

EJERCICIOS BIOSALUDABLES PARA LA PROMOCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN LA COMUNIDAD DE NAGUANAGUA ESTADO CARABOBO

Autor (es): Dra. Nereyda Hernández
Msc. Milton Morales
Lic. Israel Rodríguez
Venezuela

(Recibido: Mayo 2012 para Publicación: diciembre 2013)

RESUMEN

En las últimas décadas, existen personas con poco movimiento y actividad física, detectada al observar que la mayor parte del día permanecen inactivos, aunado a los hábitos alimenticios inadecuados, esta falta de movimiento, genera sedentarismo, que trae como consecuencia la obesidad entre otros..., entendida esta, como un problema de salud colectiva acarreando patologías que disminuye la esperanza de vida en la población. De allí, que la carencia de ejercicio físico, coloca al organismo humano en situación vulnerable y de riesgo ante enfermedades, deteriorando su calidad de vida. Por consiguiente, todo individuo debe preocuparse por realizarlas abarcando los periodos desde la niñez, en su actividad escolar, hasta la vejez. El propósito de esta investigación, fue valorar ejercicios biosaludables para la promoción de la calidad de vida en la comunidad del Municipio Naguanagua, que permita sensibilizar la necesidad de la práctica consecutiva del ejercicio físico, y facilite alternativas para la vida sana. La metodología es de tipo evaluativa descriptiva. Se consideró como muestra un 10% de la población en estudio, se realizó un diagnóstico de la condición biosaludable, utilizando un instrumento de acuerdo a las funciones de cada aparato del gimnasio cielo abierto, luego se diseña el programa de ejercicios y posteriormente que aplica durante seis semanas evaluándose con el mismo instrumento inicial y con los aparato del gimnasio cielo abierto. Los resultados reflejaron mejoras en la movilidad y agilidad de los miembros inferiores y superiores, también, se incrementó la coordinación y flexibilidad de las articulaciones y los aparatos esqui y poni actúan en el aparato cardiovascular. Se concluye que la práctica regular de ejercicios programados con aparatos biosaludables mejora la condición física a mediano y largo plazo obtendrán un estilo de vida saludable y en consecuencia una mejor calidad de vida biosicosocial.

Palabras clave: Actividad Física, Salud Colectiva, Sedentarismo

Tema: Salud Colectiva

Línea de Investigación: Educación física el hombre y la sociedad

BIOSALUDABLES EXERCISES FOR THE PROMOTION OF THE QUALITY OF LIFE IN THE COMMUNITY OF NAGUANAGUA CARABOBO STATE

ABSTRACT

In the last few decades, there are people with little movement and physical activity, detected by observing that most of the day remain inactive, coupled with inadequate food habits, this lack of movement, generates sedentary lifestyle, which has as consequence the obesity among others ... , understood this as a problem of collective health carrying pathologies that decreases life expectancy in the population. From there, that the lack of physical exercise, places the human body in a vulnerable situation and risk to diseases deteriorating the quality of their lives. Therefore, every individual must worry about them covering the periods from childhood, in their school activity, until old age. The purpose of this investigation was to evaluate biosaludables exercises for the promotion of the quality of life in the community of Naguanagua municipality, which would help to raise awareness among the need of the consecutive practice of physical exercise, and provide alternatives for healthy living. The methodology is of type evaluative descriptive. It was considered as shows 10% of the population in the study, was carried out a diagnosis of the condition biosaludable, using an instrument according to the functions of each appliance of the fitness center open pit, then designing the program of exercises and subsequently that applied during six weeks evaluated with the same initial instrument and with the appliance of the gym open pit. The results reflected improvements in mobility and agility of the upper and lower members, also, increase coordination and flexibility of the joints and the ski equipment and pony act on the cardiovascular system. It is concluded that l

Keywords: Physical Activity, Public Health, Sedentary

Topic: Public Health

Research Line: Physical education and society man

Introducción

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, sin embargo existen opinión en indagaciones realizadas, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. Es así que, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

El gran desafío de la salud pública referida a los adultos mayores, es promover el mantenimiento de la funcionamiento orgánico, como lo definió la OMS en el año 1959, en el documento “Aspectos de la salud publica en los ancianos y en la población ”, la mejor forma de medir la salud en los ancianos es en términos de la función”. Es por ello que promover la actividad física, el ejercicio físico y prevenir el sedentarismo son

claves para el mantenimiento de la salud en el adulto mayor, como componente fundamental de un estilo de vida saludable.

En este sentido, se motiva a la sociedad en general a ser partícipe en estimular en todos los adultos mayores a la práctica de actividades físicas biosaludables. De allí, la importancia de este estudio que tiene como propósito, además de concienciar y activar a la población adulto mayor, de llevar a cabo una rutina de ejercicio físico para un envejecimiento activo, se valora los ejercicios biosaludables con los equipos del parque cielo abierto de la Urbanización Los Guayabitos de Naguanagua. Por último, la presente investigación se encuentra dentro del Área de: De Ciencias Aplicadas, enmarcada dentro de la Línea Educación Física, Deporte, El Hombre Y La Sociedad.

Descripción de la Situación Geo-Comunitaria

Se ha observado en las últimas décadas personas que llevan un estilo de vida insalubre, caracterizada por la poca agitación y movimiento, detectada al observar que la mayor parte del día permanecen inactivos, aunado a los hábitos alimenticios inadecuados, esta falta de actividad genera sedentarismo, lo que trae como consecuencia la obesidad entre otros..., entendida esta, como un problema de salud colectiva acarreado patologías que disminuye la esperanza de vida en la población. De allí, que la carencia de ejercicio físico, coloca al organismo humano en situación vulnerable y de riesgo ante enfermedades, deteriorando su calidad de vida. Por consiguiente, la actividad física, tiene gran repercusión en la vida, salud e interacción de las personas, de allí que se puede decir, que todo individuo debe preocuparse por realizarlas abarcando los periodos desde la niñez hasta la vejez.

Con referencia a lo anterior, cabe destacar que China, un país exaltado por el gran respeto hacia la tercera edad y el hecho de realizar actividades al aire libre, ha creado un sistema de equipos especializados para el rendimiento físico del adulto mayor llamado “Circuito Biosaludable” estos circuitos están conformados por un conjunto de elementos, diseñados y fabricados con el máximo empeño y análisis científico, con el fin de que las personas realicen ejercicios, mejorando así, su calidad de vida y al mismo tiempo disfrutando del ocio en un entorno saludable.

Los ejercicios biosaludables aportan al adulto mayor los medios para lograr mejoras a nivel físico, mental y psicosocial, incidiendo así en su estilo de vida saludable reflejada en; el humor, la sensación de bienestar, oxigenación cerebral, desarrollo de las capacidades cognitivas, disminución de la posibilidad de depresión y

por consiguiente, aumenta la autoestima y autoconfianza, socialización, alivio del stress, retraso del envejecimiento y aumenta la independencia. En consideración a ello, es importante que los adultos mayores sean cada vez incluidos en la práctica consecutiva de actividades físicas, que le proporcionen beneficios, bienestar y mejor condición de vida. De igual manera, mejora el sistema inmunológico, los aspectos metabólicos, el sistema locomotor y el sistema cardiovascular.

En particular en la comunidad del municipio Naguanagua, se ha instalado en varios sectores equipos de ejercicios denominados gimnasio cielo abierto, allí asisten personas de todas edades para realizar ejercicios, en su mayoría por la novedad de los aparatos, sin embargo se observa que no tienen ninguna planificación programada que les proporcione resultados a mediano y largo plazo, también, desconocen la forma de usar cada uno de los aparatos a pesar de que existen en cada uno indicaciones de cómo usarlo, las cuales no leen, excluyen de acuerdo a sus condiciones, que mediciones deben seguir de manera que no les ocasione lesiones, no tienen ningún instructor que oriente su práctica, realizan los ejercicios en los aparatos sin calentar o realización de ejercicios de estiramiento y elongación muscular previo, tampoco poseen una rutina en función a que aparato utilizar de acuerdo a su práctica, sino que realizan el ejercicio en el aparato la medida que se vayan desocupando, sin mantener un orden descendente o ascendente para la destreza.

Se pregunta ¿Es necesario un programa de ejercicios bioaludables para promover la calidad de vida de la comunidad del Municipio Naguanagua?

Objetivo General

Evaluar ejercicios biosaludables como estrategia de promoción de la calidad de vida en la comunidad El Guayabitos del Municipio Naguanagua, que permita sensibilizar la necesidad de la práctica consecutiva del ejercicio físico, facilite alternativas viables para lograr una vida saludable y activa, que contribuya a disminuir el sedentarismo mediante el programa de ejercicios con equipos biosaludables.

Objetivos Específicos

1.-Explorar la condición física general mediante el uso de aparatos biosaludables en la comunidad El Guayabitos del Municipio Naguanagua,.

2.-Diseñar programa de ejercicios biosaludables con la distribución de los equipos que conforman el gimnasio cielo abierto, como estrategia para la promoción de la calidad de vida en la comunidad El Guayabitos del Municipio Naguanagua

3.- Aplicar el programa de ejercicios biosaludables como estrategia de promoción de la calidad de vida en el gimnasio cielo abierto de la comunidad de los Guayabitos de Naguanagua

5.-Verificar resultados obtenidos con la aplicación del programa de ejercicios biosaludables en el gimnasio cielo abierto como estrategia de promoción de la calidad de vida, en el gimnasio cielo abierto de la comunidad El Guayabitos de Naguanagua

Justificación

La actividad física mediante ejercicios biosaludables, es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas, considerando realizar un chequeo médico previo. De allí que, al suministrar los parques biosaludable ubicados en espacios verdes y sectores urbanos, compuestos por diferentes equipos de gimnasia, tales como el timon, patines, cintura, esquí, poni, abdominales, y multifuerza, permiten mantener un estilo de movimiento que favorece la estructura física, previene el sedentarismo y la actitud pasiva

Asimismo, se quiere lograr con este estudio, que esta urbe incorpore un hábito de ejercicios biosaludables, de manera organizada y supervisada, estimulando la participación activa e interés relacionada con su desempeño físico que los conlleve hacia el logro del desarrollo personal, activo y saludable. Por consiguiente, esta investigación impulsa a la población en general, a la necesidad de involucrarse con este tipo de ejercicios en su día a día.

En cuanto al aporte social, este proyecto de investigación además de proporcionar beneficios físicos, promueve a la socialización e integración de estas personas con su entorno y miembros de la comunidad en general, garantizándoles satisfacción personal y una vida más saludable como también un envejecimiento activo.

En esta perspectiva, el aporte teórico que aporta esta investigación, servirá de base para la realización de posteriores investigaciones, referente a dicho tema de estudio, permitiendo orientar e informar a la sociedad interesada en conocer este tipo de actividades y quieran promover a su aplicación. Por otro lado, el aporte metodológico que brinda este estudio, permite que los ejercicios biosaludables expuestos en este

proyecto, puedan ser aplicados y ajustados a diversos contextos de acuerdo a sus necesidades obteniendo resultados similares.

Antecedentes

Ortega, F. (2011), realizó una investigación titulada Ejercicios físicos como medio de promoción de la calidad de vida del adulto mayor en la ruezga sur Municipio Iribarren Estado Lara, su objetivo fue determinar la importancia de los ejercicios físicos como medio de promoción de la calidad de vida del adulto mayor en la ruezga sur municipio Iribarren estado Lara, llego a la conclusión que el ejercicio físico puede ser un medio utilizado por el adulto mayor para promocionar una calidad de vida integral y completa, abarcando aspectos necesarios a nivel orgánico, mental y psíquico que influyan en su salud y forma de vivir. Este estudio fue seleccionado ya que es una guía para nuestra investigación y en que también aquí se desea promocionar el envejecimiento activo que por ende llevara a una calidad de vida del adulto mayor mucho más saludable.

Herrera, L. y Pérez, B. (2010), realizaron una investigación titulada Programa de actividades físicas para mejorar la participación del adulto, su objetivo fue diseñar un programa de actividades físicas para mejorar la participación de los adultos de esta circunscripción #21 del “Consejo Popular Vila” en el municipio Cumanayagua, Buenos Aires en la práctica del ejercicio físico llegaron a la conclusión que las actividades físicas diseñado, responde y contribuye a la solución de las necesidades para mejorar la participación del adulto en las actividades físicas que se desarrollan en la comunidad. Este estudio, aporta como antecedente ya que la información sobre los criterios para abordar las actividades físicas en el adulto mayor en el presente estudio, sirven a la presente investigación

Rivera, J. (2011), realizó una investigación titulada Programa de ejercicio físicos para el mejoramiento de la calidad de vida en la población geriátrica con enfermedades crónicas no trasmisibles del centro día las Américas en el año 2011, su objetivo fue diseñar un programa de ejercicio físicos para el mejoramiento de la calidad de vida en la población geriátrica con enfermedades crónicas no trasmisibles del centro día las Américas en el año 2011, llego a la conclusión que el ejercicio físico regular y adaptado para mayores está asociado con un menos riesgo de mortalidad. Principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico. Este

estudio fue seleccionado ya que aporta antecedentes a nuestra investigación, de apoyo en la conclusión y los resultados que se busca.

Cortes, Y. (2010), realizó una investigación titulada Programa de actividades físicas-recreativas dirigido a los adultos mayores del sector 18 de octubre. Municipio San Joaquín Estado Carabobo, con el objetivo de desarrollar un programa de actividades físicas-recreativas dirigido a los adultos mayores del sector 18 de octubre. Municipio San Joaquín Estado Carabobo y llegaron a la conclusión que se puede motivar a las personas adultas mayores realizando actividades físicas recreativas con la participación de ellos, quedando satisfechos y continuando sus actividades. Este trabajo nos sirve como soporte a nuestra investigación, como una guía para plan de ejercicios biosaludables.

Montaño, C. y Arellano V. (2011), realizaron una investigación titulada Actividades físicas orientadas a mejorar la condición bio-psico-social del adulto mayor femenino del hogar San José de Mañongo, Naguanagua, Estado Carabobo, su objetivo fue diseñar una propuesta de programa de actividades físicas, llegaron a la conclusión que la actividad física mejora la condición Bio-Psico-Social del adulto mayor femenino del hogar San José de Mañongo. Este estudio es de gran similitud en nuestra investigación y nos puede servir para comparar los análisis de sus resultados

Según, La organización mundial de la salud, (2002), en adelante OMS, define el envejecimiento activo como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen. Por lo tanto estos elementos mencionados se logran mediante la actividad de ejercicios físicos. Por otra parte, Regato, P. (2009), nombra algunos de los factores determinantes del envejecimiento activo:

1. Género y Cultura: El género tiene un profundo efecto el estatus social, el acceso a la educación, el trabajo, la salud y la alimentación. Los valores culturales y las tradiciones, determinan la visión que una determinada sociedad tiene de los mayores y su convivencia con las otras generaciones.
2. Los Sistemas Sanitario y Social: Para promover el “Envejecimiento Activo se necesita tener como objetivos: la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, el acceso equitativo a la Atención Primaria de Salud y a los cuidados de larga duración.

3. Factores Económicos: Ingresos, Trabajo y Protección social: Es sabido que en muchos casos después de la jubilación disminuyen los ingresos de las personas mayores y sobre todo de las mujeres. Así las políticas de Envejecimiento Activo deben reducir la pobreza de este colectivo y procurar su implicación en actividades que generen ingresos.
4. Factores del Entorno físico: Como son ciudades saludables, libres de barreras arquitectónicas y viviendas adaptadas que disminuyan los accidentes de tráfico y las caídas tan frecuentes en este grupo de edad, causantes de discapacidad y morbilidad.
5. Factores Personales: Como son la biología, la genética y la adaptabilidad, poco modificables en la actualidad, pero las pérdidas de estas condiciones pueden ser compensadas con las ganancias en sabiduría, conocimiento y experiencia.
6. Factores Comportamentales: Uno de las falsas creencias en relación a la vejez es pensar que es demasiado tarde para adoptar estilos de vida saludables y que los ancianos no pueden cambiar de comportamiento, sin embargo en la actualidad existes grupos de esta población dispuestos a cambios que benefician a su estilo de vida.
7. Factores del Ambiente Social: El soporte social, oportunidades en educación y aprendizaje durante toda la vida y protección frente al abuso y la violencia, son los factores clave del ambiente social que pueden mejorar la salud, la independencia y la productividad en la vejez.

En ese sentido, La OMS, Explica unas Políticas de acción para potenciar los determinantes psicológicos y conductuales del envejecimiento activo: (1) reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades (2) incrementar los de protección de la salud a través de hábitos saludables y ejercicio físico; (2) promover los factores de protección del funcionamiento cognitivo; (3) promover actitudes que permitan un afrontamiento positivo; y (4) promover la participación psicosocial

Por otra parte, según Garriga, J. (2009), define tres tipos de envejecimiento: Envejecimiento exitoso: sin enfermedades sistémicas, sin declinación cognitiva.

Envejecimiento habitual: co – morbilidades (hipertensión arterial, coronariopatía, etc., declinación relacionada con la edad.

Envejecimiento con patología: cambios que se producen como consecuencia de enfermedades y no forman parte del envejecimiento normal.

En este orden de ideas, la Organización Mundial de la Salud (2002), declara que la actividad física mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar

o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, el cáncer de colon y las asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Los beneficios, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social. Annicchiario (2002), afirma: “la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural”. Significa entonces, que al moverse se pone en práctica un desarrollo holístico del organismo y por consiguiente contribuye positivamente al mantenimiento de la salud del ser humano.

Por otro lado Becerro (1994), considera que para realizar cualquier práctica de actividad física, se debe considerar en primer lugar la condición inicial en que el individuo se encuentra, de allí que define la condición física como el estado interno de bienestar, que no requiere una demostración particular de rendimiento; es un aspecto dinámico e integral de cada vida individual, caracterizado por una energía armónicamente formada. De allí, que se puede considerar una condición general, que es el nivel mínimo que dota al sujeto de una eficacia para la realización de su actividad cotidiana y de ocio. Una condición especial que va a depender del tipo de actividad física deportiva que el individuo realice. Teóricamente, Según Hegedus (1977), existen los siguientes niveles de aptitud física:

- 1°. - Nivel mínimo: umbral entre los estados sano y enfermo.
- 2°. - Nivel general: es el nivel normal o medio. Valor promedio de una población sana.
- 3°. - Nivel ideal: valor óptimo base para alta capacidad y eficacia funcionales.
- 4°.- Nivel especial: Valores excepcionales y atípicos. Adaptación unilateral a una actividad específica (deporte).

Circuitos Biosaludables

Según, Hernández, A. (2009) define a un circuitos biosaludables como un parque con diferentes obstáculos, que exige el trabajo físico de todas las partes del cuerpo y de capacidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la movilidad y agilidad e incluso para tratar dolencias o lesiones concretas.

Del mismo modo, Según el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), Cuba (2011), concibe “los gimnasios biosaludables para la

práctica de ejercicios mediante el movimiento de determinados planos musculares. Con un agradable diseño y fácil instalación, los materiales con que están construidas posibilitan su ubicación al aire libre, con gran durabilidad”.

Según, Velásquez, E. y Rodríguez, L. (2011), afirma que los gimnasios biosaludables también son llamados como gimnasios ecológicos por estar al aire libre y en los centros deportivos que poseen estas características, constituyen una alternativa para el cuidado del medio ambiente y surgen como sinónimo de ahorro: económico y energético. El creciente interés en las actividades deportivas al aire libre, con especial consideración a los deportes y el entretenimiento, se ha creado los Parques Biosaludables, mobiliario urbano o equipamientos deportivos de exterior para instalación en zonas públicas ó privadas, conformado por un conjunto de estaciones, diseñadas y fabricados con el máximo empeño y análisis científico, con el fin de que las personas realicen ejercicios al aire libre, mejorando, así, su calidad de vida; disfrutando simultáneamente del ocio en un entorno saludable.

Este concepto de parque, exige el trabajo físico en todas las partes del cuerpo y de capacidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la movilidad y agilidad e incluso suele usarse para tratar dolencias o lesiones concretas bajo supervisión, pero realmente lo innovador es la adecuación de las máquinas de ejercicios en espacio al aire libre, a las que antes sólo se podía acceder sino en gimnasios cerrados o clínicas de rehabilitación,. Estos aparatos tocan una rama tan importante de la fisioterapia como es la cinesiterapia, que consiste en la prevención o tratamiento de enfermedades a través de un agente físico como es el movimiento. Si este movimiento se lleva a cabo con la ayuda de aparatos mecánicos, como es el caso, lo denominamos mecanoterapia , López Viña., (1997)

En este sentido, Cañamares, P. (2009), señala algunos de los tipos de aparatos biosaludables y su función: El Volante (Calentamiento), La Cintura (Calentamiento), El Timón (Calentamiento), Esquí de Fondo (Coordinación de movimientos), Patines (Coordinación de movimientos), Surf (Coordinación de movimientos), Barras (Coordinación de movimientos), Ascensor (Ejercicio), Pony (Ejercicio), Columpio (Ejercicio), El Masaje (Relajación).



También, el mismo autor, nombra algunos beneficios que conlleva la realización de ejercicios con estos aparatos biosaludables: Mejora del humor y de la sensación de bienestar, oxigenación cerebral y de las capacidades cognitivas, disminución de la posibilidad de depresión, optimización de la calidad de vida, aumento de la autoestima y de la autoconfianza, aumento de la socialización, alivio del stress, retraso del envejecimiento y aumento de la independencia También con la correcta utilización de estos circuitos biosaludables conseguirán los siguientes beneficios biopsicosocial: a) Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores. b) Mejorar la fuerza muscular. c) Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual. d) Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando un ambiente de agrado e) Mejora las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular, la digestiva, etc.

Bases Teóricas

Teoría de la Actividad Neugarten, Havighurst y Tobin (1961)

El iniciador de esta concepción explicativa acerca del proceso de envejecimiento y los cambios sociales que en él acontecen es Tartler (1961), aunque las primeras referencias a esta teoría como tal corresponden a Neugarten, Havighurst y Tobin (1953). Desde sus formulaciones iniciales han sido muchos los trabajos que se han dedicado a investigar el papel que juegan las actividades en el mantenimiento del bienestar subjetivo entre los mayores (Lemon, Bengtson y Peterson, 1972; Longino y Kart, 1982; Reitzes, Mutran y Verrill, 1995).

La teoría de la actividad se fundamenta en las siguientes hipótesis:

1. La realización de un elevado número de actividades sociales o interpersonales correlaciona de forma significativa un elevado nivel de adaptación y satisfacción vital percibido por la persona mayor.
2. El envejecimiento óptimo depende de la continuidad de un estilo de vida activo y del esfuerzo de las personas de edad por contrarrestar la limitación de sus contactos sociales, esto debido a las inherentes pérdidas de recursos sociales en el proceso de envejecimiento.

Según Lehr y Thomaes (2003), Motte y Muñoz (2002), esta teoría menciona lo siguiente:

Un estilo de vida activo y con suficientes roles sociales mantiene a las personas social y psicológicamente adaptadas, ya que ellos, al igual que los adultos jóvenes, tienen necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos.

Más formalmente la teoría desarrollada por Annicchiarico, J. (2002)., la teoría de la actividad, especifica la naturaleza y los mecanismos que sustentan la relación entre actividad y bienestar subjetivo, específicamente satisfacción con la vida, donde los componentes de la actividad que determinan la influencia en el bienestar subjetivo son:

- La frecuencia de participación en actividades.
- Los diferentes tipos de actividades en las que participe el adulto mayor, y el joven adulto.

Sobre la base de las consideraciones anteriores se observa que esta teoría se relaciona con el bienestar físico, ya que afirma que mientras las personas de edad mantengan continuidad en su estilo de vida activa, podrán obtener de manera más satisfactoria un estilo de vida saludable.

Metodología

La investigación es de tipo evaluativa descriptiva, consistió en la aplicación sistemática de procedimientos de investigación social con el propósito de valorar el diseño y la aplicación de un programa de acción social, estimando sus resultados (Hurtado 2000). Se define a un programa como una actividad o serie de actividades encaminadas a cambiar el estado social, psicológico, económico o educacional de una persona o grupo de personas. En este caso esta investigación, va orientada a cambiar el estado educativo actual en referencia al sedentarismo con el programa de ejercicio biosaludables en un grupo de adultos y adultos mayores, Por otro lado es descriptivo por

que se utilizan técnicas de análisis descriptivo que orientan hacia los cambios o efectos provenientes de la aplicación del programa o plan. (Weiss!987)

Para llevar a cabo esta investigación fue necesario recorrer las siguientes fases o actividades: **Fase exploratoria**, se orientó en un estudio de campo, transaccional descriptivo, donde Tamayo (2006), que condujo a recoger datos de la realidad problemática una vez en el tiempo, para luego analizarlos e interpretarlos y comprender del fenómeno de estudio. Las fuentes o unidades de estudio donde se obtuvo la información son los sujetos de estudio seleccionados (adolescentes, adultos y adultos mayores) para explorar la condición física actual con el 10% de la población que asiste regularmente al gimnasio cielo abierto del sector el Guayabitos, conformando así una muestra de 55 personas seleccionada para el estudio, para ello, fue necesario recolectar información obtenida a través de instrumentos validado y determinado su confiabilidad, que consistió en una lista de observación que contiene una escala con los parámetros a evaluar en los aparatos de ejercicios del gimnasio cielo abierto, tales como flexibilidad, coordinación y agilidad de los miembros superiores, inferiores y corporalidad en general. Esta data, permitió organizar, describir e interpretar la información obtenida.

Fase de Diseño, se diseña el programa de ejercicios biosaludables conformado por una serie de rutinas estructuradas para seis semanas donde se perfila el uso y el logro de beneficios con los ejercicios biosaludables, para ello se describió a) el tipo de técnicas que se abordan, b) descripción de las características técnicas, de uso y beneficios del gimnasio cielo abierto c) Justificación del programa donde se expresa las razones que justifican la creación del programa, se sustenta con el estudio diagnóstico, d) Objetivos del programa, contenidos, actividades a realizar, tiempo de duración en cada aparato, contexto geográfico donde se aplicará el programa, Recursos requeridos, logística y costo.

Estas rutinas se accedieron a las siguientes actividades:

- a.- Charlas de inducción al programa de ejercicios biosaludables, objetivo, sensibilización hacia la práctica continua de actividades físicas y su beneficio en la salud.
- b.- Breve explicación del uso de los aparatos del gimnasio Cielo abierto
- c.- Ejercicios de acondicionamiento y elongación muscular
- d.-Diagnostico de la condición física con los aparatos del gimnasio cielo abierto
- e.- Distribución de los sujetos participantes en los diferentes aparatos

f.- Seguimiento y control con el número de ejecuciones en cada uno de los aparatos durante 6 semanas

f.- Comparación del número de ejecuciones inicial con la final realizada en la 6ta semana.

Fase de Evaluación de la Propuesta, En esta fase se aplicó el mismo instrumento diagnóstico con la finalidad de verificar. y conocer los cambios generados en el tiempo de la implementación, al mismo tiempo compararlos con el diagnóstico inicial

Resultados

Una vez que se recogieron los datos, luego de implementar el plan de ejercicios biosaludables, se analizaron y se compararon con el diagnóstico inicial, estos resultados reflejaron mejoras en un 60% de movilidad de los miembros superiores e inferiores con el uso de patines, una flexibilidad 55%, la coordinación y la agilidad de las extremidades superiores con el uso de timón, un 50 % en la coordinación del cuerpo con el uso de esquí de fondo y de caballo, un 60% en la flexibilidad y agilidad en la columna con el uso del dispositivo de cintura, y un 45% en el uso de cardiovascular pony. Estos resultados se muestran en las gráficas siguientes.

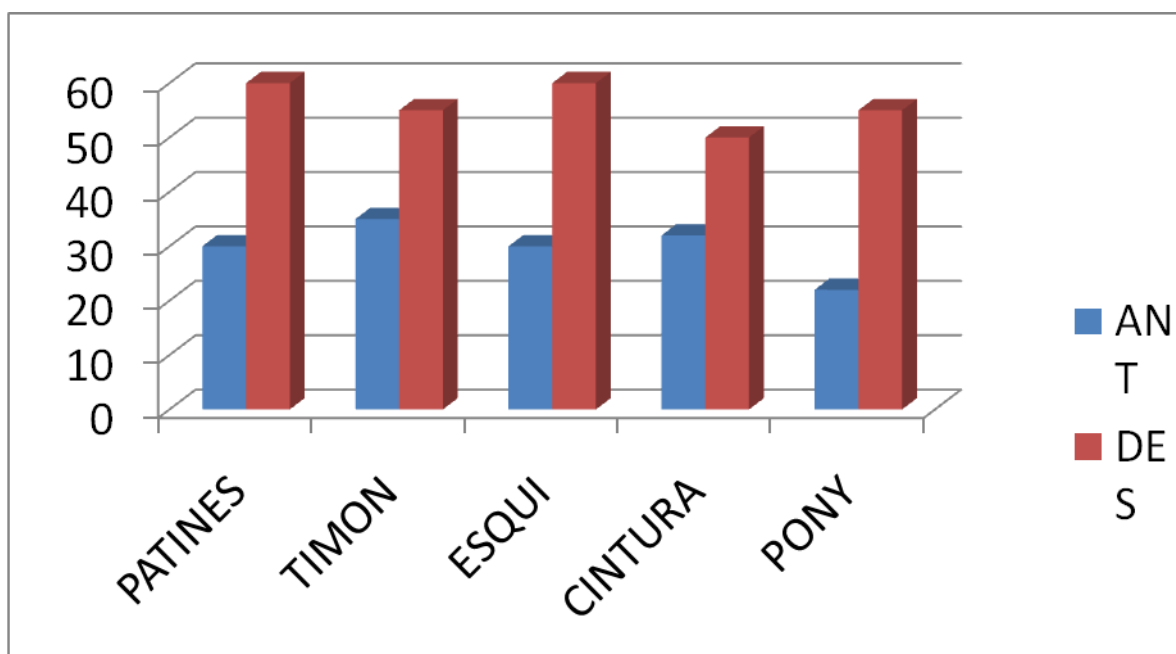


Grafico1: Ejercicios biosaludables con el uso de aparatos del Gimnasio Cielo Abierto del sector El Guayabitos de Naguanagua comparación antes y después

Conclusiones

Una vez analizados los resultados de la presente investigación se evidenció la valoración de los ejercicios biosaludables como estrategia de promoción de la calidad de vida, así mismo, con las charlas de inducción al programa, se sensibilizó en los sujetos de estudio la importancia de la realización de actividades físicas continuas con el uso de los aparatos del gimnasio cielo abierto y sus beneficios en la prevención del sedentarismo y el logro de una vida activa y sana. En cuanto a la condición física, los participantes mostraron una mejoría en la fuerza muscular en los miembros inferiores y superiores, también un aumento de la flexibilidad y una disminución leve de masa corporal. Con respecto al programa. Este facilitó una dinámica que el participante puede seguir aplicando de manera individual con un crecimiento paulatino del esfuerzo. En general con el uso de aparatos del gimnasio cielo abierto, mejoró la salud física, mental y psicológica de los sujetos en estudio. Para finalizar, se puede decir que con la práctica continua del programa de ejercicios biosaludables los participantes de la comunidad seleccionada pudieron reafirmar que tienen alternativas viables para lograr una vida saludable y activa, y por ende mejorar su calidad de vida.

Referencias

- Asociación Española de Fabricantes de Mobiliario Urbano y Parques Infantiles.
Afamour (2007) Diseño de Mobiliario para la Tercera Edad y Parques Infantiles.
Instalaciones Deportivas XXI. (150), 24-27.
- Annicchiarico, J. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*.
[Documento en línea]. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>.
[Consulta 2010, diciembre 05].
- Becerro, J.F. (1994) "*Ejercicio, forma física y salud*" Ed. Eurobook, Madrid
- Cañamares Casamayor, P. (2010)**, *Equipos biosaludables 2010, tecnoseñaloutdoorfitnes*, Disponible:
http://www.tecnosenyal.com/files/catalog/23022010132408_parques_biosaludables.pdf, [Consulta: 2011, Mayo 16].
- Herrera, L. y Pérez, B. (2010), Programa de actividades físicas para mejorar la participación del adulto, Investigación realizada en la universidad de Buenos Aires
- Hurtado J. (2000) *Metodología de Investigación Holística*. Fundación Sypal, Tercera Edición. Caracas. Venezuela

Lehr y tomas (2000) *Longevidad y Bienestar – Adulto Mayor*. [documento en línea disponible en www.sci.uma.es/bbldoc/tesisuma/16704046.pdf de CS Palacios

López Viña, JM. (1997) Programa de asistencia fisioterápica a residencias de la tercera edad del principado de Asturias. *Fisioterapia*. (19): 167-76.

Montaño, C. y Arellano V. (2011), *Actividades físicas orientadas a mejorar la condición bio-psico-social del adulto mayor femenino del hogar San José de Mañongo, Naguanagua*, Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo para optar el título de Licenciado en Educación mención Educación física, Deporte y Recreación.

Organización Panamericana de la Salud. “*Actividad Física para un Envejecimiento Satisfactorio*”. Washington, D.C. (2002). Disponible: <http://es.scribd.com/doc/56242418/Act-Fisica-Adulto-Mayor>. [Consulta: 2010, Noviembre 22].

Organización Mundial de la Salud (2006). [Pagina Web en línea]. Disponible: <http://www.who.int/es/> [Consulta: 2010, Noviembre 22]

Tamayo, M. (1999), *Aprender a Investigar Modulo 2*. Edición corregida y ampliada .Ediciones ARFOEDITORES LTDA. Bogotá Colombia

Velásquez, E. y Rodríguez, L. (2011), Parque de Ejercicios Biosaludables disponible en: www.clasiempresas.com/colombia/la-purita-e14322.html

Weiss, C. (1987) *Investigación Evaluativa*. Editorial trillas, México.