



INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA

“MANUEL FAJARDO RIVERO”

VILLA CLARA

SEDE UNIVERSITARIA MUNICIPAL PLACETAS

TRABAJO DE DIPLOMA

Titulo: *Ejercicios para mejorar el pectus carinatum, logrando una mayor estética y autoestima en los adolescentes.*

Autor: *Yanely Caballero Luis*

Tutores: *Clara Medel Enriques*

Miguel Ángel Vidal Fuentes

Curso: 2008-2009



*Si el desarrollo espiritual depende del
cuerpo, lo que hay que probar es que
conforme se va desarrollando el cuerpo se
va desarrollando el espíritu.*

José Martí

DEDICATORIA

- A mi papá por ser quien me motivó a estudiar la carrera de Cultura Física.
- A mi mamá por todo su esfuerzo y sacrificio para que yo estudiara y me hiciera una profesional.
- A los dos por ser unos padres maravillosos, por todo el amor y el apoyo que me brindan. Por enseñarme a luchar para alcanzar mis metas. Por estar siempre presentes cuando los necesito. A ellos, por ser las personas que más amo en el mundo.

AGRADECIMIENTOS

- A la revolución cubana por poner todos los servicios de la educación en mis manos.
- A mis tutores por el asesoramiento que me han brindado durante toda la investigación.
- A los profesores de la facultad de cultura física que durante estos cinco años me prepararon para el futuro.
- A todos los amigos que me han apoyado incondicionalmente y que han colaborado en la realización de este trabajo.

Resumen.

Esta investigación está fundamentada en la atención que nuestro país le presta a la Cultura Física y los Deportes en el afán de brindar disímiles oportunidades a la población infantil, juvenil y adulta. Es misión de los profesores de Cultura Física llevar su trabajo a todos los rincones de nuestro país todos los sectores poblacionales. Por ello este trabajo está dirigido a los adolescentes que presentan la deformación de pecho pectus carinatum en el municipio de Placetas. De una población de 20 adolescentes afectados se eligieron para la muestra de forma intencional 10 adolescentes. El pectus carinatum es una protrusión de la pared torácica sobre la pared anterior del tórax, generalmente no trae enfermedades asociadas, solo afecta la estética del pecho y en consecuencias la baja autoestima principalmente en adolescentes y jóvenes. En la investigación se utilizan diferentes métodos entre ellos: los teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y un inventario de autoestima con el fin de elaborar el diagnóstico de los adolescentes y determinar las magnitudes y consecuencias de esta deformidad. Se propone un conjunto de ejercicios con pesas dirigidos a la malformación del pecho pectus carinatum, para darle volumen y tonalidad al mismo hasta conseguir que la hipertrofia de los músculos del pecho cubra la malformación. Lograr de esta manera que el adolescente esté conforme con su apariencia física y desarrolle una autoestima positiva que le permita tener confianza en sus recursos y capacidades para enfrentar la vida y sus desafíos.

Índice

Partes	Contenido	Pág.
Introducción	Introducción	1
Fundamentación Teórica I	1.1- Adolescencia	6
	1.2- Pectus Carinatum	8
	1.3- Estética	13
	1.4- Autoestima	15
	1.5- El ejercicio físico. Su importancia y aplicación	19
Diseño Metodológico:II	2.1-Población y Muestra.	24
	2.2 Métodos y técnicas empleados	25
Conjunto de ejercicios III	Conjunto de ejercicios	28
Conclusiones		36
Recomendaciones		37
Citas y Referencias		38
Bibliografía		39
Anexos		-

INTRODUCCION.

Desde los inicios de la revolución el estado cubano ha mantenido un interés sostenido de difundir la identidad del deporte y la cultura física como derecho del pueblo. En muy pocos países en el universo le prestan tanta atención a la educación física y le ofrecen disímiles oportunidades a su población infantil, juvenil y adulta, incluso a los discapacitados como lo hace Cuba. Antes de la revolución la esperanza de vida era alrededor de 56 años, hoy el nivel de vida de nuestros ciudadanos sobrepasa los 76 años. La calidad de vida se ha visto enriquecida por una labor de difusión y generalización de la práctica de deportes y ejercicios físicos. La revolución cubana le concede una gran importancia a la cultura física y el deporte y es por ello que se ha empeñado en aumentar la fuerza técnica del Instituto Nacional de Deportes Educación Física Deportes y Recreación (INDER) a través de los cursos de habilitados y la creación de las Sedes de Deportes en los municipios para dar una oportunidad a los jóvenes que tienen el interés de estudiar la carrera de Cultura Física y entregar a la sociedad profesionales bien formados y dispuestos a llevar su labor al último rincón de nuestro país así como a cualquier país amigo que lo necesite. Es misión de los técnicos y profesionales del INDER llegar a todos los sectores de la población con su trabajo y ser cada vez más útiles a la revolución como es el caso de los profesores de Cultura Física que atienden gran diversidad de programas entre ellos los Círculos de Abuelos, Gimnasia con el Niño, Gimnasia con Obesos, Gimnasia Musical Aerobia, Gimnasia Básica, entre otros. Es en esta rama donde se atiende mayor diversidad de la población y es por ello que con esta investigación han crecido los horizontes y se ha logrado llegar hasta los adolescentes que presentan la deformación del pecho *pectus carinatum* en el municipio de Placetas.

El *pectus carinatum* (tórax en quilla o pecho de pollo) es una deformidad con protrusión de la pared anterior del tórax, es una protrusión del pecho sobre el esternón, que generalmente le da a la persona una apariencia de pájaro. Afecta

predominantemente a los varones. El pectus carinatum no ha merecido, por parte de los clínicos, pediátricos, ortopedistas y cirujanos pediátricos, gran interés aunque ya desde 1953, ocasión en que se publicó la primera corrección quirúrgica háyase preocupado con la solución quirúrgica para esta deformidad. Hay referencias al uso de aparatos y cinturones con el objetivo de comprimir el tórax y modelar el defecto como es el caso del aparato denominado compresor dinámico del tórax, este se utiliza en edades tempranas y requiere de gran esfuerzo y sacrificio. Esta es una deformación congénita, las personas con esta deformación generalmente desarrollan corazón y pulmones normales, comienza el nacimiento a veces no notada y por su carácter progresivo ya a los 14 ó 15 años de edad es más acentuada. Respecto a su etiología se asocia a cierto grado de raquitismo y a una obliteración prematura de las líneas de sutura esternal. Esta deformidad puede tener un impacto psicológico significativo algunos niños llevan una vida feliz con este defecto; sin embargo para otros la forma de su pecho puede bajar su autoestima y confianza en sí mismos posiblemente afectando sus relaciones con los demás. Predomina el daño estético y la afectación a la autoestima que hacen al paciente retraído socialmente, con tendencia a la soledad y en líneas generales puede desarrollar complejo de inferioridad. Se reparan solo por motivos estéticos y es por ello que en otros países se opera solo a un 10 % de los pacientes que acuden al cirujano y en nuestro país solo se realiza esta operación en caso que traiga consigo otras consecuencias. Por la forma que se hace visible en la pubertad que es donde se acentúa su crecimiento es a los adolescentes a los que más les produce perturbaciones del orden psicológico y se debe esencialmente a la importancia que le concede el adolescente a su apariencia y estética física, ya que para ellos la representación que tienen del “sí mismo” está correlacionada con la imagen que tiene el grupo de “nosotros” y la apariencia es uno de los principales elementos de la autoconciencia. Estar inconformes con su apariencia física traería consigo la baja autoestima. El adolescente puede ser ayudado considerablemente si forma parte de un grupo en el proceso de desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo. Un adolescente con algún tipo de complejo de inferioridad por un defecto físico u otra causa se aleja de las relaciones personales, no puede hacer nada sin sentirse frustrado e inseguro y

como resultado se retira a su mundo interior. Lo más desagradable para los adolescentes es sentirse condenado por sus compañeros esto trae consigo un desarrollo negativo de la autoestima. Ésta es la forma en que la persona se percibe, se siente a sí mismo y presupone la unión de dos cualidades importantes: confianza y respeto. Juega un papel importante en la vida de las personas, se desarrolla gradualmente durante toda la vida, y es el resultado generalizado de valía o de incapacidad. Responder a la vida activamente y no de un modo pasivo es el fundamento del respeto a sí mismo, es la posibilidad de la conciencia de sí mismo y el dominio de sí mismo donde reside la posibilidad del cambio y la evolución y es por ello que en este trabajo se propone un conjunto de ejercicios destinado a estos adolescentes para mejorar su estética física y lograr una autoestima positiva de manera que se preparen para enfrentar la vida sintiéndose competentes para vivir y merecer la felicidad, adecuados para la vida sus exigencias y sus retos con el enfoque personal de aceptarnos y estimarnos como somos con defectos y virtudes pero sin renunciar al necesario mejoramiento personal.

La Cultura Física tiene como objetivo la formación de cuerpos con buen desarrollo físico que permitan la consecución de la salud, la belleza, la fuerza y no en menor medida crear patrones necesarios para mejorar progresivamente las condiciones de nuestro pueblo en una sostenible lucha contra el alcoholismo, las enfermedades y los defectos de los alumnos en lo físico y moral. La ejercitación física es cada día más necesario para el ser humano en todas las edades. La vida diaria con sus múltiples actividades hacer relegar ese importante factor de salud y bienestar que es el ejercicio físico. Al hablar de educación física y la educación estética debe partirse de que el ideal estético de la sociedad socialista con respecto a la formación física de la personalidad de las nuevas generaciones está magnificada en su perfeccionamiento psico-físico-funcional a partir de que el individuo todo debe ser bello, se ha comprendido que la eficacia física y la belleza deben andar juntas, que mientras mejor estemos preparados físicamente nos desarrollaremos en todos los aspectos de la vida.

..."Si quiere usted cultivar la inteligencia de su alumno, cultive su cuerpo, hágalo robusto y sano para hacerlo sano y razonable: que trabaje, que se agite, que corra, que grite, que esté siempre en movimiento, que sea hombre por el vigor para que lo sea por la razón"...(1)

Juan Jacobo Rousseau.

Teniendo en cuenta las afectaciones en la estética y la autoestima que trae consigo esta deformidad en los adolescentes y la posibilidad que brinda el ejercicio físico para el mejoramiento de la misma se trazó como:

Problema Científico: ¿Cómo mejorar la malformación pectus carinatum mediante el ejercicio físico logrando mayor estética y autoestima en los adolescentes afectados del municipio de Placetas?

Objetivo General: Diseñar un conjunto de ejercicios dirigido a los adolescentes afectados con la malformación pectus carinatum en el municipio de Placetas.

Objetivos Específicos:

- ❖ Diagnosticar la afectación de la estética y la autoestima de los adolescentes que presentan la malformación pectus carinatum en el municipio de Placetas.
- ❖ Elaborar un conjunto de ejercicios con pesas que mejoren la malformación pectus carinatum en los adolescentes afectados del municipio de Placetas.
- ❖ Valorar la viabilidad del conjunto de ejercicios por el criterio de especialistas.

Hipótesis.

Si se aplicara un conjunto de ejercicios encaminados a mejorar la malformación pectus carinatum, dándoles volumen y tonalidad al pecho entonces se lograría mayor estética y autoestima en los adolescentes afectados del municipio de Placetas.

Aportes.

Mediante esta investigación se le otorga la atención al pectus carinatum que tanto demandan los adolescentes que lo padecen como sus familiares, ya que esta deformación por no ocasionar ningún tipo de consecuencia ni complicaciones no ha merecido por parte de los ortopédicos gran importancia. Se le da la oportunidad a los adolescentes de mejorar estéticamente la deformidad del pecho así como disfrutar de todos los beneficios que aportan los ejercicios físicos para al organismo. Ofrece a los adolescentes afectados una vía para quedar conformes con su apariencia física y tener una buena imagen de sí mismos de manera que se sientan competentes para vivir y merecer la felicidad. Tiene como objetivo la formación de cuerpos con buen desarrollo físico que permita la consecución de la salud, la belleza y la fuerza a través de la ejercitación física, además preparar a los adolescentes para la vida y el aporte al desarrollo social. Brinda conocimientos generales sobre la deformidad pectus carinatum y pretende crear la base para una posible elaboración de un programa dirigido al mejoramiento estético de esta deformidad dentro de los programas de la cultura física.

1- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

1.1-ADOLESCENCIA

La adolescencia como etapa evolutiva representa un período crucial en la evolución biológica, psicológica y social del ser humano, transcurre aproximadamente desde los 10 ó 12 años hasta los 18 aproximadamente. Es definida como el período de transición entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma. Es una etapa importante en la vida del ser humano donde se transita desde el núcleo familiar protegido pequeño y muy afectivo al de la sociedad total, abierto, en ocasiones desequilibrado y con relaciones mucho más amplias y diferentes.

Es por eso que el adolescente busca una definición de si mismo y del mundo que le rodea, definición que se da poco a poco en el proceso de transición a la fase adulta, resultando necesario un conjunto de ajustes del individuo, para funcionar con respecto a si mismo y con el medio socio – cultural donde se desarrolla, adoptando conductas de protesta, negación y cuestionamiento de este mundo adulto al cual debe amoldarse y en cuyo intento de adaptación pagan un alto costo emocional. La adolescencia está considerada una etapa de “transición” “difícil”, “crítica” por la complejidad e importancia de los procesos que se producen en ella, vinculados al paso corporales que de una época de la vida a otra.

Este proceso de maduración contribuye al conocimiento de si mismo y a reflexionar sobre sus características, asumiendo una actitud crítica hacia sus defectos, experimentando la necesidad de eliminarlos al mismo tiempo que pueda darse cuenta de sus posibilidades y virtudes. En esta etapa existe un periodo de incertidumbre intelectual y emocional ya que el adolescente es intolerante y crítico El conflicto que crea su lucha por la independencia y la inseguridad en su forma externa impresiona como autosuficiencia, son rebeldes aparentaron ser fríos e indiferentes, pero a la vez son tiernos y tienen un gran afán de vivencias y aventuras. El trato con los compañeros adquiere para el adolescente un inapreciable valor y con frecuencia tan elevada, que desplaza a un segundo plano el estudio y reduce considerablemente el atractivo del trato con los familiares.

En el adolescente se manifiesta muy vivamente por una parte la aspiración al trato y a la actividad conjunta, el deseo de vivir una vida colectiva, de tener compañeros, amigos y por otra el no menos fuerte deseo de ser aceptado, recomendado y respetado, esto se convierte en una necesidad importantísima.

El adolescente puede ser ayudado considerablemente si forma parte de un grupo en el proceso de desarrollar la autoestima y la confianza en si mismo, para ello debe estar seguro de su valor, sino lo está, es decir sino ha establecido su sentimiento de identidad, se aleja de las relaciones personales, es incapaz de aceptar elogios o críticas, no puede hacer nada sin sentirse frustrado e inseguro y como resultado se retira a su mundo interior, se siente incomodo y no puede acercarse a otros. Lo más desagradable para el adolescente es sentirse condenado por sus compañeros. La aceptación por el grupo es de principal importancia para los adolescentes.

Durante la adolescencia la posición en el grupo ya no depende de sus conocimientos y sus buenas notas sino que son más importantes otras virtudes: valentía, autodominio, inteligencia, cualidades. El proceso de formación de la autoconciencia y de la imagen estable del yo es un proceso psicológico esencial y es el resultado principal de la pubertad. La madurez sexual, el salto en el crecimiento, el incremento de la fuerza física, el cambio de los contornos externos del cuerpo activan realmente en el adolescente el interés por si mismo y por su cuerpo. Con la conciencia de ser único, singular, de no parecerse a los demás llega el sentimiento de la soledad. La representación que tiene el adolescente o el joven de sí mismo siempre está correlacionada con la imagen que tiene el grupo del "nosotros", o sea del coetáneo típico de su sexo.

Los adolescentes le conceden una gran importancia a la medida en que su cuerpo y apariencia se corresponden con la imagen estereotipada de la masculinidad. En este caso el patrón juvenil de la belleza y de la apariencia simplemente reflejada con frecuencia suele ser exagerado e irrealista.

La apariencia es un importante elemento de la autoconciencia de los adolescentes. De este modo constituye un importante aspecto de la vida. Los adolescentes permanecen largas horas delante del espejo al que prestan una atención

desproporcionada a los atavíos, hacen esto por un sentimiento de ansiedad en cuanto si pueden llamar la atención o gustar.

1.2- PECTUS CARINATUM

El *pectus carinatum* (tórax en quilla o pecho de pollo) es una deformidad con protrusión de la pared anterior del tórax. **Anexo (1)**

Es una protrusión del pecho sobre el esternón, que generalmente le da a la persona una apariencia de pájaro.

El *pectus carinatum* es una malformación de la pared torácica que afecta predominantemente a los varones y es menos frecuente que el *pectus excavatum*.

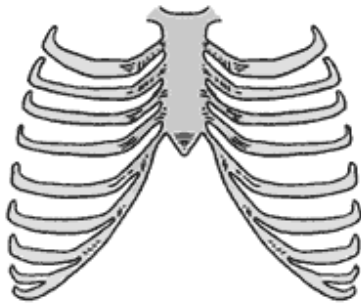
Las deformidades torácicas, también llamadas malformaciones, constituyen un conjunto de irregularidades del desarrollo, en el período intrauterino, de las estructuras que componen la pared torácica: costillas, cartílagos costales y esternón. Las deformidades congénitas del tórax son un grupo muy heterogéneo de trastornos tanto de la infancia como del adulto que comúnmente consisten en una ausencia o deformidad ósea y cartilaginosa con alteraciones musculoesqueléticas asociadas.

La gran mayoría de las deformidades de la pared torácica se reparan sólo por motivos estéticos. Raramente implican trastornos funcionales que indiquen la cirugía.

¿En qué consisten estas malformación?

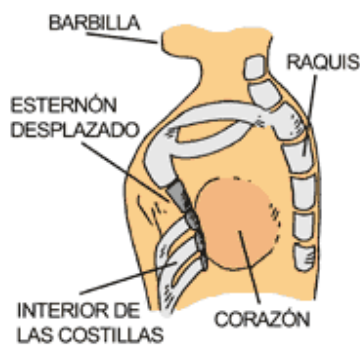
Es una deformación de la cara anterior del tórax (pecho), adoptando la forma abultada (*carinatum*).

¿Cómo se producen?



Por un trastorno en el desarrollo de los cartílagos costales, ya que su crecimiento de atrás adelante (desde la costilla al esternón o hueso medio de la cara anterior del tórax) no termina en la línea de contacto con el esternón, sino que continúa dicho crecimiento y entonces los cartílagos tienen que salir hacia fuera (prolapso), arrastrando consigo al esternón, con el consiguiente abultamiento del mismo

¿Qué importancia tienen estas deformidades?



Depende del nivel de malformación:

- *Pequeñas deformaciones*
En esta situación predomina el daño estético y asociado a él grados variables de trastornos de la personalidad, que hacen al paciente retraído socialmente, con tendencia a la soledad y en líneas generales puede desarrollar un complejo psicofísico de muy diverso alcance. A la exploración cardiopulmonar no se aprecian alteraciones tanto a nivel de compresión sobre órganos o sistemas del interior del tórax, como a nivel de alteración de la función de los mismos.

En estos casos no se recomienda la corrección quirúrgica ya que no aporta beneficios físicos que justifiquen el traumatismo quirúrgico. Hay que huir de las correcciones estéticas, encaminadas a rellenar con sustancias inertes la deformidad en cuestión, pero si el daño psicológico es tan grande que no se acepta la situación física de ninguna manera, es mejor ir a la corrección quirúrgica que en todo caso algún beneficio aportará

Por otra parte, como se ha planteado son malformaciones que llaman la atención con lo que la influencia psicológica de la deformidad es importante.

El **Pectus carinatum** es una deformidad de la caja torácica en la que el pecho protuye en quilla de barco.

Esta anomalía de la pared torácica también llamada tórax en quilla, pecho de paloma, pecho de pollo, generalmente comienza al nacimiento, a veces no notada, y por su carácter progresivo, ya a los 14 ó 15 años de edad, es más acentuada.

Esta afectación se hace más manifiesta en el período de crecimiento y con frecuencia produce alteraciones en la conducta y la personalidad de quienes lo padecen.

Esta anomalía de la pared torácica es característica-mente muy suave o casi imperceptible en la primera infancia, pero la prominencia aumenta progresivamente durante la fase de rápido crecimiento de la pubertad.

Esta deformidad está presente en el nacimiento, de forma discreta, la en pequeño número de pacientes, haciéndose más visible en la pubertad cuando se acentúa su crecimiento.

El tórax en quilla se puede presentar como una anomalía aislada o asociada con otros síndromes o trastornos genéticos. En esta condición el esternón protruye, con una estrecha depresión a lo largo de los lados del tórax, lo cual le da a éste una apariencia de arqueamiento similar al pecho de una paloma. Generalmente, es sólo un defecto cosmético.

Pectus Carinatum conocido entre los legos como "Pecho de Paloma", "Pecho de Zapatero", no ha merecido, por parte de los clínicos, pediatras, ortopedistas y cirujanos pediátricos, el mismo interés que el Pectus Excavatum

Las personas con tórax en quilla generalmente desarrollan corazón y pulmones normales, pero este defecto puede impedir que funcionen de manera óptima. Existe alguna evidencia de que esta condición impide la espiración completa del aire de los pulmones en los niños, quienes pueden tener una disminución en el vigor, incluso si no la reconocen.

Esta anomalía es causa de numerosas consultas, pues es difícil de disimular y produce afectación de la personalidad y de la conducta en numerosos pacientes jóvenes.

Aparte de las posibles consecuencias fisiológicas, las deformidades en el tórax pueden tener un impacto psicológico significativo. Algunos niños llevan una vida feliz con este defecto; sin embargo, para otros la forma de su pecho puede bajar su autoestima y confianza en sí mismos, posiblemente afectando sus relaciones con los demás.

Adoptan una posición arqueada de la columna dorsal con elevación de la cabeza, y esto desmejora su apariencia, no son indiferentes a su aspecto y para ocultarlo, adoptan posiciones viciosas, se aíslan, no participan en actividades públicas o deportivas, generalmente desfavorecidos por las opiniones de parientes acerca de sus desventajas, terminan siendo rechazados por los grupos y solo siendo amados por sus propias madres. Los efectos psicológicos también son muy marcados.

El motivo de consulta de los padres al cirujano suele ser la deformidad inestética de la pared torácica. Este tipo de deformidad es fundamentalmente estético, aunque con implicaciones sociales y psicológicas.

Los aspectos aquí mencionados se toman en cuenta para decidir el momento mas adecuado para su tratamiento de corrección: la cirugía, el apoyo psiquiátrico y la fisioterapia de rehabilitación muscular, respiratoria y corrección de los vicios posturales, son los procedimientos que culminan por abrir la puerta a un nuevo horizonte, agradable para la vida de estos pacientes.

A diferencia de la gran variedad de técnicas quirúrgicas posibles para la reparación del pectus excavatum existe una menor diversidad en el pectus carinatum.

Se trata mediante una condroesternoplastia. La condroesternoplastia es una [cirugía](#) invasiva, que a grandes rasgos, consiste en fracturar el [esternón](#) para que se vuelva a soldar en el ángulo adecuado.

El defecto es, en la mayoría de las veces, progresivo con el crecimiento, y acompañado de pocos o ningún síntoma cardiorrespiratorio. Los síntomas por ventura presentes son decurrentes de enfermedad asociada o perturbaciones de

orden psicológica que llevan estos pacientes a que sean introvertidos, desanimados, con complejo de inferioridad, a veces quejándose de palpitaciones, dolor torácica, laxidad, síntomas que desaparecen con la corrección quirúrgica, cuando no existe enfermedad asociada.

Cualquier limitación del trabajo o actividad física o deportiva debe ser atribuida las alteraciones de orden emocional que tal deformidad produce. Estos pacientes evitan frecuentar piscinas, playas y actividades deportivas que expongan el tórax y, aún cuando el tórax está cubierto, asumen actitud de curvar el tórax para delante con “los hombros caídos” para minimizar la visualización del defecto estético.

1.3-Estética del cuerpo

Vivimos en un mundo de imágenes. Representaciones que compiten por atraer nuestra mirada e intentar ser un espejo de lo que deberíamos ser o a lo que deberíamos aspirar. Nuestros ojos no se cansan de contemplar torsos hermosos, de grácil frescura juvenil y singular que, afortunada o desafortunadamente, nos llegan por los más disímiles medios. Cada vez más nuestra existencia se reduce en glorificar la belleza corporal y nos cuestionamos si somos o no atractivos.

Un cuerpo hermoso es nuestra mejor "carta de presentación", pero debe quedarnos muy claro que la belleza más auténtica no se ciñe a un conjunto de rasgos simétricos o a un grupo de elementos corporales que nos hacen apetecibles al sexo opuesto. La cuestión está en entender cuán genuina es nuestra personalidad, porque no se ama a un cuerpo, sino a quien consigo lo lleva. No cautivan unos ojos, por muy perfectos que sean, sino la mirada, aquella capaz de entrelucir todo lo divino del mundo interior.

La belleza en sí es netamente subjetiva. No está en las cosas, sino en cada uno de nosotros, en como sentimos, pensamos, amamos. En todas las épocas ha coexistido diversidad de modelos en el sentido de lo bello, porque como seres humanos no hemos logrado comprender el mundo de otra forma. Afortunadamente no hemos aprendido a vivir sin la belleza, y enhorabuena

La Expresión Corporal es una forma original de expresión que debe encontrar en sí misma sus propias justificaciones y sus propios métodos de trabajo. La Expresión Corporal no se basa en conceptos referidos a "lo bello", "lo feo", "lo bueno" o "lo malo", ni en modelos de estilo o estética. Es el lenguaje que permite a cada ser humano ponerse en contacto consigo mismo y consecuentemente expresarse y comunicarse con los demás seres por medio de su cuerpo y según las posibilidades de este."

El cuerpo representa a la persona, no sólo ante sí misma, de manera individual e íntima, sino que además es la frontera, el límite entre el yo y el afuera. Nuestro cuerpo, es lo primero que ven los otros y las otras.

De la misma manera, el cuerpo nos vincula o nos aísla. Hay que saber de los caminos del cuerpo, sobre todo, aceptarlo todas y cada una de sus partes, aprender a amarlo y a cuidarlo. Olvidarse de esos cuerpos que transmiten las propagandas. En la vida real, todos contamos con imperfecciones que hay que asimilar porque somos humanos.

Si no llegamos a un entendimiento y aceptación de nuestro cuerpo, no va a existir la necesaria soltura para el encuentro con "otro". La relación sexual implica desnudarse, mostrarse a la pareja tal y como venimos al mundo. De acuerdo al rechazo o agrado de lo que somos, se montará una vivencia erótica llena de pudores y complicaciones o una sana manera de favorecer la posibilidad de recrear el goce compartido. El amor hacia uno mismo fomenta una buena estima. Y es una verdad de Perogrullo que primero hay que quererse a sí para poder querer a los demás.

Tener una buena autoestima, una imagen positiva de uno mismo, es condición indispensable en estos tiempos en los cuales la sumisión y dependencia a un "otro", se va desdibujando para bien de la humanidad.

Ponerse en sintonía con el propio cuerpo es algo que debía enseñarse como las matemáticas y aprenderse como parte de la educación integral. Es tan necesario un diálogo que facilite la comprensión de esos patrones impuestos desde la cultura, de la relatividad de los gustos, así como la importante necesidad de valorar y tener en cuenta los múltiples contrastes entre los seres humanos.

1.4- AUTOESTIMA

Desde las más tempranas edades, a través de los sentimientos, ideas y experiencias que se van recogiendo de uno mismo a lo largo de la vida, a través de los resultados de nuestra experiencia práctica, ocurre el **Proceso de Formación de la “Autoestima”**.

La autoestima es un sentimiento muy íntimo de cada persona de sentirse valioso, respetado, capaz, valorado positivamente por los demás y por el mismo.

La autoestima es la forma en la que la persona se percibe, se siente a sí misma, y presupone la unión de dos cualidades importantes: confianza y respeto.

La autoestima también puede ser considerada como la valoración que tenemos nosotros mismo de nuestra valía como persona, y se construye a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que hemos ido acumulando en el transcurso de nuestra vida.

La autoestima tiene como base el conocimiento que toda persona debe tener de sí misma, lo que determinará una valoración y apreciación de sí, es decir no es más que la estima y consideración que se siente hacia uno mismo, es el punto de partida para apreciar, amar y aceptar a los demás.

En resumen, la autoestima es una evaluación de mi mente, mi conciencia y, en un sentido profundo, de mi persona. No se trata de una evaluación de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades. Es decir, puedo estar muy seguro de mí mismo en el nivel fundamental, y sin embargo sentirme inseguro de mis capacidades en situaciones sociales específicas. De la misma manera, puedo desenvolverme bien en el trato social y, aun así, ser inseguro en mi interior.

La autoestima juega un importante papel en la vida de las personas, se desarrolla gradualmente durante toda la vida, y el resultado es un sentimiento generalizado de la valía o de incapacidad.

Se ha denominado autovaloración a la representación o concepto que elabora un sujeto sobre su persona en cuanto a las cualidades físicas, psicológicas y morales

así como intereses y capacidades. Este concepto posee un importante sentido personal para el sujeto, al vincularse con las esferas de mayor significación motivacional.

En el mismo grado en que confiamos en la eficacia de nuestra mente, perseveramos al enfrentarnos en desafíos difíciles o complejos, además de que, si reafirmamos y reforzamos nuestra sensación de eficacia, tenemos más posibilidades de triunfar que de fracasar. La elevada autoestima busca el estímulo de objetivos difíciles. En tanto dudamos de la eficacia de nuestras mentes, dejamos de perseverar.

Aceptarse a uno mismo no significa no desear cambiar, mejorar, evolucionar. Significa no estar en guerra con nosotros mismos: no negar la realidad de lo que es cierto respecto de nosotros en este momento de nuestra existencia. Volvemos al tema del respeto y la aceptación hacia los hechos, en este caso, los hechos de nuestro propio ser. Aceptarnos significa aceptar el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son expresiones del sí-mismo en el momento en que se produce. Mientras no podamos aceptar el hecho de lo que somos en un determinado momento de nuestra existencia, mientras no nos permitamos tomar plena conciencia de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, no podremos dar cabida a la verdad en nuestra conciencia, no podremos cambiar. Para aceptar lo que somos, es necesario que contemplemos nuestras propias experiencias con una actitud que se desentienda de los conceptos de aprobación y desaprobación: con el deseo de percatarme. Este tema desde el punto de vista individual y social es importante pues una persona que no se acepte a sí misma, que no se valore y se ame, difícilmente pueda valorar, aceptar, y amar a las personas que lo rodean, incluidos, por supuesto, familiares, compañeros de trabajo, vecinos y hasta su entorno ambiental. El nivel específico de desarrollo evolutivo que tenemos como seres humanos hace que el proceso de autoevaluación sea inevitable y de suma importancia para nosotros. De este proceso, necesitamos emerger con autoestima positiva.

La alta autoestima representa una poderosa fuerza al servicio de la vida. (2)

Comprender la importancia de la autoestima en la vida humana es más fácil que comprender la esencia de esta.

La importancia que tiene la autoestima es que el concepto, la imagen que uno tenga de sí mismo es la base, el centro o factor principal del desarrollo humano y de la autorrealización. El desarrollo y superación humanos empiezan por el mejoramiento de la autoestima, ella es el fundamento de la autorrealización y del desarrollo pleno de uno mismo.

"El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo", (3) escribió Goethe. Si bien es probable que su intención fuera desafiar ciertas creencias religiosas, su frase reconocía una profunda verdad acerca de la naturaleza humana.

La barrera que representa el mayor obstáculo para los logros y el éxito no es la falta de talento o habilidad, sino, más bien, el hecho de que aquellos, llegado a cierto punto, se vean excluidos del autoconcepto, la propia imagen de quiénes somos y qué es apropiado para nosotros. La mayor de las barreras para el amor es el secreto temor de no ser digno de ser amado. La peor barrera para la felicidad es la indescriptible sensación de que la felicidad no es el destino adecuado para nosotros. En esto, expresado en términos simples, reside la importancia de la autoestima. Así que debemos comenzar por comprender lo que significa autoestima.

Como seres sociales que somos necesitamos cierta estima por parte de nuestro prójimo pero la autoevaluación con la buena opinión de otros es lo mismo que ponernos a su merced. También puede ser que nos complazca tener un físico atractivo.

En el desarrollo positivo o negativo de nuestra autoestima, son determinantes las evaluaciones que los demás tengan de nuestro desempeño.

En el mundo hay dos clases de personas:

Una, la de aquellas que tienen un concepto negativo, una baja autoestima y una imagen deficiente de sí mismas, carecen de confianza en sus recursos y capacidades y se sienten ineptas, incompetentes para emprender nuevas tareas, desarrollar sus potencialidades y lograr las metas que quieren, por cuanto se relaciona con una autovaloración inadecuada por defecto.

La otra clase de personas es la que tienen un concepto positivo, que poseen una alta autoestima y una imagen buena de sí mismas; que tienen confianza y fe en sus recursos y capacidades y se sienten aptas, competentes para emprender nuevas tareas, desarrollar sus potencialidades y alcanzar las metas que se proponen.

Los primeros, por tener una imagen negativa, deficiente, y una baja estima de sus personas, tienden a fracasar y a obtener sólo pobres logros y pequeñas metas. Los segundos, al contrario y para bien, por tener una imagen positiva de ellos mismos y una alta estimación de sus personas tienden a triunfar y alcanzar altas metas y logros en la vida.

La autoestima positiva significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad, ser adecuado para la vida, sus exigencias y desafíos.

Puede comprenderse mejor el concepto de elevada autoestima como la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo.

Una de las actitudes más importantes que diferencia a los individuos de autoestima alta de los de baja autoestima consiste en aceptar el proceso de la lucha como parte de la vida, aceptarlo todo, incluso los peores momentos de angustia.

Como enfoque personal, lo primero es aceptarnos y estimarnos como somos, con defectos y virtudes, pero sin renunciar al necesario mejoramiento personal.

Es en la posibilidad de la conciencia de sí mismo y el dominio de sí mismo donde reside la posibilidad del cambio y la evolución además de una cuota razonable del control de nuestra existencia.

El pilar central de la autoestima positiva es la intención de tomar conciencia, la voluntad de comprender. Responder a la vida activamente y no de un modo pasivo es el fundamento del respeto así mismo.

1.5 - El ejercicio físico. Su importancia y aplicación.

La cultura física como parte esencial de la cultura nacional, del sistema educacional y de las condiciones de vida y de trabajo de nuestro pueblo, contribuye de forma determinante al desarrollo y la formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo desde sus primeros años de vida hasta la adultez.

El concepto Cultura Física se deriva del concepto general "cultura" y significa en su concepción más amplia, el "componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre."(4)

La cultura física está asociada a la preparación física del organismo con el propósito de garantizar la salud y la preparación del mismo para la vida y aportar al desarrollo social. El desarrollo racional del cuerpo por medio de ejercicios apropiados. Está conformado por esfuerzo físico, preparación física, actividad física, educación física y deportes

La cultura física tiene como objetivo la formación de cuerpos con buen desarrollo físico que permitan la consecución de la salud, la belleza, la fuerza y, no en menor medida crear los patrones morales necesarios para mejorar progresivamente las condiciones de nuestro pueblo en una sostenible lucha contra el alcoholismo, las enfermedades y los defectos de los alumnos en lo físico y moral.

El desarrollo constante de las fuerzas productivas y la agudización de la lucha de clases, han caracterizado

la cultura física en los diferentes regímenes sociales, determinando sus objetivos, contenido, forma y organización, poniéndose de manifiesto desde una cultura física para la exploración y destrucción del hombre de las sociedades esclavistas feudales y burguesas hasta una educación y cultura física para el bienestar y perfeccionamiento del individuo en la sociedad socialista.

De todos es bien conocido los beneficios que la cultura física, el deporte y la recreación reportan a sus participantes, tanto en el aspecto físico como en el

intelectual y social. La práctica de la actividad física puede darle una vida más larga y mejorar su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, proporciona energía y puede ayudar a disminuir las tensiones, también es buena manera de frenar el apetito y quemar calorías.

La actividad física (en forma de ejercicio físico), como se puede apreciar, constituye una de las formas más significativas que tiene la vida de los seres humanos, teniendo en cuenta que el **movimiento** es la categoría fundamental de la materia y que **la actividad** es la vía esencial del desarrollo del hombre, de ello se deriva que:

La actividad física en forma de participación activa constituye un trabajo físico que genera desarrollo físico y funcional en el organismo del individuo y por consiguiente promueve salud física y mental.

La ejercitación física es cada día más necesaria para el ser humano en todas las edades. La vida diaria con sus múltiples actividades hace relegar ese importante factor de salud y bienestar que es el ejercicio. La mayoría de las personas no tienen tiempo u oportunidad para asistir a un gimnasio, por ello estas indicaciones servirán para poder ejercitarse en el hogar.

La actividad física como elemento imprescindible en la evolución del mismo hombre jugó un papel fundamental desde los orígenes de la propia humanidad.

La necesidad de ejecutar y desarrollar los músculos con sobrecargas cada vez más pesadas, podemos decir que es más antigua que la propia civilización, así lo vemos en los legados dejados por los Asirios y Babilónicos.

Siempre los hombres han sido atraídos por la fuerza muscular, la forma del cuerpo y la estética que se puede lograr a través del ejercicio físico.

Se ha hablado mucho sobre si sería natural tener músculos atrofiados o endurecidos y estéticos por el beneficio del ejercicio o sobrecargas.

La preparación de fuerza tiende a convertirse en la actividad física por excelencia de nuestra sociedad. En las respuestas por los problemas generados por la automatización y el sedentarismo entre otros aspectos.

Cada vez estamos condenados a movernos menos, por lo tanto la preparación física de fuerza se convierte en una preventiva y segura rehabilitadora gimnasia; ya que además de recuperar las funciones corporales se puede obtener un mejor aspecto físico.

La preparación física de fuerza que es el medio más adecuado para mantener los músculos tonificados, forma exterior adecuada y figura atractiva pues con la edad los músculos tienden a atrofiarse y la grasa se acumula, solo los ejercicios con pesas pueden lograr este propósito.

Por lo general ya todo el mundo está de acuerdo con reconocer la necesidad de la actividad física con el fin de conservar las proporciones armoniosas del cuerpo así como también el estado óptimo de salud. Dentro de esta actividad física se ha desarrollado el trabajo con pesas y tanto el hombre como la mujer se han manifestado a favor de esta actividad.

La actividad física con pesas ejerce una gran influencia en la formación multilateral del individuo, así como el medio más rápido para obtener su forma adecuada.

Con vista a prolongar la belleza estética, salud y la eficacia los objetivos esenciales de la práctica de actividades físicas con pesas los siguientes:

- 1.- Reforzar el valor estético y funcional, incluyendo el concepto de belleza corporal.
- 2.- Mantener y preservar la salud.
- 3.- Proporcionar mejores condiciones para el desarrollo de actividades físicas e intelectuales.

A través de un entrenamiento moderado, el trabajo con pesas hace que se fortalezca de forma rápida diferentes planos musculares, así mismo usted puede trabajar con pesas para lograr una disminución de grasa de su cuerpo y otra de sus aplicaciones según su dosificación; es utilizada para aumentar el tono muscular o para buscar dureza en los músculos. Este entrenamiento moderado propicia mejoras funcionales en el orden anatómico y fisiológico en la belleza estética de quienes lo practican.

Actualmente en la Cultura Física los ejercicios con pesas se utilizan para el mejoramiento estético, de la salud y el desarrollo de las capacidades motrices, realizando esta actividad de forma más o menos sistemática y sin que medie un fin propiamente competitivo.

Se puede afirmar que los ejercicios con pesa constituyen el medio más idóneo para el desarrollo de la fuerza.

La capacidad fuerza está considerada con un valor jerárquico dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular.

Capacidad física: el concepto de capacidad física significa aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas (5)

Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, ya que es premisa para el desarrollo de las demás capacidades físicas, existiendo una estrecha interrelación entre esta y las demás capacidades condicionales.

La fuerza muscular se puede definir como la capacidad de vencer resistencias externas o contrarrestarlas a costa de esfuerzos musculares. La fuerza de los músculos está influenciada por factores fisiológicos (volumen del músculos y disposición de sus fibras, frecuencia de los impulsos nerviosos, apnea, cantidad de trabajo muscular, entre otros; bioquímicos, alimentación, hormonas); físicos disposición de las palancas, temperatura y psicológicos estado emocional.

Fuerza máxima- Mayor fuerza dinámica o estática que muestra un sujeto en un ejercicio dado (resultado máximo)

Fuerza rápida- Capacidad de vencer una resistencia menor que el límite de las posibilidades teniendo en cuenta la frecuencia posible en un tiempo de 5 a 10 segundos o para realizar un repetición aislada en el menor tiempo posible.

Fuerza resistencia- Capacidad de mantener un rendimiento de fuerza en actividades de duración relativamente larga (en dependencia de la modalidad practicada)

Como carga del entrenamiento puede definirse el conjunto de factores que influyen sobre el deportista al realizar ejercicios físicos la carga puede medirse por su aspecto externo en ocasiones es llamada “carga física” (duración de la actividad, cantidad de repeticiones, peso levantado) o por su aspecto interno, o “carga fisiológica”, representado por las variaciones fisiológica y bioquímicas del organismo.

La carga se expresa por dos componentes fundamentales: su volumen (cantidad de trabajo) y su intensidad (dificultad para cumplir un trabajo dado)

La intensidad (peso de la palanqueta) de la carga de entrenamiento, depende directamente del tipo de fuerza que se necesite buscar. En la preparación con pesas las intensidades más altas (85-100%) se emplean para el desarrollo de la fuerza máxima; y las menores aunque pueden llegar a ser grandes de (30-80%), se utilizan para elevar la fuerza resistencia y la fuerza rápida.

Los ejercicios con pesas mejoran el funcionamiento del sistema neuromuscular, capacita al organismo para un mayor despliegue de la fuerza y favorece el aumento de la masa cardiaca pero por sus características de actividad anaeróbicas de intensidad variada, no propicia tanto el aumento de la capacidad vital y el volumen sistólico con algunas actividades de larga duración por lo cual el entrenamiento con pesas conlleva la realización de una carga complementaria de ejercicios de carácter aerobio.

- Para mejorar el rendimiento cardiovascular y pulmonar.
- Mejorar la circulación sanguínea.
- Lograr una mayor oxigenación de todas las células de nuestro organismo.
- Disminuir la presión arterial.

2.-DISEÑO METODOLÓGICO:

2.1-Población y Muestra.

Población.

La población está conformada por 20 adolescentes afectados en la estética por presentar la deformación de pecho pectus carinatum en el municipio de Placetas.

Muestra.

Fue seleccionada de forma intencional y no aleatoria, la misma está formada por 10 adolescentes; 3 de ellos estudian en la ESBU "Rodolfo León Perlacia", 1 en la ESBU "Julio A. Mella", 2 En la ESBU "13 de Marzo" y los 4 restantes estudian en el Politécnico "Pedro Eduardo Reyes Canto", con edades comprendidas entre 14 y 16 años.

La muestra se caracteriza por ser heterogénea debido a que los adolescentes seleccionados poseen diferentes niveles educacionales y diferentes condiciones socio-económicas y culturales.

Para el criterio de especialista se entrevistaron 6 profesionales de la salud y delINDER: **Anexo (2)**

Para su selección se tuvo en cuenta:

- Grado académico.
- Años de experiencia.
- Categoría docente.
- Creatividad
- Disposición a participar
- Claridad y análisis de pensamiento.
- Espíritu crítico y autocrático
- Conocimiento del tema.

Se seleccionaron de manera intencionada. Se aplicó el instrumento con el objetivo de obtener avales confiables y criterios de viabilidad sobre el trabajo científico realizado. Se siguieron las exigencias según tabloide de maestría en Ciencias de La Educación módulo 2 primera parte, y otros aspectos de interés.

2.2 Métodos teóricos:

Analítico-Sintético: En el diseño teórico y fundamentación de la investigación, durante la revisión de documentos y análisis de los resultados

Inductivo Deductivo: En la presentación del problema, análisis de la fuente y procesamiento de la información abstracción y generalización en todas las etapas del proceso.

Modelación del conjunto de ejercicios: Se utiliza para la elaboración del conjunto de ejercicios teniendo en consideración las necesidades de la muestra.

2.3 Métodos empíricos:

Observación: Para el desarrollo de la primera etapa de la investigación y definición de la situación problémica.

Análisis documental: En la consulta al programa de Rehabilitación Integral en la atención primaria de salud donde no aparece nada sobre Pectus Carinatum.

Entrevistas: Para obtener información sobre las afectaciones en la autoestima, las relaciones personales y los conocimientos sobre el ejercicio físico en los adolescentes afectados.

Para valorar la viabilidad del conjunto de ejercicios por criterio de especialistas.

Inventario de autoestima

Tienen como objetivo conocer el nivel de autoestima en los adolescentes de la muestra.

Métodos Estadísticos- Matemáticos:

Análisis porcentual: Para procesar los datos recopilados del diagnóstico inicial.

2.4- ANALISIS DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL.

El diagnóstico se formula a partir de los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos e instrumentos de la investigación.

A través de la observación (**Anexo- 3**) realizada a los adolescentes en las clases de Educación Física en las escuelas donde estudian. Se verificó que todos los adolescentes de la muestra presentan la deformación de pecho pectus carinatum. No presentan ningún tipo de enfermedad asociada a la misma. La deformación afecta en gran medida la estética de todos los adolescentes y en consecuencia la mayoría presenta una baja autoestima y problemas con las relaciones personales.

La entrevista arrojó (**Anexos 4- 5**) los siguientes resultados:

El 10 % de los alumnos tienen buenas relaciones con el grupo, les gusta salir con su grupo a la playa, la piscina, y campismos. Tienen muchos amigos y se relacionan fácilmente con los demás jóvenes. El 20 % de los alumnos tienen relaciones regulares con el grupo, les gusta a veces salir a la piscina, playas y campismos, tienen algunos amigos y les cuesta un poco de trabajo relacionarse con los demás jóvenes. El 70 % de la muestra no tiene buenas relaciones con el grupo. No les gusta salir a las piscinas, playas y campismos. Tienen muy pocos amigos y les cuesta mucho trabajo relacionarse con los demás jóvenes. El 90 % le concede gran importancia a la estética física, el 10 % le concede solo un poco de importancia porque piensan que los valores y sentimientos están por encima de la apariencia física. El 10 % asiste en ocasiones al gimnasio, el 90 % nunca asiste al gimnasio, no realiza ningún tipo de ejercicios físicos, prefieren pasar el tiempo libre viendo el televisor, escuchando música o trabajando en la computadora. El 10 % conoce las ventajas de los ejercicios con pesas, pero no se animan a realizarlos, el 20 % dicen conocer algunas de las ventajas de estos ejercicios y uno de ellos asiste ocasionalmente al gimnasio, el 70 % plantea que no conocen la ventaja de los ejercicios con pesas. El 10 % piensa que es posible que los ejercicios con pesas puedan disimular su defecto, pero no está convencido y el 90 % no saben que con estos ejercicios es posible mejorar la deformación del pecho y lucir mejor estéticamente.

En el inventario de autoestima **(Anexo 6)** aplicado se concluyó que de los 10 alumnos:

- ✎ Un alumno tiene nivel alto de autoestima es decir, su deformación solo afecta su estética física, no causa repercusión psicológica, se muestra una persona feliz, eficaz y con confianza en sí mismo, con buenas relaciones interpersonales y buen desenvolvimiento en el grupo.
- ✎ Dos de los alumnos tienen un nivel medio de autoestima, la deformación afecta su estética física y causa alguna repercusión psicológica, no son completamente felices, no confían plenamente en sí mismos, en ocasiones son inseguros y temerosos y se les hace un poco difícil desenvolverse favorablemente dentro del grupo.
- ✎ Siete de los alumnos tienen un nivel bajo de autoestima, la deformación de su pecho afecta su estética física y causa repercusiones psicológicas. Se perciben infelices, inseguros, centrados en sí mismos, en sus problemas más particulares, temerosos de expresarse en grupos, donde su estado emocional depende de los valores y exigencias externas, le temen a las valoraciones que los demás pueden hacer de ellos y se apartan a su mundo interior.

En general los alumnos que conforman la muestra están afectados en la estética y autoestima, en su mayoría no practican ejercicios físicos, desconocen las ventajas y beneficios que atribuyen estos al desarrollo físico y funcional en el organismo.

3.- CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA MEJORAR ESTETICAMENTE LA DEFORMACIÓN PECTUS CARINATUM EN LOS ADOLESCENTES.

3.1-Conjunto de ejercicios.

1.-Fuerza acostado.

P.I: Acostado boca arriba en el banco, con la barra sobre los brazos extendidos al frente

Agarre: Ancho, medio o estrecho **Sujeción:** Normal o Abierta.

Ejecución: Flexión de brazos al pecho y extensión.

Trabajo muscular fundamental: Pectorales, deltoides y tríceps

2.- Fuerza inclinada sentado.

P.I: Sentado sobre el banco inclinado, con la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio **Sujeción:** Normal o Abierta

Ejecución: Extensión de brazos arriba-al frente.

Trabajo muscular fundamental: Pectorales, deltoides y tríceps.

3.- Fuerza inclinada de pié.

P.I: De pié inclinado sobre una tabla entre 45 y 60 grados la barra descansa sobre los hombros.

Agarre: Medio **Sujeción:** Normal o Abierta

Ejecución: Se elevan los brazos sobre la completa extensión de los mismos.

Trabajo muscular fundamental: Dorsales, tríceps, bíceps, pectorales y trapecio.

4.- Remo parado.

P.I: De pié los brazos se encuentran extendidos y abajo.

Agarre: Medio **Sujeción:** Normal o de Gancho

Ejecución: Se llevan los brazos flexionados por los codos hasta que la barra llegue a la altura del mentón

Trabajo muscular fundamental: Trapecios, deltoides y branquiales.

5.- Remo acostado.

P.I: Acostado, la barra descansa sobre el pecho

Agarre: Medio **Sujeción:** Normal o de Gancho

Ejecución: Se llevan los brazos arriba, atrás y abajo volviendo a la posición inicial.

Trabajo muscular fundamental: Dorsales, tríceps, bíceps, pectorales y trapecio.

6.- Abertura Acostado.

P.I: De cubito supino, los implementos al lado del pecho.

Agarre: Medio **Sujeción:** Normal o de Gancho

Ejecución: Se llevan los brazos arriba, atrás y abajo, volviendo a posición inicial.

Trabajo muscular fundamental: Dorsales, tríceps, bíceps, pectorales y trapecio.

7.- Fuerza sentado.

P.I: Sentado, la barra descansa en los hombros.

Agarre: Medio **Sujeción:** Normal o Abierta.

Ejecución: Se extienden los brazos hacia arriba por delante.

Trabajo muscular fundamental: Dorsales, tríceps, bíceps, pectorales y trapecio.

El conjunto de ejercicios se planificará en tres etapas donde se trabaje en la primera etapa formado por seis meses la resistencia fuerza con una intensidad de un 60 % a un 70 %, tres meses la fuerza rápida de un 70 % a un 80 % y un mes la fuerza máxima de un 80 % a un 95 % para un total de diez meses de entrenamiento.

En la primera etapa se debe utilizar el método muchas repeticiones y poco peso para mejor adaptación del organismo a las cargas, y alcanzar máxima hipertrofia e incremento del peso corporal.

En la segunda etapa se utilizará el método repeticiones y pesos intermedios para un mayor incremento de la fuerza, menor hipertrofia e incremento del peso corporal con relación al método anterior.

En la tercera etapa se realizará el método pocas repeticiones y mucho peso para lograr un máximo incremento de la fuerza, menor hipertrofia e incremento del peso corporal pero mayor tonificación de los músculos.

Al comienzo de entrenamiento y finalización de cada etapa se realizarán los test para calcular la intensidad de trabajo de cada alumno y evaluar los resultados obtenidos a partir de los métodos empleados así como la planificación de las nuevas cargas para la etapa siguiente según características individuales.

Se realizarán mediciones antropométricas al comenzar la primera etapa y después de finalizada cada una de ellas, para comprobar la eficacia de los ejercicios. Para medir la circunferencia torácica el sujeto de pie, en posición de atención antropométrica, la cinta métrica se pasa alrededor del tronco, tomando como referencia el punto mesoesternal, la lectura debe ser una media entre la inspiración y expiración normal. La presión ejercida sobre la piel debe ser leve para evitar la compresión de los tejidos.

Para la planificación adecuada de la carga de entrenamientos de los ejercicios con pesas se utilizará el criterio del resultado máximo que se determina por medio de un test pedagógico después de haber transcurrido una etapa de aprendizaje o un período de adaptación muscular de una a tres semanas. Este resultado se considera el 100 % del practicante y sobre esta base se planifica la intensidad del entrenamiento, lo cual permite tener en cuenta las posibilidades de cada individuo. Este test debe realizarse sistemáticamente para ir conociendo como evoluciona el rendimiento de la fuerza del alumno.

Se utilizará la forma organizativa denominada tradicional donde cada ejercicio se cumple totalmente (en todas sus tandas) antes de pasar al siguiente y los intervalos de descanso entre las cargas (de 1 a 5 minutos) varían en dependencia del tiempo de recuperación individual de cada deportista, no están limitados.

Recomendaciones generales para la puesta en práctica del conjunto de ejercicios

- ✎ Pasar gradualmente de los ejercicios simples a los complejos.
- ✎ Intensificar la carga hasta un nivel óptimo.
- ✎ Emplear medios y métodos variables.
- ✎ Determinar el tiempo óptimo de aplicación de los diferentes medios y métodos.
- ✎ Individualizar el plan de trabajo.
- ✎ Controlar sistemáticamente el nivel de conversión de la fuerza.

Actividades propuestas para trabajar la autoestima.

Objetivo: Promover el autoconocimiento y el mejoramiento de la autoestima.

Técnica mi escudo personal. Ayudar a los participantes a considerar sus habilidades y debilidades.

Materiales: Hoja de papel, lápiz, pizarra.

Hoja de trabajo "Tu distinción personal"

Tiempo: 20-35 minutos.

Procedimiento: De a cada participante una copia de la hoja de trabajo elija 6 de los siguientes 8 preguntas, léalas en voz alta y escríbelas en el papel. Pida a los participantes que respondan cada pregunta trazando un dibujo diseño o símbolo en el área apropiada.

1. ¿Cuál piensas ha sido tu máximo logro hasta ahora?
2. ¿Qué es lo que mas te agrada de tu familia?
3. ¿Que es lo que mas valoras en tu vida?
4. Menciona tres cosas o actividades en las que eres bueno
5. ¿Qué te gustaría mejorar en ti?
6. ¿Si mueres hoy, como te gustaría ser recordado?
7. ¿Qué artículo salvarías si tu casa se estuviera quemando?
8. ¿Qué admiran los demás en ti?(otro sexo)

Es importante que sean creativos, imaginativos. Después que se hayan escrito sus nombres en la bandera del escudo se forman pequeños grupos para que compartan sus dibujos. Luego se reúne el grupo grande para su discusión.

Puntos de discusión.

1. ¿Cómo te sientes al contar a otros tus habilidades y debilidades?
2. ¿Qué aprendiste de ti mismo?

3. ¿Qué vas a hacer para que las personas te recuerden de la manera que deseas?
4. ¿Cuáles fueron las semejanzas y diferencias en la “Distinción personal” masculina y femenina?

Técnica comentario del texto Poema Canción Vuelve a empezar

Objetivos: Ayudar a los participantes a comprender la importancia de la autoestima.

Procedimiento:

Se lee texto y se discuten los siguientes aspectos llegando a conclusiones:

La autoestima es la forma en la que la persona se percibe, se siente a sí misma, y presupone la unión de dos cualidades importantes: confianza y respeto.

La autoestima también puede ser considerada como la valoración que tenemos nosotros mismo de nuestra valía como persona, y se construye a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que hemos ido acumulando en el transcurso de nuestra vida.

Aceptarse a uno mismo no significa no desear cambiar, mejorar, evolucionar. Significa no estar en guerra con nosotros mismos: no negar la realidad de lo que es cierto respecto de nosotros en este momento de nuestra existencia. Volvemos al tema del respeto y la aceptación hacia los hechos, en este caso, los hechos de nuestro propio ser.

Comprender la importancia de la autoestima en la vida humana es más fácil que comprender la esencia de esta.

La importancia que tiene la autoestima es que el concepto, la imagen que uno tenga de sí mismo es la base, el centro o factor principal del desarrollo humano y de la autorrealización. El desarrollo y superación humanos empiezan por el mejoramiento de la autoestima, ella es el fundamento de la autorrealización y del desarrollo pleno de uno mismo.

Puntos en discusión.

1. Resumir el contenido del texto.
2. ¿Qué enseña sobre las nuevas oportunidades que te puede ofrecer la vida?

Técnica de discusión de grupo.

Objetivo: Expresar las diferentes ideas sobre la autoestima y su importancia en la vida humana.

Procedimiento: Se promueve una discusión en el grupo a partir de lo que significa para el individuo tener una autoestima alta o viceversa.

El coordinador realiza conclusiones y debe tener en cuenta los aspectos para realizar una buena discusión.

VALORACIÓN DE LA VIABILIDAD DEL CONJUNTO DE EJERCICIOS POR CRITERIO DE ESPECIALISTAS (ANEXOS 7- 8).

Se entrevistó un total de 6 especialistas en diferentes profesiones que se relaciona con el tema de la investigación. El 83, 33 % consideran que el conjunto de ejercicios es pertinente y de gran aplicación en los momentos actuales. Consideran que es de gran efectividad en su aplicación y se pueden obtener altos resultados. El 16,66 % de la muestra considera que el conjunto de ejercicios es medianamente aplicable, que en su aplicación es medianamente efectiva y se pueden obtener medianos resultados en los momentos actuales. Eusebio Rojas Santos (Master en Psicología Médica) agrega que es importante tener en cuenta las características propias de la etapa evolutiva de la adolescencia y el papel que le atribuyen a la imagen tanto propia como ante los demás, resultando significativo que el grupo constituye la esencia fundamental donde se desarrolla y que puede o no acogerlo, en tanto las relaciones con los pares es en gran medida la actividad rectora. La autoestima como elemento clave en el desarrollo de la personalidad puede verse afectada ante la presencia de trastornos o malformaciones que dañan la imagen y no permiten al individuo reconocer potencialidades, valores, virtudes que son lo verdaderamente importante en la materia de las relaciones humanas. Sería bueno orientarlos acerca de su problemática no como una situación incapacitante para su desempeño social y ayudar en el transcurso de la puesta en práctica del conjunto de ejercicios a que el adolescente haga una autoevaluación y autovaloración adecuada a partir de la cual se sepa capaz de plantearse metas, retos y proyectos en la vida. Nery Castañón León (Especialista en primer grado en Caumatología y Cirugía Plástica) agrega que todo lo que se haga a favor de mantener a una persona estéticamente bien, es válido y tiene toda su aprobación. Miguel Ángel Vidal Fuentes (Licenciado en Cultura Física) plantea que el ejercicio físico es un importante factor de salud y bienestar para el cuerpo, además considera que esta es una propuesta para que se realice un programa dentro de la Cultura Física para la deformación pectus carinatum. Jorge A. Alonso (Especialista en primer grado en Ortopedia y Traumatología) plantea que esta es una patología que tiene baja incidencia por lo que existe poco trabajo, no hay sintomatología impactante, no produce dolor ni defecto motor, el paciente acude

a consulta siempre por su preocupación por la estética y no se asocia con otro defecto estructural generalmente. José A. González Delgado (Especialista en Medicina Física y Rehabilitación), agrega que el trabajo en general tiene gran impacto ya que esta deformidad invalida psicológicamente al paciente en la mayoría de los casos y el ejercicio con pesas puede mejorar estéticamente la deformación del pecho y de esta manera eliminar los complejos y afectaciones psicológicas. El Licenciado en Cultura Física (Profesor de Pesas), agrega que el ejercicios con pesas no solo prolonga la belleza estética y aumenta el tono muscular, también mantiene y preserva la salud y ayuda al individuo a desenvolverse con más eficacia en las funciones de la vida diaria.

CONCLUSIONES.

El cumplimiento de los objetivos propuestos planteados para esta investigación nos ha permitido arribar a las siguientes conclusiones:

- 1.- A través de diagnóstico realizado se puede afirmar que los adolescentes de la muestra producto a la deformación del pecho y la forma en que ésta se hace visible y la forma en que se perciben inseguros y apartados están afectados en su estética y autoestima.
- 2.- Se elaboró un conjunto de ejercicios con pesas con las indicaciones y pasos y pasos a seguir en su aplicación a través del cual se lograra mejorar la malformación Pectus Carinatum en los adolescentes afectados.
- 3.- Según los especialistas consulados el conjunto de ejercicios es viable, efectivo, de gran aplicación y se obtendrán altos resultados con su aplicación.

RECOMENDACIONES.

- 1.- Poner en práctica el conjunto de ejercicios durante diez meses de entrenamiento en los adolescentes afectados y que se extienda en el territorio para su materialización
- 2.- Elaborar un programa dentro de la Cultura Física para la deformación del pecho Pectus Carinatum.

Citas y Referencias

1-Ariel Ruiz Aguilera. Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte, 2000 Pág.51.

2- Lourdes Fernández Rius. Pensando en la personalidad.2006 Pág. 40

3- Lourdes Fernández Rius. Pensando en la personalidad.2006 Pág. 37

4- Colectivo de autores, Terminología de Educación Física y del Deporte
Pág.121

5- Colectivo de autores Gimnasia Básica. Pág. 2

BIBLIOGRAFIA.

- 1- Álvarez Cambras Rodrigo. Manual de Procedimientos y Tratamiento en Ortopedia y Traumatología. Editorial Pueblo y Educación.(1986).
- 2- Dra. Bravo Acosta Tania. Diagnóstico y Rehabilitación en Enfermedades Ortopédicas. Editorial Ciencias Médicas.(2006)
- 3- Ms.C Ceballos Díaz Jorge. L Manual de Ortopometria. Cuba .(2003)
- 4- Colectivo de Autores. La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. Editorial Deportes.(2006).
- 5- Colectivo de Autores. Gimnasia Básica Editorial Pueblo y Educación (1981).
- 6- Cuervo Pérez Carlos, Fernández González Francisco y Valdez Alonso Ramón. Pesas Aplicadas.Editorial Deporte.(2005).
- 7- Crenshaw A.H . Cirugia Ortopedia de Campbell. Editorial Científico.(1981).
- 8- De Urrutia Barrosos Lourdes. Social y Trabajo Social Aplicado. Editorial Deportes (2006) .
- 9- Erikson, E. Sociedad y Adolescencia.Editorial S.A.de.C.U.México. (1986).
- 10- Fernández Ríos Lourdes. Pensando en la Personalidad. Editorial Ciencias Médicas. (2006)
- 11- Ms.C González García Matilde, Ms.C Sánchez Acosta Maria Elisa. Editorial Deporte. (2004).

12- Kon.I .S Psicología de la Edad Juvenil. Editorial Pueblo y Educación. (1990).

13- Lange Max. Afecciones del Aparato Locomotor. Enfermedades Congénitas y Adquiridas.(1969)

14- Martínez de Osaba Juan Antonio. Cultura Física y Deportes. Editorial Deportes

15- Ministerio de Educación. Y ya Somos Adolescentes. Editorial Pueblo y Educación. (1991).

16-Turek Samuel L. Ortopedia. Principios y Aplicaciones. Editorial Científico Técnico. (1982).

17- Ruiz Aguilera Ariel. Teoría y Metodología de la Educación Física Y el Deporte. La Habana Cuba.(2000).

18- Suárez Iván Ramón. Preparación de la Fuerza .Editorial Científico Técnico.(1999).

ANEXO # 1



ANEXO # 2.

Especialista	Años de experiencia	Categoría Docente	Categoría
<i>Miguel Ángel Vidal Fuentes</i>	36	Asistente	Licenciado en Cultura Física.
Armando Campo Ligama	27	Asistente	Licenciado en Cultura Física (profesor de pesas).
<i>Jorge A. Alonso</i>	19	Asistente	Especialista en primer grado en Ortopedia y Traumatología.
<i>José A. González Delgado</i>	9	Asistente	Especialista en Medicina Física y Rehabilitación.
<i>Nery Castañón León</i>	29	Asistente	Especialista en primer grado en Caumatología y Cirugía Plástica.
<i>Eusebio Rojas Santos</i>	15	Asistente	Master en Psicología Médica.

Guía de Observación ANEXO # 3

- 1- Tamaño de la deformación del pecho.**
- 2- Afectación de la malformación Pectus Carinatum en la estética de los adolescentes de la muestra.**
- 3- Si presentan algún tipo de enfermedad asociada.**
- 4- Si la afectación en la estética baja la autoestima en los adolescentes de la muestra.**

ANEXO # 4

Entrevista realizada a los adolescentes de la muestra.

Compañero: Con el objetivo de conocer datos importantes para nuestra investigación, le solicitamos las siguientes preguntas:

1.- ¿Te relacionas bien con el grupo?

a) ☐ Sí b) ☐ A veces c) ☐ No

2.- ¿Te gusta salir con tus amigos a la playa, piscinas, campismos?

a) ☐ Sí b) ☐ A veces c) ☐ No

3.- ¿Tienes muchos amigos?

a) ☐ Sí b) ☐ A veces c) ☐ No

4.- ¿Relacionarte con los demás jóvenes?

a) ☐ No te cuesta trabajo
b) ☐ Te cuesta poco trabajo
c) ☐ Te cuesta mucho trabajo

5.- ¿Consideras importante tener buena estética física?

a) ☐ Sí b) ☐ A veces c) ☐ No

6.- Al gimnasio.

a) ☐ Asistes regularmente
b) ☐ Asistes ocasionalmente
c) ☐ Nunca asistes

7.- ¿Conoces la ventaja de los ejercicios con pesas?

a) ☐ Sí b) ☐ En ocasiones c) ☐ No

8.- ¿Tienes conocimiento de que estos ejercicios pueden mejorar tu estética?

a) ☐ Sí b) ☐ Medianamente c) ☐ No

Anexo # 5

Entrevista realizada a los adolescentes.

Tabla de %

[illegible]

ANEXO # 6.
Inventario de autoestima de Coopersmith.

Descripción: Este cuestionario fue elaborado por Coopersmith a partir de estudios realizados en el área de la autoestima. Tiene como objetivo conocer el nivel de autoestima de los individuos y está conformado por 25 proposiciones (ítems) donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa.

Calificación: Se califica otorgando un punto en aquellos ítems que están redactados en sentido positivo y a los cuales el sujeto responde afirmativamente, estos ítems son: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20. Cuando el sujeto contesta “no”, en alguno de ellos, se le da 0 en la puntuación de ese ítem. Al final son sumados estos puntajes obteniéndose una puntuación total.

Este resultado se interpreta a partir de una norma de percentiles confeccionada para clasificar a los sujetos en función de tres niveles:

- ✓ Nivel alto de autoestima: Los sujetos que se clasifican en este nivel alcanzan un puntaje entre 19 y 24 puntos. Los mismos obtienen puntos en la mayoría de los ítems que indagan felicidad, eficiencia, confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni en sus propios problemas.
- ✓ Nivel medio de autoestima: Los sujetos que se clasifican en este nivel los que puntúan entre 13 y 18 puntos. Los mismos presentan características de los niveles alto y bajo, sin que exista predominio de un nivel sobre otro.
- ✓ Nivel bajo de autoestima: Los sujetos que se ubican en este grupo alcanzan un puntaje inferior a 12 puntos. Obtienen pocos puntos en los ítems que indican una adecuada autoestima y que fueron descritos anteriormente. En este sentido los sujetos de este nivel se perciben infelices, inseguros, centrados en sí mismos y en sus problemas particulares, temerosos de expresarse en grupos, donde su estado emocional depende de los valores y exigencias externas.

Departamento de Psicología.

Inventario de autoestima

Nombre: _____

Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

PROPOSICIONES	SI	NO
1-Generalmente los problemas me afectan poco		
2- Me cuesta trabajo hablar en público.		
3- Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi.		
4- Puedo tomar fácilmente una decisión.		
5- Soy una persona simpática.		
6- En mi casa me enoja fácilmente.		
7- Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.		
8- Soy una persona popular entre las personas de mi edad.		
9- Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos.		
10- Me doy por vencido (a) fácilmente.		
11- Mi familia espera demasiado de mí.		
12- Me cuesta trabajo aceptarme como soy.		
13- Mi vida es muy complicada.		
14- Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.		
15- Tengo mala opinión de mi mismo.		
16- Muchas veces me gustaría irme de casa.		
17- Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo.		
18- Soy menos guapo (o bonita) que la mayoría de la gente.		
19- Si tengo algo que decir generalmente lo digo.		
20- Mi familia me comprende.		
21- Los demás son mejores aceptados que yo.		
22- Siento que mi familia me presiona.		
23- Con frecuencia me desanimo por lo que hago.		
24- Muchas veces me gustaría ser otra persona.		
25- Se puede confiar poco en mí.		

ANEXO # 7

Entrevista para la validación de la propuesta por especialistas.

Usted ha sido seleccionado como especialista para dar validez a la propuesta de manera que con su experiencia y conocimientos oriente hacia la validación de la misma, para ello se necesita que exprese su criterio sobre las preguntas que a continuación se ofrecen:

1.- ¿Usted considera que la propuesta es pertinente en su aplicación en los momentos actuales?

De gran aplicación ____ Medianamente aplicable ____ Poco aplicable ____.

2.- ¿Usted considera que la propuesta es efectiva en su aplicación en los momentos actuales?

De gran efectividad ____ Medianamente efectiva ____ Poco efectiva.

3.- ¿Usted considera que con la propuesta se pueden obtener buenos resultados en su aplicación en los momentos actuales?

De alto resultado ____ Medianos resultados ____ Pocos resultados ____

4.- Exprese de manera general su criterio acerca de la respuesta.

5.- ¿Qué otras actividades podría incluir en la propuesta?

ANEXO # 8

Validación de la propuesta por los especialistas.

Tabla de %

Pregunta 1	Especialista						%
	1	2	3	4	5	6	
Gran aplicación	x	x		x	x	x	83,33
Medianamente			x				16,66
Pregunta 2							
Efectiva	x	x		x	x	x	83,33
Medianamente			x				16,66
Pregunta 3							
Altos resultados	x	x		x	x	x	83,33
Medianos resultados			x				16,66