

Aplicación del Conocimiento sobre la Importancia del Movimiento Humano

y la Problemática del Comportamiento Sedentario:

Estrategias de Promoción y Prevención para el

Mantenimiento de una Salud Integral Óptima

Juan del Pueblo

(Adaptado del estudiante: Joshua A. Reyes Cintrón)

Salud Integral y Calidad de Vida

GEHP 3000

Prof. Edgar Lopategui Corsino

31 de octubre de 2020

Nombre y Meta de la Actividad

El sedentarismo es un estilo de vida que lamentablemente se encuentra engranado en la sociedad moderna. El mismo se caracteriza por realizar poco o insuficiente actividad física o deportiva. Este tipo de comportamiento trae consigo efectos severos sobre la salud del individuo tales como obesidad, cáncer, diabetes, presión alta y depresión. Se ha observado que este estilo de vida permea en los centros urbanos, se promueve una vida inactiva donde los individuos permanecen sentados por largas horas en sus trabajos. Dentro de esta población podemos señalar la muestra de estudiantes universitarios. Debido a las largas horas sentados en clase o frente a la computadora estudiando, se dice que ejercen un estilo de vida sedentario. Es por esto que propongo la actividad titulada:

¡Mantente Activo 5 Días a la Semana con tu Universidad Interamericana!

Las metas propuestas son:

1. Conocer y valorar los efectos positivos que la práctica de actividades físicas tiene sobre la salud.
2. Aumentar el nivel de aptitud física del estudiantado a través de actividades de motor grueso donde puedan desarrollar de manera positiva su resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, habilidades motrices y destrezas motoras.
3. Desarrollar un estilo de vida saludable a través del ejercicio que promueva una salud integral donde estén en balance los componentes sociales, físicos y mentales.
4. Animar al estudiantado a incrementar la frecuencia de actividad física para reducir o desaparecer los efectos negativos del sedentarismo.

Población Meta

Como mencionado anteriormente, el sedentarismo es un estilo de vida que se concentra en la zona urbana. No obstante, la muestra se delimitará a los estudiantes y la facultad de la Universidad Interamericana de Puerto Rico Recinto Metropolitano. La población estudiantil practica el sedentarismo sin conocer las repercusiones que esto puede traer. En promedio un estudiante puede estar sentado aproximadamente 12 horas al día, esto suma a 64 horas a la semana. Esta cifra alarmante nos presenta una población objetivo donde se puede aumentar considerablemente la actividad y aptitud física.

Lugar Donde se Llevará a cabo la Actividad

Las actividades se llevarán a cabo en la Universidad Interamericana de Puerto Rico Recinto Metropolitano. Se escogió este lugar debido a que el estudiantado ya se encuentra en los predios y esto facilita el acceso a toda actividad que se lleve a cabo. Las mismas se llevarán a cabo en las Facilidades Atlético del Recinto Metropolitano haciendo uso de la cancha deportiva

(incluyendo el salón de aeróbicos) los Salones de Usos Múltiples 1 y 2. Para cada actividad se utilizará el espacio apropiado para completar las metas antes mencionadas.

Recursos Necesarios para la Actividad

Para completar los objetivos de cada actividad, es necesario identificar los recursos necesarios. Primeramente, los materiales y equipos necesarios son bicicletas estacionarias, colchonetas de yoga, plataformas de paso (para ejercicios aeróbicos) y pesas. El producto de mayor inversión son las bicicletas estacionarias que cotizan a \$162.99, no obstante, se puede buscar donativos o patrocinadores para aliviar el costo. La próxima tabla presenta la cantidad de materiales necesarios, su precio (multiplicado por 60, cantidad máxima de participantes) y el total de materiales físicos. Las pesas se comprarán en conjunto y por tanto solo se necesitarán 30 unidades. Es importante destacar que la inversión en materiales y equipos solo se ejecuta una vez. Se asegurará que los participantes devuelvan los materiales en un estado óptimo.

Material o equipo	Precio (\$)	(X 60)
Bicicletas estacionarias	162.99	9,720.00
Colchonetes de yoga	22.49	1,349.40
Plataformas de paso (Stepping blocks)	52.99	3,179.40
Pesas (Set)	189.99	(X30) 5,699.70
TOTAL		19,948.50

Ciertas actividades necesitarán la presencia de un recurso técnico. Para esto será necesario contratar diversos especialistas en las áreas de baile (salsa, merengue y hip-hop), ejercicios aeróbicos y zumba. La próxima tabla presenta las cotizaciones por hora de cada técnico. La cuota por hora se multiplicó por 8 porque cada recurso ofrecerá sus servicios 4 veces al mes por un total de 2 horas por cada actividad. El total de \$2,316.00 es visto como una cuota mensual para mantener en vigor todas las actividades estipuladas.

Recurso	Cuota por hora (\$)	(X 8)
Técnico de Baile: Salsa y Merengue	95.00	760.00
Técnico de Baile: Hip-Hop	87.00	696.00
Técnico de Yoga	75.00	600.00
Técnico de ejercicios aeróbicos	65.00	(X 2) 1,040.00
TOTAL		\$3,096.00

Los recursos deben estar preparados para atender aproximadamente 60 participantes por clase. Deben estar capacitados y certificados en sus respectivas áreas para poder ofrecer los cursos. Su deber será realizar una actividad semanal anexada a su especialidad que promueva un aumento en la actividad física y salud integral del estudiantado. Además, deberán promover un

ambiente positivo donde todo estudiante se sienta cómodo para participar. Además, es importante mencionar que el recurso de ejercicios aeróbicos debe estar capacitado para dar clases de bicicleta estacionaria; por lo que se multiplica de nuevo por 2 en la tabla, su participación será dos veces a la semana. Los técnicos de baile se alternarán durante el mes, se dará de manera mixta las clases de baile.

El costo total para aproximadamente 60 estudiantes tendrá una inversión inicial de \$23,044.00. Luego de esto solo se tendrá que pagar la cuota por hora de los recursos que ofrecerán las clases, que suma a un total de \$3,096.00.

Justificación y Descripción General de la Actividad

La actividad titulada “¡Mantente activo 5 días a la semana con tu universidad Interamericana!” tiene como objetivo principal animar al estudiantado a incrementar la frecuencia de actividad física para reducir o desaparecer los efectos negativos del sedentarismo. Para cumplir con este objetivo, esta actividad se llevará a cabo 5 días a la semana, corriendo de lunes a viernes. Cada día se llevará a cabo una actividad diferente con un enfoque físico diferente. En la próxima tabla se puede observar en que día se realizará cada componente:

Día de la semana	Recurso	Título de la actividad
Lunes	Técnico de Yoga	Lunes de paz y relajación ...
Martes	Técnico de Aeróbicos	Martes en movimiento
Miércoles	Técnico de Zumba	¡Muévete al ritmo de la zumba!
Jueves	Técnico de Aeróbicos (Certificado en cursos de bicicletas estacionarias)	Jueves de “spinning”
Viernes	Técnico de baile	¡Bailando con la Inter Metro!

La actividad de baile se llevará a cabo de la siguiente manera:

1. Primera semana- Salsa
2. Segunda semana- Merengue
3. Tercera semana- Hip-hop
4. Cuarta semana- Salsa, merengue y hip-hop

Cada actividad se enfoca en aumentar la aptitud física del estudiante y de esa manera reducir el sedentarismo. Como mencionado anteriormente, un estudiante puede estar sentado 12 horas al día. Con esta propuesta el estudiantado de la Interamericana Recinto Metropolitano podrá disfrutar de clases gratuitas que afecten positivamente la salud integral. En la próxima parte se estará detallando los beneficios de la participación en cada sección.

Beneficios de Yoga

El yoga es una doctrina basada del hindú, es un conjunto de técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental. Este tipo de ejercicio integra técnicas de relajación y respiración, por lo tanto, los beneficios obtenidos caen bajo la salud

física y mental. El propósito del yoga es aumentar fuerza, consciencia y armonía en el cuerpo y la mente. De acuerdo con la Asociación de Osteopáticos de los Estados Unidos, el yoga puede aumentar flexibilidad, fuerza muscular y mejorar la respiración, niveles de energía y vitalidad (AOA, 2018). Además, ayuda a mantener un metabolismo balanceado causando una reducción en el peso de la persona (AOA, 2018).

Beneficio de los Ejercicios Aeróbicos

El ejercicio aeróbico es aquel que conlleva recuperación de oxígeno, usualmente son de intensidad moderada. Es un tipo de ejercicio que trabaja el acondicionamiento cardiovascular, aumentando el ritmo cardiaco (Piña, 2003). De acuerdo con la Asociación del Corazón Americana se debe llevar a cabo un mínimo de 30 minutos de ejercicios cardiovasculares de 5-7 días de la semana. Añaden que los beneficios son una mejoría en el acondicionamiento cardiovascular, reduce la probabilidad de padecer enfermedades cardiacas y aumenta los niveles de HDL (Piña, 2003). Ejemplos de ejercicios aeróbicos incluye caminar, nadar, bicicleta estacionaria, pilates, steps (ejercicios usando bloques) entre otros.

Beneficios de la Zumba

De acuerdo con la Clínica de Mayo, la Zumba es un programa de ejercicio que combina música latina e internacional con movimientos de baile. La zumba incluye rutinas de ejercicios por intervalos, alternando ritmos rápidos y lentos, clasificándolo como un entrenamiento de resistencia. Es visto a su vez como un ejercicio aeróbico, entre sus beneficios podemos ver que tonifica el cuerpo, mejora la coordinación, reducción de peso y beneficia la salud del corazón.

Beneficios de Bailar (Merengue, Salsa, Hip-hop)

Bailar es una actividad de bajo impacto que puede ser llevada a cabo por personas de cualquier edad. Es un ejercicio que siempre ha sido parte de la cultura humana incluyéndose en rituales y celebraciones (England, 2006). Puede ser una manera divertida de mantenerse activo y saludable para todo tipo de personas. Al igual que el yoga, bailar tiene beneficios en la salud física y la salud mental; incluso puede mejorar la salud social. De acuerdo con el Consejo de Artes de Inglaterra puede aumentar coordinación, fuerza muscular, destrezas motoras, aptitud aeróbica, agilidad y flexibilidad. Además, puede incrementar el balance, habilidad cognitiva y las destrezas sociales (England, 2006).

Como se observa, cada actividad se enfoca en reducir el sedentarismo a través de enfoques diferentes mientras se ejercita el cuerpo y mente en un ambiente divertido y relajado. Los resultados obtenidos varían por la participación y compromiso del participante. Es por esto que se pueden obtener todos los beneficios mencionados anteriormente.

Explicación Detallada del Procedimiento

Día de la semana	Recurso	Título de la actividad
Lunes	Técnico de Yoga	Lunes de paz y relajación ...
Martes	Técnico de Aeróbicos	Martes en movimiento
Miércoles	Técnico de Zumba	¡Muévete al ritmo de la zumba!
Jueves	Técnico de Aeróbicos (Certificado en cursos de bicicletas estacionarias)	Jueves de “spinning”
Viernes	Técnico de baile	¡Bailando con la Inter Metro!

La actividad consta en 5 actividades semanales que buscan aumentar la aptitud física de los estudiantes y reducir el sedentarismo. Para evaluar la participación de cada estudiante, se estará recogiendo un cuestionario corto a principio de cada clase y pasando registro. En el mismo se preguntará el estado de ánimo, nivel de energía, la facultad donde pertenece y cuánto tiempo permanece sentado. Esta hoja servirá también como evidencia de asistencia y compromiso. Además, cada mes se evaluará el estudiante dentro de los parámetros de la aptitud física para poder graficar su desempeño total y observar si se reduce el comportamiento sedentario. En todas las actividades se harán calistenias y estiramientos pertinentes al ejercicio que se enfoque. Al culminar se harán ejercicios de enfriamiento y se estirará de nuevo para reducir toda probabilidad de lesión física.

Yoga

Esta actividad se llevará a cabo los lunes a las 8:30 de la mañana en el Salón de Usos Múltiples. A los participantes se les entregará un colchón, deben traer agua y ropa de ejercicio. La actividad estará dirigida por el Técnico de Yoga, quien estará encargado de crear rutinas semanales que concuerden con la meta del programa. Estas serán evaluadas el principio de cada mes. La meta es aumentar el nivel de salud mental y física del estudiante que participa. Tendrá una duración de 1 hora y media.

Aeróbicos

Debido a la necesidad de espacio, la actividad se realizará los martes en la cancha del Centro Deportivo de la Universidad. El horario puede ser flexible, entre 4:00 PM a 6:00 PM. El recurso deberá utilizar ejercicios diseñados para aumentar la resistencia cardiorrespiratoria en un ambiente divertido y placentero. Se proveerán materiales como las pesas, “stepping blocks” y cuicas para completar las metas del programa. Tendrá una duración de una hora y media.

Zumba

Dependiendo de la confirmación de la asistencia, la actividad se hará en el Salón de Usos Múltiples o en la cancha del Centro Deportivo. Se llevará a cabo el miércoles a las 5:00 PM para aumentar la participación del estudiantado. Los estudiantes deben venir vestidos con ropa deportiva y traer agua. El técnico deberá crear rutinas que cumplan las metas establecidas por el programa. Tendrá una duración de 1 hora y media.

Spinning (Ejercicio aeróbico)

Debido al tamaño de la bicicleta estacionaria, la actividad se realizará en la cancha del Centro Deportivo de la Interamericana. Es importante mencionar que el equipo cuenta con ruedas que facilitan el transporte. Esta actividad la estará dirigiendo el técnico de Ejercicios Aeróbicos. La misma tomará lugar el jueves a las 5:00 PM para aumentar la asistencia del estudiantado. Esta actividad es moderadamente intensa, se requiere del técnico que mantenga el ánimo y energía de los participantes. Al culminar la actividad se guardarán las bicicletas estacionarias en su zona designada. Tendrá 1 hora de duración.

Baile (Salsa, Merengue, Hip-Hop)

La actividad de baile se llevará a cabo de la siguiente manera:

1. Primera semana- Salsa
2. Segunda semana- Merengue
3. Tercera semana- Hip-hop
4. Cuarta semana- Salsa, merengue y hip-hop

La misma se realizará en el Salón de Usos Múltiples, los estudiantes deben traer agua y ropa deportiva. Se hará los viernes a las 6:00 PM. Cada técnico debe preparar una coreografía que vaya alineada con la meta del programa. Tendrá una duración de 1 hora y media.

Referencias

- American Osteopathic Association. (2018). Benefits of Yoga- *American Osteopathic Association*. [en-línea]. Recuperado de en: <https://osteopathic.org/what-is-osteopathic-medicine/benefits-of-yoga/>
- England, A. C. (2006). Dance and health: The benefits for people of all ages. Dance and health. The benefits for people of all ages. England: Art Council England.
- Laskowski, E. (2016). Love to dance? Zumba your way to aerobic health. [en-línea] Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/zumba/faq-20057883>.
- Piña, I. L., Apstein, C. S., Balady, G. J., Belardinelli, R., Chaitman, B. R., Duscha, B. D., ... & Sullivan, M. J. (2003). Exercise and heart failure: a statement from the American Heart Association Committee on exercise, rehabilitation, and prevention. *Circulation*, 107(8), 1210-1225.