

UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA DE CUENCA

Facultad de Ciencias Humanas

Carrera de Cultura Física

**Esquema de Tesis previa a la obtención del
Título de Licenciada de Cultura Física**

Título:

Deporte Salud y Vida para oyentes de radio familia 96.9
empleando pausa activa.

Autor:

Marcia Martínez S.

Director:

Lcdo. Xavier Merchán A. Msc.

Cuenca, 13 de Marzo de 2011

Certificado de Director de Tesis:

Certifico que el presente proyecto de grado ha sido dirigido y acompañado en su realización de manera prolija, por lo que cumple con todos los requisitos exigidos para su aprobación.

Lcdo. Xavier Merchán Arízaga Msc.

Director de Tesis

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD.

Todas las expresiones y datos explicitados en este trabajo son de responsabilidad de las autoras del mismo; quienes nos hacemos responsables por el contenido aquí propuesto.

.....

Marcia Fabiola Martínez Sarmiento

DEDICATORIA:

A mi esposo por todo el apoyo, su amor y su paciencia
por todos los momentos difíciles que pasamos,
a mis queridos hijos Ivanova, Paúl y Antonella
por la ayuda brindada en casa, a mis padres
y hermanos que siempre me alentaban
a continuar y sobre todo al gran ser
supremo mi Dios porque siempre
estuvo junto a mí y permitió
que pueda cumplir esta meta.

AGRADECIMIENTO:

A todas las personas que ayudaron para la elaboración
de este trabajo, al Director de Radio Familia
Pablo Torres por la confianza brindada,
al Licenciado Xavier Merchán por su
paciencia, su tiempo y guía que
Dios le bendiga, y en especial
al gran amor de vida mi Esposo
por el apoyo incondicional

Te Amo

V

INTRODUCCIÓN

El asistir a un congreso del Ministerio de Deportes donde indican que El sedentarismo es uno de los grandes problemas que encuentra la sociedad moderna especialmente en los organismos encargados de velar por la salud humana. La Organización Mundial de la Salud (OMS) para poder contrarrestar estas cifras alarmantes de sedentarismo ha implantado un programa donde se da una gran importancia a la actividad física que permitan bajar estas tasas tan altas de sedentarismo y mortalidad. Podemos también observar que los diferentes Ministerios de Deportes de todos los países de Sur América se han dado cuenta de este problema, por lo que han creado una gran cantidad de proyectos dirigidos a la actividad física, deporte y recreación que permita mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos; nuestro país no ha sido la excepción por ello el Ministerio de Deporte ha incrementado un programa que ayude a fomentar este proyecto a través de la pausa activa impulsando a que las personas hagan un paréntesis de 15 minutos a sus actividades realizando ejercicios de carácter físico.

Por ello me sumo a las grandes ideas y proyectos de varias Universidades de América y originales programaciones radiales de países vecinos como Colombia, México, Venezuela que desde las aulas académicas y sumados con estrategias de emisoras que buscan cubrir cada día más las necesidades de sus oyentes, impulsan estos planes de actividad física para un público que requiere y exige a los medios una ayuda para una vida mejor.

Los medios de comunicación son importantes para este tipo de proyectos, pero la radio por su alcance, por su facilidad auditiva, al provocar reacción en las masas, es la idónea para promover mensajes que ayudan a una vida mejor de sus oyentes. Sumamos a estos los últimos estudios sobre las necesidades de los oyentes de radio, que les gustaría tener dentro de la programación segmentos dedicados a la salud. Estos programas de salud son atractivos ya que el oyente tiene la oportunidad del contacto con profesionales que despejaren varias inquietudes y en la mayoría de casos de manera gratuita.

A estos programas radiales de salud unimos el deporte y la actividad física en una coyuntura que busca el mismo objetivo de mejorar la calidad de vida de los oyentes.

El emitir un programa con este contenido no implica a cubrir rápidamente la necesidad del oyente, este oyente tiene que educarse y adaptarse para que este mensaje radial sea parte de su diario vivir y que el mismo cumpla su propósito por el tiempo que el instructor y locutor crean conveniente

Con los argumentos antes mencionados promuevo “Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa”, un programa de radio que promueve a la práctica de actividad física, que permita contrarrestar las grandes escalas de sedentarismo en nuestra ciudad, gracias al apoyo de este medio de comunicación se implemento la Pausa activa para oyentes de Radio Familia, especialmente amas de casa que fluctúan desde los 20 hasta 75 años.

El programa se transmite los días sábados de siete de la mañana con una duración de 30 minutos, dentro de su contenido cuidamos que su tema central tenga relación directa a la cultura física, este tema es expuesto por un invitado experto y profesional con un alto grado de conocimiento en el contenido a tratar y que pueda despejar varios de los interrogantes o preguntas que el radio oyente pueda tener, de esta manera captaremos el interés del mismo y gozaremos de una credibilidad ante el público de la emisora que esta habido a este tipo de segmentos.

Como uno de los objetivos principales siempre será el educar y guiar a las personas hacia una actividad física constante y correcta, tratando al final del proyecto mejorar la calidad de vida de los oyentes y personas involucradas dentro del tema.

“Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa” es un programa que consta de varios segmentos. El primero es dar la bienvenida al público de una manera dinámica y motivante e impulsarlo a empezar bien su mañana de sabado; luego una breve introducción del tema para que el oyente identifique y relacione el contenido a tratar; seguidamente se presenta al invitado describiendo su trayectoria, conocimientos y experiencia que posee para enseguida iniciar el bloque de preguntas; como cuarto punto es dar paso a las llamadas del

público para que realice pregunta que el profesional no pudo exponer o que no fueron claros para el oyente.

Luego de una canción de motivación para mantener el interés de los oyentes sobre el tema expuesto se prepara el segmento donde radioyentes podrán ejercitarse a través de varios ejercicios que realizaremos tras micrófonos y donde los oyentes visualizaran e imitaran en sus casas los movimientos que se están emitiendo

Otro de los segmentos son tips o sugerencias de fácil entendimiento llamados también “consejos caseros” que buscan el no confundir a los oyentes con términos que tal vez los consideren difíciles de entender

Por último la despedida donde se invita e impulsa al público a seguir los consejos o planificaciones semanales que les ha indicado, además de realizar los sorteos con premios alusivos a la actividad física como balones de fútbol y de basquetbol, ropa deportiva, viseras, discos compactos con música para bailoterapia, videos con ejercicios, etc.

Al momento de planificar los programas buscamos temas que sean de gran interés del los radio oyentes para poder satisfacer sus necesidades se utilizo un lenguaje muy fácil de entender.

El segmento de ejercitación mediante la Pausa Activa que consiste en poner un alto a las actividades cotidianas y realizar actividad física, tiene una duración de cinco minutos elaborada de una forma que pueda ser seguida por los radio escuchas mediante la bailoterapia, ejercicios comunes, cumpliendo con los lineamientos que debe tener una sesión de entrenamiento consta de un calentamiento, parte principal y la parte final.

Para comprobar que el mensaje este llegando se realiza eventos al aire libre el primero en los patios de la Universidad Politécnica Salesiana, siendo el lugar donde se convoco a las mujeres que son parte del proyecto para poder realizarlas evaluaciones iniciales como: índice de masa corporal, peso, frecuencia cardiaca, test

de niveles de sedentarismo y como un servicio a la comunidad se realizará una clase de baile terapia a todas las personas presentes.

El programa es el medio por el cual se invita a las mujeres a que se unan al proyecto de Pausa Activa para el desarrollo de la actividad física programada como parte de sus labores diarias inscripciones que se realizan mediante la llamadas invitándoles a asistan al primer evento que nos permite tomar las primeras evaluaciones, que consisten en valorar los niveles de sedentarismo, los niveles del IMC (Índice de Masa Corporal).

Luego de obtener los resultados se entrega a las mujeres entre las edades de 20 a 75 años los cd con un programa de ejercicios para que empiecen la rutina diaria de ejercitación con una duración de tres meses, se entrego cuatro cd cada uno con una rutina de bailoterapia de diez minutos, que consta de un parte inicial utilizamos ritmos suaves, parte principal sube la intensidad entre el 60 y 80 % con ritmos más fuertes y por ultimo parte final con respiración y relajación.

La programación de la Pausa Activa tiene una innovación, la Pausa Activa presenta ejercicios de estiramiento y lubricación articular que permiten activar músculos que no se trabajan en algunas posturas y relajar los que se utilizan comúnmente, en el programa de ejercitación utilizamos la bailoterapia por la gran acogida que tiene en la actualidad y debido a que la música y el baile motivan a las personas a realizar la actividad física y actúa como una terapia.

Dentro de la propuesta de intervención en las oyentes de radio, se llevo a cabo un análisis de la alimentación diaria, que nos permita conocer su nutrición, para recomendar las calorías adecuadas según la ingesta y el consumo de las misma, para obtener la ingesta diaria de alimentos preguntamos a las participantes del proyecto ¿que alimentos comen durante un día? Sus respuestas nos permite conocer cuantas calorías ingieren diariamente; el consumo de calorías depende del peso, la talla, la edad, sexo y de la actividad física que serán las variantes que indicaran el consumo que se requiere. Para sacar el consumo de calorías lo conseguiremos mediante formulas, con estos datos podemos conocer cuantas calorías está comiendo en exceso para poder recomendar un cambio en su equivocada alimentación, a través de una

guía de nutrientes con sus respectivos valores calóricos; es decir las señoras se asesorarán a través del cuadro de valores de calorías para no excederse del número de calorías que ella requieren diariamente y así mantener un peso saludable.

El segundo evento se realizará en el los patios del colegio Manuela Garaicoa de Calderón, que nos permitirá reunir las mujeres que siguieran el proyecto para realizar las evaluaciones finales permitiéndonos así conocer los resultados del plan de trabajo que nos hemos planteado, y el seguimiento en el desarrollo de la misma.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
ÍNDICE	6
<u>CAPITULO I</u>	
COMUNICACIÓN Y DEPORTE	
1.1.-Generalidades de la Comunicación y el deporte.....	9
1.1.1.- Comunicación.....	9
1.1.2.- Procesos de la Comunicación.....	10
1.1.4 Formas de Comunicación.....	11
1.1.5 Tipos de comunicación.....	12
1.1.6 Funciones de los medios de comunicación.....	14
1.2.-La Radio.....	15
2.- Deporte	16
2.-1.- Definición.-.....	16
2.-2.-Breve reseña histórica	16
2.- 3.-Comunicación y el deporte	17
1.-3.-Tipos de comunicación	19
1.3.2.-Comunicación Bilateral.-	20
1.- 4.- El Deporte y su Influencia en los Medios de Comunicación.....	20
1.-5.- La información del mensaje deportivo.....	21
1.6.-Proceso de retroalimentación con los oyentes de Radio	23
1.6.1.-Aplicación de actividad física a través del mensaje radial	24
<u>CAPÍTULO II</u>	
PLANIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA LA PAUSA ACTIVA	
2.1.- Generalidades de la Pausa Activa.	27
2.1.1.- Definición.-	30
2.2.-Concepto, Características de la aplicación, Beneficios.....	31
2.3.-Actividades de pausa activa según posiciones del cuerpo	34
2.4.-Entrada en calor, estiramiento, localizados.....	38
2.4.3.-Calentamiento o preparatorios en la pausa activa.....	40
2.4.3.3 Tipos de Estiramiento	48
2.4.4.-“Ejercicios de Estiramiento para personas que laboran sentados”	52

2.5.-Ejercicios para la pausa activa.....	57
2.6.- Pausa activa mediante programas radiales.....	72
<u>CAPITULO III</u>	
3.-1.- Elaboración del Plan de ejercitación.....	76
3.1.1.-Plan de Trabajo Sobre Pausa-Activa	77
3.1.2.- Programa de ejercicios	77
3.1.3.-Metodología.-	78
3.1.4.-- Programa de Ejercicios con Mesociclo.-	82
3.2.- Sesiones radiales de formación y ejercitación.....	85
3.2.1.- Elaboración del programa de Radio	85
3.2.2.- Cronograma de Programas “Deporte Salud y Vida Empleando Pausa Activa”.	88
3.2.3.- Elaboración de Programas	89
3.4.- Evaluaciones fisiológicas, frecuencia cardíaca en reposo y máxima	99
3.4.1.-Frecuencia Cardíaca basal de reposo.-	100
3.4.2.-Frecuencia cardíaca máxima.-	101
3.4.3.- Datos Evaluaciones fisiológicas, frecuencia cardíaca en reposo y máxima..	102
3.5.- Propuesta de consumo adecuado de calorías mediante la pirámide alimenticia para este proyecto.....	103
3.5.1.- Calorías que requieren las Damas que siguieron el plan de ejercicios	105
3.5.2.- Requerimientos Nutricionales diarios del organismo	107
3.5.3.- Contenido de las calorías que debemos tomar en cuenta en los alimentos de consumo diario.	107
<u>CAPÍTULO IV</u>	
PLANIFICACIÓN DE LOS EVENTOS AL AIRE LIBRE.....	110
4.1.- Plan general de los eventos al aire libre	110
4.2.- Desarrollo de las actividades: Bailo terapia, Aeróbicos.....	112
4.3.- Mediciones del Índice de masa corporal.....	115
4.4.-Datos Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García).	116
<u>CAPÍTULO V</u>	
5.- RESULTADOS DEL PROCESO.....	117
5.1.- Análisis de resultados.-.....	117
6.- CONCLUSIONES	122
7.- RECOMENDACIONES.....	124

ANEXOS	124
Bibliografía	146
Linkografía.....	149

CAPÍTULO I

COMUNICACIÓN Y DEPORTE

1.1.-Generalidades de la Comunicación y el deporte

1.1.1.- Comunicación.- Comunicar es transmitir.-

La palabra comunicación proviene de los vocablos latinos comunicares y communicatio. Según Charles Wrigth Comunicación es el proceso por medio del cual se transmite significaciones de una persona a otra.

Los seres humanos necesitamos comunicarnos, tenemos la necesidad de transmitir ideas, proyectos y pensamientos. El hombre desde el inicio buscó siempre una forma (aunque primitiva) de comunicar sus pensamientos y a su vez sus acciones como una necesidad de sobrevivencia, por ejemplo la escritura jeroglífica que entre sus varias funciones servía como un plano de los arquitectos hacia sus subalternos para elaborar las monumentales construcciones en Egipto.

No podemos establecer cuando ocurrió la primera comunicación, pero los vestigios arqueológicos en el periodo Paleolítico dan a conocer que existía una comunicación que consistía en gestos, la voz, dibujos y pinturas; los sistemas de comunicación se utilizaban para almacenar, intercambiar y difundir información.

Con la evolución del hombre se fueron desarrollando distintas formas que nos permitieron acceder a diferentes tipos de comunicación como: la visual, verbal, escrita y auditiva.

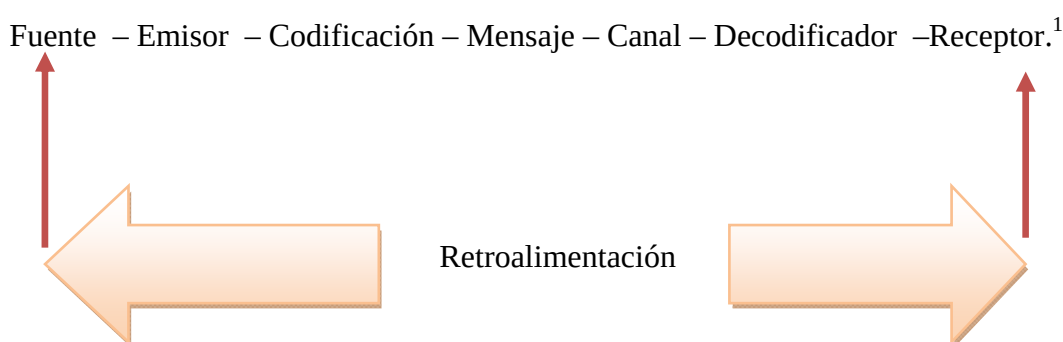
La creación del alfabeto y de la imprenta aumentan el desarrollo de la comunicación sigue la tecnología aportando con la creación de la radio y la televisión en el siglo XX convirtiéndose estos últimos en los grandes medios de comunicación masivos.

En la actualidad se da una revolución en la comunicación con el Internet que se ha convertido en un medio masivo por el cual no sólo podemos comunicarnos, sino también hacerlo de una forma más rápida y segura; la amplitud de información que

nos da este medio y la posibilidad de acceso que tenemos cada día, va a permitir que el mundo de la comunicación forme parte del diario vivir del ser humano.

1.1.2.- Procesos de la Comunicación.-

Aristóteles se preocupó del fenómeno de la comunicación oral señalando tres componentes básicos: el orador, el discurso, el auditorio (Quién dice, que a quién) y de acuerdo a esta división se encuentran los tres elementos básicos de la comunicación: la persona, es el que habla o el emisor, el discurso que pronuncia o el mensaje y a quién escucha o receptor.



El proceso de la comunicación se explicaría así: un mensaje, originado en una fuente de información, es convertido por un transmisor en una señal, la que se envía por un canal a un receptor y este, luego de reconvertirla, la hace llegar a su destino.²

1.1.3 Elementos de la Comunicación.

El emisor, es quién inicia y conduce el acto de comunicación condicionado por sus ideas y conocimientos.

¹ GONZÁLEZ ALONSO Carlos, “Principios Básicos de Comunicación”; Ed, Trillas México pág. 15.

²Cfr. CIMPEC, “Manual de Periodismo Educativo y Científico Segunda Edición, Ed. Epoca Quito Ecuador pág. 53

El mensaje, son conceptos e ideas transmitido por el emisor a receptor.

El código, es la forma en que estructuran los mensajes o símbolos convirtiendo en lenguaje común entre el emisor el receptor.

El receptor, es el que recepta e interpreta el mensaje.

Canal es el medio por el cual se trasmite el mensaje.

Retroalimentación es la respuesta el receptor da al mensaje del emisor.

1.1.4 Formas de Comunicación.-

Cuando hablamos de formas de la comunicación, se dividen generalmente en la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

1.1.4.1 La comunicación verbal.-

La comunicación verbal puede realizarse de dos formas: oral a través de signos orales y palabras habladas o escrita: por medio de la representación gráfica de signos.

Los gritos, silbidos, llantos y risas pueden expresar diferentes situaciones anímicas y son una de las formas más primarias de la comunicación. La forma más evolucionada de comunicación oral es el lenguaje articulado, los sonidos estructurados que dan lugar a las sílabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás.

Las formas de comunicación escrita también son muy variadas y numerosas (ideogramas, jeroglíficos, alfabetos, siglas, grafiti, logotipos). Desde la escritura primitiva ideográfica y jeroglífica, tan difíciles de entender por nosotros; hasta la fonética silábica y alfabética hay una evolución importante.

1.1.4.2 La Comunicación no verbal.-

Cuando hablamos con alguien, sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Los investigadores han estimado que entre el sesenta y el setenta por ciento de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal; es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión.

Está se realiza a través de multitud de signos de gran variedad: Imágenes sensoriales (visuales, auditivas, olfativa), sonidos, gestos, movimientos corporales, etc.

Características de la comunicación no verbal:

- Mantiene una relación con la comunicación verbal, pues suelen emplearse juntas.
- En muchas ocasiones actúa como reguladora del proceso de comunicación, contribuyendo a ampliar o reducir el significado del mensaje.
- Los sistemas de comunicación no verbal varían según las culturas.
- Generalmente, cumple mayor número de funciones que el verbal, pues lo acompaña, completa, modifica o sustituye en ocasiones.

1.1.5 Tipos de comunicación.

1.1.5.1.- La Comunicación Social.-

Es la ciencia que estudia las formas y evolución de comunicación humana, “es un campo de estudios interdisciplinarios que investigan la información y la expresión, los medios de difusión masivos y las industrias culturales.”³

Las formas de comunicación humanas de nuestros antepasados prehistóricos son similares a la de los animales, este proceso fue evolucionando, da la aparición del lenguaje que permite al ser humano se diferencie de los animales (animal racional), las formas primitivas de comunicación son genéticamente adquiridas, el lenguaje es el resultado del aprendizaje y cumulo de información.

La comunicación es un fenómeno social, que permite la interacción informativa desarrolla la capacidad creadora y transformadora humana, “se revela como un mecanismo a través del cual el hombre ha forjado su manera específica de organizarse, de desarrollarse y de alcanzar metas comunes,”⁴ por lo que los medios de comunicación a través de los comunicadores sociales deben utilizar estas

³ http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n_social

⁴ MONSALVE RAMÍREZ Alfonso, “Teoría de la Información y Comunicación Social, Ed. Abya-Yala, pag. 140

características como una herramienta que permita que el ser humano realice los cambios que requiere la sociedad.

“El comunicador social es aquella persona profesional que conoce muy bien cierta materia y por ello está capacitado para orientar educar a la ciudadanía.”⁵

1.1.5.2 La Comunicación Masiva.-

Son todos los canales artificiales que permiten que los mensajes sean llevados a un gran número de oyentes, los medios de comunicación masivos tienen unas características propias de cada época y de las sociedades; está expuesta a cambios muy rápidos debido a la influencia de los avances de la tecnología y los necesidades intelectuales, sociales y financieras de los personas.

El investigador Janowitz define “Los medios de comunicación masivos comprenden las instituciones y las técnicas mediante las cuales grupos especializados utilizan determinados recursos tecnológicos, para difundir contenidos simbólicos en el seno de un público numeroso, heterogéneo y disperso”.⁶

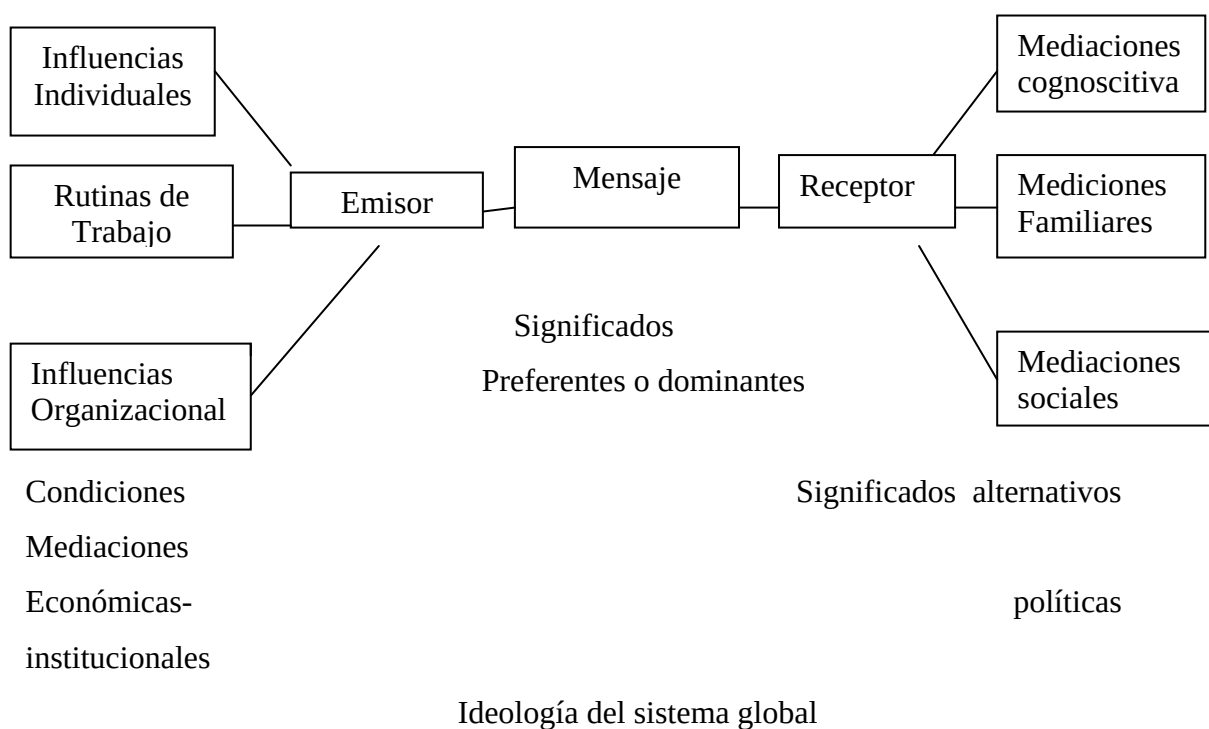
Los canales que utiliza la comunicación masiva son: la televisión, la radio, la prensa, el cine y la última que tiene una gran acogida en la actualidad el Internet. Estos medios han permitido que la información que emiten tenga acceso a un gran número de personas en el mundo, transmitiendo la información casi al momento que ocurren los hechos, el público que utiliza estos medios son personas de diferentes culturas y extractos sociales.

⁵ GUEVARA Marcos, “El Locutor Profesional Y al Radio” Ed. Screen Film y Desings Studio, Cuenca pag. 65

⁶ GONZÁLEZ ALONSO Carlos, “Principios Básicos de Comunicación”; Ed, Trillas México pag 33

1.1.5.2.1 Proceso de Comunicación de las Masas.-

Modelos Sociológicos de los medios en la comunicación de las masas ⁷



Este modelo nos muestra que el mensaje tiene una gran influencia de las condiciones sociológicas, por lo que los contenidos siempre van estar dirigido para cubrir las necesidades que tienen comunicador y el público.

1.1.6 Funciones de los medios de comunicación

- Informar
- Educar
- Entretener
- Formar Opinión

⁷ LOZANO RENDÓN, José Carlos; “Teoria e investigación de la comunicación de las masas”, Ed. Longman de México 1996, pag 33

1.2.-La Radio

Este importante medio de comunicación tuvo su origen en Italia, a Guglielmo Marconi se le acredita el gran invento de la radio, luego que Faraday descubriera el fenómeno físico de la inducción que permitía transmitir señales, en 1888 Hertz descubre las ondas electromagnéticas (llamadas también ondas hertzianas), en 1898 Marconi consigue transmitir señales con las ondas electromagnéticas que podían ser captadas a mas de 2.5 km emitidas desde un trasmisor y lanzadas al espacio para ser captadas por un receptor eléctrico

A pesar de ser un invento europeo es EEUU que se da cuenta el poder que en un futuro puede tener esta creación y en 1906 sube la cobertura a este medio transmitiendo música por radio y que es captada a mas de 80 km; en 1909 se logra rescatar a sobrevivientes de un naufragio en el Atlántico gracias a la asistencia acertada de la radio, en 1910 se emite en vivo el concierto del tenor Caruso. En esa época la radio se convierte en el pasatiempo favorito de los italianos, españoles e ingleses y para los norteamericanos en una proyección económica de grandes dimensiones.

En la actualidad la radio es el medio de comunicación más importante, por su cobertura permite llegar con el mensaje donde la prensa y la televisión no pueden llegar, es la mejor compañía de millones de conductores, su mejor publico son las amas de casa y los jóvenes, la puedes llevar a cualquier parte, publicitariamente es más barata y tienen más adeptos que los medios mencionados anteriormente.

2.- Deporte

2.-1.- Definición.-

“Diversión liberal, espontanea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas.”⁸

El deporte es una actividad lúdica que proporciona bienestar, permite relacionarse con los demás personas y actúa como un gran motivador que estimula a realizar actividad física.

2.-2.-Breve reseña histórica

El deporte es una manifestación cultural atada a la cultura de ocio, esta actividad se realiza de forma voluntaria y no busca fines de sobrevivencia, restos arqueológicos indican que el deporte está interrelacionado con el juego y la danza, estos fueron creados por las culturas primitivas como manifestaciones religiosas realizando competencias y danzas como un tributo a sus Dioses. Las civilizaciones precolombinas practicaban cierto juego con una pelota (el tlazhtli). El deporte competitivo en la antigüedad son los Juegos olímpicos se celebraron hacia el año 776 a.C. consistían en combates y carreras hípicas y atléticas.

El deporte en la edad media se basaba en actividades para la guerra con el auge del tiro con arco, los torneos y la esgrima, actividad que solo lo podían realizar las personas de la nobleza.

El deporte recreativo podríamos decir que se inicio en siglo XIX, donde las personas realizaban actividades en su tiempo libre, como paseo y asistir a bailes.

⁸ Manual de Educación Física Y deporte , Ed. Océano 2008.

El deporte de competencia en Gran Bretaña y en los países de Europa septentrional, se nacieron la Regata Oxford-Cambridge (disputada entre ambas universidades desde 1829), el rugby (inventado por estudiantes de la Rugby School británica) y la primera edición de la Copa América de vela (1851) ⁹.

Pierre de Coubertin es el promotor de los juegos olímpicos modernos promovió la idea de restablecer los Juegos Olímpicos. Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna tuvieron lugar en Grecia, donde se habían celebrado siglos atrás, en 1896. Participaron sólo 13 países y 295 deportistas, se celebran cada cuatro años (excepto durante las dos guerras mundiales). Desde 1924 también tienen lugar los denominados Juegos Olímpicos de Invierno.

El Deporte, según las incipientes evidencias antropológicas que sobre él existen, nace en relación con el juego y la danza, aunque en sí mismo figure desde su nacimiento como un sustituto del conflicto y la competición. Cada comunidad primitiva creó sus juegos y sus danzas ligados al ritual religioso, pero también tenían mucho que ver con la Historia del Espectáculo. Por muy primitivas que fueran las comunidades, asistir y participar en los juegos era una variante relajante en la rutina de cotidianidad. El juego y la danza eran expresiones simbólicas que encarnaban los jugadores y los dominantes, pero la participación alcanzaba a los espectadores, encantados en la magia de los movimientos inútiles.

2.- 3.-Comunicación y el deporte

La comunicación deportiva ha existido desde que el ser humano descubrió el juego y la competición (Ilíada de Homero), el deporte se presenta como una manifestación cultural y una actividad seguida con gran interés por la humanidad; la difusión de los mismos dio como resultado un proceso primario de comunicación.

⁹ VÁZQUEZ MONTALBÁN Manuel, “Prólogo de 100 años de deporte”

La comunicación al ser parte fundamental de las actividades de los seres humanos y desde el inicio del deporte moderno, ha pasado a ser muy importante en la estructura y organización deportiva.

“Una comunicación eficaz es un factor esencial para el éxito en cualquier organización. Es especialmente importante en una organización deportiva amateur a causa del número y tipos de personas relacionadas con la asociación. La comunicación es fundamentalmente una transmisión de información a través de cualquier medio. La utilización para ejercer influencia o comprometer a otras personas.”¹⁰

La comunicación y el deporte son considerados un binomio o un matrimonio de una participación activa, lo que les permite crecer y lograr mejoras en conjunto; los medios de comunicación masivos son imprescindibles en ese proceso de popularización del deporte y el fenómeno de la comunicación deportiva forma parte esencial dentro de una programación en los distintos medios. La difusión del deporte por parte de los medios de comunicación influye y contagia a la práctica del deporte, permite que muchas personas se puedan identificar con un deporte definido convirtiéndose en los grandes seguidores del mismo.

Los medios de comunicación a través de una difusión de los éxitos logrados por un atleta en las distintas actividades deportivas pueden convertir a este en pocos minutos en un gran héroe nacional.

La comunicación en el deporte nace entre el atleta y el entrenador ya que les permite lograr los objetivos planteados. Los medios de comunicación se han encargado de buscar más protagonistas dentro de las estructuras deportivas que les permitirán crecer en su cobertura, esta comunicación que nace con los dos protagonistas anteriores empiezan a implicar a directivos, hinchas, público, familias, etc.

El deporte y la comunicación desborda en pasiones sociales como: caravanas, ritos, multitudes, peleas, souvenirs, etc. Los medios transmiten las emociones de un estadio directamente a los hogares, a los trabajos, produciendo emociones masivas, en un

¹⁰ JACKSON Roger, “Manual de Administración Deportiva” Edt. McAra Printing Limited Calgary, Alberta, Canada 2005, pag 305

trabajo conjunto de deportistas, periodistas, tecnología, productores y más. Como negar que el deporte y los medios hayan influenciado en la actividad física del ser humano.

Tal es la influencia de los medios en el deporte que la programación de los horarios en los partidos depende de la programación que los canales o radios hayan establecido para la transmisión, sin interesar mucho el beneficio del atleta.

El tiempo aire en televisión ha influido a que se varíen algunas reglas en deportes como el voleibol, por ejemplo el poner los 25 puntos y sin “cambios” para que de esta manera los partidos sean más rápidos.

Un jugador de futbol o cualquier deportista serán más cotizados a parte de sus cualidades deportivas si como valor agregado tiene atributos publicitarios que los medios también puedan explotar.

1.-3.-Tipos de comunicación

1.3.1.-Unilateral.-

El dirigente informa y da indicaciones, no se considera importante que exista una respuesta inmediata se encuentra en esta categoría los anuncios, comunicados de prensa, información sobre programas, etc.

Los requisitos de esta comunicación son:

- El mensaje debe redactarse en un lenguaje sencillo y claro.
- Debe ser corto, conciso, para transmitir las ideas presentadas con claridad
- La información debe ser comprensible, fácil de interpretar, de interés para el lector y pertinente.
- No se puede saber si la información se ha recibido o interpretado de la manera deseada.

1.3.2.-Comunicación Bilateral.-

El dirigente envía información que requiere respuesta inmediata, la comunicación podría ser personalmente (asambleas y conferencias) o escritas.

Las ventajas son:

- Los malentendidos se pueden aclarar inmediatamente.
- El administrador puede dar mucha y poca información, según se requiera, y puede regularla de acuerdo a su criterio.
- El lenguaje facial o corporal puede aclarar y/o mejorar el mensaje. Este mismo lenguaje corporal puede llevar a la confusión. El comunicador debe ser prudente a la hora de transmitir una imagen coherente y comunicación verbal/ escrita.

1.- 4.- El Deporte y su Influencia en los Medios de Comunicación

Los medios empiezan a depender del deporte para estabilizar o acrecentar su economía; el deporte en los medios ha implicado que los mismos mejoren su tecnología con el satélite, las transmisiones con microondas, infraestructura ambulante, etc.

En los años 80 los medios se dan cuenta de lo importante que pueden ser las informaciones deportivas ya que con estas cubrían gran parte las pasiones inmortales que tiene el ser humano.

La unión del deporte y los medios tiene un gran ganador que es el público, en el mundo competitivo de las empresas comunicativas, cada una de ellas trata de perfeccionar su imagen, su programación, el numero de cámaras de transmisión, los programas deportivos con mas especialistas en cada una de las ramas (comentaristas, árbitros, narradores, deportistas y técnicos), el nacimiento de más medios, especialmente los que dedican toda su programación a la difusión deportiva

empiezan a ser protagonistas en los ratings de popularidad provocando grandes records de audiencia.

El deporte ha permitido que se den grandes inversiones en los medios de comunicación para poder cumplir con las exigencias de un público que se ha acostumbrado a eventos en vivo y con una gran calidad de cobertura.

“Las sinergias entre comunicación y deporte transforman las economías y las dimensiones sociales de aquellos deportes que se integran mas plenamente en el nuevo circuito”¹¹

1.-5.- La información del mensaje deportivo

El mensaje deportivo nace con los medios impresos que empieza a emitir noticias sobre deportes específicos y que se creía iban a ser atractivos para los seguidores de los mismos, evidentemente esta visión funciono de manera extraordinario de tal manera que la información y el mensaje deportivo empezaba a ocupar las primeras páginas de los diarios, muchos más cuando iniciaban las grandes competiciones nacionales e internacionales.

Los periodistas eran pilar fundamental de estos atractivos ya que dentro de sus emisiones y con términos singulares de cada deporte tenían sus vocablos diferentes, por ejemplo el famoso “goooooool”, “jonrón”, “la canasta”.

El avance gigante de los mensajes deportivos diversifico a los periodistas a dedicarse a campos específicos dentro de la noticia deportiva algunos se dedicaron al comentario, otros al reportaje, la entrevista y la crónica; dando a si al publico la opción que se dirija a su segmento favorito; ahora dentro de la radio y televisión podemos observar lo mismo, sumando narradores, personajes, etc; dividiendo los programas deportivos en deportes locales, nacionales e internacionales; incluso las federaciones provinciales emiten sus noticas y mensajes deportivos exclusivas en programas alquilados especialmente en televisión.

El mensaje y la noticia deportiva debe ser inmediata, el público anhela las exclusivas y especialmente las últimas noticias, por ejemplo en Ecuador el rating de radios, televisoras y periódicos deportivos crecen ya que los hinchas están ávidos de saber cómo se va armando su equipo de fútbol para el presente año. Aquí juega mucho el mensaje falso, sensacionalista, donde el periodista trata de lanzar información sin argumentos para captar audiencia.

“La radio se ha hecho imprescindible para el aficionado al deporte, porque a través de ella recibe información instantánea, ya sea de una competición, de un entrenamiento o de noticias, así como en las entrevistas, un mejor conocimiento del protagonista del deporte sin aporte y ayuda del periodista.”¹²

La televisión se ha dado cuenta de lo importante que son los deportes en su programación por lo que sea convertido en un gran atractivo que le permite conseguir audiencia, ninguna otra actividad que realiza los seres humanos captan tanto seguidores como son los Juegos Olímpicos y los Campeonatos Mundiales, su transmisión ha permitido que muchos telespectadores de todo el mundo lo puedan seguir.

Debido a la importancia que tenía la información del mensaje deportivo, la televisión se vio en la necesidad de crear pequeños espacios deportivos ubicándolos dentro de los noticieros, luego se fueron creando programas donde exclusivamente se tratan temas o actividades deportivas y ahora en la actualidad podemos ver que hay canales de televisión donde toda su programación está dirigida a emitir información deportiva, transmisión de eventos deportivos, transmisión de competencias, entrevista a personajes destacados en el deporte y análisis de las competencias.

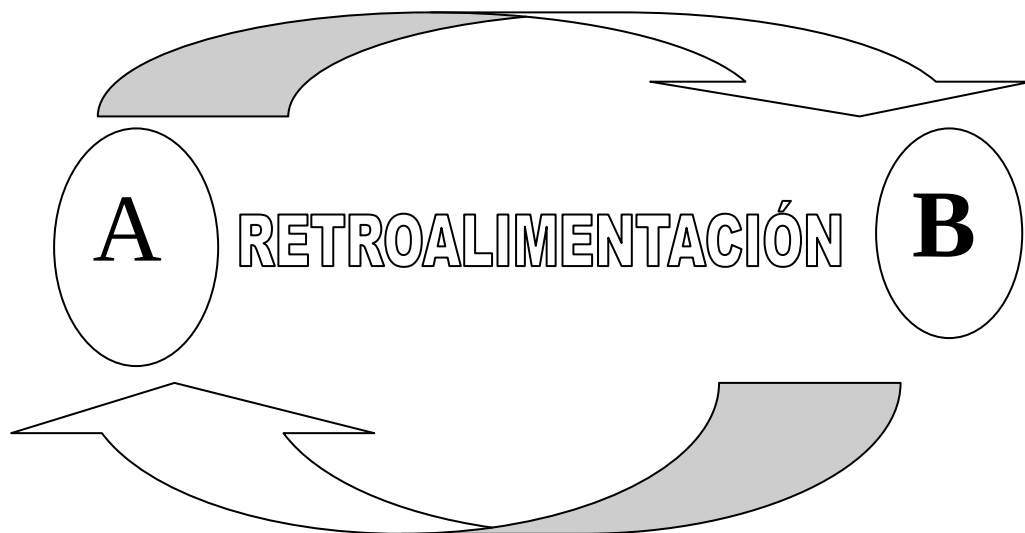
¹²ALCOBA Antonio, “Enciclopedia del deporte”,
<http://books.google.com.ec/books?id=4mzuLW7mWDgC&lpg=PA142&dq=periodismo%20deportivo&hl=es&pg=PA4#v=onepage&q&f=false>

1.6.-Proceso de retroalimentación con los oyentes de Radio

“La retroalimentación es un proceso de reacción causa o efecto que produce entre la salida y entrada de uno o de todos los elementos que integran un acto de comunicación.”¹³

En la comunicación moderna es importante la retroalimentación ya que es el mejor indicativo que el mensaje emitido posee el contenido, el atractivo y cubre la necesidad que el publico aspira.

Con este proceso el receptor llega a formar parte esencial del paso comunicativo ya que el mensaje retorna a su emisor y se logra la verdadera comunicación existiendo dos protagonistas activos.



Algunos autores actuales consideran que solo cuando se da esta reciprocidad, esta posibilidad de que en los dos extremos de la línea se generen mensajes, se puede hablar de comunicación. Solo entonces ambos se comunican entre sí.

Con la retroalimentación se ha logrado que los individuos que ha pesar de observar y escuchar en diferentes medio de comunicación su mundo era un lugar donde se sentía

¹³ GONZÁLEZ ALONSO Carlos, “Principios Básicos de la Comunicación”, Edi. Trillas México agosto 2001.

solitario, el abrir espacios para su participación, su opinión, ha permitido que la expresión popular e intelectual tengan un lugar importante dentro de una programación.

En radio los programas que son sometidos a crítica son bastante apetecidos por el público, ya que es la oportunidad de expresar sus pensamientos; en el programa DEPORTE, SALUD Y VIDA la retroalimentación será el resultado final de nuestros objetivos planteados, la opinión del oyente, las preguntas al aire, los resultados de los ejercicios dados por nuestros radioescuchas, la convocatoria del público a los eventos en vivo, etc. mostrará el resultado que el programa está teniendo.

Si no hay retroalimentación, entonces sólo hay información más no comunicación. Y es lo que antes se daba, la opinión del oyente no era tomada en cuenta; muy contrario a lo actual donde los productores basan sus guiones y programaciones en las opiniones vertidas por el público tratando de cubrir sus necesidades, varios programas de radio indican al iniciar su espacio “llámame e indícame que tema te gustaría tratar en esta tarde, tu opinión es importante.”

1.6.1.-Aplicación de actividad física a través del mensaje radial

El programa GOYA DEPORTIVA transmitido a través de radio UNAM de México en amplitud modulada, los días sábados de 8h a 9h30, nace para promocionar las novedades del Mundial de fútbol México de 1996. Después de este buen ingreso a los oyentes mexicanos empiezan a impulsar el deporte estudiantil, premiando a los 20 mejores deportistas de los colegios en diferentes actividades promovidas por este medio, la denominación se logró a través de votaciones de varios de sus alumnos.

Se logró consolidar una sintonía con mucha credibilidad y sobre todo que cumplía con los objetivos de impulsar la actividad física especialmente a estudiantes de universidades mexicanas, este proyecto contó con el apoyo de La Comisión Nacional de cultura Física y Deporte.

Entre sus grandes logros este programa radial, logró dar el espacio y la difusión que los deportistas universitarios requerían para luego ser tomados en cuenta para la

elección de Talentos Deportivos de Educación Superior, empezándose a organizar El Sistema del Deporte Universitario a través de sus facultades y provocando grandes exigencias para los postulantes a estudiar estas carreras universitarias.

Un programa que al inicio empezó con bajas expectativas logro fomentar el deporte en las universidades, ya que después del colegio los estudiantes se dedicaban a varias actividades excepto las deportivas.

Nuevamente una universidad en este caso la de Costa Rica lanza un proyecto radial denominado VAMOS A MOVERNOS bajo un lema “Deporte, Ejercicio, Recreación y Salud para todas y todos” transmitidos los días lunes en el horario de 11h00 a 11h30 a través de la emisora 870 AM y promovido por los estudiantes y docentes de la Universidad de Costa Rica y la escuela de Deportes de la Universidad Nacional.

Este programa consta de varias secciones como:

- Niños y niñas: ¡en acción!
- Personas mayores: ¡a moverse!
- ¡Conversando y moviéndonos!
- Enfoque Deportivo
- Repasando

“El objetivo general del programa es divulgar los resultados de investigaciones en Ciencias del Movimiento Humano y la Salud, realizadas en Costa Rica y a nivel internacional y exponer en un lenguaje popular, los conocimientos de mayor relevancia y actualidad con respecto a diversas disciplinas deportivas, a la práctica de ejercicio y actividades físico-recreativas, enfatizando en su aplicación práctica.”¹⁴

¹⁴ . Prof. Gerardo Alonso Araya Vargas, (UCR-UNA <http://www.una.ac.cr/ecd/radio.htm>)

Radio ECCA es una emisora de Canarias (España) con vocación de centro educativo-formativo radiofónico que nace en 1960 en principio con objetivos en trabajar en la alfabetización de adultos y dentro de sus variaciones de programación, se da el interés de trabajar en la salud de sus oyentes, dándose cuenta que aparte de diferentes consejos profesionales, investigaciones, entrevistas, y estadísticas, el deporte es un buen aliado para conseguir este fin.

Con el apoyo la Consejería de Sanidad de Canarias, tratan de solucionar un tema de varias personas que no precisamente buscan cuidar su salud, sino más bien su estética, aparentemente las dos vienen de la mano, pero en realidad no es así.

Este programa trata de advertir lo peligroso de una vida sedentaria moderna e invita a trabajar más en la actividad física de sus oyentes, busca concientizar a la gente de la importancia de nuestro cuerpo y como cuidarlo.

Objetivo:

- Descubrir los aspectos que conforman nuestro estilo de vida y el gran lugar que ocupa en él la Actividad Física moderada y regular.
- Conocer los sistemas principales del organismo, su estructura, componentes y funcionamiento básico, así como los efectos que sobre ellos tiene la práctica de Actividad Física.
- Valorar la importancia de la A.F. como medio positivo para la prevención y el tratamiento de los factores de riesgo de las enfermedades graves más frecuentes en nuestro entorno sociocultural.
- Identificar cómo se debe adecuar la Actividad Física a las características y condiciones personales para que la misma resulte beneficiosa para la salud.
- Reconocer los aspectos que debemos controlar para una práctica segura de Actividad Física.”¹⁵

¹⁵ Radio ECCA” Emisora Cultural de Canarias” 2009-2010
http://www.radioecca.net/catalogo/cursos/ficha216_actividadfisicasaludable.html

CAPÍTULO II

PLANIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA LA PAUSA ACTIVA

2.1.- Generalidades de la Pausa Activa.

El cuerpo humano ha sido diseñado para que se mueva, por lo en un principio de la vida, las actividades laborales estuvieron dirigidas a la sobrevivencia, pero el avance de la tecnología ha hecho que la vida laboral sea más fácil llevando a que el 80% de los puesto de de trabajo se realicen sentados, lo que ha generado un crecimiento de personas sedentarias y los problemas que se presentan como obesidad, enfermedades coronarias, lumbagos, tendinitis y otros trastornos.

Estos problemas laborales son procesos considerados como desgaste del trabajador, más el aumento de la vida sedentaria, el habito de fumar, de tomar bebidas alcohólicas, la mala alimentación y el estrés, forman una de las principales pandemias del siglo 21 según La Organización Mundial de Salud (OMS); lo que ha incrementado las enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, la diabetes, problemas cardiacos mas la enfermedad del siglo que es el stress, que han provocado la muerte de más de 35 millones de personas a nivel mundial.

Estas molestias se adjudican a una serie de factores que están presentes en el trabajo como movimientos repetidos, posturas inadecuadas del cuerpo, aplicación de fuerzas, levantamiento y transporte de pesos, fuerza aplicada con las manos y brazos; y ambiente de trabajos donde el clima organizacional no favorece las buenas relaciones y el bienestar.

Ante esta estadística alarmante y el descuido del ser humano por su salud y bienestar, nace la pausa laboral activa como una alternativa de actividad física que permitirá evitar que este tipo de problemas estén presentes en la clase laboral.

“Todas las empresas, cualquiera que sea su tamaño o actividad deben contar con un PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL, no solo porque proteger la salud de los trabajadores ES UN DEBER MORAL sino también, porque constituyen una

obligación legal señalada por varias normas jurídicas de imperativo cumplimiento. Además un buen programa contribuye a mejorar la productividad de las empresas y reporta beneficios múltiples.”¹⁶

La pausa activa o gimnasia laboral es un programa de ejercicios que fueron creados para mejorar la calidad de vida de los empleados en sus lugares de trabajo sin afectar un horario extra para que no exista oposición.

“La gimnasia laboral se originó en Polonia, en 1925, conocida por gimnasia de pausa, era destinada a operarios de fábricas. Años más tarde surgió en Holanda y Rusia, y en inicios de los 60, en Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. En Japón en la década de los 60 hubo una consolidación y la obligatoriedad de la Gimnasia Laboral Compensatoria (GLC)”¹⁷.

Los diferentes Departamentos laborales de las empresas como Recursos Humanos, ventas, Mercadeo han identificado la baja producción del trabajador moderno, ya que este incluye varios de sus problemas personales en su rutina laboral, esta pausa activa debería ser escogida como una de las estrategias de estos departamentos para luchar contra esta falcia laboral de su personal. La pausa activa no tan solo nace con el propósito de ayudar al trabajador en su salud y bienestar a través de esta corta pero beneficiosa actividad física, sino también las empresas saben lo beneficioso y rentable que es tener a un trabajador con su mente despejada de problemas y exclusivamente concentrado en sus aspectos laborales.

El trabajador enriquece el vínculo y la identificación del empleado con la empresa, vincula su imagen con la salud, el deporte y la calidad de vida, mejora las relaciones interpersonales, disminuye el ausentismo y las causas de accidentes laborales.

En lo laboral le permite al empleado tener más concentración para, más predisposición, mayor eficacia y eficiencia en el trabajo, genera un entorno adecuado para el trabajo productivo, claridad mental para la resolución de problemas y toma de decisiones.

¹⁶ <http://www.scribd.com/doc/32628047/Proyecto-diseno-de-la-cartilla-de-pausas-activas>

¹⁷ <http://www.previgase.com/content/view/4/3/>

Lo importante y alentador es que la Organización Mundial de la Salud y sus diferentes Gobiernos afines, se han unido a esta cruzada, para no ir más lejos en nuestro País, el Ministerio de Deportes a impulsado varios proyectos para animar a la gente a realizar actividad física en los barrios, además de promover la pausa activa empezando desde las Instituciones Gubernamentales donde se trata de no hacerlo de una manera obligatoria, sino mas bien ha sido un impulso del Ministerio de Deportes.

En Cuenca a pesar de que los días viernes se cierra el tráfico en horario matutino en la calle Bolívar para la Ciclo Vía, no es la pausa activa la protagonista sino un llamado a evitar la contaminación ambiental. Es decir la gente no encuentra la motivación necesaria desde los organismos encargados de impulsar esta pausa activa como son los representantes del Gobierno, todavía en nuestra ciudad hay mucho trabajo por hacer.

En una entrevista realizada a una funcionaria de la Insectoría de Trabajo en Cuenca, sobre ¿si la pausa activa es obligatoria o es una ley por cumplir en las Instituciones Públicas y Privadas? respondió que: el código de trabajo creado en 1956 no ha tenido cambios y por más que el gobierno impulse esta actividad física, todavía no hay una ley que la respalde y que las instituciones han volcado su preocupación en capacitar al trabajador, en actualizar sus conocimientos y mejorar el servicio al cliente que trabajar en la actividad física de dicho personal. Esto nos rezaga de otros países como Colombia, Bolivia y Chile por ejemplo donde esta pausa activa es obligatoria para sus trabajadores.

“Pausas Activas para Funcionarios del CAM (Centro Administrativo Municipal), Cali. La oficina de Seguridad Social y Salud Ocupacional de la Dirección de Desarrollo Administrativo de la Alcaldía de Santiago de Cali, diseñó un programa de pausas laborales activas para los funcionarios del Centro Administrativo Municipal CAM.

Haga una pausa 3, de Chile, donde la Asociación Chilena de Seguridad, Instituto de Normalización Previsional o Mutual de Seguridad (INP), CCHC, ofrecen a sus Empresas afiliadas programas de pausas para aplicar durante la jornada laboral sin costo para el contratado, donde además de contar con un mobiliario adecuado y

diseñado a su cuerpo, los trabajadores deben practicar ejercicios en su puesto de trabajo para evitar la fatiga muscular y enfermedades laborales posteriores.

Ejercicios de pausa⁴, de Bolivia: En Bolivia, hace un par de años que los instructores nacionales Paola Castillo y Alejandro Vargas se toparon con la gimnasia laboral y decidieron anclarla en las empresas cruceñas. Con paso lento, pero seguro, ahora tienen como mejor cliente a la empresa brasileña Petrobras. ’’¹⁸

Como podemos observar son las instituciones públicas las que dan el ejemplo a diferentes empresas para activar físicamente a sus trabajadores, eso nos alienta a saber que con más decisión este proyecto gubernamental se pudo realizar.

2.1.1.- Definición.-

La Pausa Activa “es una actividad física realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.”¹⁹

La pausa activa es hacer un alto a su trabajo para realizar ejercicios físicos que permitirán mejorar la calidad de vida, la actividad física, el ejercicio y el deporte son elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que permitirán contribuir en unión con otros hábitos de vida sana para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable.

En términos de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, es donde se desarrollan los programas de pausas laborales activas, las cuales contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida social y laboral.

¹⁸ Paula Ríos Villa “Instituto Universitario De Educación Física Medellín 2007”
<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>

¹⁹Erica Aguirre Parra Coordinadora de Salud Ocupacional
<http://www.slideshare.net/gaparada/pausas-activas-2437208>

2.2.-Concepto, Características de la aplicación, Beneficios

“La pausa activa es una de las herramientas más eficaces para prevenir enfermedades laborales o derivadas del trabajo, cuyas jornadas obligan a estar en una sola posición estática, por mucho tiempo. Surgió en Polonia en 1925 con el nombre de Gimnasia Laboral, destinado a operarios de fábrica”²⁰.

“La aplicación de las pausas laborales activas, según diversas investigaciones (Souza A, Aparecido S, Alonso R, Romoaldo S, De Souza I, entre otros), hacen notar claramente que existen beneficios que conlleva la implementación de la gimnasia laboral denominados como: Primarios; Asociados con la mejora del rendimiento físico y mental de los trabajadores, la disminución del riesgo de padecer enfermedades o sufrir lesiones asociadas con las cargas de trabajo y el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo mismo. Y Secundarios; Reportando una serie de beneficios económicos para la empresa y el empleado”²¹.

Las Pausas activas consisten en poner un alto a actividades laborales, realizar ejercicios que podemos aplicar durante la jornada laboral, para abandonar la rutina y cambiar de actividad, aplicando una serie de ejercicios favorables y beneficiosos. Además, para llevar a cabo las Pausas Activas no necesitamos ropa especial, y podemos desarrollarlas al principio y al final de la jornada laboral, así como en los períodos de descanso.

La Pausa Laboral tiene como objeto prevenir y desarrollar hábitos saludables actuando de forma preventiva y terapéutica, permite desarrollar una cultura de autocuidado, integrar la salud como un hábito de vida y trabajo, lo que le permite mejorar su calidad de vida optimar el rendimiento y la satisfacción personal.

²⁰

http://www.deporte.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=43&catid=362:noticias&Itemid=14.

²¹ <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf> que .

Son ejercicios compensatorios que se realizan con diferente frecuencia y duración, se tomara en cuenta el tipo de trabajo por ejemplo si se trata de una persona que tiene una carga mental se recomienda que la pausa se una actividad lúdica, los ejercicios deben ser realizados por expertos que tengan el conocimiento de los diferentes riegos de cada puesto de trabajo, los tipos de labores y las características de cada trabajador.

La Pausa activa son ejercicios que se ejecutan dos veces al día con una duración entre 5 y 7 minutos, realizándolos en pequeños espacios de tiempo durante la jornada laboral los ejercicios se realizan en el propio puesto de trabajo con la misma ropa de trabajo, pues se trata de una gimnasia de poco tiempo, con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental, incluye una rutina necesaria para mover y estirar los diferentes grupos musculares y articulares como son cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Se deben realizar ejercicios de elongación o estiramiento y movilización, basados en técnicas corporales, donde una tonificación muscular, movimientos aeróbicos, relajación, formaran parte de este cambio sedentario de vida.

La pausa activa se aplica de dos formas, la primera consiste en ejercicios preparatorios que son actividades físicas que se emplean al inicio de la jornada laboral, teniendo como particularidad preparar los músculos, articulaciones y estructuras anatómicas del cuerpo; la segunda se la realiza durante las jornadas de trabajo, llamados como ejercicios compensatorios, consiste en actividad física que se ejecuta durante el horario de trabajo cuyo objetivo es proporcionar descanso a cada estructura anatómica que se ven afectadas por los distintos funciones que realizan los trabajadores.

La pausa activa dentro del ambiente laboral ha tenido una gran acogida, ya que los trabajadores saben que con el transcurso de la jornada sus diferentes capacidades van disminuyendo provocado por la fátiga que su trabajo genera, causada por la inhibición de la corteza cerebral, los ejercicios permiten al empleado que este pequeño periodos de ejercicios pueda incorporarse a sus actividades en las mejores condiciones lo que permitirá trabajar en sus mejores circunstancias.

Dedicando tan solo unos minutos para la Pausa Activa, con ejercicios y aplicaciones prácticas que ayudan a mejorar el estado psicofísico, renovar la energía, relajarse y descender el estrés.

Tan sólo se requieren de 5 a 10 minutos con una frecuencia máxima de dos veces al día; estos minutos se traducen en un ahorro de miles de dólares en atenciones médicas, permisos, estrés, falta de productividad y creatividad en los trabajadores.

Uno de los obstáculos empresariales sin duda alguna es la monotonía, la misma que derivan en renuncias, despidos, cambios de trabajo, falta de creatividad y motivación, entre muchas otras cosas, la pausa activa es una opción para erradicar este mal empresarial aplicándola de una manera correcta será una de las motivaciones que el empleado encuentran para acudir dinámicamente a su trabajo.

Entre los beneficios que obtienen los trabajadores por la aplicación de pausa activa o gimnasia laboral a proporcionado a los trabajadores buenos hábitos de ejercicio y vida saludable permite encontrar los siguientes beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos, y sociales; los físicos permiten una mejor circulación por lo que músculos, nervios, tendones y ligamentos tendrán una mayor irrigación volviendo a su formación normal viscosidad, elasticidad, previene las lesiones osteomuscular, afloja las partes cuerpo que son más utilizadas durante la jornada de trabajo y permite poner en movimiento a los segmentos corporales que no participan en estas labores, mejora la postura, previene problemas de desbalance muscular, alivia los dolores de espalda, cintura, cuello y cabeza mejora la movilidad de las articulaciones comprometidas con el trabajo mejora la postura, permite una mayor soltura de movimiento; los fisiológicos a través de esta movilidad hace que el ácido láctico se eliminado lo que disminuye la fatiga producida por su acumulación; psicológicos el cambio de actividad evita que exista una monotonía dentro del lugar del trabajo reactivando al trabajador lo que le permite estar más atento y concentrado en los riegos y exigencias laborales; los sociales fortalece las relaciones entre los compañeros de trabajo fomentando la unión y el trabajo en equipo, disminuye los niveles de ansiedad y estrés ayuda a mejorar estado de ánimo y la autoestima.

Los beneficios no solo son para los trabajadores sino también las empresas se ven favorecidas por efectos que producen en la clase laboral debido a que los empleados al encontrarse en las mejores condiciones física mental psicológica mejoran el rendimiento en sus lugares de trabajo, lo permitirá incrementar su producción generando un mayor beneficio económico.

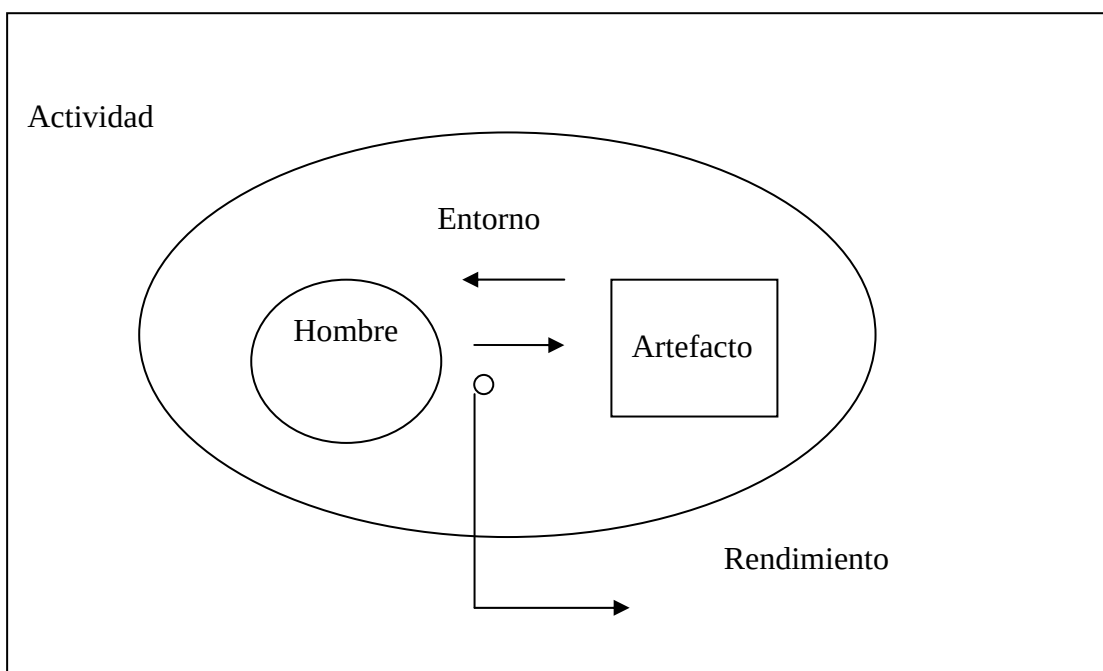
Por lo que muchas empresas al nivel del mundo han incrementado este tipo de programas que promocionan la salud y prevención de enfermedades laborales, a través de diferentes actividades pero sobretodo las que se relacionan con la actividad física. Una de las estas actividades se encuentra la pausa activa o gimnasia laboral que ha permitido a las empresas que los aplican disminuir los índices de ausencia por enfermedad y la inversión en los problemas de salud lo que genera un ahorro para empresas.

2.3.-Actividades de pausa activa según posiciones del cuerpo

Para poder indicar las actividades de la pausa activa según la posición del cuerpo debemos conocer cuáles son las circunstancias laborales que son causantes de los diferentes males que aquejan a la clase laboral, tenemos la parte psicosocial interacción en el ambiente de trabajo, las condiciones de organización laboral y las necesidades, hábitos, capacidades y demás aspectos personales del trabajador y su entorno social, en un momento dado puede generar cargas que afectan la salud el rendimiento en el trabajo y la producción laboral; la ergonomía “estudia los factores que intervienen en la inter relación hombre artefacto (operario máquina), afectados por el entorno, el conjunto se complementa recíprocamente para conseguir el mejor rendimiento; el hombre piensa y acciona, mientras que el objeto se acopla a las cualidades del hombre, tanto en el manejo como en aspectos de comunicación. El objeto de la ergonomía es dar las pautas que servirán al diseñador para optimizar el trabajo a ejecutar por el conjunto conformado por el operario – artefacto, Se entiende como operario el usuario o persona que manipula el artefacto, y como entorno el medio ambiente físico y social que circunda el conjunto”.²²

²² CRUZ Alberto & GARNICA Andrés “Principios de Ergonomía”
<http://books.google.com.ec/books?id=wLBw3M3c2vYC&lpg=PP1&dq=ergonomia&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=ergonomia&f=false>

2.3.1.-Interrelación Hombre artefacto



Es una ciencia que busca diseñar un lugar de trabajo considerando varios agentes que forman parte de diferentes circunstancias laborales en armonía con las características, necesidades y limitaciones humanas. El no tratar esta relación del hombre tecnología no se podría conocer los diferentes problemas que se presentan en los trabajadores como lesiones, enfermedad profesional, o deterioros de productividad y eficiencia, considerándose como factores de riesgo los objetos, puestos de trabajo, máquinas, equipos y herramientas cuyo peso, tamaño, forma y diseño pueden provocar sobre esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados que traen como consecuencia fatiga y lesiones osteomusculares.

Podemos encontrar diferentes agentes de riesgos entre ellos tenemos riesgos locativos a todas las espacios o “condiciones de la zona geográfica, las instalaciones o áreas de trabajo, que bajo circunstancias no adecuadas pueden ocasionar accidentes de trabajo o pérdidas para la empresa. Se incluyen las deficientes condiciones de orden y aseo, la falta de dotación, señalización o ubicación adecuada de extintores, la

²² Paula Ríos Villa “Instituto Universitario De Educación Física Medellín 2007”
<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>

carencia de señalización de vías de Evacuación, estado de vías de tránsito, techos, puertas, paredes, etc. Este factor de riesgo locativo, es una de las causas más importantes de accidentes de trabajo, ya que constituyen una condición permanente de la labor, por lo tanto, las características positivas o negativas que posean, son una constante durante toda la jornada laboral y de ellas dependerá, en alto grado, la seguridad, el bienestar y la productividad de los trabajadores.”²³

Todas las instalaciones o lugares de trabajo que por sus peculiaridades de diseño características, construcción, mantenimiento y deterioro de las instalaciones pueden ocasionar lesiones a los trabajadores, clasificándose de la siguientes manera pisos, escaleras, barandas, plataformas y andamios defectuosos o en mal estado, muros, puertas y ventanas defectuosos o en mal estado, techos defectuosos o en mal estado, superficie del piso deslizantes o mal estado, falta de orden y aseo; señalización y marcación deficiente, inexistente o inadecuada.

Otro de los agentes que están presentes dentro de los males laborales tenemos a las enfermedades profesionales considerándose a toda patológico crónico que padece la clase laboral producida por el tipo de trabajo que desempeña o hubiese desempeñado causada por agentes físicos, químicos o biológicos,

Las posturas inadecuadas en el trabajo son también las causantes de un sin número de los problemas de salud que presentan las personas, se considera una postura a la ubicación espacial que adoptan los diferentes segmentos corporales o la posición del cuerpo como conjunto, las posturas que utilizamos en nuestra vida, las más comunes se denominan posturas neutras como la posición de pie, sentado y acostado; podemos indicar que una postura es inadecuada cuando la posición se aparta de una posición neutra o fisiológica.

“Al ser las posturas de trabajo una parte integrante de la carga de trabajo, dentro del concepto de carga física, el nivel de riesgo que la inadecuación de las posturas induce los trabajadores depende de las exigencias durante las mismas, existiendo situaciones de riesgo tanto por exceso (sobrecarga) como por defecto (subcarga), es decir los

problemas posturales se presentan igualmente ante trabajos dinámicos (sucesión de posturas entre las cuales algunas son inadecuadas) o trabajos estáticos (mantenimiento de una postura inadecuada durante un tiempo determinado) ”²⁴

Los movimientos repetidos pueden producir lesiones y enfermedades al sistema oseomuscular que son provocados por la tensión muscular, entre los síntomas que presenta el trabajador es un cansancio y dolor al terminar la jornada de trabajo, esto al volverse crónico puede producir incapacitar permanentemente grandes dolores y debilidad en la zona del organismo afectada. Esta situación puede volverse permanente y avanzar hasta un punto tal que el trabajador no pueda desempeñar ya sus tareas.

Los segmentos corporales que son afectos por estos diferentes factores de riesgo tenemos:

- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Dolor del brazo y antebrazo
- Dolor de pierna y pie
- Dolor de la mano
- Sensación de cansancio

Trabajar de pie da muchos problemas sobre todo de dolores de espalda y por ello os queremos indicar las posiciones o posturas más adecuadas o sanas. Siempre que sea posible se debe evitar permanecer de pie trabajando durante largos períodos de tiempo.

²⁴ Alberto cruz & Andrés Garnica “Principios de Ergonomía”

http://books.google.com.ec/books?id=oDBwCTg13HIC&pg=PA293&dq=posturas+inadecuadas+enel+trabajo&hl=es&ei=JVY3TYGrFcGp8AbK3ezyAw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCAQ6AEwADgK#v=onepage&q=posturas%20inadecuadas%20en%20el%20trabajo&f=false.

El permanecer mucho tiempo de pie puede provocar dolores de espalda, inflamación de las piernas, problemas de circulación sanguínea, llagas en los pies y cansancio muscular.

Por lo que en pausa activa podemos encontrar una algunos tipos de ejercicios que están dirigidos a diferentes partes de cuerpo.

2.3.2.-Tipos de Ejercicios

- Calentamiento o preparatorios
- Ejercicios para el cuello
- Ejercicio para los hombros
- Ejercicio para brazos
- Ejercicio para muñeca dedos
- Ejercicio para tronco superior
- Ejercicio para tronco inferior
- Ejercicio para los piernas

2.4.-Entrada en calor, estiramiento, localizados

La entrada en calor o calentamiento es un conjunto de ejercicios generales y específicos que se realizan antes de cualquier actividad física con el fin de lograr una prestación máxima de las capacidades físicas, psíquicas y técnicas de un deportista.

El realizar el calentamiento permite preparar a los músculos, articulaciones y al sistema cardiovascular para la práctica de cualquier actividad, a través del calentamiento el sistema musculo esquelético tendrá una mayor velocidad de contracción y relajación lo que evitara que se presenten lesiones, también se evitan ciertos problemas cardíacos como arritmias o taquicardias, por no mediar una adecuada adaptación gradual a la actividad física.

2.4.1.-Calentamiento General.-

Podemos definir como “aquella actividad que se realiza con carácter previo a una actividad posterior y pretende activar el organismo a nivel cardiovascular, preparar el nivel oseo- articular, muscular y ayuda a prevenir lesiones.”²⁵

El calentamiento proporciona un sin número de beneficios al cuerpo humano, los orgánicos y físicos, en un inicio tenemos el incremento de la frecuencia cardiaca lo produce una mayor circulación sanguínea hacia los músculos, incrementa la temperatura corporal, reduce la fricción de las articulaciones, prepara a los tendones y ligamentos para la actividad física y lo más importante es que previene que lesiones.

2.4.2.-El Calentamiento Específico

“El calentamiento específico reproduce los movimientos y gestos técnicos que se producirán en la actividad o en la competencia. Su objetivo es acostumbrar a los músculos que intervendrán directamente en los movimientos específicos, mejorando los encadenamientos técnicos y centrar la atención del deportista en el movimiento de competición.”²⁶

Son actividades que buscan activar todos los segmentos corporales que participan en el gesto físico que son parte de actividad específica al deporte que va a practicar, como beneficios permite activar los sistemas orgánicos y musculares de la especialidad deportiva, aumenta la frecuencia cardiaca llevando el mayor número de nutrientes a los músculos, mejora la coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas y inter segmento que lo que permite que se ejecute el gesto deportivo coordinado y eficaz.

²⁵ COSTA Jorge Ramos, “El calentamiento General y Especifico de Educación Física” Ejercicios Prácticos, Edit. Cultivalibros Noviembre de 2009.

http://books.google.es/books?id=ckEY_eXNQLEc&pg=PA11&dq=definir+el+calentamiento&hl=es&ei=pUNDTYefBIHMgQfJrambAg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q=definir%20el%20calentamiento&f=false

²⁶

<http://www.mallorcaweb.net/edufiscalvia/Castella/Contenidos/Arxius%20pdf/Cont223e%20Calentamiento%20especif%203B.pdf>

En el caso de las personas sedentarias, mayores o grupo heterogéneos el calentamiento se debe iniciar preferiblemente por los estiramientos generales y luego una activación genérica (calentamiento general).

Orden de Calentamiento		
Exigencia	Momentos	Actividades
Imprescindible	Primer momento	Estiramiento musculares
Imprescindible	Segundo momento	Activación genérica (también denominado “calentamiento general)
Recomendable	Tercer momento	Flexibilidad (método pasivo)
Imprescindible	Cuarto momento	Motricidad o acción específica (también denominado “ calentamiento especifico”

2.4.3.-Calentamiento o preparatorios en la pausa activa

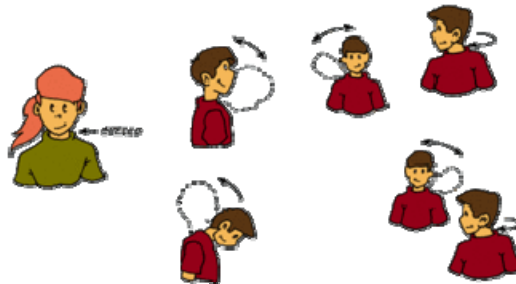
Se realizan los ejercicios todos los días antes de iniciar la jornada laboral, tendrá una duración de 5 minutos, deben repetirse tres veces cada una y cada ejercicio debe tener una duración de 5 segundos.

2.4.3.1.-Fase de movilidad articular.-

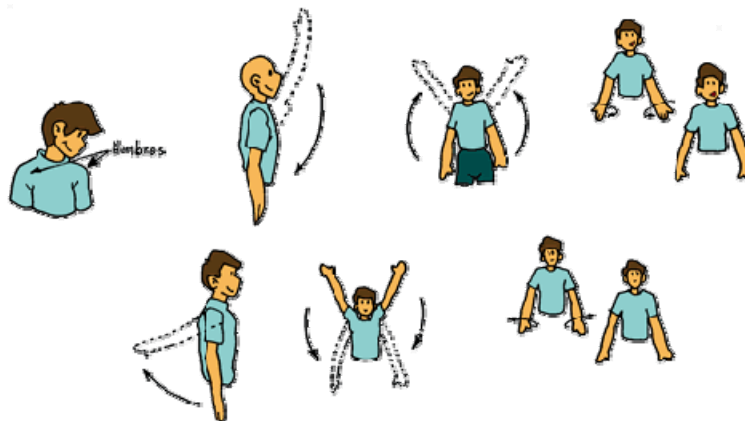
Son ejercicios que consiste en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos. se inicia con movimientos suaves de las articulaciones

Para realizar estos ejercicios se sigue dos secuencias se puede iniciar desde la cabeza a los pies o desde los pies a la cabeza.

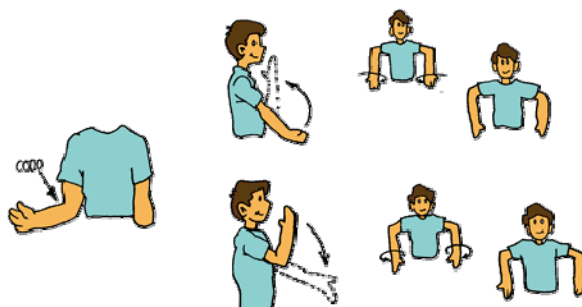
- Giros de la articulación occipito – atlantoide (articulación del cuello), se realiza movimientos del cuello hacia delante y hacia detrás, hacia los lados y realizar semicírculos por delante. (30")



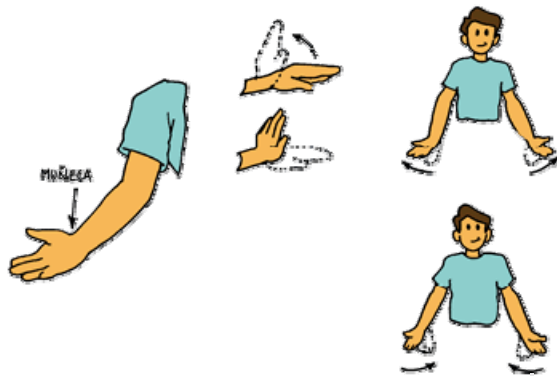
- Circunducción de los hombros (adelante, atrás), como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos. (20")



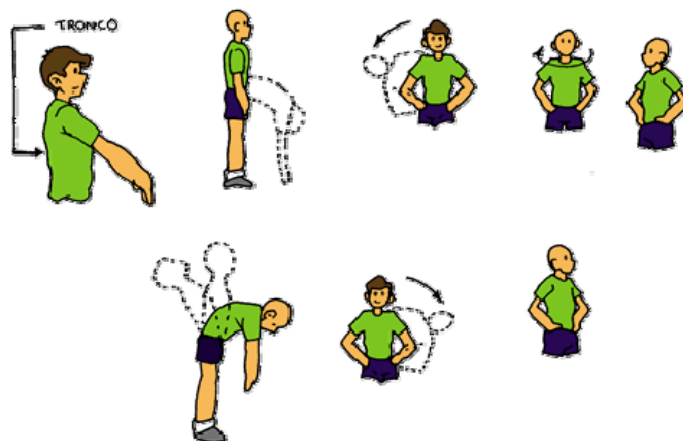
- Giros de los codos, poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. (20)



- Circunducción de muñecas poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre si misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro, realizando una circunferencia. (20")



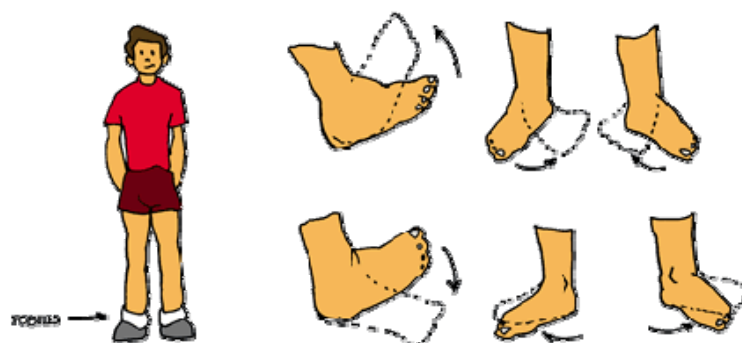
- Inclinationes laterales de tronco y circunducción de caderas, asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares. (15")



- Flexo - extensión de rodillas con las rodillas juntas y con las manos en éstas doblarlas hacia delante y luego estirarlas y circunducción de rodillas, con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares. (20")



- Giros de tobillos, con la punta del pie tocando el suelo, realizando una pequeña presión, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. (20")



2.4.3.2.-Estiramiento.-

Son ejercicios que se utilizan para preparar a los músculos antes de realizar un esfuerzo y también permite la regeneración de los tejidos después de la actividad física o actividades de la vida diaria.

“En el marco de la un programa de gimnasia correctiva compensadora recomendamos, en general, ejercicios de estiramiento que se mantengan durante un cierto intervalo de tiempo.”²⁷

Este programa de estiramientos realizados de la forma correcta y en forma constante permitirá mejorar la salud de las personas que mantienen una sola postura en su trabajo por mucho tiempo, generando en los trabajadores buenos hábitos dentro de su trabajo esto minimiza niveles de estrés y ansiedad laboral.

“Los estiramientos o stretching es un método que se base en efectuar movimientos que alargan los músculos (del inglés “to stretch”= estirar). Consiste en un estiramiento lento del músculo en cuestión (protagonistas y antagonista) hasta lograr una posición donde se note una ligera molestia o dolor. A partir de ese punto se mantiene la posición durante un tiempo (entre 10 y 30 segundos)”²⁸

El estiramiento se lo realizara siguiendo las propias sensaciones, flexibilidad y las necesidades diarias de cada persona, los músculos se estiran hasta llegar al punto en el que sienta una tensión moderada y relájate esta va acompañada de una respiración

Th. Einsingbach & Dr. Th Wessinghage “Gimnasia Correctiva Postural”

²⁷ http://books.google.com.ec/books?id=DT-aMFkf7vkC&pg=PA32&dq=estiramientos+musculares&hl=es&ei=WUBITcXZBYKB8gaK34jZBg&a=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0CFIQ6AEwCQ#v=onepage&q=estiramientos%0musculares&f=false.

Domingo Blázquez Sánchez “El calentamiento una vía para la autogestión de la actividad física”

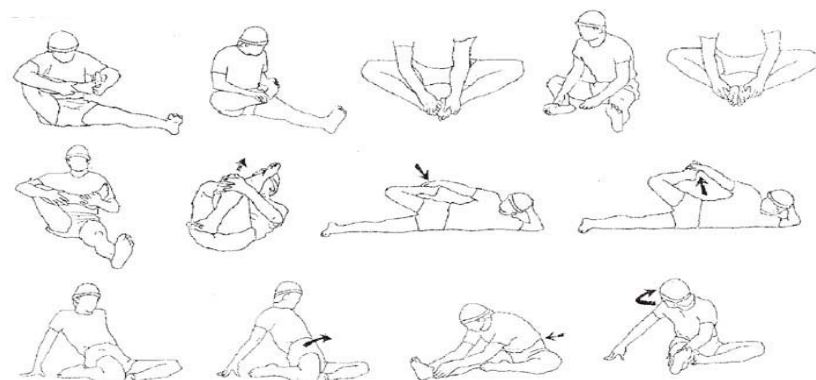
²⁸ http://books.google.es/books?id=CxAZX_GIIX0C&pg=PA45&dq=el+calentamiento&hl=es&ei=-UFDtdn_MMH78AbuvBAG&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false.

lenta y controlada, tendrá una duración 12 minutos cada serie, se debe trabajar las diferentes partes corporales del cuerpo, se recomienda llevarlos a cabo antes, durante y después jornada laboral, aumenta la circulación, estabilizar la presión arterial, disminuir el estrés cotidiano, reducir la tensión muscular y procura el bienestar de la población trabajadora ayudando a que las labores se cumplan en una mejor atmósfera.

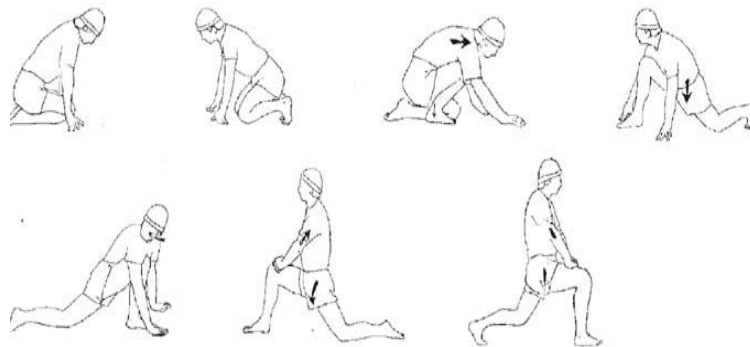
2.4.3.2.1.-Estiramientos de espalda.



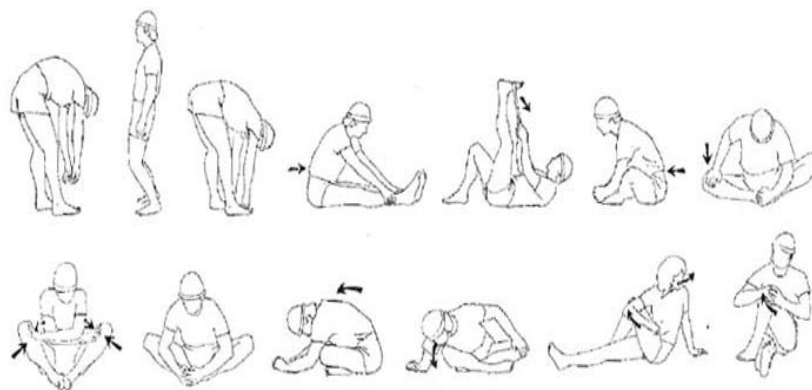
2.4.3.2.2.-Estiramientos de piernas, pies y tobillos.



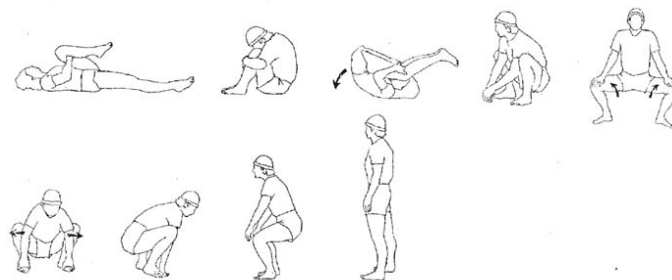
2.4.3.2.3.-Estiramientos para piernas.



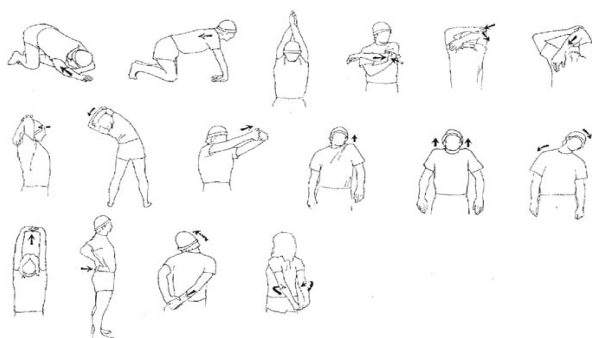
2.4.3.2.4.-Estiramientos de la parte inferior de la espalda, cadera, ingle y parte posterior del muslo.



2.4.3.2.5.-Estiramiento de espalda caderas y piernas.



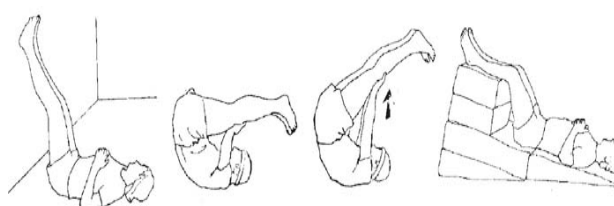
2.4.3.2.6.-Estiramiento de espalda hombro y brazo.



2.4.3.2.7.-Estiramientos de la parte superior del cuerpo para realizar de pie.



2.4.3.2.8.-Estiramientos progresivos de piernas e ingle con piernas elevadas.



Cuando se realice el estiramiento en una forma inadecuada se puede producir lesiones por lo que se debe tomar las debidas precauciones los ejercicios no se deben realizar de una forma rápida, no se debe estirar el musculo más de lo su propio organismo resista teniendo como indicador un dolor leve cuando que se tolere, los ejercicios de estiramiento pueden ser:

2.4.3.3 Tipos de Estiramiento

2.4.3.3.1.-Estiramiento Estático.-

Son ejercicios donde se estira a un músculo específico al máximo de su movilidad en un determinado tiempo que cada vez tendrá un mayor el grado de amplitud mientras más se la práctica, es un proceso sistemático que permite desarrollar o conservar la flexibilidad.

Beneficiosas:

- a) Es muy simple de aprender y practicar
- b) Requiere poco gasto energético, por lo que no disminuye la capacidad antes de una competición;
- c) Provoca un óptimo aumento del umbral del reflejo de estiramiento en poco tiempo;
- d) Aumenta la longitud de los músculos de forma prácticamente permanente; induce una buena relajación muscular antes de iniciar la práctica deportiva.

2.4.3.3.2.- Estiramientos balísticos

Son ejercicios que no es aconsejable practicarlo, no se debe realizar los estiramientos con rebotes o sacudidas, sobre todo rítmicas, que suelen provocar esas tendinitis, producen graves riesgos que pueden provocar lesiones musculares llevan a dolores y molestias, no proporcionan una adecuada adaptación a los tejidos y disminuyen el umbral del reflejo del estiramiento.

2.4.3.3.3.-Estiramientos dinámicos

Son aquellos ejercicios que deben combinarse con los estiramientos estáticos esta combinación permitirá adquirir una óptima flexibilidad lo llevara al crecimiento del rendimiento de cualquier gesto deportivo, el no realizar rebotes durante la realización de los ejercicios evitara que se hagan movimientos bruscos esto permitirá que los estiramientos estén controlados y así poder lograr los objetivos planteados.

Es recomendable que los estiramientos dinámicos se encuadren en un programa de entrenamiento y sea adaptado en una forma individual para cada deportista, se lo deben realizar a una velocidad inferior a la ejecución del gesto y se irá aumentando en una forma progresiva en cada sesión de entrenamiento lo permitirá que los ejercicios se los realice a velocidad superior a la normal, se lo deben realizar siempre después de un calentamiento adecuado de los músculos implicados.

Los estiramientos dinámicos deben combinarse con los estáticos del siguiente modo:

El deportista comenzará por realizar un estiramiento estático del músculo, después efectuará el estiramiento dinámico a velocidad lenta, repitiendo el ejercicio con aumento progresivo de la velocidad hasta llegar a la velocidad máxima requerida. Para terminar, el deportista debe ejecutar un estiramiento dinámico lento con todo el rango que permita la articulación, seguido de un estiramiento dinámico rápido corto.

2.4.3.3.4.-Estiramientos Pasivos

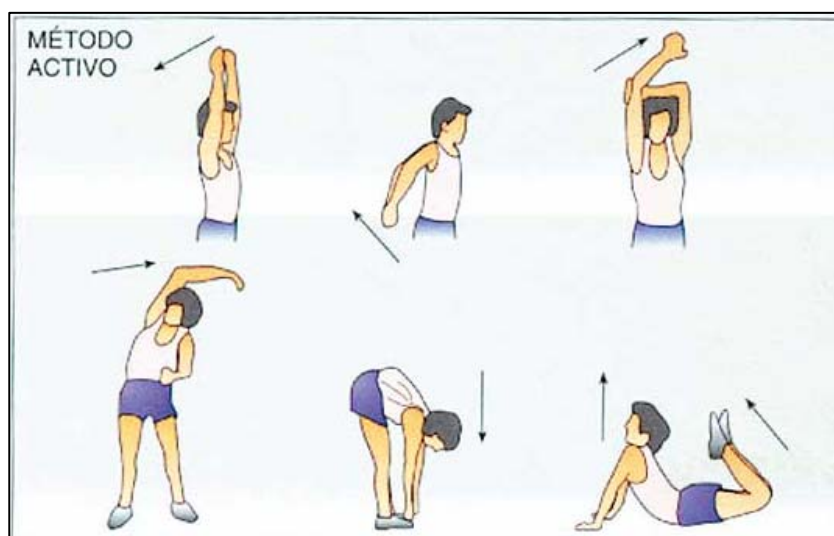


Estiramientos pasivos es cuando ponemos el peso de nuestro propio cuerpo y con esto logar el estiramiento en un músculo determinado, estiramos el musculo de manera pasiva, ejemplo cuando se intenta tocar las puntas de los pies estirando el músculo de las piernas.

Son ejercicios que contribuyen al rango de movilidad de la articulación que se está trabajando, para poder realizarlo se necesita de ayuda de una fuerza externa que puede ser un compañero, un aparato o utilizar el propio peso del cuerpo, se deben realizar cuando los músculos antagonistas (los que se oponen al movimiento) merman la flexibilidad, o bien cuando el agonista (el que ayuda a realizar el movimiento) es demasiado débil.

Los estiramientos pasivos son de gran utilidad cuando los músculos presentan una tensión o no se logra relajarlos, provocando una contractura, se realiza un estiramiento de los músculos afectados ayudado por un compañero esto permitirá que dicho músculo se relaje llevando a una situación de reposo, como una ventaja adicional el trabajo en grupo permite una mayor familiarización entre los compañeros de equipo, este tipo de estiramiento también encontremos algunas desventajas, cuando se realiza esta actividad puede existir un mayor número de lesiones porque la fuerza y rango de movilidad la ejerce el compañero que no puede ser controladas, lo que lleva a que se presenten las lesiones.

2.4.3.3.5.-Estiramientos activos



“La contracción voluntaria del musculo agonista a favor del movimiento provoca el estiramiento del antagonista. Se puede cambiar con una asistencia externa y potenciar los efectos del ejercicio.”²⁹

Son ejercicios que se realizan sin ningún tipo de ayuda, y se logra solamente bajo el esfuerzo de quien lo ejecuta. Si bien este tipo de estiramientos puede brindar mejoras más lentas que aquellos en los que se combina la asistencia con el esfuerzo propio, es el menos propenso a producir lesiones.

Los estiramientos pasivos son movimiento de los segmentos del cuerpo que propician una contracción muscular (acortamiento muscular) que estimula el estiramiento del músculo opuesto, se fundamenta en tomar una posición y mantenerla con la ayuda de los músculos agonista. Por ejemplo levantar la pierna al frente y mantenerla extendida sin otra ayuda que la propia musculatura, esta amplitud lograda es provocada por fortalecimiento muscular que por el mismo estiramiento de la musculatura antagonista.

La movilidad que se logra en las articulaciones con los estiramiento activos es mucho menor que la que se obtiene con los estiramiento pasivos, por lo que está demostrado que los niveles del deportista mejoran cuando se llevan a cabo los estiramientos pasivos.

El estiramiento activo no se debe aplicar cuando exista una lesión inflamación, esguince o molestias en la zona a estirar, cuando ejecutamos estos estiramientos en una zona afectada pueden producir una contracción de dicho músculo no deseada (el reflejo de estiramiento).

Domingo Blázquez Sánchez “El calentamiento una vía para la autogestión de la actividad física”

²⁹ BLÁZQUEZ Domingo Sánchez “El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física”http://books.google.es/books?id=CxAZX_GIIX0C&pg=PA45&dq=el+calentamiento&hl=es&ei=UFDTdn_MMH78AbuvSBAG&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false.

Paula Ríos Villa “Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física Medellín 2007”

<http://www.google.com.ec/search?hl=es&source=hp&q=estiramiento+en+la+pausa+activa&btnG=Buscar+con+Google&aq=f&aqi=&aql=&oq=>.

2.4.4.-“Ejercicios de Estiramiento para personas que laboran sentados”³⁰

Lleve el mentón al pecho y ayúdese con las manos para lograr mayor estiramiento de los músculos del cuello.



Incline la cabeza como intentando tocar el hombro con la oreja. Sentirá el estiramiento en la cara lateral del cuello.



Rote el cuello mirando por encima del hombro, para estirar los músculos rotadores del cuello.



Lleve su mano hacia la espalda por encima de la cabeza; con la mano contraria, empuje el codo hacia atrás. Percibirá el estiramiento de los músculos del brazo.



Intente tocarse los dedos en la espalda con un brazo por encima del hombro y otro por debajo. Lleve los codos hacia atrás y sostenga. Está estirando los pectorales y músculos de los brazos



Lleve las manos entrelazadas hacia delante y empuje, estirando los músculos de la espalda y los brazos.



Entrelace las manos y eleve los brazos, con las palmas hacia arriba. Estírese como a tocar el techo, manteniendo rectos los codos.



Estire los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión con la palma, sobre los dedos.



Tome un pie con la mano del mismo lado; llévelo hacia atrás, estirando los músculos de la parte de delante de la cadera. Mantenga la espalda recta.



Abrace una rodilla con sus dos brazos, manteniendo la espalda y la pierna de apoyo rectas sentirá estiramiento de la región glútea y en la pierna de apoyo.



Incline el tronco a medida que lleva el brazo por encima de la cabeza sentirá el estiramiento de los músculos de los lados del tronco.



2.5.-Ejercicios para la pausa activa

2.5.1.--“Ejercicios compensatorios”³¹

Postura natural



Frank L. Kath; Victor L. Katch; Wiliam Mac Ardle
http://transparencia-activa-vm.inp.cl/portal/Documentos/gimnasiapausa_alumno.pdf

Ejercicios para el cabeza y cuello

Ejercicios de elongación del para el cuello.-

Eleve la barbilla hacia atrás hasta sentir una leve tensión, luego descienda la barbilla lentamente como intentando llegar la esternón, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo, situado frente a nosotros.

Repita el ejercicio al menos 3 veces.-



Rotación del cuello.-

Mueva su cabeza en forma circular, partiendo desde el hombro derecho hacia el hombro izquierdo, rote el cuello en forma lenta procurando estirar las vertebrales cervicales cada vez que un giro.

Repita el movimiento de rotación partiendo del hombro izquierdo hasta llegar al hombro derecho.

Repita la rotación a ambos lados al menos 3 veces.-



Flexión lateral del cuello.-

Acerque la oreja derecha al hombro derecho hasta sentir una leve tensión en el lateral izquierdo del cuello, mantenga esta tensión al menos cinco segundos. Repita este movimiento acercando esta vez la oreja izquierda al hombro izquierdo.



Flexión del Mentón.-

Junte ambas manos extendiendo los dedos pulgares, luego colóquelos bajo el mentón y realice una contra fuerza; con ambos dedos empuje la barbilla hacia arriba y con la cabeza haga presión sobre los dedos.

Mantenga esta postura al menos 5 segundos.



Ejercicios contra resistencia

Colocar la palma de la mano sobre la frente, realizando una contra fuerza con la cabeza hacia la mano y viceversa, de forma que no exista desplazamiento. Mantener dicho esfuerzo 3 o 4 segundos.

Repita la misma frecuencia con la mano en la nuca.



Segmento Espalda

Ejercicios de calentamiento.-

Párese y flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al piso. Deje que los brazos cuelguen como un péndulo en frente de usted y comience a balancear sus brazos de un lado hacia el otro manteniendo un peso muerto sobre estos. Practíquelo durante un minuto.



Elongación de espalda hacia adelante y arriba.-

Párese en posición neutra, junte ambas manos, entrelace los dedos y estire los brazos frente a usted con las palmas hacia afuera ejerciendo presión hasta sentir una leve tensión. Repita el ejercicio pero esta vez elevando los brazos por sobre la cabeza



Inclinación lateral del tronco.-

Párese en posición, junte ambas manos por sobre la cabeza, entrelace sus dedos e incline el tronco hacia su derecha, realice constantes presiones 5 segundos a cada lado, hasta sentir una suave tensión en el costado contrario (izquierda). Repita el ejercicio, pero esta vez hacia el lado izquierdo.



Rotación de columna.-

Estire sus brazos por sobre la cabeza y comience a girar sobre el eje de sus caderas manteniendo siempre los brazos estirado, comience de derecha a izquierda y luego viceversa, repita estos movimientos al menos 3 veces por lado.



Inclinación de espalda con rotación de brazos.-

Párese y flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al piso. Deje que los brazos cuelguen como un péndulo en frente de usted y comience a balancear sus brazos de un lado hacia otro manteniendo un peso muerto sobre estos. Practíquelo durante un minuto.



Segmento Brazos

Extensión de brazos.-

Párese en posición neutra, estire ambos brazos hacia atrás y junte las manos, entrelace sus dedos, flexione el tronco hacia delante y eleve sus brazos manteniendo el dorso de la mano siempre hacia el cuerpo.



Párese en posición neutra, estire ambos brazos hacia atrás y junte las manos, entrelace sus dedos, flexione el tronco hacia delante y eleve sus brazos manteniendo el dorso de las manos siempre hacia el cuerpo.



Elevación hombros.-

Párese con los pies juntos, coloque sus brazos estirados al costado de su cuerpo, empuñe las manos y levante los hombros en forma lenta, luego de tres segundos baje los brazos bruscamente estirando las manos. Repita este ejercicio por al menos una 5 veces.



Elongación brazos.-

Estire el brazo derecho por delante de usted, procurando toarse el hombro contrario, luego con la mano izquierda ejerza presión sobre el codo derecho a modo de que el brazo se estire completamente y extienda su mano hasta sentir una leve tensión, la que debe durar unos 5 segundos. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



Rotación interna y externa de brazos.-

Párese en posición neutra y estire sus brazos a la altura del hombro co las palmas hacia fuera y comience rotar los brazos hacia delante realizando círculos con la mano, luego gire las palmas y comience a rotar sus brazos en forma contraria (hacia atrás). Alterne los movimientos después de cada 10 segundos unas tres veces.



Elongación Muñecas.-

Párese en posición neutra, junte las palmas de las manos frente a usted, lleve las manos hacia su centro de gravedad (ombligo) y realice movimientos hacia abajo, arriba y lateralmente, manteniendo las palmas unidas, hasta sentir una ligera tensión. Realizar el estiramiento durante 5 segundos.



Segmento manos

Elongación de las muñecas y falanges de los dedos.-

Párese detrás de una mesa o superficie plana. Apoye las manos con energía sobre la superficie, separando los dedos y cargue el peso de su cuerpo sobre sus manos, hasta sentir una leve tensión en la parte interna de la muñeca, repita este ejercicio solo 3 veces.



Elongación de las muñecas.-

Párese en posición neutra estire los brazos por delante de usted y comience a empujar y estirar sus manos y dedos, repita este ejercicio 20 veces.



Elongación de tendones de los dedos.-

Párese en posición neutral, estire su brazo derecho por delante de usted, con la mano izquierda tome la punta de sus dedos y flexiónelos hacia abajo con la palma de la mano hacia afuera, luego repita el ejercicio pero esta vez con los dedos hacia arriba. Estos ejercicios debe realizarlos en ambas manos unas 5 veces.



Elongación de falanges de los dedos.-

Tire suavemente de cada dedo hacia fuera. Realizar esta operación con todos los dedos manteniendo cada estiramiento durante 2-3 segundos. (Ambas manos). Ahora rote suavemente cada dedo en ambas direcciones y con ambas manos. Realizar la acción 10 veces en cada dirección.



Rotación de muñecas.-

Flexionar los codos como en la imagen y empuñe sus manos, luego realice rotaciones de muñeca hacia fuera y adentro. Realizar 15 rotaciones a cada lado.



Sacudida de manos, brazos y dedos.-

Párese en posición neutra, estire y sacuda los brazos y manos, a ambos lados del cuerpo. Realizar el estiramiento durante 10 segundos a cada lado.



Segmento Caderas

Elongación del músculo flexor de la cadera.-

Párese con las piernas juntas, luego estire la pierna derecha hacia atrás, manteniendo siempre una paralela, doble la pierna izquierda a modo de que la rodilla de la pierna estirada (derecha) intente tocar el suelo manteniendo esta postura por unos 20 segundos. Repita este ejercicio con la pierna contraria.



Flexión de rodillas.-

Párese y flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralela al piso, apoye la yema de los dedos en el suelo y sin levantarlos doble sus rodillas a modo de realizar dos flexiones cada vez, luego vuelva la postura inicial y repita 5 veces el ejercicio.



Elongación de piernas.-

Párese en posición neutra, luego abra sus piernas a modo de elongar los tendones posteriores de las piernas lo que más pueda, luego cruce sus brazos por delante de usted y comience a doblar su tronco hasta llegar lo más abajo posible, cuando encuentre la postura cómoda y aguantable para usted quédese en esa posición hasta sentir una leve tensión en las piernas.



Elongación del musculo.-

Busque una pared o un lugar de apoyo para su columna, apóyese y levante la pierna derecha hacia el pecho, rodee la pierna con ambas manos durante 15 segundos aproximadamente hasta sentir una leve tensión, luego repita el ejercicio con la pierna izquierda.



Segmento Pies

Elongación de la planta del pie.-

Párese con los pies juntos, luego cruce una pierna por delante de la otra a modo de quedar con los pies paralelos, luego comience a mover la parte externa de la planta del pie cruzado, masajeándolo contra el suelo durante 20 segundos, vuelve a la posición de pies juntos y repita el ejercicio con el pie contrario.



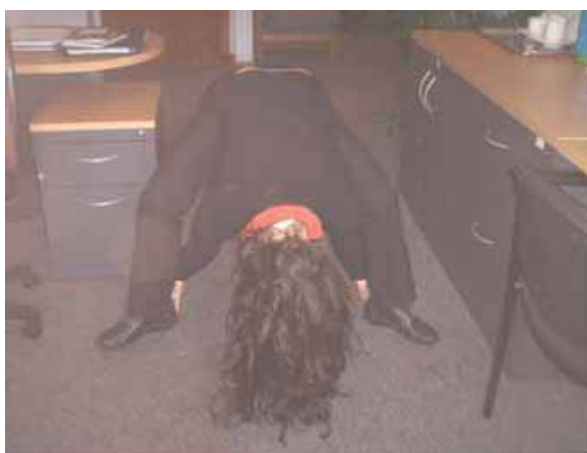
Rotación interna y externa del pie.-

Párese con los pies juntos, eleve la rodilla de la pierna derecha y comience a mover el pie en forma circular hacia adentro y hacia afuera, realice el movimiento durante 30 segundos Repita el ejercicio con el pie izquierdo.



Elongación General.-

Elongación total del cuerpo



2.6.- Pausa activa mediante programas radiales

Este tipo de programas donde se imparte la actividad física a través de un medio de comunicación empezó hace muchos años atrás conocida con el nombre de Radio gimnasia, Radio calisthenics o Radio Taiso, son ejercicios que se emiten a través de la Radio todas las mañanas llegando a ser tan populares para la vida de los japoneses.

2.6.1.-Historia

“Rajio Taiso fueron introducidos en Japón en 1928 como conmemoración de la coronación del emperador Hirohito. La idea de transmisión de radio calistenia provino de los EE.UU., donde durante la década de 1920 el Metropolitan Life Insurance Co. patrocinado minutos de radio calistenia-15 en las principales ciudades en los EE.UU. Los empleados de la división de seguros postales japoneses trajeron muestras de los ejercicios de los EE.UU. a Japón. Los ejercicios se utilizan ampliamente para mejorar la salud de los soldados japoneses en el país y el extranjero durante los años 1930 y 1940. Los ejercicios se introdujeron a varios otros países del Pacífico, incluyendo Taiwán, Hong Kong e Indonesia durante el período de la colonización de Japón

Después de la derrota de Japón en 1945, las emisiones fueron prohibidas por las potencias ocupantes por ser demasiado militarista en la naturaleza.

Después de varias reescrituras a la rutina de ejercicios, que fue reintroducido por la radio NHK en 1951 con el apoyo del Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, el Japón y la Asociación de Gimnasia y Recreación de Japón.”³².

Nie Yingchao de 24 años vendedora del área de cosméticos de una multitienda de Beijing realiza un calentamiento previo antes de someter a su cuerpo a ocho minutos de ejercicios semienergéticos junto a sus compañeros.

El medio radial y su segmento Radio Calistenia obtuvo una gran sintonía durante la década de los 60, sin embargo la línea de popularidad fue poco a poco declinando. El

³² Radio de gimnasia “Creative Commons Attribution-Share Alike License” Noviembre de 2010
http://translate.google.com/translate?hl=es&sl=en&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Radio_calisthenics&ei=nTBfTd2lMoOEtgisif2EDA&sa=X&oi=translate&ct=result&resnum=3&ved=0CCIQ7gEwAg&prev=/search%3Fq%3D%2522Radio%2BTaisou%2522%26hl%3Des%26sa%3DG%26prmd%3Divns

Partido Comunista Chino preocupado por este desinterés, obligara a los empleados de las empresas estatales a realizar ejercicios en este 2011.

El constante incremento de ingresos económicos provocando que la gente pueda satisfacer las ganas de una golosina, consumiendo alimentos ricos en grasas y provocando subida de peso y obesidad en sus cuerpos.

Sin embargo los opositores a este proyecto mencionan que esta es una actividad política donde el partido de gobierno quiere demostrar poder en sus instituciones. Los empleados del Banco Estatal de Beijing dicen que en vez de provocar beneficios económicos se demuestran pérdidas, ya que a las 10h (hora en que la radio inicia el segmento de ejercicios) a los clientes no se les puede dejar desatendidos. Las secretarias se quejan de la incomodidad de realizar actividad física con zapatos de taco. Además sugieren el poder realizar estos ejercicios individualmente y en horario que no sean de trabajo; sin embargo La Federación de Sindicatos de Beijing ente que apoya esta causa aseguro que el ejercicio colectivo es el que se lo realiza con compromiso, ya que siempre se tiene una persona como guía y evaluación, mientras que el ejercicio individual tiene corta vida.

El plan que tienen las autoridades chinas es para 10 años, enviando el gobierno a mas de 5000 instructores a instituciones, oficinas, etc a enseñar a los empleados las rutinas a emplearse.

De esta manera los empleados de China preparan estacionamientos, patios, parques cercanos para sintonizar la Radio Deportiva Beijing en los horarios de 10h y 15h donde con buena música y una locución bastante animada los empleados chinos entran en contacto con la pausa activa.

Esta actividad física no se la practican los japoneses, sino que extendió a otros países, teniendo una gran acogida en Sao Paulo Brasil, cuando en 1928 por una colonia japoneses se dio inicio Radio gimnasia y que se mantiene hasta la actualidad; conociendo la gran cultura de actividad física que tienen los Brasileños a logrado popularizarla teniendo como seguidores de estos programas radiales en su gran mayoría a mujeres de a tercera edad que todas las mañanas de lunes a sábado en

un horario de 6h00 am por medio de Radios Comunitaria ponen su cuerpo a ejercitarlo a través de la motivación de un profesional en la transmisiones radiales.

El objetivo que se plantea con la transmisión de la Radio Gimnasia es mejorar la condición física, activar al sistema musculo esquelético a través de ejercicios leves que les permita a las personas combatir la depresión, estrés, enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol, envejecimiento precoz, hipertensión arterial, lesiones por esfuerzo repetitivo y trastornos óseo-musculares relacionados con la carga laboral, y así mejorar su calidad de vida y el desempeño laboral.

CAPITULO III

3.-1.- Elaboración del Plan de ejercitación

PERIODO DE EJECUCIÓN: 13-11-2010 a 13-03-2010

OBJETIVOS ESPEIFICOS: Romper la rutina de sedentarismo e iniciar un trabajo de pausa activo y mejorar la calidad vida

OBJETIVOS ESPECIFICOS	RESULTADOS ESPARADOS	METAS	ACTIVIDADES	MEDIOS DE VERFICACIÓN	RESPONSABLES	TIEMPO
Valorar el nivel de sedentarismo de los participantes	Datos estadísticos de los niveles de sedentarismo de las participantes	Conocer los niveles de sedentarismo de participantes	Aplicación Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). Elaboración de la estadística	Resultados del test Datos obtenidos Datos estadístico	Marcia Martínez	4 / 12 / 2010
Valorar IMC al ingreso de los participantes.	Datos estadísticos de la Corporales del IMC	Mostrar los niveles del IMC de los participantes	Aplicación del IMC Toma: peso y talla Elaboración de la estadística	Resultados de la fórmula aplicada Datos obtenidos Datos estadístico	Marcia Martínez Ismael Muñoz Samanta Rosales	4 / 12 / 2010
Valorar IMC al ingreso de las persona que participaron en el evento	Datos estadísticos de la Corporales del IMC	Mostrar los niveles del IMC de los participantes	Aplicación del IMC Toma: peso y talla Elaboración de la estadística	Resultados de la fórmula aplicada Datos obtenidos Datos estadístico	Marcia Martínez	4/10/2010 a 13/3/2011
Elaborar la programa de ejercicios para la pausa activa	Desarrollar la práctica diaria de la actividad física	Que las personas lo utilizar para realizar actividad física	Producción musical Elaboración de las coreografías Producción de los CD	Presentación de los videos en el CD	Marcia Martínez	13/ 3/ 2011
Evaluación final nivel de sedentarismo de los participa	Datos estadísticos niveles de sedentarismo	Comprobar si hay progreso de las participantes	Aplicación Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). Elaboración de la estadística	Resultados del test Datos obtenidos Datos estadístico	Marcia Martínez	13/3/2011

3.1.1.-Plan de Trabajo Sobre Pausa-Activa

Objetivo: Ejercitar el cuerpo a través del baile para mantenimiento de salud física y mental.			
Duración: 10 minutos			
Fecha: 13 de Diciembre de 2010			
Actividades		Recursos	Tiempo
Parte inicial • Calentamiento general • Baile ritmo suaves	20%	CD	2´
Parte principal Bailoterapia	60%	CD	6´
Parte Final • Respiración • Estiramiento	20%	CD	2´

3.1.2.- Programa de ejercicios

El programa de ejercicios de pausa activa está dirigido a mujeres sedentarias entre las edades 20 a 75 años, cuyo objetivo es disminuir el estrés, contracturas, tensiones, mejorara el sistema cardiovascular, respiratorio, la flexibilidad y la movilidad articular que permite mantener un buen estado de salud.

3.1.2.1.- Sedentarismo.-

“Se entiende por sedentarismo a aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat. El desarrollo del sedentarismo tiene que ver básicamente con el alcanzar determinadas condiciones de vida que le han permitido al ser humano llevar a cabo una vida más tranquila y segura al no estar dependiendo permanentemente de los recursos disponibles a su alrededor”.³³

³³ <http://www.definicionabc.com/social/sedentarismo.php> Diciembre 14, 2009 por Cecilia en Social

El sedentarismo es un estilo de vida mal llamada cómoda, que ha hecho que las personas disminuyen o eliminan casi en su totalidad las actividades físicas que producen un gasto energético provocando un sin número de enfermedad como el sobrepeso, diabetes, cardíacas y el stress.

El realizar de forma regular actividad física permitirá a las personas desarrollar o mantener un buen estado de salud disminuyendo los niveles de vida sedentaria que están presente en nuestra sociedad. Por lo planteamos un plan de ejercicios denominados “Pausa Activa”, partiendo de un programa de entrenamiento para una población general a través de meso ciclos y con cargas de acuerdo a las necesidades de las personas.

Este programa de ejercicios se iniciara con una evaluación que nos permitirá conocer los niveles de sedentarismo de las mujeres que integraran a este programa que les permitirá mejor su condición física.

3.1.3.-Metodología.-

Para la ejecución y la aplicación de programa de ejercicios de la pausa activa siguió los siguientes procedimientos.

3.1.3.1.-Valoración Física.-

Realizamos dos tipos de valoración una Inicial y una Final. En la inicial determinaremos el estado físico de la persona y en la Final veremos si hubo un progreso y mejora del mismo.

Esta valoración Inicial nos permite obtener una información relativa del estilo de vida de las mujeres, el nivel pre y post programa de ejercicios de la pausa activa, y también podremos darnos cuenta de cuál es el estado físico, para posteriormente aplicar el Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García), que nos permitirá tener datos más exactos. Los datos recolectados nos indicaran los niveles que aplicaremos en la carga de ejercicios, empezamos el programa de ejercicios de

bailoterapia y luego de tres meses se vuelve aplicar el test para ver si hay una mejoría en su capacidad física que le permite cambiar su estilo de vida sedentaria.

3.1.3.2.-Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García).

El test consiste en:

Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres cargas con ritmos progresivos (17, 26 y 34 pasos /min). (se considera un paso , un ciclo que comprende subir el pie derecho, el izquierdo, bajar el derecho y finalmente bajar el izquierdo). Se aplica cada carga durante 3 minutos y se descansa 1 minuto entre ellas.

Se sigue el siguiente procedimiento para ejecutar el test:

- 1.- Se toma la presión arterial y el pulso en reposo.
- 2.- Se define el 65 % de la Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM) del evaluado en un minuto mediante la formula

$$FCM = (220 - EDAD)$$

$$65 \% FCM = (FCM \times 0.65) \text{ Lat/min}$$

El resultado se divide entre 4, para llevarlo a la frecuencia en 15 seg.

Esa cifra se convierte en el límite de asimilación de las tres cargas físicas posibles a aplicar (17, 26 y 34 pasos por minuto)

- 3.- El individuo debe subir y bajar un escalón de 25 cm de altura a un ritmo de:

1ra carga 17 pasos por minuto durante 3 minutos. Finalizado los 3 minutos de carga, se sienta al evaluado y se le toma el pulso en los primeros 15 segundos de 1 minuto de recuperación. Si la cifra de la frecuencia cardiaca permanece por debajo del 65 % de la frecuencia cardiaca máxima obtenida, entonces pasa, después que complete el minuto de recuperación, a la segunda carga. Si la cifra es superior entonces ya termina su prueba otorgándole la clasificación, en este caso de sedentario.

4.- Con el mismo procedimiento se aplica la segunda carga (26 pasos por minuto y la 3ra carga 34 pasos por minuto, siempre aplicando 3 minutos de carga y un minuto de recuperación).

Clasificación de Sedentarismo

Sedentarios

Criterio Clasificación

a.- No vence la primera carga (17 p/min.)

Sedentario Severo.

b.- Vence la primera carga, pero no la segunda (26 p/min.)

Sedentario Moderado.

Activos

c.- Vence la segunda carga, pero no la 3ra (34 p/min.)

Activo

d.- Vence la 3ra carga (34 p/min.)

Muy Activo

3.1.3.3.-Valoración Anatómica.-

Con esta valoración podemos conocer la forma y la estructura de un organismo o sistema, son importantes porque conocemos el desarrollo corporal de las personas la valoración la realizamos mediante la toma de parámetros antropométricos la talla peso, el índice de masa corporal.

3.1.3.4.- Talla.- mide la estatura descalzo en metros.



3.1.3.5.-Peso.- mide el peso en kilogramos



3.1.3.6.- Mediciones del Índice de masa corporal

“El índice de masa corporal es uno de los principales indicadores utilizados para establecer los riesgos y la presencia de obesidad y/o trastornos del peso corporal, de hecho, es el indicador más frecuente utilizado en estudios epidemiológicos sobre prevalencia de la obesidad. Como tal indicador epidemiológico la OMS estableció en 1998 una clasificación de la obesidad en función de este índice.”³⁴

Esta valoración no solo nos permitirá conocer que el estado de la salud de las personas que fueron evaluadas sino nos permiten ver cómo influye en la activada física.

IMC	SOBRS PESO EN kg	Calificación Clínica
Menos de 18,5	si - 10kg	Delgadez Extrema
18,5 a 24	0 Kg	Peso saludable
25 a 29,9	10 kg	Sobre peso menor
30 A 39,9	20 kg	Obesidad sobre peso severo
más de 40	30 kg o más	Obesidad mórbida

3.1.4.-- Programa de Ejercicios con Mesociclo.-

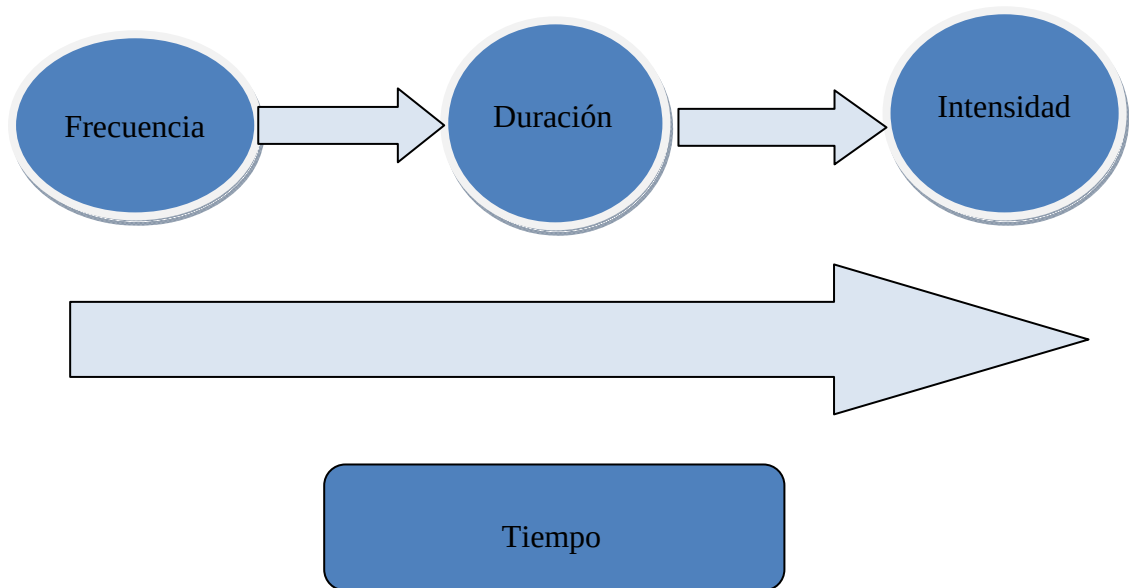
“Los mesociclos deberán ser considerados etapas relativamente terminales del proceso del entrenamiento, que garantiza el desarrollo de una cualidad o de una adaptación particular”³⁵

Los mesociclos son procesos de entrenamiento de entre 3 y 6 semanas que se sigue para alcanzar objetivos a través de microciclos continuos donde podemos aplicar cargas concretas de trabajo en cada sesión de entrenamiento que producen en las personas efectos positivos en sus capacidades lo que le permite mantener y mejorar la salud.

³⁴ “JIMENEZ GUTIERRES ALFONSO Libro: **Entrenamiento personal: bases, fundamentales y aplicaciones-INDE 2ºda Edición Pág. 311** ”

³⁵ VASCOCELOS RAPOSO A, “ Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo”, Edt. Pidotribo, Barcelona España 2000, pag.142

En las personas sedentarias la progresión de la carga de entrenamiento deber ser realizada siempre aumentando primero la frecuencia, a continuación la duración y finalmente la intensidad del ejercicio.



Cuando se empieza un programa de ejercicios es importante elegir un tipo de actividad aeróbica donde trabajen los grandes grupos musculares por lo nosotros trabajamos con aeróbicos y bailoterapia.

3.1.4.1.-Frecuencia.-

Los ejercicios tendrán una frecuencia de cinco a siete días a la semana

3.1.4.2.-Duración o Volumen.-

El programa de ejercicios de pausa activa tiene una duración de 10 minutos con un método continuo se repite con cierta frecuencia manteniendo la misma intensidad.

3.1.4.3.- Intensidad.-

La intensidad es moderada del 60 y el 80 por ciento de frecuencia cardiaca máxima de la persona. Para obtener la intensidad nos basamos en la frecuencia cardiaca, para

conseguir la Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM) se realiza una operación $220 - \text{edad}$ y para obtener el porcentaje requerido se realiza una multiplicación de $\text{FCM} \times \%$ que se requiere.

3.1.4.4.- Tiempo.-

El programa se diseñó para tres meses iniciando con una fase de adaptación que dura de cuatro semanas con una intensidad del 60%, las siguientes semanas se fue incrementando la intensidad.

3.1.4.5.- Método.-

El método utilizado para el programa de ejercicios físicos a través de la bailoterapia, elaborados en cuatro cds, la baloterrapia es considerada una terapia alternativa y de una de las actividades físicas que ha ganado más adeptos en los últimos años por los grandes beneficios que su práctica proporciona, combate la obesidad, el estrés, la depresión, la diabetes y las enfermedades del corazón, entre otras.

Realizar ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación, así como las demás funciones vegetativas en general.

3.1.4.6.- Sesiones de entrenamiento.-

Durante los tres meses de trabajo con 14 microciclos de entrenamiento, 70 sesiones de bailoterapia, cada sesión inicia con una fase de calentamiento dos minutos consiste en ejercicios de motivación movimientos de todos los segmentos corporales a través del baile con ritmos suaves de intensidad baja; la parte central es de seis minutos dirigido a mejorar la capacidad aeróbica y ejercicios dirigidos al

fortalecimiento muscular y a la coordinación, se trabaja con ritmos más intensos; y la parte final dos minutos donde se va disminuyendo el ritmo y se trabaja la respiración.

Cada sesión constan con diferentes ritmos que es el sonido que vamos a utilizar durante las sesiones de aeróbicos, buscando siempre ritmos regulares, la velocidad dependerá de la melodía, el número de golpes que escuchamos por minuto esto pondrá la intensidad a las clases a mayor velocidad más intensa es una clase, para una clase de bajo impacto utilizaremos aproximadamente de 135 a 148 golpes, para una clase de alto impacto utilizaremos de 145 a 160 golpes y para una clase de tonificación muscular de 120 a 130, la mayoría de las canciones tienen una estructura musical regular a base de frases dentro de cada clase frase musical es la unión de 8 tiempos. Las frases se suelen unir en bloques o periodos de 4 frases, es decir, de 4 por 8 = 32 tiempos.

3.2.- Sesiones radiales de formación y ejercitación

3.2.1.- Elaboración del programa de Radio

Al elaborar el programa de radio debemos seguir algunos lineamientos que nos permitirá realizarlo de la mejor manera y que este sea un éxito por lo que es importante contestar las siguientes preguntas:

1. “¿Qué tipos de programas hacen falta en la ciudad?
2. ¿A qué de oyentes será dirigido su programa?
(A niños, jóvenes, adultos, hombres, mujeres, amas de casa, todo público).
3. ¿Qué tipo de programa es de agrado?
Informativo, cultural, deportivo, musical, romántico, de variedades, etc.
4. ¿Se siente capacitado para producir, dirigir y actuar en el programa?
5. ¿Tiene buen material o puede conseguirlo para llevar a cabo el programa?
6. ¿Qué nombre tendrá el programa?
(Elija un nombre positivo y que no sea vulgar)
7. ¿De cuántas secciones tendrá su programa y cuáles son estas?
8. ¿Qué emisora o medio de difusión piensa que es el más apropiado?
Escriba tres alternativas.

9. ¿Qué horario sería el más apropiado para que sintonicen su programa y cuántos minutos de duración tendrá cada emisión?
10. ¿Qué días a la semana estará transmitiendo el programa?
11. ¿Tendrá su programa entrevistas, invitados? ¿será interactivo, es decir el público actuara mediante llamadas telefónicas, celular o directamente?
12. ¿Tendrá colaboradores y otros locutores el programa?
13. Existen muchas ayudas técnicas para llevar acabo buenos programas. ¿Qué ayudas técnicas tendrá su programa?
14. ¿Cómo se financiará el programa?”³⁶

Las radios de Cuenca presentan dentro de su programación regular, formatos muy variados donde los programadores y locutores apuestan por destacar con:

- FARANDULA: donde las noticias del mundo artístico sobresalen, sin embargo este tipo de programaciones han venido muy a menos por la serie de chismes, injurias y falsedades que se escuchan en estos espacios.
- DEPORTIVOS: el gran auge del deporte en el mundo han permitido que estos espacios ganen adeptos y empiezan a escalar en el gusto de los radios oyentes.
- INFORMATIVOS Y NOTICIOSOS: transmitidos en horarios especiales, programas para público adulto y de gran aceptación.
- SALUD: más que programas son segmentos dentro de los mismos y con un crecimiento agradable.
- MUSICALES: que son los de mayor aceptación en la radio, ahora diversificados en diferentes géneros como: románticas, tropicales, mexicanas, folclóricas, juveniles, electrónicas, rockeras, etc.

Observando la variedad de opciones también observe la necesidad de las radios de emitir un programa donde se pueda abarcar deporte, salud, consejos, motivación persiguiendo un objetivo que es el que el radio oyente realice Actividad Física.

Antes los programas eran dirigidos por una sola persona que realizaba las funciones de locutor, discjockey, programador, vendedor, reportero etc. Sin embargo la gran

³⁶ GUEVARA Marco, “El Locutor Profesional y la Radio”, Edi. MG, Quito- Ecuador 2002, pag: 73

exigencia de los radios oyentes obligan a que ahora se forme un equipo de trabajo para realizar una emisión radial, por ello también forme mi grupo para desarrollar el mismo y ellos son:

- MARCIA MARTÍNEZ: productora general, guionista y locutora
- LCDO. FERNANDO ALVARADO: primer locutor
- MONSERRAT ASTUDILLO: programadora.
- JUAN CARLOS MALDONADO: discjockey
- NATALY SIGUENZA: Voz en spots
- PABLO TORRES: Programador de Audios.

3.2.2.- Cronograma de Programas “Deporte Salud y Vida Empleando Pausa Activa”.

<u>TEMA</u>	<u>INVITADO</u>	<u>FECHA</u>
Sedentarismo	Dr. Segundo Toledo	13 –noviembre - 2010
Sedentarismo	Dr. Segundo Toledo	20 –noviembre - 2010
Acondicionamiento Físico	Lcdo. Luis Muñoz	27 – Noviembre-2010
Aérobicos y Bailoterapia	Entrenador deportivo Juan Carlos Maldonado	11-diciembre-2010
Los Deportista de fin semana	Lcdo. Teodoro Contreras	18 - diciembre - 2010
El deporte en la niñez	Lcdo. Fernando Moscoso	8-enero-2010
El trabajo y la recreación	Lcdo. Javier Merchán	15 –enero -2011
Peso y salud	Dr. Fabián Dávila	22 de enero de 2011
Las lesiones en los deportistas esporádicos	Tecn. Med. Fisioterapia Marcelo Avilés	29 de enero de 2011
El alcohol en el deporte	Lcdo. Leonardo Pieroni Entre.Internación de Voleibol FDA.	5 de febrero de 2011
La pausa activa dentro del desempeño laboral	Lcdo. Xavier Merchán	12 de febrero de 2011
La actividad física en la tercera edad	Lcdo. Xavier Merchán	19 de febrero de 2011
El entrenamiento de fuerza en personas sedentarias	Lcdo. Marcelo Solís entrenador de ciclismo	26 de febrero de 2011

3.2.3.- Elaboración de Programas

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Concienciar a las oyentes de los problemas que presentan por llevar una vida sedentaria.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: 13 de noviembre de 2010

Tema: El sedentarismo

Locutores: Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

Director de Programación: Sra. Marcia Martínez

Reporteros y Entrevistas: Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

7h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida e informa el tema de hoy
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.
- Cortina musical (Alberto Plaza “La vida es bella”)

7H02: Desarrollo del Programa

- Marcia da una introducción conceptual de lo que es el sedentarismo
Estilo de vida mal llamada cómoda, que ha hecho que las personas disminuyen o eliminan casi en su totalidad las actividades físicas que producen un gasto energético provocando un sin número de enfermedad como el sobrepeso, diabetes, cardiacas y el stress (enfermedades no transmisibles).
- Fernando presenta estadísticas sobre el sedentarismo en el Ecuador (Fuente Ministerio de Deportes)

7h10: PUBLICIDAD - CUÑA: Deporte Salud y Vida les invita a su Primer programa en vivo y en directo a realizarse en los patios de Universidad Politécnica Salesiana, el 4 de diciembre, ben con tus amigos, tus vecinos y disfruta de una mañana de Bailoterapia.

7h12: SEGUNDO BLOQUE

- **Marcia da la presentación y bienvenida al invitado el Dr. Segundo Toledo, director del colegio Agronómico Salesiano (Paute)**
- Fernando Realiza 4 preguntas al Dr. Segundo Toledo.
 1. ¿Su opinión sobre el sedentarismo, especialmente en Cuenca?
 2. ¿Cómo la gente puede darse cuenta que lleva una vida sedentaria?
 3. ¿Cuáles son las consecuencias de una vida sedentaria?
 4. ¿Cuál sería su consejo y motivación para estas personas?

Se reciben las llamadas al aire del público, con preguntas para el Dr. Segundo Toledo

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en casa, inicia dialogo con Fernando:

- Primera Sugerencia: Si utiliza el bus, quédese unas 2 cuadras antes de su casa u su trabajo, ganamos una caminata relajada de 400 metros diarios.
- Segunda Sugerencia: no cambiemos el canal de la televisión con el control remoto, sino más bien pongamos de pie y empecemos a hacer una actividad.
- Tercera Sugerencia: no deleguemos funciones en casa, realicemos nuestras actividades personalmente.
- Cuarta Sugerencia: Realizar actividades de fin de semana como: rasquetear, encerar, lavar el carro, limpiar ventanas, arreglar el jardín, etc.

7H23: Marcia y Fernando dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H30: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LAUNIVERSIDAD

POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Comprender y conocer la importancia de la actividad física para mejorar su calidad de vida que permite un óptimo bienestar personal y social

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: 20 de noviembre de 2010

Tema: El sedentarismo

Locutores: Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida e informa el tema de hoy
- Marcia saluda a los oyentes y **nos recuerda brevemente** lo que se habló en el programa anterior
- El sedentarismo es la falta o gran disminución de la actividad física, deriva la evolución humana y causa varias enfermedades que pueden llevar a la muerte el hombre culpable y víctima.
- Cortina musical (Alberto Plaza “La vida es bella”)

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia y Fernando indican los factores que contribuyen al sedentarismo

MARCIA 1.- **El permanecer muchas horas frente al televisor** se calcula de 2 a 3 h al día y el fin de semana de 4-5 h al día.

FERNANDO 3.- **El Factor Consumo**

El cambio en el estilo de vida de las persona, el mejor ingreso socioeconómico ha contribuido con el cambio de alimentación la dieta con alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares.

MARCIA 2.- **Falta de actividad física**, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro deporte aeróbico o anaeróbico.

FERNANDO 4.- **El aumento de bienes de consumo** trae consigo la disminución de las actividades físicas, como ocurre con la compra de automóviles, electrodomésticos, televisores, computadores, etc.

07h10: PUBLICIDAD - CUÑA: Deporte Salud y Vida les invita a su Primer programa en vivo y en directo a realizarse en los patios de Universidad Politécnica Salesiana, el 4 de diciembre, ben con tus amigos, tus vecinos y disfruta de una mañana de Bailoterapia.

07h12: SEGUNDO BLOQUE

- **Marcia da la presentación y bienvenida al invitado el**
- **Fernando Realiza 2 preguntas al Dr. Segundo Toledo.**
- 5. ¿Cuáles son las consecuencias de llevar una vida sedentaria?
- 6. ¿Qué debemos hacer para evitar el sedentarismo?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Dr. Segundo Toledo (estas llamadas se harán acreedores a un cd o un video del programa)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en casa, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** no cambiemos el canal de la televisión con el control remoto, sino más bien pongamos de pie y empecemos a hacer una actividad.
- **Segunda Sugerencia:** Realizar actividades de fin de semana como: rasquetear, encerar, lavar el carro, limpiar ventanas, arreglar el jardín, etc.

7H23: Marcia y Fernando dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Motivar la práctica de la actividad física en beneficio de la salud de las oyentes.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: 27 de noviembre de 2010

Tema: Acondicionamiento Físico

Locutores: Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida e informa el tema de hoy
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

- Cortina musical (Alberto Plaza “La vida es bella”

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción conceptual de acondicionamiento físico en el ámbito deportivo y salud

1. El acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento.

1. Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable.

07h10: FERNANDO PUBLICIDAD - CUÑA: Deporte Salud y Vida les invita a su Primer programa en vivo y en directo a realizarse en los patios de Universidad Politécnica Salesiana, el 4 de diciembre, ven con tus amigos, tus vecinos y disfruta de una mañana de Bailoterapia.

07h12: SEGUNDO BLOQUE

- Marcia da la presentación y bienvenida al invitado el Lcdo. Luis Muñoz inspector, metodólogo y entrenador de atletismo de la Federación Deportiva del Azuay experiencia de 30 años, en la ecuatoriana es

Disertante Internacional de la IAAF y es profesor, entrenador el Colegio Garaicoa experiencia de 31 años

- **Fernando Realiza preguntas al Lcdo Muñoz.**

- 1.- ¿Cuáles son las cualidades físicas que se deben desarrolladas en a las personas sedentarias?
- 2.- ¿Que es la resistencia aeróbica y anaeróbica?
- 3.- ¿Que actividad física es la más recomendada para este tipo de población, cuánto debe durar y a que intensidad (velocidad a la que se debe hacer)?
- 4.- ¿Qué debemos hacer para tomar el pulso que nos permite saber si la actividad física es la correcta?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Luis Muñoz (estas llamadas se harán acreedores a un cd o un video del programa)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en casa, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Cuando baya de compras al mall no utilizar las escaleras eléctricas o el ascensor.
- **Segunda Sugerencia:** Salir a caminar unos 10' a 15 después de la merienda con su cónyuge o hijos mejorara su salud y sus relaciones familiares.

7H23: Marcia y Fernando dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.....

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivos: Comprender la importancia de la práctica de la actividad física para el desarrollo de las actividades cotidianas.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: 11 de diciembre de 2010

Tema: Aeróbicos y Bailoterapia

Locutores: Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida e informa el tema de hoy BAILOTERAPIA Y AEROBICOS.
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

Cortina musical (Alberto Plaza “La vida es bella”)

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción conceptual Aeróbicos y Bailoterapia

1.- Los **ejercicios aeróbicos** incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar (*aeróbico* significa literalmente "con oxígeno", y hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos), el ejercicio aeróbico más común es la caminata.

2.- La Bailoterapia es un nuevo concepto de baile contemporáneo cuya finalidad es ayudar a la persona a mejorar su calidad de vida, conjugando la salud, diversión y relax. Con esta modalidad se logran beneficios positivos, nos ayuda a tener control

de nuestro cuerpo, liberar tensiones, ansiedades, experimentando estados de paz y bienestar.

07h10:

07h12: SEGUNDO BLOQUE

- **Marcia da la presentación y bienvenida al invitado Juan Carlos Maldonado, Entrenador Deportivo**
- **Fernando preguntas:**
 1. ¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios aeróbicos?
 2. ¿Cuáles son los beneficios de bailar?
 3. ¿Que diferencias hay entre los aeróbicos y la bailoterapia?
 4. ¿Qué le recomiendas a la gente para que realice en la casa?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el profesor Juan Carlos Maldonado (estas llamadas se harán acreedores a un cd o un video del programa)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Estaciona el auto no tan cerca de donde vas, o deja en casa mejoraras tu salud y ayudar al planeta
- **Segunda Sugerencia:** En la oficina levántate para llevar documentos o mensajes a tus colegas. Aprovecha las oportunidades para moverte.
- **Tercera Sugerencia:** Cuando estés sentado por mucho tiempo, levanta los pies cada 5 minutos. Es muy bueno para mejorar la circulación sanguínea, y prevenir la hinchazón de pies, y puede ayudar a prevenir las várices.

7H23: Marcia y Fernando dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.....

3.2.4.- Sesiones de Ejercitación Radial.-

Entendiendo la importancia y la gran influencia de los medios masivos en la vida de las personas, el gran poder que tiene el mensaje que estos transmiten que han logra muchos cambios positivos o negativos en las sociedad, se difunde un segmento dentro del programa de Radio “Deporte Salud y Vida” llamado “Pausa Activa” que consiste en actividad física programada, donde las oyentes podrán ya ejercitarse a través de una motivación que realizaremos tras micrófonos.

El segmento será transmitido todas las semanas tendrá una duración de 5 minutos, constara en su primera parte de una motivación que se le invita a las personas que nos sigan durante este tiempo empezaremos con un pequeño calentamiento donde moveremos unas partes del cuerpo, luego tendremos la parte principal donde trabajaremos cardio y por último ejercicios de vuelta la calma y respiración.

Trabajaremos todas a las semanas con el mismo ritmo musical y con la misma rutina de ejercicios para que las oyentes se vayan familiarizando y se fácil de seguirmos, la única variante es que la dentro de la parte principal cada semana iremos aumentando la carga y así seguir con el principio del acondicionamiento físico.

Las sesiones de entrenamiento se la realizan una vez a la semana el día sábado siendo un segmento del programa Deporte Salud y Vida, las trece sesiones en total, se estructuraron en una forma general.

Se iniciaron con una fase de calentamiento, con una duración máxima de un minuto partiendo con motivación musical y del instructor, contiene desplazamientos generales con marcha, palmas, movimientos de brazos, tronco y piernas; parte principal con tres minutos inicia con trote, saltos, trote combinando con brazos (sube y baja), polichilenos, twis; parte final un minuto de duración se aplica técnica de respiración (inhala y exhala), movimientos de brazos y piernas.

Al estructurar la rutina se busco ejercicios que sean comunes para los radio escuchas, el bailoterapia consiste en seguir o imitar al instructor a través de la vista, pero como en la radio tiene un impedimento que las personas no pueden ver como

se realiza la cada paso, se escoge ejercicios que sean ya conocidos (marchar, trote, salto soga, trotar, polichilenos, Twis) y que puedan ser seguidos mientras el instructor los locuta; para facilitar el aprendizaje de la rutina y que no se complicado para los radio escuchas se mantuvo una única rutina durante las trece semanas, se coloco un sonido de campana que alerte al radio escucha que viene el cambio de ejercicio y para dar la indicaciones se utiliza un vocabulario muy común y términos como si trabajáramos con niños.

3.3.-Acciones básicas para la ejercitación: bailar, aeróbicos. Valencias físicas: resistencia, fuerza, coordinación. Motivos y tiempos

Valencias físicas son las aptitudes físicas que determinan el rendimiento físico de los seres humanos y se dividen en:

- Fuerza.- Está determinada por la masa muscular y la capacidad que esta tiene de realizar procesos de contráctiles masivos
- Resistencia.- Este determinada por la capacidad cardio pulmonar que posee el individuo
- Velocidad.- Capacidad de contracción rápida de las fibras musculares
- Flexibilidad.- La capacidad máxima de un movimiento en una articulación determinada.

El baile y aeróbicos son actividades físicas que en la actualidad se han convertido muy comunes, que buscan el bienestar de las personas que lo practican, siendo un método que permite desarrollar las capacidades físicas de resistencia, fuerza y coordinación, utilizada como una técnica de entrenamiento físico para las personas fácil de seguir, que consisten en un sistema en acciones combinadas con música, fusionándose el baile y los aeróbicos se crea el bailoterapia, que es una combinación del baile con ejercicios corporales.

En la bailoterapia está considerada como una actividad física divertida no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio,, la música actúa como un estímulo a través del cual nos permite obtener algunos objetivos, al trabajar por un tiempo determinado permite desarrollar la resistencia, quemamos calorías y mejora la capacidad cardi

respiratoria, los diferentes ritmos y estilo de la música nos permite poner la intensidad en la clase, el baile con movimientos y mímica son realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical nos permiten desarrollar la coordinación, utilizando un tipo musical como reggaeton, zamba y rock and roll podemos realizar una secuencia de pasos que nos ayudan a desarrollarla y tonificación muscular.

Creamos nuestro propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales, utilizando un gran repertorio de musical como la salsa, merengue, cumbia, reggaeton, zamba, al elaborar la coreografía elegimos los movimientos básicos, combinados correctamente los movimientos de bajo y alto impacto, movimientos que pueden ser combinados y que encajen perfectamente de forma fluida en la rutina, construimos frases musicales (8 tiempos), combinando los pasos elegidos de forma sencilla, sin desplazamientos, sin giros, sin cambios de planos y sin movimientos de brazos, luego añadimos movimientos de brazos luego incluimos giros y desplazamientos.

La música fue estructura en base a frases musicales una frase musical es la unión de 8 tiempos. Las frases se suelen unir en bloques o periodos de 4 frases, es decir, de 4 por 8 = 32 tiempos.

3.4.- Evaluaciones fisiológicas, frecuencia cardíaca en reposo y máxima.-

Cuando se empieza a realizar ejercicios, la frecuencia cardíaca aumenta según la proporción de la carga esto también dependerá de la condición física y de la edad,

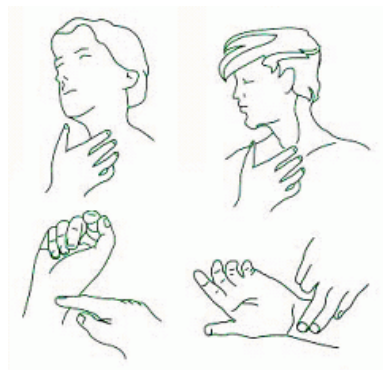
Por lo que se debe realizar unas evaluaciones fisiológicas que proporcionan parámetros que nos permiten clasificar el nivel de la carga, los parámetros que hemos evaluado son:

- Frecuencia Cardíaca basal de reposo
- Frecuencia Cardíaca Máxima

Frecuencia Cardiaca.-

“El corazón late aproximadamente 70 veces por minuto; esta frecuencia disminuye (bradicardia) durante el sueño y se acelera (taquicardia) por emociones, ejercicios, fiebre y muchos otros estímulos.”³⁷

Para obtener este parámetro se debe tomar el pulso de las personas la medición de la frecuencia cardiaca se puede hacer tomando el pulso en diferentes partes del cuerpo (la muñeca, el cuello, la ingle, el pecho, entre otros).



Realizamos la toma del pulso en el cuello o en la carótida colocamos los dedos índice y medio presionando ligeramente en uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones, se cuenta el número de latidos durante 6 segundos y se multiplica por 10 segundos el resultado corresponde a la frecuencia cardiaca.

3.4.1.-Frecuencia Cardiaca basal de reposo.-

La frecuencia cardiaca en reposo en las personas oscila entre 60 y 80 % de latidos por minuto, el valor de la frecuencia cardiaca en la mañana, antes de levantarse.

Usualmente, los deportistas tienen una frecuencia cardiaca en reposo menor que la de las personas que no hacen ejercicio. Esto indica una mejor condición física, pues quienes realizan ejercicio se adaptan más fácilmente al esfuerzo y también se recuperan más rápidamente luego de cada sesión de entrenamiento.

³⁷ GANONG William F., “Fisiología médica”, Edit. El Manual Moderno, México, pag. 617

3.4.2.-Frecuencia cardíaca máxima.-

Es el valor de la frecuencia cardíaca más alto que se alcanza en un esfuerzo hasta llegar al punto de agotamiento.

“La frecuencia cardíaca máxima puede calcularse tomando como punto de partida la edad, puesto que la frecuencia cardíaca máxima muestra una leve pero constante reducción de aproximadamente 1 latido por año, iniciando a los 10 o 15 años de edad. Restando nuestra edad de 220 obtenemos una aproximación de nuestra frecuencia cardíaca máxima media.”³⁸

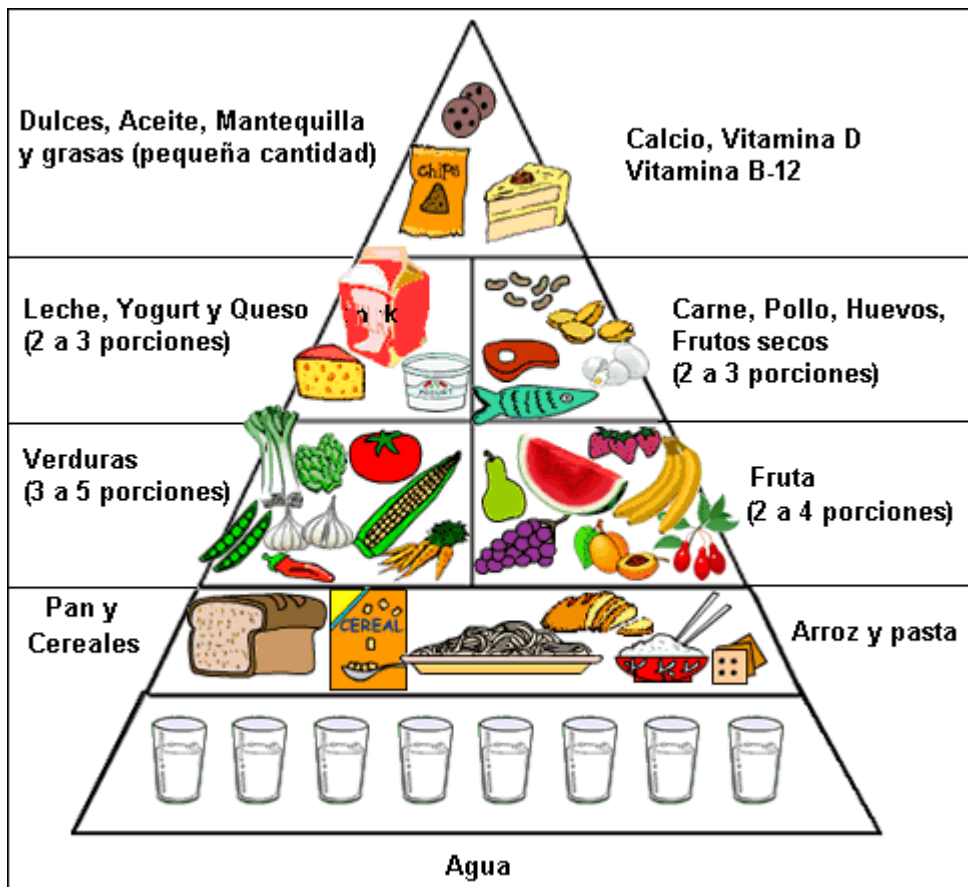
Para poder calcular la frecuencia cardíaca máxima se realiza la siguiente operación $FC_{max} = 220 - \text{edad en años}$. Para prescribir el programa de ejercicios con una intensidad moderada primero calculamos la FCM, para trabajar al 65 % de la intensidad realiza un regla de tres o multiplicamos la FCM x 0.65 lo que nos indica la intensidad que se debe aplicar la carga.

³⁸³⁸ WILMORE Jach H., “Fisiología del Esfuerzo y del Deporte”, Edit. Paidotribo, Pag.177

3.4.3.- Datos Evaluaciones fisiológicas, frecuencia cardíaca en reposo y máxima

Nº	NOMBRE	EDAD	FREC CARD REPOSO	FREC CARD MAX
1	ESTEFANIA PESANTEZ	21	70	199
2	INES SARMIENTO	60	70	160
3	INES SERRANO	73	80	147
4	EMMA CARPIO	55	70	165
5	XIOMARA CAMPOVERDE	20	60	200
6	ROSA ALVAREZ	45	70	216
7	TRANSITO CARCHIPULLA	54	60	166
8	PRISCILA LLIVISACA	37	70	183
9	IRENE MENDEZ	37	70	183
10	SANDRA HUIRACOCCHA	32	60	188
11	ROCIO RIVAS	26	70	194
12	MARIANA RODRIGUEZ	48	60	172
13	NUBE CARPIO	41	70	179
14	VIVIANA PESANTEZ	30	70	190
15	LOURDES TACURI	25	60	195

3.5.- Propuesta de consumo adecuado de calorías mediante la pirámide alimenticia para este proyecto.



Los Niveles de la Pirámide

Primer nivel: Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada. Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.

Segundo Nivel: Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

Tercer Nivel: En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt,

la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

Cuarto nivel: La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.

Cualquier tipo de dieta puede ayudar a perder peso, el objetivo de esta propuesta no solo está dirigida a este propósito sino que busca concientizar a las mujeres que siguen el programa de actividad de pausa activa a llevar una alimentación adecuada y sana, una alimentación buena junto con una actividad física constante permitirá mejorar su calidad de vida.

Para que nuestro organismo se mantenga sano, en la alimentación diaria se recomienda usar la pirámide alimentaria, que indica la variedad y proporción de alimentos que se debe consumir durante el día. Los alimentos que se encuentra en la base de la pirámide se debe consumir en mayores cantidades y los que se encuentran más en la punta de la pirámide se debe consumir en menores cantidades, para que sea una alimentación equilibrada se debe seleccionar alimentos de todos los grupos alimenticios.

Necesidades Nutricionales

El consume de nutrientes o la energía que requiere los seres humanos para mantener su organismo en buen estado de salud y el poder mantener las funciones necesarias del cuerpo van a depender de la edad, sexo y actividad física, los nutrientes o energía provienen de los alimentos que se consumen diariamente.

3.5.1.- Calorías que requieren las Damas que siguieron el plan de ejercicios

En este Cuadro presentamos las calorías que requieren las mujeres que participaron en este proyecto, los valores que fueron el resultado de la aplicación de diferentes formulas utilizadas para acercamos al mejor resultado posible.

NOMBRE	EDAD	PESO KG	Calorías consumo diario	Calorías que debe consumir	Exceso de calorías consumidas
ESTEFANIA PESANTEZ	21	63	2106	1849	257
INES SARMIENTO	60	80	1867	1740	127
INES SERRANO	73	58	1891	1134	757
ENMA CARPIO	55	66	1614	1418	196
XIOMARA CAMPOVERDE	20	73	2407	2079	328
ROSA ALVAREZ	45	74	2270	1702	568
TRANSITO CARCHIPULLA	54	65	1578	1495	83
PRISCILA LLIVISACA	37	63	1615	1549	66
IRENE MENDEZ	37	60	1528	1480	48
SANDRA HHUIRACOCOA	32	70	1814	1710	104
ROCIO RIVAS	26	95	2548	2285	263
MARIANA RODRIGUEZ	48	58	1460	1334	126
NUBE CARPIO	41	96	2412	2208	204
VIVIANA PESANTEZ	30	51	1380	1273	107
LOURDES TACURI	25	59	1671	1657	14

Las formulas empleadas fueron las siguientes:

- Formula de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
$$\text{Mujer} = 1 \times \text{kg} \times 24$$
- Formula del Sexo = $1 \times 78 \times 24$
- Formula de la Media aritmética. $E = \text{OMS} + \text{Sexo} / 2$

- Formula por la Edad
Menos de 25 años hay que sumar 300
De 25 a 44 dejar el resultado como está
De 45 a 54 restar 100 calorías
De 55 a 64 restar 200 calorías
De 65 a 75 restar 300 calorías
- Factor actividad física
Cuando no hay actividad física el resultado no varía
Actividad física leve se suma 100
Actividad física moderada se suma 200
Actividad física intensa se suma 300

Actividad Física Leve.- Las personas permanecen de pie y no realizan ningún movimiento. Ejem: Secretarias

Actividad física moderada.- La persona opta por estar la mayoría del tiempo moviendo y pie. Ejm: Albañiles

Actividad física intensa.- pasan la mayor parte de tiempo y en movimiento y realizan trabajos que requieren un gran esfuerzo físico. Ejm: Agricultor.

El cuadro de rojo nos indica el consumo diario de calorías por participante.

El cuadro de verde nos indica el número de calorías que debería consumir cada una de las participantes.

El cuadro de amarillo nos indica el número de calorías que cada participante está consumiendo demás.

Como podemos apreciar en el cuadro, las participantes están consumiendo un exceso de calorías y carbohidratos en su alimentación diaria; por lo cual se les recomienda consumir más líquidos para ayudar a la metabolización de los alimentos, reducir el consumo de carbohidratos y tratar de mantener una dieta, la cual se base en el cuadro que se les presentó anteriormente, el cual nos recomienda un número de calorías que debemos consumir al día; ya que para esta recomendación se utilizó el peso y la talla de cada una de las participantes; logrando así mantener un equilibrio entre la pérdida y el consumo diario de calorías.

3.5.2.- Requerimientos Nutricionales diarios del organismo.-

Las proporciones porcentuales en la población general de acuerdo con la ingestión diaria de calorías se pueden considerar de la siguiente forma:

- Hidratos de Carbono entre 50% y 60%
- Proteínas entre 15% y 20%
- Grasas entre 15% y 30%

Estas proporciones van de acuerdo al tipo de actividad desarrollada cotidianamente por la persona, su estado de salud, y otros factores. A esto se deben sumar los requerimientos diarios de vitaminas y minerales.

3.5.3.- Contenido de las calorías que debemos tomar en cuenta en los alimentos de consumo diario.

Alimentos	Calorías (kcal)
Leche entera (1/2 taza)	61
Leche semidescremada (1/2 taza)	48
Leche descremada (1/2 taza)	36
Yogur con sabor (1/2 taza)	91
Queso (3 rebanadas)	356
Quesillo (2 rebañadas)	108
Huevo entero (1 unidades)	80
Huevo frito (1 unidades)	108
Chuleta de cerdo (1 mediano)	336
Carne sin grasa (1 bistec mediano)	116
Pollo (1 presa mediana pierna)	130
Pavo (1 rebanada mediana pierna)	123
Pescado (jurel) (1 presa mediana)	122
Salchicha vienesa (2 unidades)	321
Poroto crudo (1 tazas en cocido-guiso)	326
Arroz (2 tazas en cocido)	352
Fideo (2 tazas en cocido)	350
Papa cocida (2 tazas)	78
Pan (1 marraqueta o pan batido 100 g)	272
Pan hallulla (1 grande 100 g)	315
Cereales desayuno (1 1/2 tazas)	380

Apio (1 plato grande)	18
Acelga cocida (1/2 taza)	26
Remolacha (1/2 taza)	41
Choclo cocido (3/4 taza)	101
Lechuga (1 plato grande)	19
Repollo (1 plato grande)	30
Tomate (1 unidad chica)	19
Zanahoria (1 unidad mediana)	40
Zapallo cocido (3/4taza)	30
Manzana (1 unidad chica)	62
Naranja (1 unidad chica)	40
Cocoa (1 cucharada)	20
Coca Cola (un vaso)	137
Una galleta	74
Un ajo (1 diente)	7
Crema de leche	37
Aceite de olivo (1cucharada)	90
Aceite girasol (1cucharada)	90
Atún en aceite (1cucharada)	56
Comino 1cucharada	3
Un limón	12
Una Milanesa mediana frita (150 g)	345
Una costillita de Cerdo chica (100 g)	320
Una cucharada sopera de mayonesa Light (15 g)	60
Un rulo de manteca (5 g)	40
Una porción de Torta de Chocolate	550
Un Chocolatín (15 g)	81
Un vaso de Helado de Chocolate (200 g)	430
Una porción de Pizza	300
Una Empanada	200
Una Tostada	220
Una Papa frita mediana (150 g)	450
Una Hamburguesa con queso	320
Un vaso de colada	178
Un choclo mediano	180
Un vaso de jugo de limon (200ml)	34
Un vaso de jugo de uva (200ml)	71
Un vaso de jugo de naranjilla (200ml)	23
Un vaso de jugo de manzana (200ml)	46
Un vaso de jugo de tomate (200ml)	18
Un vaso de jugo de naranja (200ml)	46
Una manzana mediana	67
Una Banana mediana (140 g)	120
Sopa de arroz de cebada	260
Taza de café con azúcar	48
Nabos	20

Salsa de tomate (2 cdtas)	10
Mostaza (2 cdtas)	10
Plátano frito (1 tajada)	81
Agua aromática con azúcar	16
Papaya (1 porción mediana)	60
Humita	283
Tamal de cerdo	400
Tamal de pollo	200
Aguacate	233
Cebolla (1 taza)	50
Jamón de pollo (1tajada)	82
Sopa de verduras	75
Jugo de piña (vaso)	54
Pollo asado	110
Tallarín	233
Pera mediana	58
Atún	240
Durazno	49
Sopa de frejol con verde	308
Sopa de pollo	276

Recomendamos a cada una de las participantes tomar como guía la tabla de contenido de calorías de cada uno de los alimentos, para que por sí mismas puedan elaborar su dieta de acuerdo al número de calorías que ellas necesitan. Recordando utilizar todo los nutrientes de todo tipo de alimentos carbohidratos en menor porcentaje, proteínas grasas y tomar abundante agua.

CAPÍTULO IV

PLANIFICACIÓN DE LOS EVENTOS AL AIRE LIBRE

4.1.- Plan general de los eventos al aire libre

OBJETIVO: Fomentar en las personas a la práctica de la actividad física para mejora la calidad de vida.			
LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	FECHA
Pacios de Universidad Politécnica Salesiana	1.1.-Bailoterapia	Amplificación	04/11/2010
	1.2.-Valoración Anatómica	Escenario	
	1.2.1.- Talla	Instructor	
	1.2.2.- Peso	Micrófono inalámbrico	
	1.2.2.- IMC	Balanzas	
	1.3.-Valoración Física	Tallimetro	
	1.3.1.- Toma de test de Ruffier	Banco (35cm)	

°OBJETIVO: Crear espacio donde las oyentes de las Radio puedan realizar actividad física			
LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	FECHA
Pacios del Colegio Manuela Garaicoa de Calderón	1.1.-Bailoterapia	Amplificación	12/03/2011
	1.2.-Valoración Anatómica	Escenario	
	1.2.1.- Talla	Instructor	
	1.2.2.- Peso	Micrófono inalámbrico	
	1.2.2.- IMC	Balanzas	
	1.3.-Valoración Física	Tallimetro	
	1.3.1.- Toma de test de Ruffier	Banco (35cm)	

4.2.- Desarrollo de las actividades: Bailo terapia, Aeróbicos



Se realizaron dos eventos.



Los eventos buscan concientizar en las personas lo importante que es realizar actividad física continua lo que permitirá mejorar su calidad de vida, la bailoterapia mezcla de baile con ejercicios de aeróbicos se considera como una terapia que permite mantener o bajar de peso, sube la autoestima y baja los niveles de stres.

El primer evento organizado por el programa de Radio DEPORTE, SALUD Y VIDA, Radio Familia 96.9 FM, Universidad Politécnica Salesiana, Federación Estudiantil de Universidad Politécnica Salesiana (FEUPS), como un servicio a la comunidad con el fin de promover en los radio escuchas, los estudiantes de la Universidad y toda comunidad a realizar actividad física que le permitirá prevenir enfermedades que se producen por la falta de ejercicio reduciendo los niveles de sedentarismo.

El evento se llevo a cabo en los patios de la Universidad Politécnica Salesiana, el 4 de diciembre a las 9h00, teniendo dentro del cronograma de actividades una hora de bailoterapia, se realiza valoraciones anatómica talla, peso y IMC y Valoración nivel de sedentarismo.

El segundo programa organizado por el programa de Radio DEPORTE, SALUD Y VIDA, Radio Familia 96.9 FM, Universidad Politécnica Salesiana, Colegio Manuela Garaicoa de Calderón, con el lema Garaicoa Activa todos a bailar, con el fin de crear un espacio para que los oyentes de Radio Familia tengan un lugar donde puedan realizar actividad física, se conto con la participación de las estudiantes del colegio, ese llevo a cabo el sábado 12 de marzo a las 9h00 en los patios del colegio Garaicoa, como cronograma de trabajo consto de las valoración final del nivel de sedentarismo y las medición corporal peso.

A través de la actividad física programada y como un servicio a la comunidad pretendemos iniciar en los oyentes y estudiantes del colegio Garaicoa el hábito de realizar actividad física frecuente y que sean partícipes de los beneficios que aporta a la salud el realizar ejercicio rescatar a las personas del sedentarismo y de todos los problemas que esto implica.



4.3.- Mediciones del Índice de masa corporal

	NOMBRE	EDAD	PESO KG	TALLA (MTS)	IMC
1	ESTEFANIA PESANTEZ	21	63	1.55	26,22 (SP)
2	INES SARMIENTO	60	80	1.47	26 (SP)
3	INES SERRANO	73	58	1.50	23.88 (PN)
4	ENMA CARPIO	55	66	1.65	26.8 (SP)
5	XIOMARA CAMPOVERDE	20	73	1,61	32.5 (OB)
6	ROSA ALVAREZ	45	74	1,48	35 (OB)
7	TRANSITO CARCHIPULLA	54	65	1,45	27 (SP)
8	PRISCILA LLIVISACA	37	63	1,55	30 (OB)
9	IRENE MENDEZ	37	60	1,55	30 (OB)
10	SANDRA HHUIRACOA	32	70	1,56	31 (OB)
11	ROCIO RIVAS	26	95	1,73	32.5 (OB)
12	MARIANA RODRIGUEZ	48	58	1,52	28 (SP)
13	NUBE CARPIO	41	96	1,57	29.08 (SP)
14	VIVIANA PESANTEZ	30	51	1,51	30.8 (OB)
15	LOURDES TACURI	25	59	1,55	31.6 (OB)

SIMBOLOGIA PARA LA VALORACION DEL IMC	SIMBOLOGIA
Entre 18,5 y 24 "Peso Normal"	PN
Entre 25 y 29,9 "Sobre peso"	SP
Entre 30 y 39,9 "Obesidad"	OB
Más de 40 se considera "obesidad mórbida"	OBM

4.4.-Datos Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García).

	NOMBRE	Edad	Carga 1	Carga 2	Carga 3	Val. Fisica
1	ESTEFANIA PESANTEZ	21	18	33	-	SM
2	INES SARMIENTO	60	-	-	-	-
3	INES SERRANO	73	22	24	-	SM
4	ENMA CARPIO	55	17	28	-	SM
5	XIOMARA CAMPOVERDE	20	23	30	32	MACT
6	ROSA ALVAREZ	45	36	-	-	SS
7	TRANSITO CARCHIPULLA	54	30	-	-	SS
8	PRISCILA LLIVISACA	37	32	-	-	SS
9	IRENE MENDEZ	37	24	31	-	SM
10	SANDRA HHUIRACocha	32	33	-	-	SS
11	ROCIO RIVAS	26	20	40	-	SM
12	MARIANA RODRIGUEZ	48	27	33	-	SM
13	NUBE CARPIO	41	33	-	-	SS
14	VIVIANA PESANTEZ	30	28	37	-	SM
15	LOURDES TACURI	25	17	24	38	ACT

SIMBOLOGIAUTILIZADAS PARA LA VALORACION	SIMBOLOGIA
SEDENTARIO SEVERO	SS
SEDENTARIO MODERADO	SM
ACTIVO	ACT
MUY ACTIVO	MACT

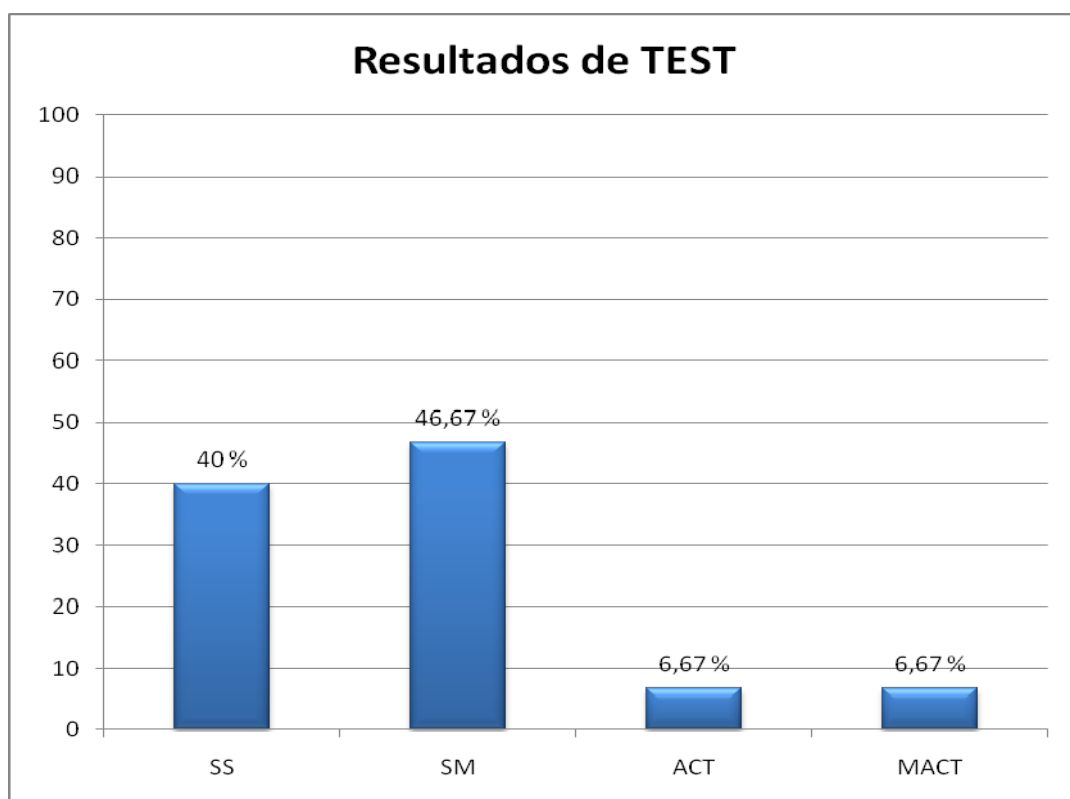
CAPÍTULO V.

5.- RESULTADOS DEL PROCESO

5.1.- Análisis de resultados.-

5.1.1.- Resultado Inicial del Test de Clasificación de Sedentarismo (Pérez, Rojas y García) Corporal de las personas que siguieron el proyecto.

Grafico N°1

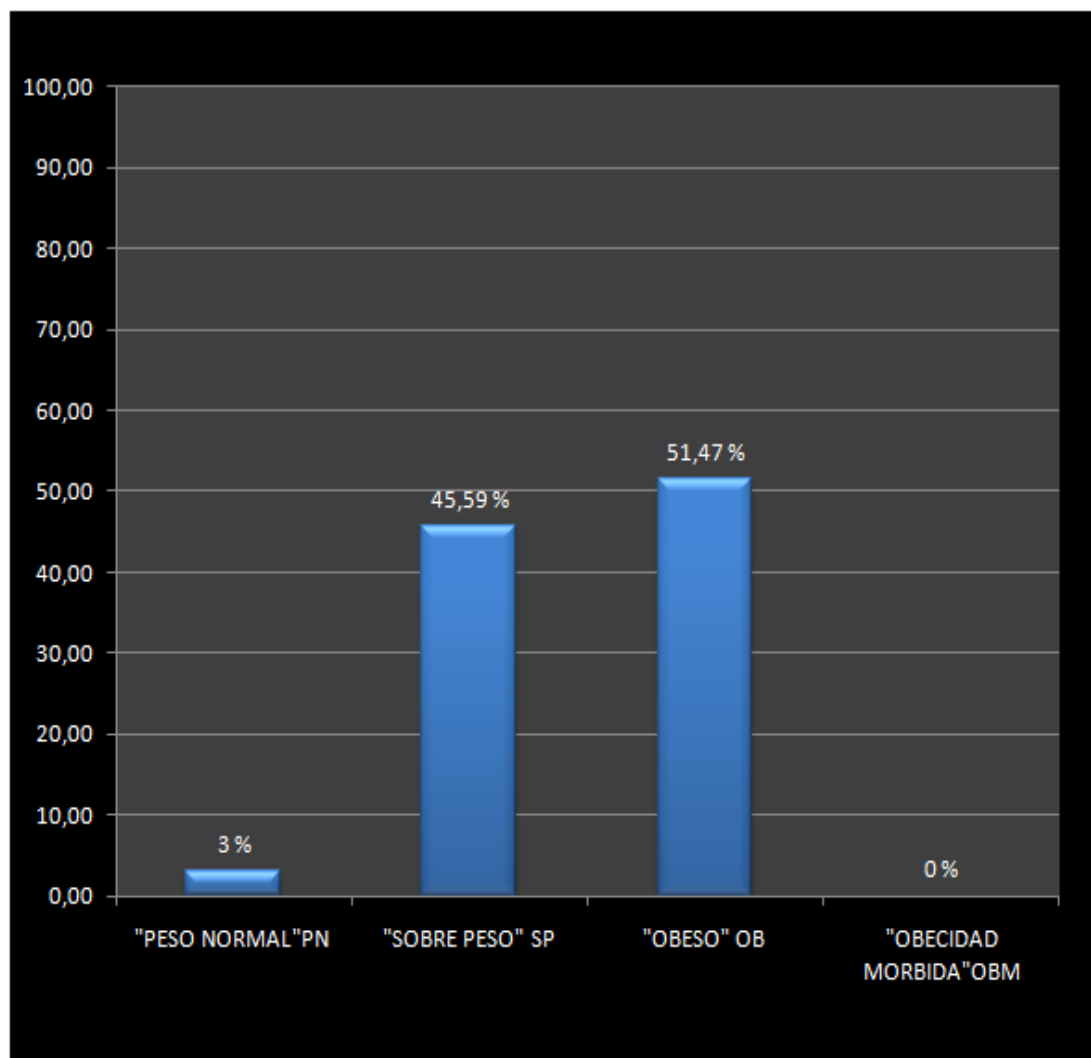


A continuación el grafico nos muestra los niveles de sedentarismo inicial en las 15 participantes que se rigieron al proyecto; para esto se tomo como parámetro principal el Test de niveles de sedentarismo.

Analizando los niveles de sedentarismo de cada una de las participantes que siguieron el proyecto tenemos como resultado que el 40% está en un nivel de Sedentarismo Severo; el 47,67% es Sedentario Moderado; un 6,67% es Activo y otro 6,67% es Muy Activo.

5.1.2.- Resultados Del Índice de Masa Corporal De Todas Las Personas Que Asistieron A La Bailo Terapia

Grafico N° 2

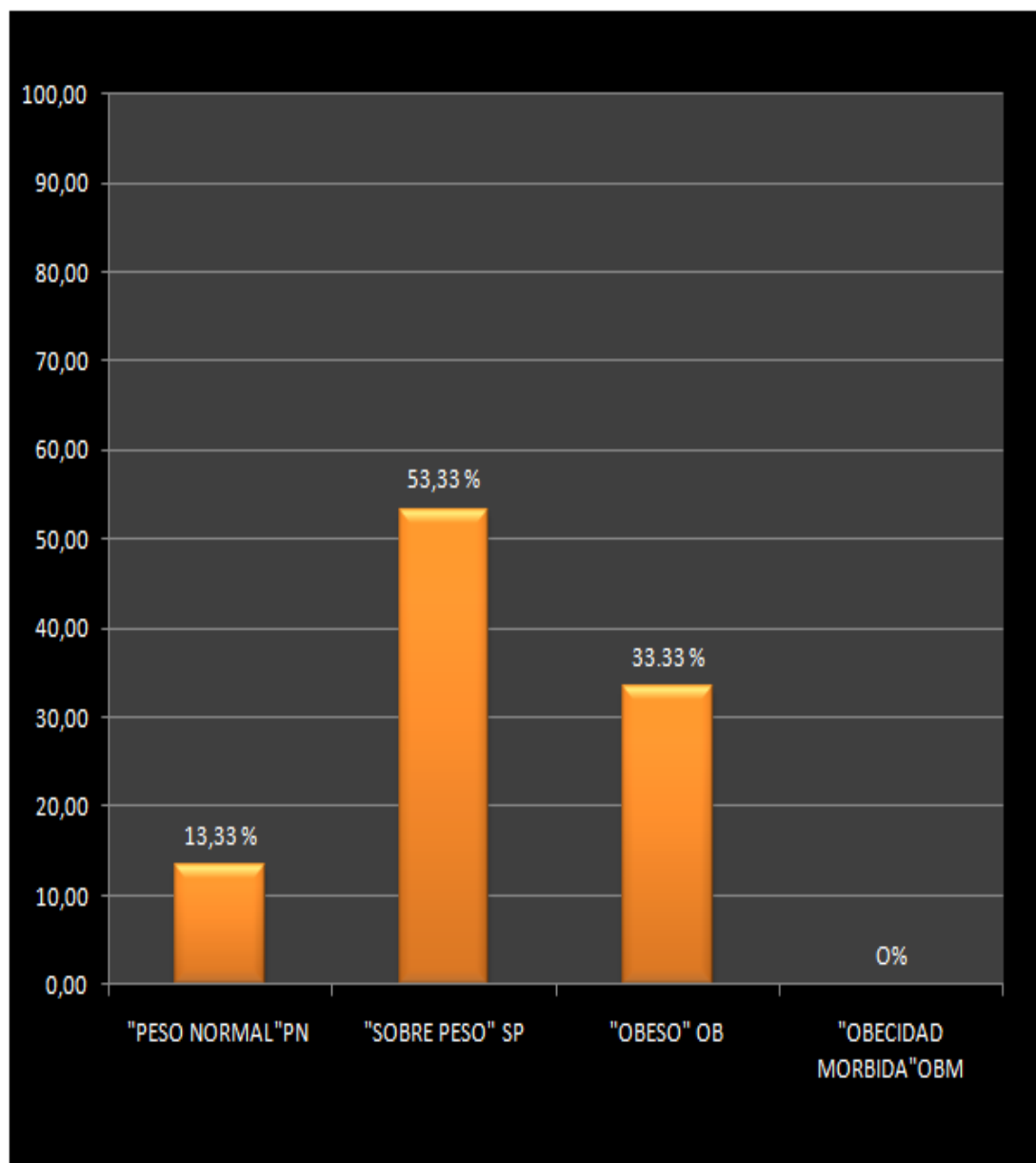


Para este análisis del sobrepeso se tomo en cuenta a un cierto porcentaje de las personas que participaron en los eventos de bailoterapia al aire libre, esto nos permite obtener un dato más cercano de los niveles de sobrepeso y obesidad en las mujeres de Cuenca.

En este análisis apreciamos que el 3% está dentro de un Peso Normal; el 45,59% tiene un Sobre Peso; un 51,47% es Obeso y no se encontró personas con un nivel de Obesidad Mórbida.

5.1.3.- Índice de Masa Corporal de las personas que siguieron en el proyecto.-

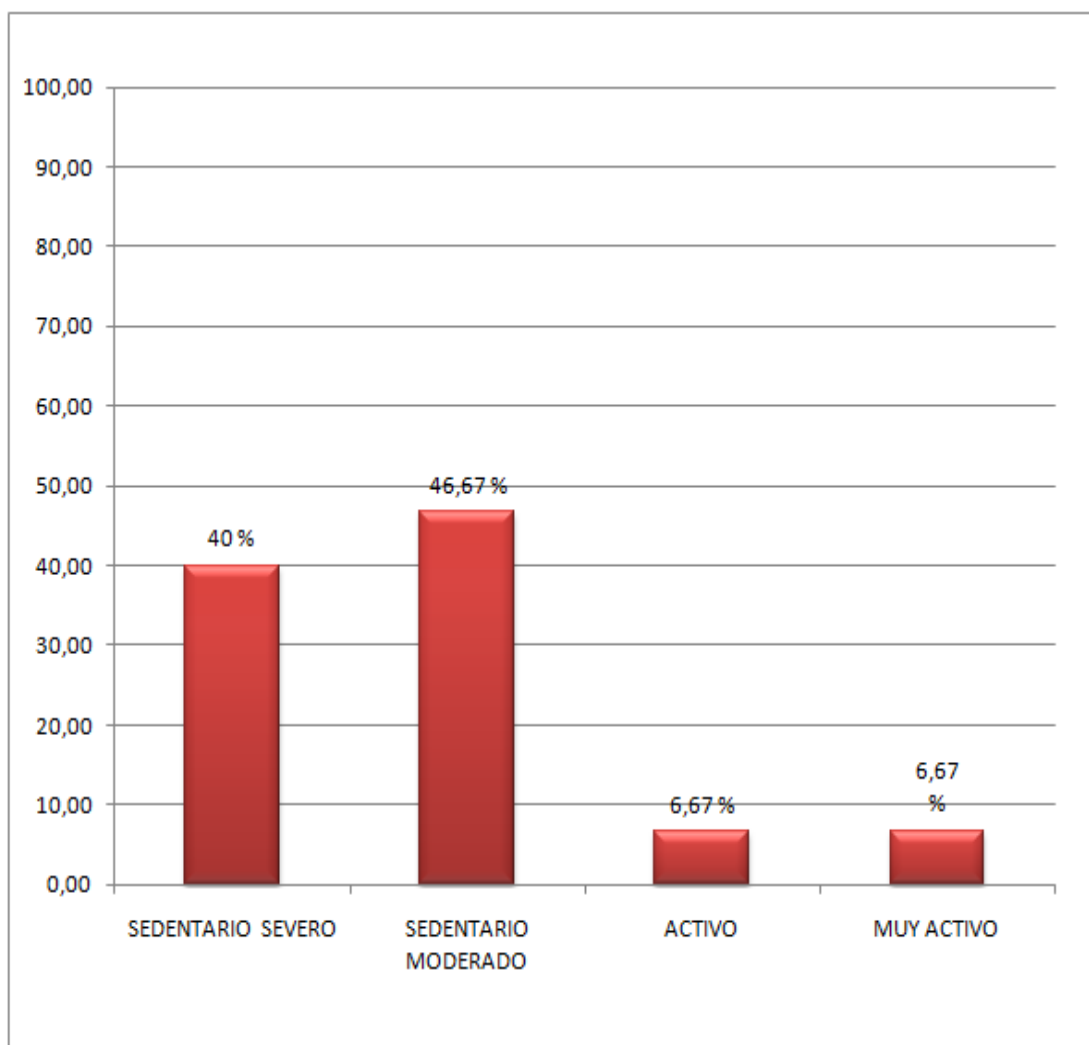
Grafico N° 3



A continuación tenemos el análisis del IMC en nuestras 15 participantes para lo cual se utilizaron los siguientes parámetros: Peso en kg y la Altura en mts elevado al cuadrado. En este grafico podemos apreciar el Índice de Masa Corporal en el nivel inicial del proyecto. Encontramos que el 13,33% Tiene un Peso Normal; un 53,33% tiene Sobrepeso; el 33,33% es Obeso y no se encontró personas con un nivel de Obesidad Mórbida.

5.1.4.- Resultado Final del Test de Clasificación de Sedentarismo (Pérez, Rojas y García) Corporal de las personas que siguieron el proyecto-

GRAFICO N° 4

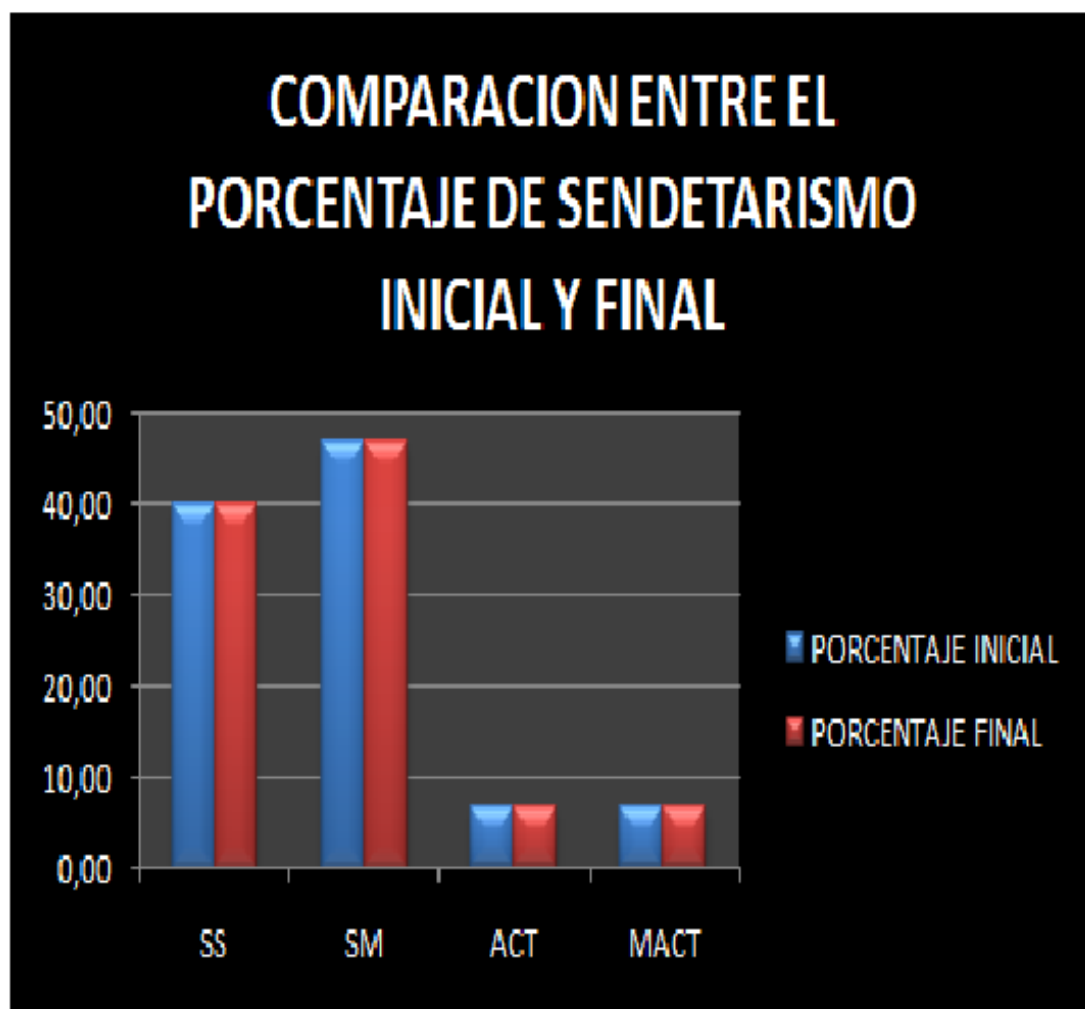


A continuación el grafico nos muestra los niveles de sedentarismo al final de nuestro proyecto en las 15 participantes que se rigieron al mismo; para esto se tomo como parámetro principal el Test de niveles de sedentarismo.

Ahora bien analizando los niveles finales de sedentarismo de cada una de las participantes tenemos como resultado que el 40% está en un nivel de Sedentarismo Severo; el 47,67% es Sedentario Moderado; un 6,67% es Activo y otro 6,67% es Muy Activo.

5.1.5.- Comparación de porcentajes de sedentarismo el proyecto.-

Grafico N° 4



Muy bien ahora según podemos apreciar en este grafico encontramos 2 porcentajes de sedentarismo el inicial resaltado de color azul y el final que se encuentra resaltado de color rojo estas barras nos muestran que los niveles de sedentarismo se mantienen como al inicio del proyecto, lo cual nos indica que no hubo ninguna mejora en los niveles de sedentarismo de nuestras participantes, ni avance en nuestro proyecto; esto se debe a que las personas que estuvieron dentro del proyecto no supieron ser constantes con el programa, siendo este el motivo principal de que no bajen los niveles de sedentarismo en estas personas.

6.- CONCLUSIONES

1. La aplicación programada de la pausa activa en las mujeres no mostró ningún resultado favorable de cambios de la condición física que nos permite conocer los niveles de sedentarismo, debido a que el volumen de la carga no es lo suficiente para lograr una mejoría en la capacidad física.
2. Que el sedentarismo en las mujeres es muy alto confirmando las estadísticas de la OMS, considerado como un factor de riesgo para múltiples enfermedades como las cardiovasculares, hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad. El sedentarismo está relacionado con la falta de actividades físicas, por lo que podemos ver que no existe este hábito en nuestra sociedad, a pesar de ser considerados como la cuna del deporte en Ecuador, esta inactividad relacionada con el sobre peso y la obesidad es uno de los problemas fuertes a enfrentar en nuestro cotidiano vivir
3. Podemos observar que los niveles de sobrepeso y de obesidad son muy altos en las mujeres, causadas por una mala alimentación y la falta de actividad física, corroborando con la preocupación de los organismos de salud, de los grandes riesgos que estas personas tienen de adquirir enfermedades que les pueden llevar a la muerte.
4. Según el análisis de la alimentación de nuestras participantes podemos apreciar que la alimentación que llevan no es la adecuada, debido a que hay una ingesta mayor de calorías que las que consumen. Comprobamos que no hay una buena combinación de los grupos de alimentos verificamos que hay un excedente de consumo de carbohidratos sobre todo los procesados que convierten en los causantes de que las mujeres no se encuentren en un peso saludable.
5. Radio Familia a través del programa Deporte Salud y Vida, sumo sintonía con una serie de oyentes seguidores del deporte, además logro motivar a sus oyentes del día sábado en la mañana a realizar actividad física.

Mostro su imagen a mas de 500 personas que asistieron en los dos eventos y promociono su marca para tratar de captar mayor adeptos. Pero sobre todo cubrió un espacio abandonado entre los oyentes de radio de Cuenca que son los consejos deportivos; tan buenos fueron los resultados para ellos en llamadas, interactividad, retroalimentación, participación de radioescuchas, que nos invitaron a realizar una segunda temporada.

6. La motivación que la gente necesita para realizar actividad física, motivación que inicio explicándole a las personas la importancia de la misma y los problemas que suceden cuando no se la realiza. Concientizar a los oyentes que esta actividad física es importante desde nuestros primeros años de vida y cuán importante puede ser un consejo de un especialista para mejorar nuestra salud y calidad de vida
7. Se evidencia la gran necesidad de la gente en mejorar su salud a través del deporte, pero que lo único que necesitan son guías que impulsen hacia este objetivo, las ganas y deseos del publico están allí, solo faltan lideres que motiven estos proyectos.
8. Valió la pena realizar este proyecto porque pudimos constar con la repuesta que las personas dieron tanto al programa de radio y el pasar a formar parte del mismo nos demostró la gran necesidad que tiene la personas de conocer y de realizar actividad física monitoreada

.

7.- RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que organismos como el Ministerio de Salud, Municipios, Gobiernos Provinciales, Federaciones Deportivas, Universidades, organicen proyectos de clínicas ambulantes de nutrición para educar a las mujeres a una alimentación equilibrada, esto proporcionara de que las familias tengan una guía para una alimentación sana
2. Se sugiere a la Universidad Politécnica Salesiana a unir ideas entre sus Escuelas de Cultura Física y Comunicación Social e impulsar estos proyectos que tiene una visión salesiana como es ayudar a la comunidad.
3. Es recomendable que la Escuela de Cultura Física dentro de sus prácticas estudiantiles impulse a la actividad física colectiva, con días y horarios específicos donde la comunidad, barrio parroquia cree un hábito de ejercicio y asista regularmente a apoyar este tipo de iniciativas.
4. Recomienda que si se quiere retomar se proyecto se debe crear un espacios donde las personas que están dentro del trabajo puedan ser monitoreadas con más frecuencia.
5. Recomiendo que cuando se aplique la pausa activa para mejorar la condición física se debe aumentar el volumen de la carga.
6. Es importante que se den nuevos aportes alusivos al tema abordado, para que se continúe con estudios y perfeccionamientos por que podemos ver que hay mucha necesidad.
7. Recomendamos que en un

ANEXOS

PROGRAMAS DE RADIO

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Lograr una práctica adecuada de la actividad física para prevenir posibles problemas de salud.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: 18 de diciembre de 2010

Tema: Los Deportista de fin semana

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida al Lcdo. Teodoro Contreras, Profesor de la UPS en la Escuela de Cultura Física
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

Cortina musical (Alberto Plaza “La vida es bella”)

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

Aunque no hay discusión en que el ejercicio es fundamental para estar sano, cuando se realiza de forma esporádica y sin preparación puede ser más dañino que beneficioso. Por eso, son precisamente los “deportistas de fin semana” quienes sufren más lesiones, debido a lo poco acondicionados que están para la práctica deportiva.

07h12: SEGUNDO BLOQUE

- Fernando pregunta al Lcdo. Contreras:

1.- ¿Cuáles son los riesgos de realizar deporte o ejercicio físico de forma esporádica y sin un entrenamiento?

2.- ¿Que consecuencia trae hacer cualquier actividad deportiva sin un previo calentamiento?

3.- ¿Se debe hacer deporte o cualquier actividad física después de haber consumido alcohol?

4.- ¿Qué se puede recomendar a las personas que están haciendo una práctica deportiva equivocada?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Teodoro Contreras (estas llamadas se harán acreedores de un balón de futbol y uno de básquet)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en casa, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Mientras conversas por teléfono, párate, y da unos pocos pasos. Si hablas una hora por teléfono gastarás 70 Calorías en ese período, mientras que con el sólo hecho de mantenerte de pie y moviendo algo las piernas lo aumentas a 120 Calorías. Esto significa un gasto calórico adicional de 1.000 Calorías por mes, o una pérdida de peso de casi 150 gramos en ese período.
- **Segunda Sugerencia:** Juega con tus hijos o con tu mascota. Si te sientes muy cansado después del trabajo inténtalo antes de ir a trabajar.
- **Tercera Sugerencia:** Busca actividades que las disfrutes, recuerda que la clave es ser regular y por lo tanto debe gustarte la actividad. Elige un deporte.
- **7H23: Marcia y Fernando dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa**

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.....

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Fomentar la práctica de actividades deportivas en la niñez que permita desarrollarse en forma saludable.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 8 de enero de 2011

Tema: El deporte en la niñez

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida al Lcdo. **Fernando Moscoso**, Director de la Carrera Cultura Física de la UPS
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

Cortina musical (Alberto Plaza “La vida es bella”)

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

Los niños necesitan actividades físicas regularmente mediante juegos o deportes para mantenerse en buenas condiciones físicas. Los buenos hábitos de actividades físicas que se aprenden en la infancia pueden ayudar al niño a convertirse en un adulto activo y saludable. El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable

con otros niños. Los adultos y los niños deben tratar de hacer por lo menos 30 minutos de actividades físicas.

07h12: SEGUNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Lcdo: Moscoso

- 1.- ¿Es verdad que el deporte ayuda en el aprendizaje del niño?
- 2.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física o el deporte en los niños?
- 3.- ¿Debemos encasillar al niño en un solo deporte o darle algunas alternativas?
- 4.- ¿Es bueno presionar al niño para que desde el inicio gane?
5. ¿Cómo incentivar al niño para que dejen la vida sedentaria, deje los juegos electrónicos hacer deporte o cualquier actividad física?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Moscoso (estas llamadas se harán acreedores a un balón y dos gorras de la UPS)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en casa, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** poner un límite de tiempo cuando vean la televisión o están en los juegos electrónicos no más de 1 horas al día. Anímelo a ir a jugar en un parque, a que practique un deporte.
- **Segunda Sugerencia:** Juega con tus hijos, buscando actividades físicas que sean divertidas y de su agrado, donde la meta no sea ganar si no que el niño se divierta.
- **Tercera Sugerencia:** los fines de semana realizar actividades físicas en familia como paseo, excursiones, campamentos, ciclo paseo, juegos tradicionales, y juegos deportivos que reactiven la salud del chico y sus relaciones inter familiares.
- **7H23: Marcia y Fernando dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa**

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.....

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivos.- Lograr el mejoramiento de nuestro organismo mediante la práctica adecuada de actividades físicas

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 15 de enero de 2011

Tema: El trabajo y la recreación

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida al Lcdo. **Xavier Merchán**,
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

Definiremos a la recreación como cualquier actividad que tiene como finalidad proporcionar un descanso al individuo, apartándolo de las actividades rutinarias (Amir), y al trabajo como la actividad productiva que se realiza, por lo general, a cambio de un salario.

Cada vez es más común ver en las empresas, un gran número de ausentismo o licencias de los trabajadores producidas por enfermedades a causa de estrés como síndrome de la cabeza quemada, cansancio, acoso, entre otros padecimientos de índole laboral ocasionadas por el exceso de trabajo, presiones, mal ambiente laboral, relaciones interpersonales deficientes y sensación de amenaza, por lo que las empresas han recurrido a métodos alternativos para mejorar estas condiciones nocivas, que afectan directamente a la productividad y al bienestar de los trabajadores.

07h12: SEGUNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Lcdo. Merchán

- 1.- ¿Porque es importante la recreación dentro del ambiente laboral?
- 2.- ¿Qué problemas de salud presentan los trabajadores?
- 3.- ¿Qué es el síndrome se la cabeza quemada?
- 4.- ¿Cómo debe ser la recreación dentro de la parte laboral?
- 5.-¿Cuáles son los beneficios de proporcionar la pausa activa los empleados recreación?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Merchán (estas llamadas se harán acreedores a dos balones de futbol)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en el trabajo, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Haga pausas pequeñas durante su jornada laboral, a fin de ejercitar su cuerpo y relajar su mente. Transfórmelo en hábito .No permanezca muchas horas frente al computador. Cada cierto tiempo, cambie las tareas que realiza o haga una pausa para alejarse del computador.
- **Segunda Sugerencia:** Mantenga la espalda recta, pegada al respaldo de la silla. El computador siempre debe estar frente a usted y jamás situado en forma diagonal a su puesto

de trabajo. De esa forma, evita tener que torcer su cuello y los dolores o molestias que eso conlleva. Además, su línea horizontal de visión debe estar siempre ligeramente por encima de la pantalla.

- **Tercera Sugerencia:** Apoye los pies en el suelo, lo más extendidos posibles y en posición de descanso, a fin de mejorar el retorno venoso. Dé un punto de apoyo a sus brazos. No escriba en el teclado del computador con los brazos en el aire, ya que eso le genera un esfuerzo adicional.
- **Cuarta Sugerencia:** Realizar actividad física con frecuencia (3 veces semana) nos ayudara a ser más productivos nos permitirá estar más alertas, disminuirá el estrés mental, los accidentes laborales, la sensación de fatiga, el grado de agresividad, la ira, la ansiedad, la angustia y la depresión.
- **7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa**

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.....

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Impulsar al hábito actividad física constante que le permita mantener un peso saludable.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 22 de enero de 2011

Tema: Peso y salud

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida al Dr. Fabián Dávila
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

Llevar una vida sana y mantener un peso estable hoy en día, no es una tarea fácil. Para controlar el peso con salud y evitar caer en una desnutrición severa, sobrepeso y con obesidad, es necesario e indispensable llevar una dieta con alto valor nutritivo, comiendo suficientes cantidades.

La alimentación proporciona al ser humano la energía que requiere para llevar a cabo todas sus funciones, las cuales incluyen actividades físicas, intelectuales y fisiológicas (circulación sanguínea, digestión y regulación de la temperatura corporal, entre muchas otras). Para que lo anterior pueda efectuarse de la mejor manera es recomendable seguir dieta equilibrada, la cual debe incluir todos los

grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas y fibra) y ser de 2000 calorías diarias aproximadamente.

07h12: SEGÚNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Dr. Fabián Dávila

6. ¿Cuándo el peso es un problema de salud?
7. ¿Existen los productos milagrosos (pastillas y máquinas) “para bajar de peso”.
8. ¿Los genes influyen sobre el tipo y el tamaño corporal?
9. ¿Cómo saber que estamos en el peso ideal?
10. ¿Qué actividad física que se recomienda para perder peso y ganar peso?
- 11.

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Dr. Fabián Dávila__ (estas llamadas se harán acreedores a dos balones).

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips de actividad física que la gente puede realizar en el trabajo, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Después de cada comida es recomendable descansar 15 minutos. Una actividad realizada después de una comida quema bastantes calorías.
- **Segunda Sugerencia:** Dieta variada. Ingerir una buena cantidad de frutas como la manzana, la pina, la pera, al igual que ingerir verduras, carnes dulces, pero todo en cantidades razonables. La comida no es mala siempre y cuando comamos en cantidades razonables.
- **Tercera Sugerencia:** Realice actividad física. No importa el tipo de ejercicio, pero el mantenerse activo promueve la pérdida de peso en forma de grasa.
- **Cuarta Sugerencia:** Para ganar peso incorpora cuatro comidas principales y por lo menos dos colaciones.
- Ingiere frutas secas (ocho almendras aportan 100 calorías) o desecadas, como los orejones o los higos secos, pues al perder el agua, queda un concentrado de azúcares con un gran aporte calórico. Estos son una excelente opción como snack entre comidas (3 higos desecados aportan 100 calorías).

7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA, LA FDA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Comprender los beneficios en la salud de la práctica correcta de la actividad física y la forma de prevenir lesiones.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 29 de enero de 2011

Tema: Las lesiones en los deportistas esporádicos

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida al Tecnólogo Médico de Fisioterapista Marcelo Avilés
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

Cuántas personas esperan el fin de semana para jugar un partido de futbol, para ir a básquet, tenis, salir a trotar, nadar, subir la montaña con la sana intención de mejorar la salud o de pasar un rato agradable. Parece fácil, se colocan ropa deportiva, se calzan los zapatos de deportivo y ¡listo!, pero en realidad habría que preguntarse si el organismo estará verdaderamente preparado para desarrollar actividades físicas tan extenuantes.

El riesgo es muy grave en estas personas, porque sin ninguna preparación llegan a una cancha, pista u alberca a realizar ejercicio o competir, muchas veces para desestresarse. Sin embargo, las consecuencias pueden ser contraproducentes, ya que no sólo podrían lesionarse sino incluso sufrir un infarto.

07h12: SEGÚNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Tecnólogo Médico de Fisioterapista Marcelo Avilés

- 1.- ¿Qué son las lesiones?
- 2.- ¿Cuales son las lesiones que más se presentan es este tipo de población?
- 3.- ¿Cuáles son las causas para que se produzcan las lesiones?
- 4.- ¿Qué acción se debe tomar cuando ocurre una lesión?
- 5.- ¿Qué se puede hacer para prevenir las lesiones?
- 6.- ¿Alguna recomendación adicional?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Tecnólogo Médico de Fisioterapista Marcelo Avilés (estas llamadas se harán acreedores un balón de futbol).

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips que la gente puede realizar para prevenir lesiones, inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Antes de comenzar cualquier tipo de actividad física, es importante realizar ejercicios de calentamiento cuyo objetivo es elevar la temperatura del cuerpo, el

ritmo del corazón, prepara articulaciones, músculos, tendones y ligamentos para que estén listos para la actividad física o deportiva.

Por lo general se recomienda un calentamiento de entre 5 y 15 minutos, según las necesidades de las personas.

- **Segunda Sugerencia:** utilizar ropa adecuada para realizar actividad física, sobre todo utilizar el calzado recomendado para cada especialidad deportiva, cómodo, ni muy apretado ni muy flojo, usar calcetines y cuidado con los cordones (bien atados).
- **Tercera Sugerencia:** Tener una buena alimentación, hidratación y descanso adecuado nos evitará posibles daños debidos al deporte.
- **Cuarta Sugerencia:** Es muy importante el acondicionamiento físico progresivo de las distintas estructuras del cuerpo para poder hacer frente a las cargas crecientes del ejercicio físico. Por lo que es recomendable hacer actividad física aeróbica por lo menos 2 a 3 veces por semana..
-

7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA, LA FDA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 5 de febrero de 2011

Tema: El alcohol en el deporte

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida a Lcdo. En Preparación Física Leo Pieroni Entrenador Internación de Voleibol FDA.
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del dia.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

El consumo de alcohol, influye negativamente en el rendimiento, la fuerza y la coordinación, afecta el sistema nervioso, pudiendo provocar en un primer momento euforia y mayor fuerza, pero el efecto final es depresivo; es decir, deprime las capacidades del individuo para actuar ante cualquier situación y reduce los reflejos.

Una práctica muy frecuente entre los deportistas más en veteranos y amateurs es consumir bebidas que tengan alcohol a modo de hidratos, para reponer las perdidas del sudor después del esfuerzo pero

las bebidas con alcohol son diuréticas y producen más deshidratación, de las bebidas las más empleadas con este fin son las cervezas, pero no se recomienda ya que no hidrata.

Una creencia que tienen algunos deportistas es que después del consumo de alcohol este puede ser eliminado por el ejercicio físico, es erróneo, Después de beber intensamente un deportista puede perder una pequeña cantidad de alcohol por respiración dando una falsa conclusión que lo está sudando, sin embargo del 2 al 10% del alcohol es eliminado por pulmones riñón o sudor y el resto se metaboliza en el hígado.

07h12: SEGÚNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Lcdo. Leo Pieroni

- 1.- ¿Por qué al deporte y al alcohol son una mala combinación?
- 2.- ¿Qué produce el alcohol al organismo del deportista?
- 3.- ¿Antes de una competencia se debe beber alcohol?
- 4.- ¿Se debe realizar actividad física después de una borrachera o resaca?
- 5.- ¿Alguna recomendación adicional?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Leo Pieroni (estas llamadas se harán acreedores un balón y una camiseta de la UPS)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips ejercicios que la gente puede realizar diariamente inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Camina cada vez que tengas la oportunidad.
- **Segunda Sugerencia:** Realiza ejercicios de compensación en el trabajo en vez de fumar o tomar café.
- **Tercera Sugerencia:** Busca actividades que las disfrutes, recuerda que la clave es ser regular y por lo tanto debe gustarte la actividad. Elige un deporte.

7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA, LA FDA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Comprender lo importante que es pausa de actividad física dentro del trabajo en los beneficios en salud.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 12 de febrero de 2011

Tema: La pausa activa dentro del desempeño laboral

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida a Lcdo. Xavier Merchán
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del día.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas que trabajan frente a una pantalla de computador son las que más se quejan de dolores en la espalda, los hombros y el cuello. Cada día, los departamentos de salud ocupacional de las empresas promueven con mayor énfasis las pausas activas, actividad que consiste en realizar estiramientos de espalda y brazos, así como rotaciones de hombros y muñecas, cada cierto tiempo de trabajo. El propósito es que los vasos sanguíneos de los músculos se dilaten y permitan una mejor oxigenación. La recomendación de los expertos es realizar pausas activas de cinco minutos por cada 45 minutos e incluso, hacer micro pausas de entre 5 y 10 segundos cada 5 ó 10 minutos de trabajo.

07h12: SEGÚNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Lcdo. Xavier Merchán

- 1.- ¿Qué es la pausa activa?
- 2.- ¿Qué problemas son los más frecuentes en la clase laboral por las rutinas de trabajo?
- 3.- ¿Cuáles son los beneficios de proporcionar la pausa activa a los empleados?
- 4.- ¿Alguna recomendación adicional?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Xavier Merchán (estas llamadas se harán acreedores un balón y una camiseta de la UPS)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips ejercicios que la gente puede realizar diariamente inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Haga pausas activas durante su jornada laboral, realice ejercicios de movilidad articular, continúe ejercicios cardiovasculares y por ultimo realizar estiramientos que permitirá ejercitar su cuerpo y relajar su mente.
- **Segunda Sugerencia:** En los puestos de trabajos debemos mantener una postura adecuada que evitar que se produzca molestias futuras, cuando se trabajo mucho tiempo sentado sentados debemos mantener la espalda pegada a la silla y cuando se está pie se aconseja que

una de los pies se apoye en una especie de escalón por un determinado tiempo y luego se cambiara al otro pie.

- **Tercera Sugerencia:** Apoye los pies en el suelo, lo más extendidos posibles y en posición de descanso, a fin de mejorar el retorno venoso.
- **7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa**

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA, LA FDA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Desarrollar motivaciones, capacidades y conocimientos para mantener un equilibrio biosicosocial para darle seguridad en la coordinación de los movimientos así como autonomía personal.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 19 de febrero de 2011

Tema: La actividad física en la tercera edad

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

- Fernando da la bienvenida a Lcdo. Xavier Merchán
- Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por que del tema del día.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

El envejecimiento es un proceso irreversible que sufre la persona mayor, su efecto más visible y más penoso es la invalidez progresiva a la que va llegando, por pérdida de funciones motoras, hasta el extremo que la persona ya no puede valerse por sí misma. Incluir actividades físicas dirigidas a personas mayores redundará en beneficios para su salud y mejorará enormemente su calidad de vida, la práctica regular de actividad física reduce los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo y produce sensación de bienestar, mejora la función cardiovascular evitando un cansancio excesivo, ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta, reduce el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y de padecer la diabetes de adulto, ayuda a controlar el peso, previene la osteoporosis, mejora la forma física, la flexibilidad, el tono muscular, la movilidad de las articulaciones y la fuerza muscular, reduce el riesgo de padecer caídas, ayuda a relajarse y a conciliar el sueño.

07h12: SEGÚNDO BLOQUE

Fernando pregunta al Lcdo. Xavier Merchán

- 1.- ¿Qué es la tercera edad?
- 2.- ¿Cuáles son los elementos y los cambios que se producen en la tercera edad?
- 3.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en las personas de la tercera edad?
- 4.- ¿Cómo debe ser un programa de ejercicio para la tercera edad?
- 5.- ¿Cómo debe ser la alimentación de las personas de la tercera edad?
- 6.-¿Alguna recomendación adicional?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Xavier Merchán (estas llamadas se harán acreedores dos balones)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da tips que las persona de la tercera edad deben tomar en cuenta inicia dialogo con Fernando:

- **Primera Sugerencia:** Realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración.
- **Segunda Sugerencia:** Cuando realice actividad física debe elegir cuidadosamente los terrenos donde ejercitar, en lo posible deben ser llanos y bien iluminados, amplios y donde no haya demasiada aglomeración de gente.
- **Tercera Sugerencia:** Es importante mantenerlos ocupados y entretenidos con algún tipo de actividad sociales, clubes o buscar un pasatiempo para evitar la soledad que conlleva a la depresión.
- **Cuarta Sugerencia:** Realizarse chequeos médicos anuales permitirá prevenir cualquier problema posterior.

7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA, LA FDA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

DEPORTE, SALUD Y VIDA EN FAMILIA 96.9 FM

Objetivo.- Conocer su cuerpo para consérvalo mejor descubriendo sus capacidades para mantener una buena salud.

Guión: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa.

Esquema del día: sábado 26 de febrero de 2011

Tema: El entrenamiento de fuerza en personas sedentarias

Locutores:

Sra. Marcia Martínez y Lcdo. Fernando Alvarado

07h00: PRIMER BLOQUE

Fernando da la bienvenida a Lcdo. Marcelo Solís entrenador de ciclismo

Marcia saluda a los oyentes y menciona brevemente el por qué del tema del día.

07H02: Desarrollo del Programa

Marcia da una introducción

El entrenamiento de fuerza es el uso de la resistencia para lograr la contracción muscular, y así incrementar la resistencia anaeróbica, la fuerza muscular y el tamaño de los músculos. En la actualidad el entrenamiento de fuerza ha cobrado un nuevo enfoque, la salud. La fuerza es una cualidad física importante bajo el prisma de la salud, junto a la flexibilidad y a la resistencia, su desarrollo o el frenado del deterioro conseguirán mantener un mínimo de funcionalidad de los órganos y los sistemas, consiguiendo vivir más tiempo, con una mayor calidad de vida y evitando el deterioro fisiológico del envejecimiento.

07h10: FERNANDO PUBLICIDAD - CUÑA: Deporte Salud y Vida les invita a su programa en vivo y en directo a realizarse en los patios de Colegio MANUELA GARAICOA DE CALDERÓN, el 12 de marzo a las 10h00am , ven con tus amigos, tus vecinos y disfruta de una mañana de Bailoterapia.

Fernando pregunta a Lcdo. Marcelo Solís

1. ¿Qué es la fuerza?
2. ¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento de la fuerza en las personas sedentarias?
3. ¿Cómo debe ser un programa de entrenamiento de fuerza (inicio, duración e intensidad)?
4. ¿Cuáles son las precauciones que se deben tomar cuando se trabaja la fuerza?
5. ¿Alguna recomendación adicional?

Se reciben las 2 llamadas al aire del público, con preguntas para el Lcdo. Xavier Merchán (estas llamadas se harán acreedores dos balones)

7h20: TERCER BLOQUE

Marcia da deben tomar en cuenta inicia dialogo con Fernando:

Primera Sugerencia: Antes de hacer sus ejercicios de entrenamiento de la fuerza, tiene que calentar haciendo 2 a 3 minutos de saltar o correr, o de 3 a 5 minutos de montar una bicicleta estática. Este calentamiento ayudará a evitar lesiones y obtener el mejor rendimiento posible. El objetivo del calentamiento es aumentar el flujo sanguíneo a los músculos que están a punto de hacer ejercicio.

Segunda Sugerencia: Comience lento y fácil, desarrolle el hábito antes de intentar una carga pesada. Haga su tarea, aprender la técnica ejercicio apropiado, y familiarizarse con el espacio del gimnasio y el equipo. Si siente dolor, hay que detenerse.

Tercera Sugerencia: Mantenga una postura correcta que es imprescindible para cualquier rutina de levantamiento de pesas, es importante tener la espalda perfectamente recta, usar el tipo correcto de zapatos, y realizar los ejercicios con la técnica correcta. No se beneficiarán de los ejercicios que se hacen incorrectamente.

Cuarta Sugerencia: Cuando se empieza un trabajo de fuerza es necesario que siempre este presente un instructor que dosifique la carga en una forma adecuada, cuando se lo realiza en una forma incorrecta puede producir lesiones que pueden ser irreversibles.

7H23: Marcia dramatizan cuatro ejercicios básicos de pausa activa

7H28: Despedida: Deporte Salud y Vida para oyentes de Radio Familia 96.9 empleando pausa activa, fue presentado con el respaldo de LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA, LA FDA y RADIO FAMILIA 96.9, como un aporte para una vida mejor.

Calorías que consume la participante en un día.

NOMBRE	EDAD	PESO KG	TALLA
ROSA ALVAREZ	45 años	74	1,48
Desayuno	Porción o unidad		Calorias
Leche	1 vaso		140
Rodaja de queso	1 rodaja		119
Pan	1		115
Almuerzo			
Sopa de fideo con pollo			320
Arroz con carne cocinada	1 bistec med + arroz		292
Zanahoria	1 Unidad mediana		40
jamóm	1/2 tajada		41
Mayonesa	1/2 cd		30
Choclo	Porción pequeña		90
Jugo de naranja	1 vaso		46
Media Tarde			
Café			167
Tamal de chancho			400
Merienda			
Arroz con carne cocinada	1 bistec med + arroz		292
Colada de piña	1 vaso		178
Total de consumo de calorias por día			2270

breves

Bailoterapia radio Familia

Este sábado desde las 09h00, los oyentes de radio Familia 96.9 FM; las alumnas, padres de familia y vecinos del colegio Manuela Garaicoa de Calderón, participarán de una bailoterapia en los patios del plantel.

El evento no tendrá ningún costo y se desarrollará como impulso a la actividad física con el objetivo de erradicar el alto índice de sedentarismo en nuestra ciudad, según Marcia Martínez, coordinadora del certamen.



Cerca de 300 deportista formaron parte de la cita.
(Foto Cortesía)

Bailoterapia en el Garaicoa

El fin de semana en las instalaciones del colegio Garaicoa, se efectuó una sesión de bailoterapia, organizado por el programa "Salud y Vida" que es transmitido por Radio Familia 96.9 FM.

La convocatoria despertó un interés masivo de 300 personas aproximadamente entre alumnas, familiares, seguidores del segmento radial y aficionados a la bailoterapia, quienes se ejercitaron cerca de 90 minutos con el instructor Juan Carlos Maldonado, Ivanova Alvarado y Marcia Martínez, quien coordinó el evento.

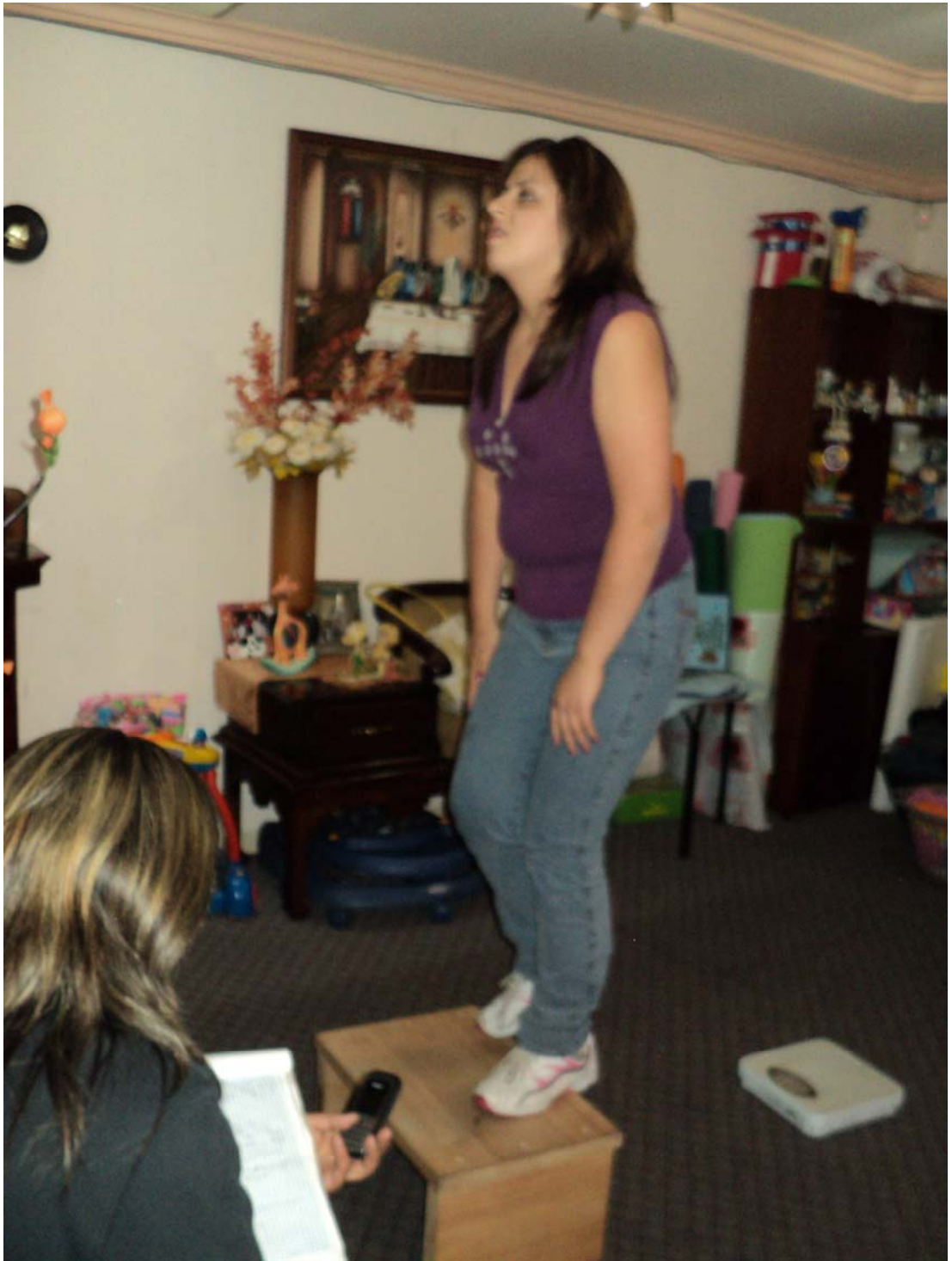
Martínez, comunicó que este certamen es el segundo que promueve el medio de comunicación des-

crito. "Preocupados de la problemática que actualmente afrontamos y que afecta a todo el mundo, nos hemos trazado como objetivo frenar el alto índice de sedentarismo en nuestra ciudad que provoca enfermedades, las cuales luego se vuelven incurables como los trastornos cardíacos", sostuvo.

Los organizadores que brindaron este evento gratuito, agradecieron a la Universidad Politécnica Salesiana, a los directivos del Plantel donde se desarrolló la actividad y a Pure Water por el apoyo brindado; anunciando que vendrán más eventos de esta índole para las próximas semanas en diferentes lugares. (JMB)







BAILOTERAPIA

GARAICOA...baila

Disfruta de una mañana de DEPORTE, SALUD y VIDA, ven con tu familia y bálalo.....

- **SABADO,12 de marzo, 9h00**
- **Patios del COLEGIO GARAICOA**

UNA HORA de merengue, clásicos, salsa, reggaetón, zumba y todos los ritmos para que te pongas en movimiento total



GRATIS

Bibliografía

ALCOBA Antonio, “Enciclopedia del Deporte” Librerías deportivas de Esteban Sanz.

<http://books.google.com.ec/books?id=4mzuLW7mWDgC&lpg=PA142&dq=periodismo%20deportivo&hl=es&pg=PA4#v=onepage&q&f=false>

ALCOBA Antonio, “Como hacer periodismo deportivo”, editorial Paraninfo, Madrid.año de edición 1993

American College Of Sports Medicine. “Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio”;. González del Campo Román. Barcelona. 1a. edición en Abril del 2005

AMMER Cristine “La salud de la mujer de la A a la Z” en el año de 1983

http://books.google.com/books?id=KngQLil1HJMC&pg=PA219&dq=requiremientos+nutricionales+diarios+en+mujeres&hl=es&ei=Zct_TfoHNGhtwe4KXPCA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=8&ved=0CFcQ6AEwBw#v=onepage&q&f=false

BERALDO Stelvio & POLLETTI Claudio “Preparación Física Total” Edit. Hispano Europea S.A. Barcelona España en Julio de 1995

BLÁZQUEZ Domingo Sánchez “El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física” en el año 2004

http://books.google.es/books?id=CxAZX_GIIX0C&pg=PA45&dq=el+calentamiento&hl=es&ei=-UFDTdn_MMH78Abuv-SBAG&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

CAMBEIRO MARTINEZ, XAN. “ Estás en forma?” Biblioteca de recursos didácticos Alhambra. Prentice Hall. México. 1996.

CIMPEC Cfr., “Manual de Periodismo Educativo y Científico Segunda Edición, Ed. Época Quito en 19 Septiembre 2005

COSTA Jorge Ramos, “El calentamiento General y Especifico de Educación Física” Ejercicios Prácticos, Edit. Cultivalibros Noviembre de 2009.

http://books.google.es/books?id=ckEY_eXNQLEc&lpg=PA11&dq=definir%20el%20calentamiento&pg=PA11#v=onepage&q=definir%20el%20calentamiento&f=false

CRUZ Alberto & GARNICA Andrés “Principios de Ergonomía” en 29 Junio 2004

<http://books.google.com.ec/books?id=wLBw3M3c2vYC&lpg=PP1&dq=ergonomia&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=ergonomia&f=false>

Diccionario paidotribo de la actividad física y el deporte/ Edit. Paidotribo. Barcelona en Marzo 2008

Dra. Nibia Novillol. “Nutrición deportiva recomendaciones nutricionales COAR (Centro Olímpico de alto rendimiento)”

ESCHENBACH, “La Radiodifusión para la innovación”, editorial Epoca, Quito Ecuador- Febrero de 1978

EINSINGBACH Th, WESSINGHAGE Th. “Gimnasia Correctiva. Postural” 09/2002

http://books.google.com.ec/books?id=DT-aMFkf7vkC&pg=PA32&dq=estiramientos+musculares&hl=es&ei=WUBITcXZBYKB8gaK34jZBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0CFIQ6AEwCQ#v=onepage&q=estiramientos%20musculares&f=false

GARCIA Jimmy, “La Radio por dentro y por fuera”, Edit. Ciespal. En el año 1980

GANONG William F., “Fisiología médica”, Edit. El Manual Moderno, México. 5 Agosto, 2010

GEORGE James D, FISHER A. Gorth, VEHIRS Pat R “Test y pruebas Físicas” Edit Paidotribo España en el año 2001

GONZÁLEZ ALONSO Carlos, “Principios Básicos de la Comunicación”, Edi. Trillas México agosto 2001.

GUEVARA Marcos,”El Locutor Profesional Y al Radio” Ed. Screen Film y Desings Studio, Cuenca

GUIMARAES Toninho, “El entrenamiento deportivo”, Edit. Cooperativa Editorial. Magisterio, Santafé de Bogotá, 1999.

HARRE Dietrich, “Teoría del entrenamiento deportivo”, editorial Científico – Técnico-Habana en el año 1983

HEYWARD Vivian, “Evaluación y prescripción del ejercicio” Editorial Paidotribo. Barcelona. 2a. edición. 2001.

IBAÑEZ Ascención, TORREBADELLA Javier. “Tratado de Actividad Física de la Flexibilidad 104 ejercicios y juegos”, Edit. Paidotribo, España

JACKSON Roger, “Manual de Administración Deportiva” Edt. McAra Printing Limited Calgary, Alberta, Canada 2005.

JARAMILLO Claret. “Atletismo Básico” Edit. Kinesis, América Colombia 2004.

JIMENEZ GUTIERRES ALFONSO “ Entrenamiento personal: bases, fundamentales y aplicaciones”-INDE 2ºda Edición” en el año 2005

Jorge Costa Ramos “El Calentamiento General Y Especifico De Educación Física Ejercicios Prácticos” el 25 de marzo (hay que completar porque no se encuentra mas información)

LITWIN Jorge & Gonzalo Fernández, “Evaluación en Educación Física y Deportes”, Edt. Stadium SRL, Buenos Aires Argentina en 1930

LOZANO RENDÓN, José Carlos; “Teoría e investigación de la comunicación de las masas”, Ed. Longman de México 1996, Manual de Educación Física Y deporte, Ed. Océano

M. Alonso, Raquel De Miguel De Paz, “VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL”

MATEW L. “Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”, Edit. Roduga Moscú 1983.

MONSALVE RAMÍREZ Alfonso, “Teoría de la Información y Comunicación Social”, Ed. Abya- Yala. Bogotá-Colombia en Septiembre 21 de 2006

VASCOCELOS RAPOSO A, “ Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo”, Edt. Paidotribo, Barcelona España 2000.

VÁZQUEZ MONTALBÁN Manuel, “Prólogo de 100 años de deporte”

WILMORE Jach H., “Fisiología del Esfuerzo y del Deporte”, Edit. Paidotribo. Guatemala Noviembre 2005

ZHELYAZKOV Tsvetan. “Bases del Entrenamiento Deportivo” Edit. Paidotribo Barcelona España. 01/01/2001

Linkografía

<http://163.247.51.46/nutricion/Documentos/3GuiAli.pdf>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>.

http://www.babylon.com/definition/ejercicio_f%C3%ADsico/Spanish.

<http://www.clarin.com/diario/2003/02/19/t-519204.htm>.

<http://www.definicionabc.com/social/sedentarismo.php>.

<http://www.paho.org/spanish/hpp/hpn/whd2002-physicalact.htm>.

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/beneficios_actividad_fisica.htm.

<http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Cic.html>

<http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>

http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n_social

http://translate.google.com/translate?hl=es&sl=en&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Radio_calisthenics&ei=nTBfTd2lMoOEtgisif2EDA&sa=X&oi=translate&ct=result&resnum=3&ved=0CCIQ7gEwAg&prev=/search%3Fq%3D%2522Radio%2BTaisou%2522%26hl%3Des%26sa%3DG%26prmd%3Divns.

http://transparenciaactivavm.inp.cl/portal/Documentos/gimnasiapausa_alumno.pdf.

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>

<http://www.definicionabc.com/social/sedentarismo.php>

http://www.deporte.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=43&catid=362:noticias&Itemid=14

<http://www.google.com.ec/search?hl=es&source=hp&q=estiramiento+en+la+pausa+activa&btnG=Buscar+con+Google&aq=f&aqi=&aql=&oq>

<http://www.mallorcaweb.net/edufiscalvia/Castella/Contenidos/Arxius%20pdf/Cont223e%20Calentamiento%20especif%203B.pdf>.

<http://www.prevengase.com/content/view/4/3/>

http://www.radioecca.net/catalogo/cursos/ficha216_actividadfisicasaludable.html

<http://www.scribd.com/doc/32628047/Proyecto-diseno-de-la-cartilla-de-pausas-activas>

<http://www.slideshare.net/gaparada/pausas-activas-2437208>

<http://www.slideshare.net/yury19/riesgo-locativo>

<http://www.una.ac.cr/ecd/radio.html>