Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Facultad Villa Clara.

TRABAJO DE DIPLOMA

Título: “Acciones físico- educativas para practicantes sistemáticos de la actividad de musculación que se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa”

Autor: David Eloy Madrazo Cuellar

Tutores: MSc. Alfredo Sanz Lorenzo

MSc. Sandra Banguela Beuvides

Consultante: DrC. Lourdes Rodríguez Pérez

Santa Clara

2015

PENSAMIENTO

PENSAMIENTO

Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado.

Un esfuerzo total es una victoria completa.

Mahatma Gandhi

DEDICATORIA

DEDICATORIA

A mi familia *por dedicarme todo este tiempo con tanto amor y cariño, por ser mi faro y guía en especial.*

A mis abuelos *Serafín y Haydee que son lo más grande que tengo en mi vida.*

A mis padres *Maricela y Vladimir ,por darme la oportunidad de nacer y crecer para convertirme en lo que soy hoy, un hombre de bien capaz de enfrentarme a cualquier obstáculo q se me presente y de brindarme todo su apoyo y amor incondicional.*

A mis hermanos de la Brigada Somos Cuba*, por formar parte de un proyecto tan humanista y comprometido con la comunidad, del cual siempre me sentiré miembro.*

AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTOS

A mis tutores Lourdes, Sanz y Sandra, por guiarme en todo este proceso investigativo y de dedicarme horas de estudio y reflexión.

A todos los profesores de la Facultad de Cultura Física que formaron parte de mi formación profesional.

A Luis González y a Hipólito Rodríguez por su colaboración incondicional en cada momento que los necesité.

A Osmery por darme la oportunidad de investigar en la comunidad de Jibacoa.

A mis hermanos y amigos por ser mi inspiración y motivación para seguir siendo una mejor persona.

A mi novia y su familia por brindarme su comprensión y apoyo.

RESUMEN

RESUMEN

La práctica de la actividad de musculación constituye hoy un hecho cotidiano en la población cubana. El presente trabajo está encaminado a resolver el siguiente problema científico: ¿Cómo preparar a los practicantes sistemáticos de la actividad de musculación que se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa? Para lograr dar solución a este, se diagnostican las necesidades, se diseñan acciones físico-educativas dirigidas a estos jóvenes y se valoran los resultados de su aplicación. En el desarrollo de la investigación se utilizan métodos y técnicas del nivel teórico y empírico, los que permitieron determinar la necesidad de preparación de los sujetos en estudio para desarrollar esta actividad sin riesgo para la salud. Tomando como punto de partida este resultado, se diseñan acciones físico-educativas, en este proceso se utilizó la consulta a tres especialistas que asesoraron al investigador en su elaboración y se tuvo en cuenta el resultado de otras investigaciones antecedentes. En su aplicación en la práctica se constató que los jóvenes tienen los referentes básicos para organizar las actividades de musculación, sin riesgos para su salud.

ABSTRACT

ABSTRACT

To practice strengthening exercises is a common activity nowadays among Cuban population. The objective of this paper is to give a solution to the following scientific problem: How to train strengthening exercises in systematic practitioners, who train themselves at Jibacoa community? To give a solution to this problem, the needs were diagnosed, a number of physical and educative actions were designed, and the results were evaluated. Theoretical and empirical methods and techniques were used. They showed the amount and kind of exercises to be practiced with no harm for the practitioners. Three specialists were consulted in order to design the exercises, and at the same time, give advice to the researcher. Some other previous researches related to the topic, were used. In practical activities, it was demonstrated that those young people have the basic knowledge and skills to organize strengthening exercises, not risking their health.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN…… **1**

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL ……. 7

1.1 Actividad física y salud……... 7

1.2 El fisiculturismo y/o el culturismo premisas necesarias para el estudio…. 8

1.3 La musculación como actividad física en beneficio de la salud de los practicantes sistemáticos…….. 12

1.4 Bases teóricas para la preparación de los jóvenes que practican la actividad de musculación…….. 14

CAPÍTULO II FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN …….. 23

2.1Tipo de estudio…….. 23

2.2 Escenario de la investigación……. 23

2.3 Etapas de la investigación…….. 23

2.4 Métodos y técnicas…….. 24

2.5 Análisis de los resultados del diagnóstico de necesidades correspondientes a la primera Etapa …….. 25

CAPÍTULO III PROPUESTA DE ACCIONES FÍSICO- EDUCATIVAS Y ANÁLISIS DE SU APLICACIÓN…….. **30**

3.1 Propuesta de acciones físico- educativas……**.** 30

3.2 Análisis de la aplicación de las acciones físico- educativas en la práctica.. 37

CONCLUSIONES……**38**

RECOMENDACIONES……**39**

BIBLIOGRAFÍA…… **40**

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la práctica de ejercicios físicos con pesas ha ido adquiriendo cada día más adeptos, a partir del empleo del ocio en actividades físicas necesarias para mejorar la calidad de vida en las personas. La aparición de los gimnasios, ya sea estatal o privados han incrementado la práctica de ejercicios con fines diversos. Sin embargo, en el personal que dirige estos gimnasios no en todos los casos posee el nivel requerido para desarrollar una formación armónica y adecuada del desarrollo del cuerpo humano.

La aparición de la práctica del Fisicoculturismo vino a desvirtuar el desarrollo de la práctica de la musculación, dentro de las principales causas se encuentran: el carácter mercantilista que tuvo desde sus inicios y las grandes ganancias monetarias que experimentó para sus patrocinadores; el desarrollo de forma desmedida de los músculos para aparentar mayor fortaleza, mayor belleza y una apariencia de mejor estado de salud; la incorporación a la práctica de esta forma de ejercicios de las sustancias anabólicas, lo que motivó el dopaje de los practicantes, de ahí que de hecho sirviera para atentar contra la vida de los practicantes, tanto voluntarios o no.

Contrario a esta forma expuesta anteriormente, la musculación está dirigida a la práctica de los ejercicios físicos con pesas y otras formas sin pesas que desarrollen de forma integral el cuerpo humano, por tanto representa una forma sana y armónica de la realización de los mencionados ejercicios, sin afectar la salud, sin crear hipertrofia en los músculos. Es por ello, que esta forma se diferencia sustancialmente de la anterior, pues su fin supremo va dirigida a lograr la sostenibilidad de las personas que realizan los ejercicios utilizando su tiempo libre, lo que a su vez hace sustentable esta práctica de ejercicios, para alargar la calidad de la vida humana.

El manejo de pesos, como vía para desarrollar la fuerza muscular, tiene un origen remoto y documentado en numerosas civilizaciones antiguas. El levantamiento de pesas, entendiéndolo como demostración de fuerza, fue conocido en la vieja China, en el imperio Asirio-Babilonio, en el antiguo Egipto, en la cultura Maya y entre las tribus bárbaras de Germania y Británica. En todas ellas la actividad física constituyó un elemento esencial para el logro de fuerza y resistencia de los hombres que participan en ellas. En su evolución fue trasladándose hacia la actividad de las escuelas como Educación Física y, después se logró el vínculo de los individuos con la utilización del tiempo de ocio.

Aunque sin duda, el primer antecedente del ideal fisicoculturista, el entrenamiento del cuerpo humano se encuentra en la Grecia clásica, como lo atestiguan el magnífico arte helénico y los restos arqueológicos de aquel período que prueban el uso de pesas para ejercitarse y desarrollar la fuerza por parte de los atletas griegos. Posteriormente se trasladó hacia otros países, por lo que tuvieron cierta similitud en las formas y los tipos de actividades.

Además, en este sentido se cuenta que el célebre Milón de Cretona trasladaba diariamente un ternero sobre sus hombros, en un estadio de esa tierra del Egeo. A medida que el animal ganaba peso, aumentaba la sobrecarga física de Milón, estimulando así el umbral de su desarrollo muscular. Acababa de nacer el principio de la sistematicidad de entrenamiento y progresión por sobrecarga, norma vigente hasta nuestros días", ilustra Roberto Figueredo, licenciado en Cultura Física y Presidente de la Asociación Cubana de Fisiculturismo en Cuba (ACFC). Roma, continuadora de la cultura helena, aportará el concepto y la práctica del “gimnasio”, como centro de esparcimiento y acondicionamiento físico.

Ya en el siglo XIX en el Reino Unido y los Estados Unidos, se originan nuevos tipos de deportes, los cuales vinieron a incrementar la participación de las personas por la utilización del tiempo de ocio en la realización de los ejercicios físicos.

El Fisicoculturismo como actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular, tanto masculina como femenina, nace y fija las normas a lo largo del siglo XX, cuando este adquiere personalidad propia, diferenciándose claramente de otras actividades físicas relacionadas con las pesas. Mientras los demás deportes fijan su objetivo en los levantamientos pesados, el fisiculturismo tiene como objetivo el logro de un desarrollo muscular completo y equilibrado que sea expresión de fuerza y proporción corporal. Conocido también como culturismo.

En Cuba comienza la difusión de la disciplina desde antes del triunfo de la Revolución, realizándose el primer certamen competitivo el año 1954, el cual duró hasta 1959. Estos concursos eran convocados por la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, auspiciados por la Comisión Nacional de Deporte (Figueredo, 2005), de ahí que tuviera un carácter elitista.

Después del primero de enero de 1959, el culturismo cubano entró en crisis, pues, quienes asistían mayoritariamente eran personas de la alta burguesía. Sin embargo, en la actualidad esta actividad se ha generalizado en todo el país, hoy solo en Ciudad de La Habana hay más de trescientos gimnasios, donde practican esta actividad gran cantidad de jóvenes (Figueredo, 2005).

El INDER como organismo rector de esta actividad reconoce en su política esta práctica con el nombre de Musculación la que está concebida dentro de la actividad física popular.

En la provincia de Villa Clara esta actividad se ha masificado en los últimos años y, como resultado de un diagnóstico realizado como parte del proyecto que en este sentido se desarrolla en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, se pudo constatar que entre regularidades detectadas se encuentran:

- Practicantes que se autoentrenan sin preparación.
- Los intereses de los sujetos no se corresponden con sus necesidades.
- Actividad física no sostenible.

Todas estas regularidades inciden en que aún no se logre la práctica de la musculación sobre bases científicas y saludables. Una de las causas que a

juicio del autor incide en este sentido, está en la falta de preparación de los jóvenes para asumir esta práctica.

En el estudio exploratorio realizado se pudo constatar que existe como tendencia el autoentrenamiento por los practicantes sin la preparación adecuada para la actividad; predominio del desarrollo muscular en el tren superior fundamentalmente en los músculos pectorales y bíceps, trayendo limitaciones morfológicas (cifosis y restricciones en la flexibilidad en la articulación del codo); generalmente no se realiza el calentamiento de forma adecuada antes de la parte principal; grandes motivaciones por la ingestión de sustancias anabólicas para aumentar la hipertrofia muscular en breve tiempo.

Como generalidad existe la concepción de ejercicios con pesas y no el de actividad de musculación.

El proyecto de musculación en la actualidad realiza acciones de superación dirigidas a los dueños de los gimnasios particulares y a los técnicos que atienden esta actividad en las instituciones del INDER. Sin embargo existen grupos de jóvenes que asisten a casas particulares donde realizan estas actividades en un tiempo libre y que no reciben ninguna incidencia educativa.

Entre los antecedentes relacionados con el tema objeto de estudio encontramos investigaciones precedentes como las de: Pedroso (2008) dirigida a acciones de promoción de salud cardiovascular en fisiculturistas de la Escuela Comunitaria “Victoria de Santa Clara”; Guevara (2010) que ofrece folleto instructivo para la preparación de los practicantes sistemáticos de musculación en este mismo centro; Hernández (2011), propone un Manual de Orientación Deportiva para los profesores que atienden el Fisiculturismo en los Gimnasios de Cultura Física; Álvarez y García (2014), aportan indicadores para la gestión de la actividad de musculación en los gimnasios de Cultura Física estatales y no estatales reconocidos en la ciudad de Santa Clara; tema similar es trabajado por Abreu y Millán y (2014), pero en el poblado de Manicaragua, sin embargo es necesario señalar que aún no se ha hecho referencia al tema relacionado con los practicantes sistemáticos que se autoentrenan en casas de patios particulares sin la supervisión de un licenciado en Cultura Física.

Situación problémica:

Existen insuficiencias en la forma de preparación para la actividad de musculación de los practicantes sistemáticos que se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa.

Problema científico:

¿Cómo preparar a los practicantes sistemáticos para la actividad de musculación que *se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa?*

Objeto: La actividad de musculación

Para darle cumplimiento a este problema se planteó el siguiente *sistema de* ***Objetivos:***

- Diagnosticar el estado de la forma de preparación de los practicantes sistemáticos de la actividad de musculación que se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa.
- Diseñar acciones físico educativas para preparar a los practicantes sistemáticos de la actividad de musculación que se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa.
- Valorar las acciones físico-educativas para preparar a los practicantes sistemáticos de la actividad de musculación que se autoentrenan en la Comunidad Jibacoa, en la práctica.

Breve reseña de la metodología empleada

Esta investigación es realizada en la Comunidad de Jibacoa, perteneciente al municipio de Manicaragua, en el período comprendido desde octubre del 2014 hasta mayo del 2015, se trabajó con una población de 5 practicantes sistemáticos.

Se aplicaron métodos del nivel teórico y empírico.

Del nivel teórico: el Analítico–Sintético y el Inductivo-Deductivo.

Del nivel empírico: Entrevista, Observación, la Medición, la Triangulación y el Criterio de Usuarios.

Este trabajo responde al proyecto institucional: La actividad de musculación como actividad físico-recreativa.

La tesis está estructurada en tres capítulos, en el capítulo I se encuentran los fundamentos teóricos que sustentan el estudio, en el capítulo II se refieren los fundamentos metodológicos de la investigación y capítulo III la propuesta de solución y el análisis de los resultados científicos.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 Actividad física y salud

Varios han sido los resultados científicos que han tratado la relación entre la actividad física y la salud. Autores como Becerro (1981), Bouchard y Fentem (1990), citados por Losada (2012), han planteado que “las relaciones entre la actividad física y la salud están ampliamente aceptadas por la profesión médica”.

La actividad física, según Blair y Cols (1992), es “cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético". A nuestro modo de pensar, este concepto netamente biológico, no generaliza todos los aspectos relacionados con la actividad física del ser humano.

Se asume el criterio de López (2010) citado por Abreu y Millán (2014), cuando expresa que la actividad física “es el proceso de interacción sujeto-objeto que realizan los seres humanos en el contexto histórico-concreto en el que viven para satisfacer sus necesidades, motivos e intereses de tipo físico, deportivo o recreativo. Dicha actividad se concreta a través de la acción motriz, la cual se realiza con objetivos o propósitos particulares, determinados por la persona o individuos, o provocados por factores sociales y culturales externos. La acción motriz, a su vez, está integrada por un conjunto de operaciones propias (mantención de las posturas, desplazamientos segmentarios, manipulaciones, etc.) que están mediadas por las condiciones específicas en las cuales se realiza la acción”.

El empleo de la actividad física en beneficio de la salud, tanto en lo terapéutico como en lo profiláctico, ha estado contemplado en las civilizaciones ancestrales

más avanzadas a través de la historia de la humanidad. Se hace aún más necesaria en los tiempos actuales, a causa de los adelantos científicos que economizan el trabajo del hombre.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1986 en la Carta de Ottawa, reconoce el cambio ocurrido en la población mundial después de la revolución industrial, por lo que especialistas de esta organización recomendaron el ejercicio físico sistemático desde las edades tempranas y hasta las edades que contemplan el adulto mayor para la promoción de la salud, la prevención, la terapéutica y la rehabilitación de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Los estudios realizados en Cuba para evaluar la prevalencia de factores de riesgos de enfermedades no transmisibles, entre los años 1995 y 2001, evaluaron el sedentarismo utilizando los criterios de la Organización Mundial de la Salud, y se detectaron índices de sedentarismo. Se encontró, en 1995, alrededor del 31% de personas adultas con situaciones de sedentarismo, siendo menor en los hombres con un 24 % y mayor en las mujeres con un 38%. En los estudios del 2001, el sedentarismo se incrementó significativamente en los hombres en un 39% y en las mujeres en un 12% más con respecto a 1995.

La práctica de la actividad física moderada, controlada y evaluada, es considerada en muchos países y por muchos profesionales especializados como la única forma de prolongar indefinidamente la salud y el buen estado físico, y prevenir las causas de enfermedad y muerte en las personas debido a sus estilos de vida.

1.2 El fisiculturismo y/o el culturismo premisas necesarias para el estudio

El Fisiculturismo tiene sus orígenes con la aparición de la primera Formación Económica Social Esclavista, teniendo el primer antecedente del ideal fisicoculturista, en el entrenamiento del cuerpo humano en la Grecia clásica, como lo atestiguan el magnífico arte helénico y los restos arqueológicos de

aquel período que prueban el uso de pesas para ejercitarse y desarrollar la fuerza por parte de los atletas griegos. Posteriormente se trasladó hacia otros estados, por lo que tuvieron cierta similitud en las formas y los tipos de actividades. Ejemplo de ello lo constituyó “Milón de Cretona”, el que trasladaba diariamente un ternero sobre sus hombros, en un estadio de esa tierra del Egeo. A medida que el animal ganaba peso, aumentaba la sobrecarga física de Milón, estimulando así el umbral de su desarrollo muscular. Acababa de nacer el principio de la sistematicidad de entrenamiento y progresión por sobrecarga, norma vigente hasta nuestros días.

Roma, continuadora de la cultura helena, aportará el concepto y la práctica del “gimnasio”, como centro de esparcimiento y acondicionamiento físico. Ellos fueron los continuadores del ejercicio físico (pero de forma distinta a los Griegos) para la preparación de los ejércitos, jugando un papel importante la fuerza y la destreza del uso de las armas y el arte militar. Con el desarrollo del tiempo libre o de ocio, le dio un gran auge al desarrollo de los ejercicios, además, las peleas de los gladiadores sirvió como forma de desarrollo de ejercicios. Es por ello que fueron los primeros en realizar los juegos olímpicos.

En estos estados esclavistas la realización de los ejercicios estuvo condicionada a la preparación que debían de tener los esclavos para la guerra, para las peleas como gladiadores, así como para el trabajo que debían realizar.

En la Edad Media, se caracterizó porque la cultura corporal se hizo fundamentalmente por medio de los juegos y el deporte y adquiere típicas modalidades debido a las circunstancias políticas y sociales de la época. En ella se realiza un cambio de la forma de desarrollar los ejercicios, se intenciona su práctica a las instituciones educativas, y surgen otros tipos de juegos como los de pelota, el billar, los del escondite y otros.

A partir del siglo XV con el surgimiento del período nombrado Renacimiento, los ejercicios de musculación comienzan a desarrollarse de forma vertiginosa, influyendo en ello los criterios de Jahn, Ling y Arnold (2011). Jahn propone un sistema de ejercicios dirigidos a la formación de los jóvenes, como preparación previa para formar parte del ejército alemán. Por su parte Ling, fue el iniciador

de la gimnasia sueca, donde la higiene juega un papel principal, de ahí que los aparatos sean utilizados a la par con la acrobacia, realizando un desarrollo parcial y armónico del cuerpo humano. Por su parte, Arnold se dedicó a enseñar a los jóvenes en la emulación, la necesidad del esfuerzo personal y los beneficios de la asociación, despertar la iniciativa, inculcar la disciplina, convirtiéndolos en hombres capaces de "enfrentarse" al mundo.

La musculación se fue desarrollando de forma sistemática y cada día alcanzando dimensiones mayores, es por ello que entre el siglo XVII y XIX, comienza a pensarse en su conceptualización, es así, que surgió el concepto de culturismo para nombrar esta actividad, Amorós, en sus estudios al situar el origen de este término expresaba "el culturismo procede de Francia en los siglos XVII y XIX y tenía como finalidad la estética, palabra que entronca directamente con la Cultura Física" (2011). Aún hoy se mantienen las bases asociadas al fisiculturismo.

De interés resulta lo expuesto por Rodríguez A (2011), en cuanto a la división del culturismo en la escuela francesa, la que estaba dirigida al desarrollo integral del hombre y, la escuela americana que se limitaba solo al desarrollo de la musculatura.

En esta era moderna descollaron varios autores, que sentaron pautas en la actividad del fisiculturismo, somos del criterio que expresa Rodríguez A (2011) al considerar a Basedow como el iniciador y el más importante de los que aportaron a esta práctica deportiva, al defender la teoría de Amorós de querer tener hombres completos audaces y animosos. Se le unió al anteriormente expuesto, Herbert Spencer reconocido como el padre de la antropología, el cual fue un apologista de la voluntad perseverante y del vigor físico, sin embargo, sus postulados estuvieron carentes de una base fisiológica, a lo que se le une sus ideas subjetivas.

Importante fue, la creación del movimiento fisiculturista moderno, el que aportó la aplicación de los ejercicios en series y de las repeticiones. Se destacó Eugen Sandow, quien utilizó equipos mecánicos para la realización de los ejercicios,

así como organizó el 1er. Concurso de Culturismo en el año 1901 en Inglaterra, todo esto le avaló ser considerado el iniciador del fisiculturismo en el mundo.

El fisiculturismo, ha progresado desde los inicios del siglo XX hasta la actualidad, sobre todo a partir de las décadas de los años 50 y 60. Pero no fue hasta la década de los 80 en que esta modalidad alcanza relevancia a nivel mundial, de ahí que se hagan proposiciones para que sea entendida como un deporte y que tenga posibilidad de que se incluya en el programa de los juegos Olímpicos, lo que no se ha logrado aún.

A pesar de no existir una definición exacta del fisiculturismo, este es considerado como una actividad física que tiene como objetivo el logro de un desarrollo muscular completo y equilibrado que sea expresión de fuerza y proporción corporal. Está dirigido al incremento del volumen muscular para demostrar mediante poses su hipertrofia y las proporciones musculares.

De gran interés resultan los criterios tan adversos y ambiguos que han existido sobre la consideración del fisiculturismo como deporte, Rodríguez A (2011) en su investigación admite que puede considerarse como tal, dando algunos argumentos que justifican su posición, pero aún no se logra una unidad de criterios en este sentido, por los estudiosos del tema objeto de estudio, el autor considera que se deba a que no se ha logrado una definición de fisiculturismo y puede estar en el hecho del consumo de determinadas fármacos, con el uso de anabolizantes, conductas no aceptadas en el deporte.

El Fisiculturismo moderno se caracteriza por el desarrollo de las distintas partes del cuerpo a partir del aumento y el perfeccionamiento del relieve muscular, lo cual le da al deportista una constitución atlética de acuerdo a los ideales de esta modalidad. Para lograr altos índices en esta práctica no basta con tener una gran masa muscular, un desarrollo hipertrofiado del bíceps, tríceps, pectorales o dorsales, tiene que tener gran volumen muscular armónicamente desarrollado, un relieve potente, capacidad de dominar los grupos musculares y cada uno de los músculos, con el fin favorecer los aspectos fuertes de su constitución física y para disimular los defectos.

El método de preparación del fisiculturista moderno recoge las recomendaciones de un gran número de especialistas en la creación de folletos dirigidos a la preparación de la fuerza. Por otra parte, presenta una serie de rasgos, tales como: la combinación orgánica en el sistema de preparación de los puntos de vista metodológicos fundamentales, para el desarrollo del sistema muscular con las posibilidades individuales de adaptación del deportista.

En el análisis realizado se evidencia que aunque se habla indistintamente de culturismo y fisiculturismo, ambos son sinónimos, pues persiguen objetivos similares encaminados al logro del máximo desarrollo muscular para lograr la hipertrofia de los músculos.

1.3 La musculación como actividad física en beneficio de la salud de los practicantes sistemáticos

Con el surgimiento del Período Especial en el país a partir a partir de los años 90 del siglo pasado, la dirección del gobierno cubano priorizó el trabajo en las comunidades, urbanas, rurales, de montaña y otras. Intensificándose la realización de las actividades sociales, educativas, culturales y deportivas. Es este el marco propicio para que se incremente y prolifere la actividad de la práctica física de la musculación. En tal sentido, surgieron gimnasios particulares, estatales y se le une la proliferación de otros lugares no reconocidos institucionalmente.

La actividad de musculación experimenta un auge de práctica cotidiana, donde una cantidad de personas desarrollan ejercicios físicos, con pesas, fuera del marco institucional de la enseñanza de la Cultura Física y el Deporte. Estos grupos se han ido formando a partir de las necesidades que tienen estas personas del desarrollo de la musculatura, y del mejoramiento de su estética, en función de resultar más atractivos físicamente. La conjugación de necesidades, motivaciones e intereses en la participación de este tipo de actividad física ha motivado que la participación se vea como una necesidad

social, donde estos grupos comiencen a expresar una estructura tal que permite apreciar la actividad práctico-material y espiritual de los individuos en los distintos grupos formados.

Por su parte, la musculación está dirigida a personas sanas que necesitan desarrollar su masa muscular, y la fuerza y está encaminada al perfeccionamiento físico y espiritual del practicante, con el objetivo de garantizar su desarrollo.

El INDER como organismo rector de esta actividad reconoce en su política esta práctica con el nombre de Musculación desde la década de los 90, la que está concebida dentro de la Actividad Física Popular.

La concepción del organismo deportivo para la musculación está encaminada al desarrollo físico general de poblaciones sanas: incremento de las capacidades motrices, desarrollo armónico de órganos y sistemas, y la aceptación de actividad física saludable, sin riesgos para la salud.

La musculación como actividad física popular aún no ha sido conceptualizada, no obstante, se da en el tiempo libre, donde la población sana y no deportista de rendimiento la asume con grandes motivaciones para el desarrollo muscular. El hecho de no estar conceptualizada dificulta su gestión en beneficio de la salud de los practicantes, se priorizan las acciones con pesas para buscar desarrollo de la masa muscular, limitando la parte aerobia y con ello los riesgos que ocasionan para el sistema cardiovascular.

Las prácticas de actividades con pesas, tienden al autoentrenamiento, para lo cual el practicante debe tener conocimientos y habilidades elementales que les permita una actividad que los prepare física y funcionalmente sin perjudicar su salud.

Rodríguez H. y Hernández A (2010), alertaron que constituye un factor de riesgo para la salud del practicante de musculación cuando la actividad se realiza sin la presencia y orientación de especialistas o sin la preparación de los sujetos participantes.

La musculación hoy resulta parte de la actividad del hombre en su relación con la naturaleza en la solución a necesidades motrices, es parte de su cultura

física. Por tanto, es la naturaleza humanizada, es el resultado de la interacción del hombre con el medio. Su contenido no puede ser explicado, ni entendido sin tener en cuente la esencia de lo humano.

1.4 Bases teóricas para la preparación de los jóvenes que practican la actividad de musculación

Para la preparación de los jóvenes que se autoentrenan en la actividad de musculación es necesario partir de determinados núcleos teóricos que fundamentan su realización.

Esta actividad se fundamenta en algunos de los postulados de la Educación Popular por lo que se asume el criterio de Núñez (2002), citado por Guevara (2010) de que esta es “el proceso continuo y sistemático que implica momentos de reflexión y estudio sobre la práctica del grupo o de la organización; es la confrontación de la práctica sistematizada, con elementos de interpretación e información que permitan llevar dicha práctica consciente, a nuevos niveles de comprensión. Es la teoría a partir de la práctica y no la teoría “sobre la práctica”. Así, una práctica de Educación Popular no es lo mismo que “darle” cursos de política a la base, ni hacerle leer textos complicados, ni sacarlos por largos períodos de su práctica, para formarlos, sino tomar la propia realidad (y la práctica transformadora sobre esa realidad) como fuente de conocimiento, como punto de partida y de llegada permanente, recorriendo dialécticamente el camino entre la práctica y su comprensión sistemática, histórica, global y científica y sobre esta relación “entre teoría y práctica”.

Se diferencia de la educación no formal, por el hecho de que rompe con moldes rígidos de la escuela tradicional sobre todo en los aspectos formales, pero sigue transmitiendo los enfoques y procedimientos aliados al conocimiento previamente diseñado y organizados por expertos.

En este tipo de educación se rompe el verticalismo maestro-alumno latente en los programas oficiales de las escuelas tradicionales, en cuanto a ver la relación

educador-educando. Sin embargo, la Educación Popular da cabida a programas de educación a distancia, educación abierta y acelerada.

En el trabajo formativo de los miembros de la Comunidad, un elemento fundamental es la referencia permanente de lo cotidiano, tanto para partir de él como para incidir sobre ello con acciones concretas. De esta manera los conocimientos a apropiarse tendrán así siempre una utilidad práctica para el grupo, que se expresará en su aplicación inmediata a través de acciones que tengan una perspectiva transformadora.

Cuando se analiza la experiencia de estos gimnasios, los mismos utilizan con mucha frecuencia métodos participativos, con un menor o grado de herramientas didácticas. De ahí que tiene un fuerte basamento el énfasis en lo pedagógico y didáctico, por lo que el uso de audiovisuales, películas, competencias y otras formas y medios prevalecen indistintamente en su actividad del empleo del tiempo libre de las personas.

En el trabajo formativo con los participantes sistemáticos de la actividad de musculación que se autoentrenan, un elemento fundamental es la referencia permanente de lo cotidiano, tanto para partir de él como para incidir sobre ello con acciones concretas. De esta manera los conocimientos a apropiarse tendrán así siempre una utilidad práctica para el grupo, que se expresará en su aplicación inmediata a través de acciones que tengan una perspectiva transformadora.

Una concepción metodológica de Educación Popular, basada en la teoría del conocimiento, no buscará conseguir un aprendizaje memorístico, por el contrario, buscará impulsar un proceso de abstracción que permita descubrir teorías para la interpretación y transformación de las realidades. Atenderá las situaciones concretas que surgen en la práctica para analizarla, hacer deducciones, compararlas con otras experiencias, conceptualizarlas, emitir juicios críticos (Guevara y Rodríguez, 2010).

Al aplicar la teoría dialéctica del conocimiento en las actividades de Educación Popular, se pueden asumir muy variadas formas en dependencia de cada contexto social, como es el caso de esta investigación debido a que trabajamos en un una zona rural, se trata en definitiva de partir siempre de necesidades

concretas y demandas específicas del grupo con el que trabajamos para fortalecer su dinámica organizativa y poder orientar acciones prácticas. Esto nos exigirá entonces a desarrollar acciones de formación, que apunten a responder de manera teórica y práctica las necesidades. (Guevara y Rodríguez, 2010).

La actividad física en general y la musculación en particular y desde la perspectiva de la Educación Popular en la comunidad, puede garantizar procesos educativos comunitarios tendientes a preparar las poblaciones para una actividad con riesgos disminuidos para la salud.

Para el desarrollo de la actividad de Musculación en el marco de una comunidad rural es importante conocer los rasgos fundamentales de la Cultura Física Comunitaria que establece Gómez (2006), cuando establece:

- Es parte de la Cultura de una comunidad dada, que expresa los valores culturales específicos de ella.
- Concreta la actividad física en un contexto determinado a partir de las prácticas que manifiestan los hombres.
- No tiene carácter elitista.
- Integra múltiples formas mediante las cuales el hombre puede expresar sus valores individuales.
- Propicia el establecimiento de relaciones afectivas entre los hombres.
- Necesita para su desarrollo del proceso participativo de los ciudadanos.
- Permite la concreción del Sistema de Cultura Física y Deporte mediante las prácticas que se dan en la comunidad.

Otro núcleo teórico importante que maneja este autor en su investigación y que sirve de pauta en este estudio lo constituye la participación.

"…la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear. Al ser una necesidad y un derecho, debe ser promovida aun cuando resulte el rechazo de los objetivos establecidos". (Díaz Bordenave 1985).

Según Núñez (1998), la participación es tener la capacidad de decidir, controlar, ejecutar y evaluar los procesos y sus proyectos; si no hay capacidad de

decisión y de control, estaremos hablando al máximo de una participación reactiva... pero nunca sustantiva; Castellanos (1996), señala que: “La participación es una necesidad y un derecho humano que presupone la profunda interacción y comunicación grupal, y la implicación de personalidades que comparten el sentido de las actividades que realizan y la construcción de soluciones a los problemas de su práctica social” (en Guevara, 2010).

La participación es una necesidad del ser humano, mediante la cual puntualiza su tendencia innata de realizar cosas, interrelacionándose con los demás hombres y con la naturaleza, desarrolla del pensamiento reflexivo se reafirma a sí mismo y al mundo que lo rodea .

A partir de estas consideraciones educar la participación es una necesidad del propio hombre mediante un proceso planificado por las instituciones o las organizaciones sociales, por las esferas políticas y gubernamentales y por la propia comunidad, dirigido a una participación verdaderamente sustantiva.

El individuo puede aprender a participar mediante la propia práctica. Reflexiona sobre ella. Cuando se conoce la realidad y se reflexiona sobre ella, se superan las contradicciones reales o aparentes, se anticipan consecuencias, se distinguen causas y efectos, se manejan conflictos y se aclaran sentimientos y comportamientos, se toleran divergencias y respetan opiniones, el sujeto aprende y perfecciona su participación.

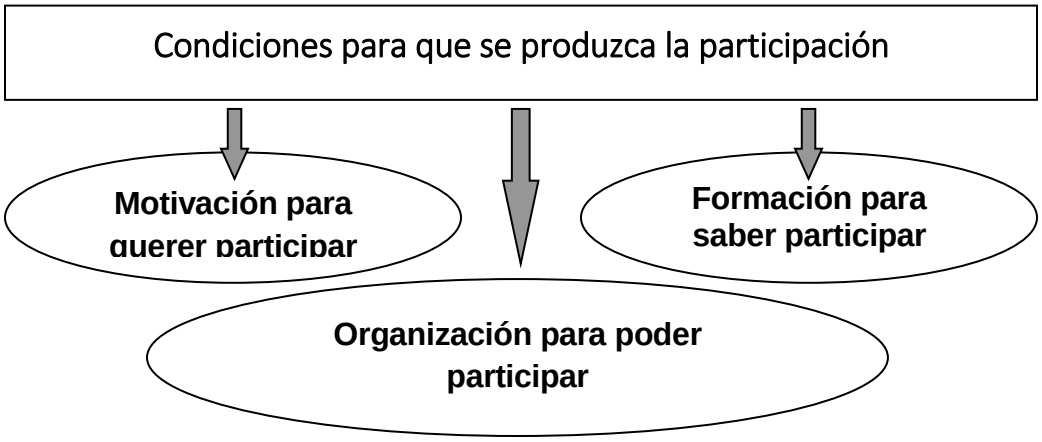
También los implicamos en la búsqueda colectiva del conocimiento de la práctica y la solución de los problemas, lo que permite el despliegue de la inteligencia, la creatividad, la iniciativa, junto a la producción del saber y se estimula la comunicación, el diálogo, el debate constructivo, la confianza en ellos mismos y se desarrollan además otras significativas cualidades y facetas de la personalidad, como la tolerancia, la autoestima, la confianza en sí mismo, la flexibilidad y divergencia.

La participación no es espontánea; para que esta se produzca es necesario un conjunto de condiciones que tienen que ver con la comunidad, con las personas, con el grupo, con el contexto social e histórico, con los valores que dominan en la sociedad, los medios y los recursos disponibles, aspectos que orientan la

motivación de los ciudadanos en el proceso de participación, pero a su vez debe garantizarse la formación de estos para que sepan participar y organizar a los sujetos y la comunidad para que puedan participar.

Las condiciones para la participación, según De la Riva (1994), en Gómez. Anoceto (2006) son las que se expresan en el esquema siguiente:

Esquema No. 1: Condiciones para la participación



Se trata de que las personas que se sientan motivadas fundamentalmente en solucionar sus necesidades sepan participar, cuenten con los mecanismos para poder hacerlo, ejecuten sus tareas orientadas hacia sus objetivos y a partir de esto garanticen el conocimiento, habilidades y la comunicación con los miembros del grupo, su funcionamiento, la solución de las tareas, el mantenimiento de relaciones externas al grupo y con su entorno.

La formación para saber participar implica conocimientos, habilidades y una actitud consecuente hacia la propia actividad.

La participación puede presentar distintas formas que dependen del contexto en que se produce, de la motivación, necesidades, preparación y organización de las personas y de las características de las acciones y operaciones en la actividad.

La participación de los practicantes sistemáticos de musculación debe corresponder a un proceso voluntario, formal y directo.

Otro aspecto importante a considerar es la preparación física general en la actividad de musculación, aspectos retomados del folleto instructivo y del manual de las autoras Guevara (2010) y Hernández A (2011) respectivamente.

Las necesidades, motivos e intereses que impulsan al ser humano a la realización de actividades físicas, es multifactorial y persiguen objetivos diferentes. El deportista de rendimiento por ejemplo, debe resolver necesidades en correspondencia con su actividad deportiva, el necesitado de rehabilitación de órganos y sistemas, se incorpora a la actividad física con propósitos terapéuticos, el que durante su tiempo libre realiza actividad de musculación, persigue mediante un proceso de recreación física, el desarrollo corporal y funcional. De manera que, la relación sujeto-objeto en la actividad difiere en correspondencia con necesidades y objetivos.

Particularmente, la musculación como actividad física popular, se orienta al consumo del tiempo libre en función de incrementar la preparación física general de poblaciones sanas, no vinculadas al deporte de alto rendimiento.

La preparación física según Ozolin (1970), "está orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, agilidad)".

Desde los clásicos más conocidos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Ozolin, 1970; Harre, 1973; Verjoshanski, 1986) y otros tantos autores extranjeros y cubanos: Platonov, V.G 1990; Forteza, A. 2001; Román, I. 2005., consideran la preparación física de forma general y especial.

La preparación física general se dirige al desarrollo de órganos, sistemas, y capacidades motrices en función de incrementar la capacidad física de trabajo del individuo, mientras que la especial está relacionada con la actividad especial del sujeto en la actividad.

Platonov (1990), considera la preparación física general "como el desarrollo armónico de las cualidades motrices sin referencia a una disciplina en particular.

Las cargas físicas aplicadas durante las sesiones de actividad de musculación constituyen estímulos, a los cuales el organismo del practicante sistemático reacciona y mediante un proceso de adaptación, incrementa sus órganos, sistemas y capacidades motrices. Son las características de las cargas

(ejercicios, pesos, repeticiones, tandas, tiempo de trabajo, descanso entre series, etc.) las que determinan su influencia el organismo del practicante.

La preparación física mediante la actividad de musculación tiene que asumir la concepción de actividad física sostenible en la que el sujeto desarrolle sus capacidades, órganos y sistemas, sin afectar su salud y calidad de vida. En tal sentido, las cargas deben estar en correspondencia con las posibilidades del practicante, mediante un proceso que contempla tres etapas: hipertrofia sarcoplasmática, desarrollo de la coordinación intermuscular y la intramuscular.

La preparación física con sobrecargas (pesos), propia de la musculación tiene una influencia notable en el desarrollo de la fuerza y en la hipertrofia muscular, en correspondencia con ella se incrementan las demás capacidades motrices.

Un componente vital en la musculación es la resistencia aerobia la cual se incorpora en las rutinas para el desarrollo del sistema cardiovascular y la reducción de grasa para practicantes obesos.

Se comparte lo planteado por Guevara (2010) cuando afirma que “Las actividades con pesas, como parte de las actividades del hombre que satisface necesidades relacionadas con su bienestar y preparación física, constituyen un elemento importante en el modo de vida, como factor determinante en la salud de grandes grupos poblacionales de diferentes edades.

Es la combinación de las cargas anaerobias (con pesos) y la aerobia, mediante carreras, juegos, natación, etc. la que permite elevar la preparación física general y lograr un corazón hipertrofiado y con cavidades amplias.

La preparación física del practicante de musculación, debe resolver sus necesidades motrices mediante un proceso de preparación física general tendiente a mejorar sus capacidades la salud y calidad de vida.

Para lograr este propósito es muy importante que el practicante sistemático que se autoentrena se prepare en la forma de organizar la rutina, al respecto González y Rodríguez A (2011) dan algunas sugerencias dirigidas al trabajo con pesas, alegan que la frecuencia de esta práctica depende de los objetivos y la preparación de la persona que la realiza, en este sentido consideran:

- 2 o 3 días de entrenamiento por semanas (principiantes)

- 3 a 4 días de entrenamiento por semanas (avanzados)
- 2 días de entrenamiento por uno de descanso a la semana (avanzados)
- 3 días de entrenamiento por uno de descanso a la semana (avanzados)
- 4 días de entrenamiento por uno de descanso a la semana (avanzados)

Además ambos autores a partir de los criterios de Román (2004) ofrecen variantes de preparación de estas rutinas de entrenamiento teniendo en cuenta las posibles divisiones del cuerpo.

Ejemplo para la variante de 3 días de trabajo y uno de descanso

1	2	3	4
Pecho Espalda Pantorrilla Antebrazos	Piernas Trapecios Abdominales	Hombros Bíceps Tríceps	Descanso
Pecho Bíceps Pantorrillas Antebrazos	Espalda Tríceps Antebrazos Abdominales	Piernas Hombros Trapecios	Descanso

Variante para cuatro días de la semana

1 y 3	2 y 4
Pecho Pantorrilla Antebrazos Abdominales	Piernas Espalda Trapecios Bíceps

A partir de estos presupuestos teóricos el autor considera que la rutina de preparación debe organizarse de la siguiente forma:

Parte Inicial: Calentamiento General

Calentamiento Especial

Parte Principal:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
60 % pesas Y 40% aerobio	60 % aerobio Y 40% pesas	60 % pesas Y 40% aerobio	60 % aerobio Y 40% pesas	60 % pesas Y 40% aerobio	Opcional (Deportes)	Descanso

Parte Final: Estiramientos

Recuperación

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de estudio

La investigación se realiza a través de un estudio explicativo causal, desde un enfoque cualitativo.

2.2 Escenario de la investigación

Esta investigación es realizada en la Comunidad de Jibacoa, perteneciente al municipio de Manicaragua, en el período comprendido desde octubre del 2014 hasta mayo del 2015.

Se trabajó con una población de 5 practicantes sistemáticos que se autoentrenan en el patio de una vivienda, en edades comprendidas entre los 17 y 23 años, todos del sexo masculino, con motivaciones centradas en el aumento de la masa muscular.

2.3 Etapas de la investigación

La investigación se estructuró en tres etapas que están en correspondencia con el sistema de objetivos planteados:

Primera etapa: Diagnóstico: En esta etapa se diagnostica la preparación que tienen los jóvenes para desarrollar la actividad de musculación sin riesgo para su salud, además teniendo en cuenta el objetivo del estudio se consideró incluir pruebas para medir el estado morfofuncional de los sujetos para desarrollar esta práctica. Se desarrolló en el periodo comprendido de noviembre-diciembre 2014.

Segunda Etapa: Se diseñan las acciones físico-educativas para preparar a los sujetos en estudio en la actividad de musculación. Para ello se tuvo en cuenta el folleto aportado por Guevara (2010) y el manual aportado por González y Hernández A (2011), así como los resultados del diagnóstico, enfocando estas en función de las necesidades detectadas y las preferencias e intereses de los jóvenes seleccionados Se desarrolló en el periodo comprendido de enero 2015.
Tercera Etapa: Se implementaron y evaluaron los resultados de la aplicación de las acciones físicos-educativas, la que se desarrollaron en el periodo comprendido de febrero a mayo de 2015.

2.4 Métodos y técnicas

Del nivel teórico

Analítico – Sintético: Se utilizó durante el desarrollo del estudio para la realización del análisis y síntesis de las fuentes bibliográficas, para procesar la información científica, seleccionar los datos y establecer las conclusiones del estudio**.**

Inductivo-Deductivo: La utilización de este método permitió sobre la base de las acciones prácticas desarrolladas sacar inferencias de nuevas necesidades y el ajuste de la propuesta inicial.

Del nivel empírico

Entrevista estructurada: Empleado en las etapas de Diagnóstico y Evaluación. (Anexo 1)

Se aplicó a los 5 sujetos en estudio en la primera etapa con el objetivo de constatar el nivel de conocimiento sobre la actividad de musculación así como sus intereses y preferencias por esta práctica.

Observación: Empleado en la etapa de Diagnóstico y Evaluación (Anexo 2) con el propósito de diagnosticar el estado de la preparación durante la actividad de musculación antes y después de la aplicación de las acciones.

Test postural: Se desarrolló el en la etapa de Diagnóstico, con el objetivo de determinar las deformidades posturales de los practicantes para incorporar a

las acciones diseñadas, elementos que pueden contribuir a mejorar la postura. (Anexo 3)

Medición: a través de la Prueba Funcional: Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson) se aplicó en la etapa de Diagnóstico con el objetivo de determinar el grado de respuesta del organismo a las cargas físicas recibidas hasta ese momento.

Triangulación metodológica: con el objetivo de contrastar la información recopilada para determinar regularidades que guíen el diseño de las acciones.

Criterios de usuarios Se aplica en la tercera etapa para conocer el nivel de aceptación y preparación alcanzada después de aplicada las acciones.

2.5 Análisis de los resultados del diagnóstico de necesidades correspondientes a la primera Etapa.

Análisis del resultado de la entrevista

Para el análisis de la entrevista seleccionamos categorías de análisis en función de las necesidades del estudio:

1. Objetivos que movilizan la práctica de la musculación.
2. Nivel de preparación para la práctica de la musculación.
3. Conocimiento de las limitaciones de salud.
4. Conocimiento de la repercusión del uso de estimulantes.

Al analizar los objetivos que según los jóvenes en estudio movilizan la práctica de la musculación, puede plantearse que están centrados en mejorar la estética y sobre todo significan en aumentar el volumen muscular en el plano superior.

Al explorar el nivel de preparación para la práctica de la musculación las opiniones más significativas registradas son, la sabiduría popular, videos de internet donde vienen las poses, revistas extranjeras, no han consultado, personas especializadas en la enseñanza de esta práctica.

Con respecto al conocimiento de las limitaciones de salud solo uno refiere que en ocasiones tiene la presión alta, el resto plantean que son saludables.

Al indagar sobre el uso de estimulantes fue necesario insistir que en la actualidad esto es una práctica muy asidua en los jóvenes, finalmente uno de los casos afirma haber tomado pastillas estimulantes con el objetivo de aumentar la masa muscular, sin prescripción facultativa, solo las tomó por indicación de otros jóvenes, a los que según ellos le había resultado beneficioso.

Ninguno de los entrevistados reconoce las consecuencias de la ingestión de estimulantes ni conocen casos en que se haya recurrido a inyectar los músculos para aumentar su volumen.

El resultado de este análisis demuestra que los jóvenes del estudio carecen de la preparación necesaria para asumir la práctica de la actividad de musculación de manera autodidacta.

Observación (Anexo 2)

Esta observación se desarrolló en la primera semana, de forma directa y abierta ya que el observador se incorporó al grupo investigado declarando los objetivos de su observación. Los criterios que se tuvieron en cuenta fueron:

- La organización general de actividad durante la semana.
- Los ejercicios con pesas que éstos realizan.
- El desempeño de cada sujeto en la práctica.

Como resultado de la observación se constató:

- Existe como tendencia general el escaso conocimiento de la dosificación de los ejercicios con pesas.
- Presentan desorganización de la actividad física.
- Realizan la práctica física con pesas con una frecuencia semanal de 6 días.
- No realizan el calentamiento correctamente previo a la actividad con pesas.
- No realizan ejercicios aeróbicos o de intensidad moderada.

Estos resultados permiten inferir que en las acciones de preparación a desarrollar hay que dar herramientas a los jóvenes para la organización y el desarrollo de sus actividades.

Los resultados del diagnóstico físico-motriz desarrollado mediante el test postural, el Índice de la masa corporal y el test de Ruffier-Dickson se valorarán en cada sujeto en estudio de manera integrada.

Sujeto 1

Edad: 19 Peso: 75 kg Talla: 1,82 m (3,3124)

Ocupación: Servicio Militar Activo Nivel de escolaridad: Nivel medio superior

Tiempo de práctica: 2 años

Motivos que rigen la práctica: Mejorar la estética

Nivel de orientación de la actividad: autodidacta, a través de revistas y videos

Test Postural:

Plano Frontal Anterior: Hombro derecho más bajo, rodillas varas.

P.F. Posterior: Escoliosis en S, Hombro derecho más bajo.

P. Sagital: cabeza normal, hombros adelantados, abdomen prominente, espalda cifótica.

Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson):8, 6 (malo)

Sujeto 2

Edad: 22 Peso: 84,1 kg Talla: 1,78 m (3,1684)

Ocupación: Trabajador (Recolector de Café)

Nivel de escolaridad: técnico medio

Tiempo de práctica: 1 año

Motivos que rigen la práctica: Aumentar masa muscular y mejorar la estética

Nivel de orientación de la actividad: la que observa de otros practicantes.

Test Postural:

Plano Frontal Anterior: hombro derecho más bajo, rodillas varas.

P.F. Posterior: Escoliosis en S

P. Sagital: hombros adelantados, espalda cifótica, hombro derecho más bajo

Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson):8,6 (malo)

Sujeto 3

Edad: 21 Peso: 81,3 kg Talla: 1,71 m (2,9241)

Ocupación: Trabajador (Recolector de Café)

Nivel de escolaridad: Nivel medio

Tiempo de práctica: 1 año

Motivos que rigen la práctica: Mejorar la estética

Nivel de orientación de la actividad: ninguna

Test Postural:

Plano Frontal Anterior: hombros más bajo izquierdo, rodillas varas.

P.F. Posterior: hombros más bajo izquierdo, Escoliosis en C

P. Sagital:

Abdomen prominente, glúteos aplanados, Espalda Cifótica

Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson):8,6- malo

Sujeto 4

Edad: 17 Peso: 63,6 kg Talla: 1,68 m (2,8224)

Nivel de escolaridad: Nivel medio

Tiempo de práctica: 1 año

Motivos que rigen la práctica: Mejorar la estética

Nivel de orientación de la actividad: ninguna

Ocupación: Estudiante

Plano Frontal Anterior: -

P.F. Posterior: -

P. Sagital: hombros atrasados, glúteos Aplanados, rodillas hiperextendidas, espalda lordótica

Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson): 9(malo)

Sujeto 5

Edad: 23 Peso: 65,9 kg Talla: 1,69 m (2,8561)

Ocupación: trabajador (chofer)

Nivel de escolaridad: Nivel medio

Tiempo de práctica: 1 año

Motivos que rigen la práctica: Mejorar la estética

Nivel de orientación de la actividad: ninguna

Plano Frontal Anterior: hombro más bajo izquierdo, rodillas valgas.

P.F. Posterior: Escoliosis en S, hombro izquierdo más bajo.

P. Sagital: hombros adelantados, espalda cifolordótica, pies equinos

Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson): 9 (malo)

Estos resultados muestran que existen deformidades en la postura y, así como problemas en la adaptación cardiovascular, lo que requiere proyectar acciones que doten a los jóvenes de conocimientos para organizar su práctica en función de sus necesidades.

Al triangular metodológicamente los resultados de la investigación se determinan las siguientes regularidades a tener en cuenta en el diseño de las acciones físico-educativas:

1. Los jóvenes en estudio presentan insuficiencias en la forma en que conciben la preparación de la actividad de musculación, evidenciado en su organización, así como en la mala adaptación del sistema cardiovascular a las cargas físicas y la ausencia de ejercicios correctores dirigidos al trabajo con la postura.
2. Los intereses de los jóvenes por la práctica de la actividad de musculación se centran en la estética y el aumento de la masa muscular del tren superior.
3. Existen insuficiencias en la organización y el desarrollo de la actividad de musculación durante la semana.
4. La caracterización física mostró que los jóvenes en estudio presentan deformidades de la postura en ambos planos y mala adaptación del sistema cardiovascular a las cargas físicas.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III PROPUESTA DE ACCIONES FÍSICO- EDUCATIVAS PARA PRACTICANTES SISTEMÁTICOS DE LA ACTIVIDAD DE MUSCULACIÓN QUE SE AUTOENTRENAN EN LA COMUNIDAD JIBACOA Y ANÁLISIS DE SU APLICACIÓN

3.1. Propuesta de acciones físico- educativas

Para la conformación de las acciones físico educativas se parten de los siguientes fundamentos teóricos:

La musculación como una actividad física popular que se desarrolla en el tiempo libre que está dirigida a personas sanas que necesitan desarrollar su masa muscular, fuerza y está dirigida al perfeccionamiento físico y espiritual del practicante, con el objetivo de garantizar un desarrollo armónico en estos practicantes.(Rodríguez, 2014).

Los rasgos fundamentales de la Cultura Física Comunitaria que establece Gómez Anoceto (2006):

- Es parte de la Cultura de una comunidad dada, que expresa los valores culturales específicos de ella.
- Concreta la actividad física en un contexto determinado a partir de las prácticas que manifiestan los hombres.
- No tiene carácter elitista.
- Integra múltiples formas mediante las cuales el hombre puede expresar sus valores individuales.
- Propicia el establecimiento de relaciones afectivas entre los hombres.
- Necesita para su desarrollo del proceso participativo de los ciudadanos.

- Permite la concreción del Sistema de Cultura Física y Deporte mediante las prácticas que se dan en la comunidad.

La Educación Popular como “el proceso continuo y sistemático que implica momentos de reflexión y estudio sobre la práctica del grupo o de la organización; es la confrontación de la práctica sistematizada, con elementos de interpretación e información que permitan llevar dicha práctica consciente, a nuevos niveles de comprensión.

Objetivo de las acciones físico-educativas: Preparar a los practicantes de la actividad de musculación que se autoentrenan, para lograr un desarrollo físico armónico sin riesgos para la salud.

Pasos a seguir para la instrumentación de las acciones

- Diagnosticar el grupo.
- Lograr empatía con el grupo.
- Utilizar el líder natural del grupo para monitorear las acciones educativas, previa orientación.
- Utilizar medios como afiches, videos vinculados a la actividad, que conlleven a la reflexión del grupo.
- Efectuar intercambio donde se comuniquen experiencias y reflexionen sobre ello.
- Llevar al grupo a una educación no directiva que transite por:
- Diálogo
- Acción/ Reflexión/ Acción
- Práctica/teoría/ Práctica

Para el diseño de las acciones se tomó como base el Folleto aportado por Guevara (2010) y el Manual de González y Rodríguez A (2011).

Acciones físico-educativas

1. *Video debate:* La calidad de vida en el fisiculturista.

Objetivo: Promover el análisis de diversos materiales donde se observan fisiculturistas famosos en el mundo y se dan a conocer sus biografías.

Orientaciones: Se invita al grupo conocer a otras personas que han practicado actividades similares en el mundo, esto puede hacerse cuando concluyan una práctica, es importante motivar inicialmente al líder para que todos los jóvenes participen.

Se hace una introducción al video, se observa y después se motiva a los participantes a reflexionar sobre lo observado, de manera que puedan corregir en su práctica diaria la sobrecarga.

Motivar a los participantes para la observación de otros materiales.
Lugar: la sala de computación de la Unidad Docente de Jibacoa
Participantes: los cinco jóvenes en estudio.
Responsable: el investigador
Tiempo: 30 minutos

Evaluación: se evaluará de satisfactoria en la medida en que los jóvenes emitan sus criterios y se aprecien modificaciones en la forma de concebir la actividad.

2. Video debate: Aceite de maní

Objetivo: Analizar la repercusión de la ingestión de anabólicos para la salud de los jóvenes.

Orientaciones: Se hará una introducción sobre la necesidad de conocer los efectos perjudiciales que trae para la salud el inyectarse o ingerir sustancias estimulantes y nocivas a la salud.

Explicar que observarán un caso donde los jóvenes se inyectan sustancias nocivas y sus efectos para la salud, que una vez que termine el video reflexionarán sobre lo observado.

Promover el debate, de manera que cada uno de los participantes opine sobre lo observado, puede enriquecerse este momento con anécdotas conocidas.

Lugar: la sala de computación de la Unidad Docente de Jibacoa

Participantes: los cinco jóvenes en estudio.

Responsable: el investigador

Tiempo: 10 minutos

La evaluación de la actividad se hará a partir de las intervenciones de los practicantes.

3. Taller " La actividad física y la salud

Objetivo: intercambiar con los jóvenes temas que vinculan la actividad física y la salud.

Orientaciones: Se coordinará con el líder un espacio de intercambio con los jóvenes donde se debatirán los siguientes temas:

Influencia del ejercicio físico para la salud.

Necesidad del desarrollo de la capacidad aerobia.

Papel del sistema cardiovascular en la actividad física.

Importancia de la postura para la salud.

Lugar: El ranchón de la Unidad Docente de Jibacoa

Participantes: los cinco jóvenes en estudio, el médico de la familia y el técnico de Cultura Física del combinado deportivo.

Responsable: el investigador

Tiempo: 40 minutos

4. *Charla educativa sobre ¿Cómo organizar la rutina de preparación en la práctica de la musculación para evitar riesgos para la salud?*

Para el desarrollo de esta acción se utilizaron las recomendaciones e indicaciones que ofrecen Guevara (2010), González y Hernández (2011) como resultado de su estudio, relacionadas con las capacidades físicas, el

calentamiento general y especial, los tipos de ejercicios a tener en cuenta según el plano muscular y como trabajar la postura.

Objetivo: Preparar a los jóvenes en la forma de organizar la rutina de preparación para evitar riesgos para la salud.

Orientaciones:

Motivar a los jóvenes para la charla. Hacer uso de videos de corta duración para ilustrar las posibles variantes de organización de la rutina de preparación.

Se enfatizará en las características que debe tener el calentamiento para el desarrollo de este tipo de actividad según González y Hernández (2011).

Se explicará cómo seleccionar los ejercicios según el plano muscular. Así como la necesidad de la combinación de los ejercicios con pesas y los ejercicios aerobios.

Se ejemplificará los posibles ejercicios a aplicar, con apoyo visual.

Se recomendará que sobre la base de lo explicado elaborar rutinas de preparación para debatirlas en el próximo taller.

Lugar: El ranchón de la Unidad Docente de Jibacoa

*Participantes: l*os cinco jóvenes en estudio, el médico de la familia

Responsable: el investigador

Tiempo: 45 minutos

La evaluación de la acción se hará en el intercambio con los jóvenes y en el próximo taller a partir de la incorporación en las rutinas de lo aprendido en este taller.

5. Taller "La rutina de preparación en la actividad de musculación"

Objetivo: Enseñar a los jóvenes la forma de organizar la rutina de preparación durante la semana.

Lugar: Área del gimnasio en el patio de la casa.

Participantes: los cinco jóvenes en estudio.

Responsable: el investigador

Tiempo: 45 minutos

Orientaciones:

En el primer momento se intercambiará con los jóvenes los temas trabajados en la charla anterior sobre la organización de la rutina de preparación.

Además en este espacio se le preguntará si les resultó difícil la elaboración de la rutina. Dar la oportunidad de que se debatan las dificultades que tuvieron en su elaboración y sobre esa base dar precisiones.

En el segundo momento se discutirán las propuestas de rutinas elaboradas por los practicantes para evaluar en qué medida tuvieron en cuenta los conocimientos adquiridos en la acción anterior.

En el tercer momento se seleccionará rutina de preparación, se hará el calentamiento general y especial y se llevará a la práctica

Se procederá de la siguiente forma:

1. Demostración por parte del investigador.
2. Ejecución por los practicantes.
3. Corrección de errores.
4. Reflexión en el grupo sobre la actividad realizada.

Como resultado del encuentro los practicantes se quedarán con un plegable que contiene ejemplos de ejercicios para organizar su rutina de preparación.

Taller "Las posturas, correcciones y terapéutica"

Objetivos:

- Orientar a los jóvenes hacia la prevención, de las deformidades posturales dentro de la propia actividad de musculación.
- Proporcionar a los jóvenes un conjunto de medidas higiénicas a aplicar en el trabajo con los pesos para evitar las lesiones y deformaciones posturales.

Orientaciones:

En el primer momento el intercambio se dirigirá a argumentar la influencia de la postura para el logro de un buen desarrollo físico, así como las principales deformidades posturales que se pueden presentar como consecuencia de una mala ejecución y dosificación de los ejercicios con sobrepeso. Además se orientará a los jóvenes acerca de las posturas más adecuadas para la realización de los ejercicios y los tipos que se pueden emplear en cada uno de los momentos del trabajo con sobrecargas.

Sugerirles que deben:

Realizar pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramientos de los músculos.

Deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla además de adoptar posiciones en el que el torso se mantenga erguido.

En el segundo momento se demostrarán las posturas correctas que deben asumirse en correspondencia con los planos musculares que están implicados en cada ejercicio que se realice.

Al finalizar el taller cada practicante se llevará en un plegable las medidas higiénicas y de seguridad a tener en cuenta en la planificación de cada rutina.

Lugar: Área del gimnasio en el patio de la casa.

Participantes: los cinco jóvenes en estudio.

Responsable: el investigador

La evaluación de la acción se hará en el intercambio con los jóvenes y en el desarrollo de la actividad.

3.2 Análisis de la aplicación de las acciones físico- educativas en la práctica

El proceso de evaluación de las acciones se realizó durante su desarrollo y al final de su ejecución.

Para la evaluación de las acciones utilizamos el criterio de los usuarios y la observación de las actividades de musculación.

Para conocer el criterio de los usuarios utilizamos como método la entrevista, se les aplicó a los 5 jóvenes en estudio con el objetivo de valorar el nivel de preparación alcanzado y sus opiniones acerca de los conocimientos adquiridos.

Con respecto al nivel de conocimientos alcanzado pudo constatarse que los jóvenes tienen los referentes básicos para organizar las actividades de musculación, como la distribución de las cargas durante la semana y el empleo de los ejercicios correctores según la deformidad que presentan.

Al expresar sus opiniones sobre los encuentros realizados evidencian bienestar y alta satisfacción con la orientación brindada, pues han podido elevar el nivel de conocimientos sobre los cambios que produce la actividad de musculación en el organismo, así como la forma de realizarla sin provocar efectos negativos para la salud.

También sugieren que se mantengan estos intercambios con los especialistas de la Cultura Física para mantener los niveles de información y actualización necesarios para la realización de esta actividad.

Análisis de la observación aplicada en la tercera etapa

La observación realizada a las sesiones de ejercicios evidenció una modificación en la concepción de la organización de la actividad a partir de la correcta relación entre los diferentes momentos del entrenamiento con sobrecargas, donde además de los ejercicios con sobrepesos se observa la ejecución de ejercicios de intensidad moderada como correr y nadar, permitiendo mejorar la respuesta del sistema cardiovascular a las cargas físicas. Se aprecia durante la práctica la adopción de posturas correctas en dependencia del plano muscular que se trabaja.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

1. En el diagnóstico de necesidades se constató que los jóvenes del estudio presentan insuficiencias en la forma en que conciben la preparación de la actividad de musculación, evidenciado en su organización.

2. Las acciones físico-educativas diseñadas se fundamentan desde la teoría, tienen como base el resultado de las investigaciones precedentes, dan respuesta a las necesidades declaradas y orientan metodológicamente al practicante para su implementación.

3. La valoración de las acciones físico-educativas en la práctica de la actividad de musculación evidenció una modificación en la concepción de la organización de la actividad a partir de la correcta relación entre los diferentes momentos del entrenamiento.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

1. Enriquecer la propuesta de acciones físico-educativas para dar continuidad a este trabajo con el grupo seleccionado, por otros miembros del proyecto en la estancia universitaria de Jibacoa.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA

Abreu, M y Millán O. (2014) “Indicadores para la gestión de la actividad de musculación en el poblado de Manicaragua”, Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Anoceto, O (2006)” Estudio de la Cultura Física en las comunidades de montaña de la región central de Cuba: Propuesta de un modelo de intervención “Tesis en opción al grado de doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.

Alejandro M, Romero M y Vidal J. (2012) ¿Qué es la Educación Popular?, Editorial Caminos, La Habana.

Álvarez, G y García C. (2014) “Propuesta de indicadores para la gestión de la actividad de musculación en la ciudad de Santa Clara”, Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Álvarez, S. (2001). Temas de medicina general integral volumen I salud y Medicina. Editorial Ciencias médicas, La Habana.

Castellanos, D. y Col (1996). Aprender y enseñar en la escuela, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Blair S.N (1992).” La actividad física y promoción de salud de niños/as y jóvenes: la escuela”.

Forteza, A. (1997). Entrenamiento deportivo, alta metodología, carga, estructura y planificación, Editado por I.S.C.F. Ciudad de La Habana.

González L y Hernández A (2011)”Manual del Culturista, primeros pasos para el desarrollo muscular”.

Guevara, A. (2010). “Folleto instructivo para la preparación de los practicantes sistemáticos de musculación en el Gimnasio Victoria de Santa Clara” Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Guiso Alfredo. Cinco claves ético-pedagógicas de Freire, Editorial Caminos, La Habana, 2012.

Hernández, R. (1987). Morfología funcional deportiva, sistema locomotor, Editorial Científico Técnica, Ciudad de La Habana.

León García, Giusette: “Todo-con-medida-nada-con exceso”

Kinesis, en http://www.vefortu.com.ve/pdf/CLAR/BOLETIN013.pdf.

Ozolin, N. G. (1998). Sistema contemporáneo del entrenamiento de la fuerza deportivo, Editorial Científico Técnica.

Paluo Freire. La esencia del diálogo, Editorial Caminos, La Habana, 2012.

Pedroso, S. (2008) “Acciones de promoción de salud cardiovascular en fisiculturismo de la escuela comunitaria “Victoria de Santa Clara”. Tesis para optar por el título de Máster en Actividad Física en la Comunidad, UCCFD, Santa Clara.

Pérez E.(2012). “La promesa de la Pedagogía del oprimido”, Editorial Caminos, La Habana.

Platonov, V. (1988). “Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo, teoría y metodología”. Editorial Revue, París.

Preiswrk M. (2012).” Raíces y plataformas de la Educación Popular”, Editorial Caminos, La Habana.

Rodríguez, H. (1998). Desarrollo de la fuerza con sobrecargas. Editorial Kinesis, Colombia.

Romero, M. (2012).” Apuntes sobre el trabajo comunitario, Editorial Caminos, La Habana.

---------- (1995). Preparación física. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Rodríguez, H. y Guevara A (2010) El autoentrenamiento con pesas. Riesgos para la salud de los participantes. Monografía. Com

Román, I. (1986), Levantamiento d pesas, período competitivo, Editorial Científico técnica, La Habana.

---------- (2001). Fuerza óptima. La Habana, Editorial deportes.

---------- (2001). Megafuerza. Fuerza para todos los deportes. La Habana, Editorial deportes.

---------- (2001). Ejercicios para la Fuerza. Técnica. Errores y correcciones. La Habana, Editorial deportes.

---------- (2002). Multifuerza, La Habana, Editorial deportes.

---------- (2004). Gigafuerza, La Habana, Editorial deportes.

Verjoshansky, I. (1991). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación, Ediciones Martínez y Roca, S. A., Barcelona.

http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html

http://www.cubaculturismo.com/es/10-articulos/esteroides/44-como-dejar-los-esteroides.html

http://www.cubaculturismo.com/es/10-articulos/esteroides/39-errores-uso-de-los-esteroides.html

http://cutlturismo.blogspot.com/2013/01/historia-del-fisicoculturismo.html

http://fitnessesp.com/diferencias-culturismo-y-fitness/

http://fitnessesp.com/como-conseguir-un-abdomen-plano/

http://fitnessesp.com/rutina-ejercicios-mancuernas/

http://fitnessesp.com/entrenamiento-de-biceps-en-casa/

http://fitnessesp.com/crecimiento-muscular/

http://fitnessesp.com/como-evitar-lesiones-al-practicar-ejercicios/

http://www.musculacionparaprincipiantes.com/2014/12/que-es-el-body-combat.html

http://www.musculacionparaprincipiantes.com/2015/01/reglas-para-aumentar-tu-masa-muscular.html

http://www.musculacionparaprincipiantes.com/2014/12/que-es-el-spinning.html

http://www.musculacionparaprincipiantes.com/2013/03/frases-motivadoras-para-entrenar.html

http://www.musculacion.com/culturismo-fisicoculturismo/mitologia-y-culturismo

http://www.musculacion.com/culturismo-fisicoculturismo/consejos-para-entrenar-mejor-2

http://www.musculacion.com/salud/protege-tus-articulaciones

http://www.musculacion.com/salud/aceite-oliva-deportistas

http://www.musculacion.com/lesiones-musculacion-fitness/debemos-usar-cinturon-para-entrenar-con-pesas

http://www.musculacion.com/lesiones-musculacion-fitness/lesiones-de-la-zona-lumbar-al-levantar-pesas.

http://islalsur.blogia.com/2007/072101-fisiculturismo-arte-o-deporte-.php

http://islalsur.blogia.com/2007/072101-fisiculturismo-arte-o-deporte-.php

ANEXOS

ANEXO 1

Entrevista a practicantes sistemáticos que se autoentrenan:

Estimado practicante nos encontramos realizando una investigación relacionada con el estudio de jóvenes que practican la actividad de musculación de manera autodidacta por lo que le pedimos su colaboración en la misma.

1. ¿Qué tiempo llevas practicando la musculación?
2. ¿Qué te motivó realizar esta actividad?
3. ¿Has recibido alguna preparación para realizar esta actividad?
4. ¿En qué te basas para seleccionar los ejercicios que a diario practicas?
5. ¿Con qué frecuencia semanal lo realizas?
6. ¿Vinculas la musculación con algún otro tipo de actividad física? ¿Cuál o cuáles?
7. Has tomado estimulantes para complementar el desarrollo de la musculatura. ¿Cuál?
8. De ser afirmativo ¿Por qué consideras necesario el empleo de estimulantes para complementar el desarrollo de la musculatura?
9. Qué cambios se han operado en tu cuerpo después de practicar sistemáticamente la actividad de musculación?

ANEXO 2

Observación

Objetivo: Observar aspectos relacionados con la práctica de la musculación

Tiempo de duración de las observaciones: 2 horas

Frecuencia: 6 veces a la semana

Día: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábados

Lugar: Casa particular.

Hora: 5 - 7 p m

Actividad: Entrenamiento de los ejercicios de pesas.

Aspectos a observar:

1. Conocimiento de los ejercicios con pesas.
2. Organización de la actividad.
3. Frecuencia de la práctica con pesas de los sujetos.
4. Realización de los ejercicios aeróbicos o cardiovasculares.
5. Realización del calentamiento correctamente previo a la actividad con pesas

ANEXO 3

Planilla para el Test Postural.

La siguiente planilla es un resumen didáctico de las principales deformaciones que pueden encontrarse en el aparato osteomioarticular y que pueden ser detectadas a través del examen ocular realizado por dos o más observadores. Esta planilla forma parte del conjunto de exámenes necesarios para la evaluación del desarrollo físico y la constitución.

Datos generales:

FECHA: _____ EXPEDIENTE NO._____

DATOS Y CONTROL DEL PACIENTE:

Nombre y Apellidos: _____

Dirección: _____

Ocupación: _____

Médico o centro que remite (razón por la que asiste: _____

_____

Diagnóstico: _____

Edad:_____Peso:_____Talla:_____Sexo:_____

Fecha de nacimiento: _____

ANAMNESIS

Tiempo de padecimiento del trastorno:

_____

¿Cuándo recibió tratamiento médico?:_____

¿Ha realizado gimnasia correctiva?:_____

¿Padece de dolores, en que actividades y zonas?:_____

_____

¿Utiliza zapatos ortopédicos? Sí_____ No_____
Suplemento_____

Pié _____ Soporte_____ Tiempo de uso _____

Ha usado corsé: _____

Hábitos laborales o escolares: _____

Sexo _____ Talla _____ Peso _____

Plano frontal anterior:

1. Cabeza: Normal _____ Ladeada izquierda _____. Ladeada derecha _____
2. Hombros: Normales _____ Más bajo izq. _____ Más Bajo Der. _____
3. Tórax: Normal _____ Cónico_____ Cilíndrico _____ Aplanado _____ En quilla_____ Embudo _____.
4. Caderas: Normales _____ Más baja Izq._____ Más Baja Der. _____
5. Rodillas: Normales___Valgas.__ Varas___Semivalgas __ Semivaras ____
6. Pies: Normales_____ Talos _____ Equinos_____ Planos_____ Semiplanos ____
7. Brazos: Simétricos _____ Más largo der. _____ Más largo Izq._____
8. Angulo Braquiotorácico: Normal _____ Aumentado Izq._____ Aumentado Der.__
9. Abdomen: Normal _____ Flácido _____

Plano sagital:

1. Cabeza: Normal ___ Adelantada ___ Atrasada ___ Rotada Izq. ___ Rotada Der. ___.
2. Hombros: Normales _____ Adelantados _____ Atrasados _____
3. Tórax: Normal _____ En quilla _____ Embudo _____
4. Abdomen: Normal _____ Prominente _____ De péndulo: _____
5. Glúteos: Normales _____ Aplanados _____ Prominentes_____ Flácidos._____
6. Piernas: Normales _____ Semiflexionadas _____ Hiperextendidas _____
7. Pies: Normales __ Talos __ Equinos __ Cavos __ Planos __ Semicavos __
8. Cadera: Normales _____ Rotada Izq.____ Rotada Der. ____
9. Espalda. Normal __ Cifótica ___ Lordótica. ___ Cifolordótica.___ Plana ___

Plano Frontal posterior:

1. Espalda: Normal. ____ Escoliosis _____ Clasificación. _____
2. Escápulas: Normales _____ Prominente izq.___ prominente der. ____ haladas____ Giba costal Izq._____ Giba costal Der._____
3. Hombros. Normales _____ Más Bajo Izq.____ Más bajo der. ____
4. Caderas: A nivel ___ Más alta Izq. ____ Más alta der. _____.
5. Hemicuerpo más desarrollado: Izq.____ Der.____ Iguales _____

Resumen del test y observaciones (añadir síntomas si los hubiera).

Objetivos para el tratamiento:

Tareas a desarrollar:

Ejercicios convenientes:

Fecha del nuevo Test:

Investigadores que realizaron el examen:

ANEXO 4

Prueba Adaptación cardiovascular (Ruffier Dickson)

Esta prueba permite valorar la eficiencia cardiaca al esfuerzo y por tanto informa sobre el estado reaccional vagotónico neurovegetativo, el cual depende del nivel de entrenamiento y de la adaptación del sistema cardiovascular a las cargas físicas.

Para realizar esta prueba se procederá de la siguiente forma:

- Registrar el pulso en reposo (antes de la carga)
- Realizar 30 cuclillas profundas (en la flexión profunda de piernas los brazos van hacia el frente) en 30 a 45 segundos.
- Registrar el pulso en 10 segundos. Inmediatamente al terminar la carga (0-10 segundos del primer minuto)
- Registrar el pulso en 10 segundos al cabo del minuto de terminada la carga.

Se aplica el siguiente índice:

$$\textbf{Índice de Dickson} = \frac{(P1 - 70) + (P2 - Pr)}{10}$$

Este resultado se interpretará por medio de la siguiente escala:

Índice de Dickson	
Índice	**Clasificación**
0 - 2	Excelente
3 - 4	Bueno
5 - 6	Regular
7 - 8	Pobre
Más de 8	Malo

ANEXO 5

Guía de Observación 2

Objetivo: Comprobar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante la preparación.

Aspectos a observar:

- Organización de la actividad.
- Realización del calentamiento previo a la actividad con pesas.
- La distribución de los ejercicios por planos para la semana.
- Empleo de los ejercicios correctores según la deformidad que presentan.
- Frecuencia de la práctica con pesas.
- Realización de los ejercicios aeróbicos o cardiovasculares.

ANEXO 6

Entrevista para conocer el criterio de usuarios aplicada a los beneficiarios de las acciones físico-educativas

Estimado usuario: Quisiéramos conocer su valoración sobre la efectividad de las acciones físico- educativas que durante la etapa fueron aplicadas.

1. ¿Cómo valora la calidad de las acciones físico- educativas realizadas?
2. ¿En qué medida los talleres y las charlas realizadas le permitieron organizar su rutina?
3. ¿Si tuviera que organizar una rutina de entrenamiento durante una semana qué elementos tendría en cuenta para garantizar su salud?
4. ¿Qué repercusión tuvo en su rutina el trabajo con la postura?
5. ¿Qué otras sugerencias puede aportar para mejorar o incrementar las acciones?

ANEXO 7

ESCENARIO DONDE SE DESARROLLO LA INVESTIGACIÓN