



4º Encuentro Nacional y 3º Encuentro Internacional de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, Salud y Deportes

Universidad Pedro de Valdivia

PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN EMPLEADOS SEDENTARIOS

Salazar, Ciria.1, Pérez, Martha Patricia1, Salazar, Magda.2,

*2: UAS (Sinaloa, México), 1: UCOL (Colima, México),
UAS (Sinaloa, México) magda_salazar200@hotmail.com (Orientador)*

Introducción

La vida de nuestros días transcurre en las exigencias del mundo económico, laboral y de la competitividad. Los humanos hemos renunciado a la actividad física por placer y salud, en aras de transformarlo en un bien económico. Específicamente la vida laboral de los mexicanos se ha convertido en una latente y continúa exigencia física y mental, por lo que, el deterioro de sus capacidades físicas y la ganancia en % de grasa han aumentado el riesgo de padecer enfermedades degenerativas como diabetes e hipertensión, la segunda y tercera causa de muerte de los mexicanos, respectivamente. Es preciso mencionar que en la dinámica de las empresas mexicanas, la ausencia de programas de mantenimiento físico aumentan el aprecio al tiempo de trabajo y la disminución al autocuidado físico. La situación demanda la presencia de programas físico-recreativos para el mejoramiento de capacidades físicas y recomendaciones de autocuidado personal en las empresas mexicanas.

Palabras clave: Actividad física laboral-salud-calidad de vida

Objetivos

1. Aplicar un programa de actividad física para propiciar la mejora de la salud de los trabajadores de la empresa
2. Sugerir hábitos posturales, de higiene, de alimentación y de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y calidad de vida de los sujetos.

Método

La muestra del estudio estuvo conformada por 15 sujetos varones trabajadores de una compañía transnacional, sometidos a una estimulación de 25 sesiones durante 5 semanas con duración de una hora de actividad física-recreativa orientada al mejoramiento de las capacidades físicas. La intensidad de la actividad (FC) se indujo entre los 50y 70%

4º Encuentro Nacional y 3º Encuentro Internacional de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, Salud y Deportes



4º Encuentro Nacional y 3º Encuentro Internacional de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, Salud y Deportes

Universidad Pedro de Valdivia

considerando que son sujetos sedentarios (Weineck, 2001). Para medir los avances alcanzados tras el periodo de adaptación al ejercicio se aplicó pretest y posttest con la prueba Fitnessgram (CIAR, 1999) para la evaluación de la aptitud física. El tratamiento estadístico se realizó con el paquete estadístico de SPSS y uso estadística descriptiva.

Resultado

Se obtuvo una mejora de la primera toma a la final, tras 25 sesiones diarias de 27.41% en fuerza en piernas, 13.93% de fuerza en brazo, 11.39% en resistencia aeróbica, flexibilidad de piernas 3.33 centímetros, flexibilidad de brazo 0.8 centímetros y en agilidad 17.07%.

Discusión

La mejora de las capacidades físicas es evidente siempre tras una estimulación sistemática y controlada (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Sin embargo los efectos son discretos para la cantidad y tiempo de estimulación del programa de actividad física, considerando elementos determinantes a los componentes del esfuerzo de los participantes: la intensidad, densidad y amplitud de la estimulación y la frecuencia del entrenamiento (Weineck, 2001). En el presente estudio, la presencia de fatiga laboral y la ausencia de actividad física previa (Quimbaya, Gallo y Gómez, 2009) son concluyentes en el escaso mejoramiento físico de los participantes.

Referencias

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- CIAR (1999) The prudential fitnessgram test administration manual. Dallas:Cooper Institute for Aerobic Research
- Quimbaya, E. P., Gallo, E. C., & Gómez, A. C. V. (2009). Actividad física en empleados de la universidad de Caldas, Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(2), 52-65.

Contacto

[magda_salazar200@hotmail.com]

Montpellier 2719 Residencial Montecarlo, Culiacán, Sinaloa. México.

4º Encuentro Nacional y 3º Encuentro Internacional de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, Salud y Deportes