida.

Causas del sobrepeso y la obesidad

El estilo de vida sedentario, la ingesta excesiva de nutrientes con elevada concentración energética (comida rápida, bebidas azucaradas, etc.), contribuyen al incremento de la obesidad. A pesar de que la génesis de la obesidad está condicionada por unos hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados, también puede deberse a alteraciones metabólicas y trastornos neuroendocrinos, factores sociológicos, componentes genéticos hereditarios e incluso a la interacción entre estos factores. Por ello, el ejercicio físico regular, la promoción de hábitos saludables y dieta equilibrada son algunas de las medidas más eficaces para la prevención del sobrepeso y obesidad.

Epidemiología de la obesidad

Según la OMS y el IOTF, la obesidad se considera como la epidemia del siglo XXI, dado que está produciendo un gran impacto sobre la morbimortalidad, la calidad de vida y el gasto sanitario. La OMS ha recogido diversos informes relacionados con la dieta y la salud, en los que se reconoce el impacto que tiene la obesidad en la prevalencia de numerosas patologías crónicas como son: las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, patología músculo-esquelética, mala calidad de sueño y algunos tipos de cáncer. Desde principios del siglo XXI, la prevalencia de

obesidad en el primer mundo ha aumentado entre un 10% y el 40%. En el caso de no adoptar las medidas necesarias, se prevé que para el año 2030, el 100% de la población adulta americana tendrá un IMC mayor de 27 kg/m², es decir sobrepeso.

A nivel mundial, Estados Unidos es el país con mayor prevalencia de obesidad, ya que un 66% de la población norteamericana presenta sobrepeso y aproximadamente un 32% sufre obesidad. Cabe resaltar que esta prevalencia es mayor en mujeres y en etnias negras e hispanas.

En resumen, el subgrupo que pertenece a mujeres es el que muestra la mayor prevalencia de obesidad en España y además, se incrementa conforme aumenta la edad y disminuye el nivel de instrucción. Algunos de los factores que contribuyen al aumento de la prevalencia de obesidad son: el estilo de vida sedentario, el aumento de las calorías a base de grasas y alcohol, la disminución en el consumo de frutas y verduras, un nivel socioeconómico y cultural bajo y vivir en Canarias y en las zonas del sureste y el noroeste del país.

Enfermedades asociadas a la obesidad

Como ya se ha comentado previamente, el sobrepeso y la obesidad se encuentran asociados a morbilidades que pueden afectar a la salud como la enfermedad cardiovascular arterioesclerótica, alteraciones cardiorrespiratorias, metabólicas, digestivas, músculo - esqueléticas, alteraciones propias de la mujer y otras.

Objetivos del tratamiento de la obesidad

Los objetivos que se deben plantear para abordar el tratamiento de la obesidad han de ser factibles y mantenidos en el tiempo, tanto a corto como a largo plazo. Los primeros pasos a seguir en el tratamiento de la obesidad son los cambios en el estilo de vida, que incluyen un tratamiento dietético-alimentario, psicológico, un plan de actividad física y en los casos en los que sea necesario, farmacoterapia. En los individuos donde la obesidad presente cierta gravedad puede estar indicada la cirugía. Teniendo en cuenta que los objetivos de la pérdida de peso deben ser alcanzables y mantenerse a largo plazo, el individuo debe ser consciente de las mejoras que para su salud supone dicha pérdida de peso.

Ejercicio físico

El plan de abordaje en el tratamiento de la obesidad debe incluir la actividad física y el ejercicio como medida preventiva y de mantenimiento del peso a largo plazo. En la edad adulta, las actividad se encamina a mejorar el rendimiento cardiovascular y la fuerza muscular e intentar prevenir las lesiones osteomusculares. El programa de entrenamiento debe adaptarse a las diferentes etapas de la vida de la persona y condición física del individuo. Esto implica la elaboración de un programa de entrenamiento personalizado, guiado y controlado por un especialista.

1-8)Hipótesis: El uso de las redes sociales influye de manera determinante en el aumento del sedentarismo en los adultos mayores.

1-9) Objetivo

- 1) determinar el grado de influencia de las redes sociales en aspectos como el sedentarismo y la falta de actividad física.
- 2) observar las razones por lo cual se tiene un constante uso de dichas redes
- 3) Brindar soluciones ante esta problemática a partir de la actividad y el deporte
- 4) Justificar los beneficios de la actividad física para evitar o combatir estas enfermedades
- 5) Reducir la cantidad de personas obesas en Bahía Blanca
- 6) Lograr una integración para que personas con estas enfermedades se sientan incluidos y no excluidos al momento de realizar actividad física.

2.1) Matriz de datos

Unidad de análisis Supra “El natatorio”

| | | | |
|---|----|---------|-------|
| Asisten todos regularmente | Si | A veces | No |
| Trabajan la fuerza | Si | A veces | No |
| Trabajan la elongación | Si | A veces | No |
| Entrenan regularmente | Si | A veces | No |
| Los celulares interrumpen el entrenamiento | Si | A veces | No |
| Se comunican a través de las redes sociales | Si | A veces | No |
| Tienen ayudantes | Si | A veces | No |
| Trabajan la resistencia | Si | A veces | no |
| El lugar está en buenas condiciones | Si | A veces | nunca |
| Hay controles antes de ingresar | Si | A veces | Nunca |

| | | | |
|---------------------------|----|---------|-------|
| Reciben quejas de alumnos | Si | A veces | Nunca |
|---------------------------|----|---------|-------|

Unidad de Análisis “Infra” La clase de natación para Adultos

| | | | |
|------------------------------------|---------|---------|-------|
| Trabajan postura | Mucho | A veces | poco |
| Trabajan capacidades condicionales | Mucho | A veces | Poco |
| Disfrutan la actividad | Mucho | A veces | Poco |
| Son regulares con el entrenamiento | Si | A veces | No |
| Son puntuales | Si | A veces | No |
| Hay integración | Si | A veces | No |
| Trabajan solitariamente | Si | A veces | No |
| Hay una buena entrada en calor | Siempre | A veces | Nunca |
| Están atentos a las consignas | Siempre | A veces | Nunca |
| Se esfuerzan por mejorar | Si | A veces | Nunca |

Unidad de análisis de anclaje el adulto

| | | | |
|--|------------|---------|----------|
| Importancia a la actividad física | Mucha | Media | Poca |
| Lo Hace por placer o por salud | Salud | medio | Placer |
| Realiza alguna otra actividad física | Si | A veces | No |
| Sos constante con el ejercicio | Si | A veces | No |
| Controlas tu peso | Si | A veces | No |
| Utilizas redes sociales | Si | A veces | No |
| Horas de sueño | Menos de 5 | 6,7,8 | Más de 8 |
| Qué importancia le das a la alimentación | Mucha | Media | Poca |
| Tenes o tuviste problemas de obesidad | Si | A veces | no |
| Cumplís con las Cuatro comidas diarias | Si | A veces | No |

2.2

a) Fuente de Datos

- Lugar: natatorio olimpo, calle Rodríguez.
- Turno: mañana.
- Horario: 10 a 10:45 (turnos de 45 min).
- Profesor de grupo: Cristian
- Actividad: Natación para edad adulta.

b)

- Lugar: Cef n° 125 (estomba 2300)
- Turno: tarde
- Profesor: Marcela
- Horario: 13:15hs a 14:15hs
- Actividad: Gimnasia para adultos mayores

2.3

a)

- Población: Todos los adultos mayores que realizan actividad física en bahía blanca.
- Muestra: Los 7 entrevistados del día viernes a las 10hs.

b)

- Población: todos los alumnos mayores que realizan actividad física en bahía blanca.
- Muestra: entrevista a secretaria por falta de la profesora

2.4

Instrumentos de recolección de datos

Entrevista al profesor

- ¿Asisten todos regularmente?
- ¿Trabajan la fuerza?
- ¿Trabajan la enlongacion?
- ¿Entrenan regularmente?
- ¿Los celulares interrumpen el entrenamiento?
- ¿Se comunican a traves de redes sociales?
- ¿Tienen ayudantes?
- ¿Trabajan la resistencia?
- ¿La pileta esta en buenas condiciones?
- ¿Hay controles antes de ingresar al natatorio?
- ¿Reciben quejas de alumnos?
- ¿Trabajan la postura?
- ¿Trabajan las capacidades condicionales?
- ¿Disfutan la actividad?
- ¿Son regulares con el entrenamiento?
- ¿Son puntuales?
- ¿Hay integracion?
- ¿Trabajan solitariamente?
- ¿Hay una buena entrada en calor?
- ¿Estan atentos a las consignas?
- ¿Se esfuerzan por mejorar?

Cuestionario Alumnos

¿**Que** importancia le da a la actividad fisica ?

_Mucha

_Media

_Poca

¿Lo hace por placer o por salud?

_Placer

_Ambos

_Salud

¿Realiza alguna otra actividad Fisica?

_Si

_A veces

_No

¿Sos constante con el ejercicio?

Siempre

A veces

Nunca

¿Controlas tu peso?

Siempre

A veces

Nunca

¿Utilizas redes sociales?

Siempre

A veces

Nunca

¿Cuántas horas dormis por dia?

Mas de 8 horas diarias

Entre 5 y 8 horas diarias

Menos de 5 horas diarias

¿Qué importancia le das a la alimentacion?

Mucha

Media

Poca

¿Tenes o tuviste problemas de obesidad?

Si

No

¿Cumplis con las cuatro comidas diarias?

Siempre

A veces

Nunca

2.5

Plan de actividades de contexto

a)

- 25/10- Observación
- 28/10- Entrevista al profesor y cuestionario

b)

- 1/11- Observación del lugar
- 3/11- entrevista a la secretaria

2.6

Tratamiento y análisis de datos

a)

Unidad de análisis Supra (El natatorio)

- Si, asisten todos regularmente ya que les gusta y disfrutan en la actividad
- A veces, no siempre porque no es lo más importante en estas actividades
- Si, todas las clases al terminar
- Si, tres veces por semana
- No, ya que están dentro de la pileta
- Si, tienen grupos y encuentros fuera de las clases
- No
- A veces
- Si, le han realizado reformas últimamente
- Si, realizan una revisión por mes
- A veces, más que nada por el clima de la pileta

Unidad de Análisis Infra (La clase de natación para Adultos)

- A veces trabajan la postura para mejorar la calidad de movimiento
- Trabajan mucho las capacidades condicionales, no tanto la velocidad
- Si, disfrutan mucho la actividad
- Si, son regulares con el entrenamiento
- Si, son puntuales
- A veces, hay diferentes grupos
- A veces, porque es un actividad individual o se pueden ayudar

- Siempre hay buena entrada en calor, es libre se la realizan ellos mismos
- Siempre están atentos
- En su mayoría se esfuerzan para mejorar

Unidad de análisis de anclaje el adulto

- Por los general es mucha la importancia que se le da a la actividad física
- En su mayoría se hace por el placer de nadar y otros por salud
- En su m mayoría si
- Si, ya que les gusta
- En su mayoría a veces controlan su peso
- En su mayoría utilizan redes sociales
- La mayoría duerme 6,7,8 horas de sueño
- Proporcionalmente es media la importancia en la alimentación
- La mayoría no tuvo problemas con la obesidad
- A veces cumplen con las 4 comidas diarias

b)

Unidad de análisis Supra “El natatorio”

- Si, son regulares con la asistencia
- -
- -
- Si, dos veces a la semana, con turnos de una hora
- No, casi nunca andan con el celular si no es por alguna foto
- -
- No, realizan todo ellos
- -
- -
- No
- A veces, por el frio ya que es un salón muy grande

Unidad de Análisis “Infra” para Adultos

- -
- -
- Si, se ve que se entretienen mucho
- Si, vienen siempre
- Si, la mayoría llega antes de la profe
- Si, son todos por acá cerca en el barrio
- -
- -
- -
- -

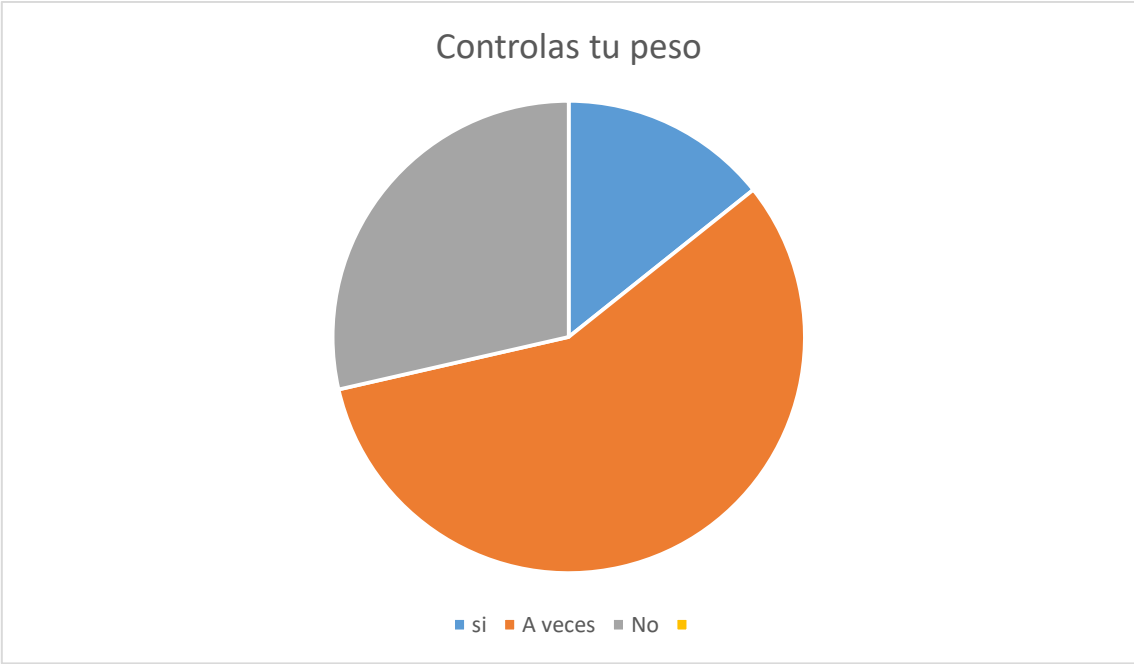
2.7

Exposición de los resultados

Anclaje

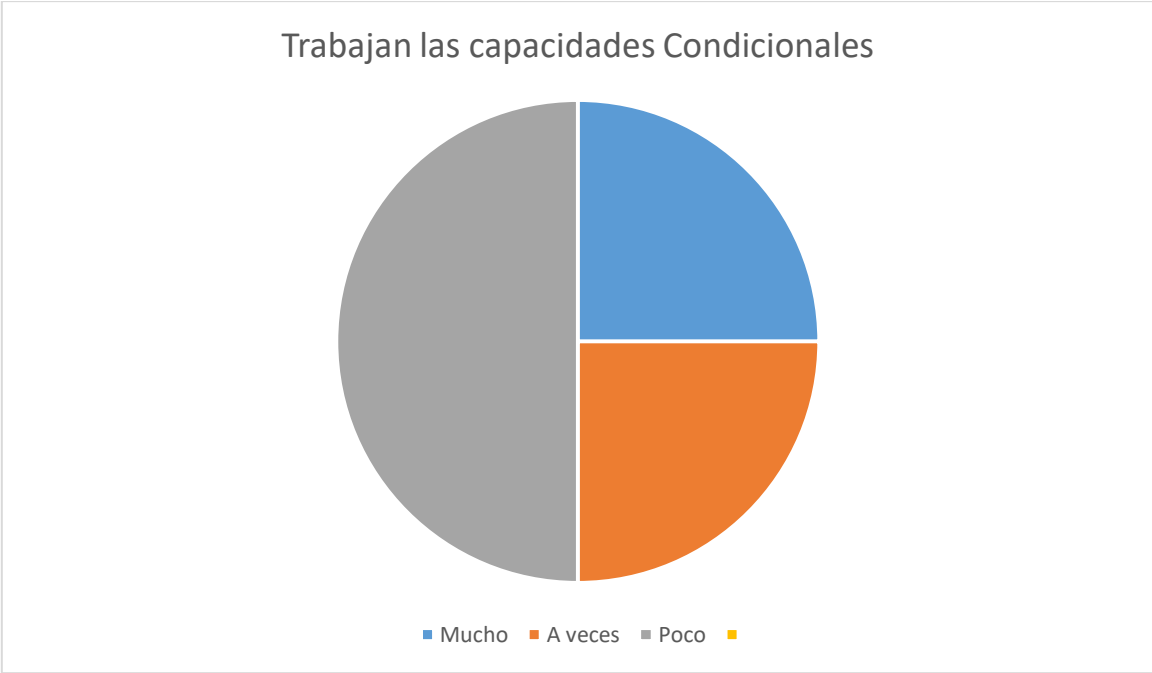
Importancia a la actividad física





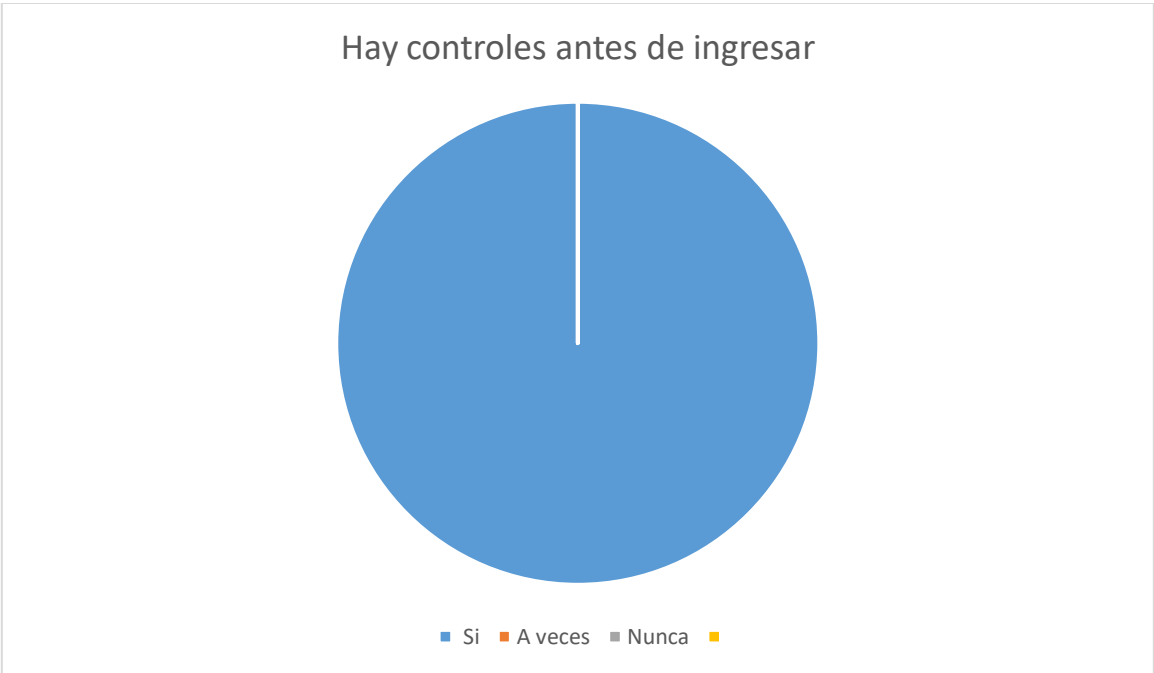
Infra

Trabajan las capacidades Condicionales



Son regulares con el entrenamiento

Supra



Se comunican a traves de las redes sociales



■ Si ■ Poco ■ NO ■

Conclusión: Esta investigación nos permitió no solo conocer los grandes problemas que derivan del abuso de las redes sociales sino también la importancia y la gran cantidad de beneficios que genera el realizar actividad física , esta última quizá nosotros como profesores la tenemos incorporada como algo natural pero tenemos que entender que no sucede esto en todas las personas; y también saber que desde nuestro lugar de futuros docentes podemos aportar a combatir estas enfermedades y o patologías.

Pudimos notar como los adultos mayores que realizan actividad física sienten un gran entusiasmo ya que en su mayoría son regulares y constantes con el entrenamiento, creemos también que además de realizar un determinado esfuerzo físico también les permite distraerse de su vida laboral y poder disfrutar el uso de su propio cuerpo.

Otro Beneficio que pudimos notar es que el hacer actividad física los “obliga “ o por lo menos los mantiene alejados del constante contacto con las nuevas tecnologías y las redes sociales , un tema que parece muy difícil y preocupante en la actualidad.

Bibliografía:

_Redes sociales: ... via Definicion ABC <http://www.definicionabc.com/social/red-social.php>

_Actividad física: <http://www.robertexto.com/archivo16/adultojuven.htm>
<http://www.usccb.org/beliefs-and-teachings/who-we-teach/young-adults/hijos-e-hijas-de-la-luz-primera-parte.cfm>
http://es.slideshare.net/marielaybarbara/adulto-juven-20-40-aos?next_slideshow=1

<http://www.monografias.com/trabajos96/psicologia-del-desarrollo-del-juven-y-adulto/psicologia-del-desarrollo-del-juven-y-adulto.shtml#ixzz4CykrWUq>

_El desarrollo humano: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

_La obesidad: <http://www.henufood.com/nutricion-salud/mejora-tu-salud/obesidad-en-la-edad-adulta/#superior>

