

CONCEJO DELIBERANTE DE USHUAIA	
MES DE ENERO DE 2016	
ASUNTOS A JURISDICCION	
Fecha:	03/06/16 Hs. 09:30
Número:	953
Folios:	8
Expte. N°	
Proyecto:	
Resolución:	00 Reg 3470

Ushuaia, 30 de mayo de 2016.

Sr. Presidente

Consejo Deliberante

S _____ / _____ D

Por la presente me dirijo a usted con el fin de que tome conocimiento y sea tratado ante quien corresponda el proyecto denominado *EL CUERPO EN ACCION* (actividad física orientada a la Salud). Es una propuesta de trabajo en conjunto con el centro de SALUD N° 2 de la Ciudad y responde a la problemática de aquellos pacientes con deterioro en su salud a causa de la inactividad física o sedentarismo prolongado.

El proyecto que se adjunta a continuación propone **un espacio o taller de actividad física sistemática** con fundamentación, objetivos, características y programa de actividades expresamente bien detallados y que fueron tratados en común por los profesionales de la salud y la actividad física.

Actualmente no existe en la ciudad un programa con estas características que contemple a los pacientes que son derivados de los centros de salud.

Sin otro particular, saludo a usted atentamente:

Díaz Atilio Marcelo

Profesor Nacional de Educación Física

DNI: 29362336

Teléfono: 02901 15448897 - 422434

Dirección: Leopoldo Lugones 1971.



EL CUERPO EN ACCIÓN

Actividad física orientada a la salud

Centro de Salud N°2

Ciudad de Ushuaia

Profesor: Diaz Atilio Marcelo

Año: 2016

Fundamentación:

Actualmente uno de los mayores problemas de la sociedad, es el excesivo sedentarismo de la población, motivo de gran importancia y preocupación de la salud publica. La inactividad física prolongada es uno de los factores más importantes respecto a las enfermedades cardiovasculares, causa fundamental del deterioro progresivo y prematuro del individuo.

El centro de salud N°2 de la ciudad de Ushuaia ubicado en la calle Kuanip 1219 y su equipo medico detecta en su comunidad un gran porcentaje de pacientes con características sedentarias, que derivan en diferentes tipos de afecciones afectando su salud.

Estos son algunos de los problemas de salud causados por el sedentarismo:

- Perdida de la masa muscular.
- Sobrepeso – Obesidad.
- Hipertensión
- Osteoporosis
- Diabetes.
- Dislipemia

La ocupación del tiempo libre en actividades sedentarias, esta mucho mas generalizada que un empleo activo del mismo, siendo como hemos dicho la Televisión, la computadora y juegos de video los pasatiempos mas extendidos en la actualidad, sumado a esto el clima Húmedo y Frio de la ciudad de Ushuaia disminuye la posibilidad de que los individuos puedan disfrutar de su tiempo de ocio al aire libre ya sea con una caminata o la práctica de algún deporte o actividad física.

Dicha problemática nos impulsa a la creación de un espacio de trabajo en conjunto entre los profesionales de la medicina quienes son los que detectan y derivan los pacientes y los profesionales de la actividad física, encargados de llevar acabo de acuerdo a los parámetros médicos una propuesta sistemática de actividad física, que se concreta en un taller y que cuenta con las siguientes características:

La actividad Física Sistématica

El movimiento sistemático ha sido usado tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios. Actualmente se propone satisfacer las necesidades de la población sedentaria. Un programa de ejercicios físicos para la salud no va encaminado a hacernos mas fuertes rápidos o resistentes que un adversario, su objetivo es vencer nuestras propias limitaciones en las tareas o imprevistos de la vida cotidiana.

La optima condición física en relación con la salud se ha definido como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales. la prescripción de ejercicios se define como el proceso a través del cual el régimen de la actividad física que se recomienda a una persona es diseñando en forma sistemática y individualizada...

La indicación de al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico, dinámico al menos 3 por semana se relaciona con la acción energotropica del ejercicio aeróbico, por sus efectos en el incremento para el consumo de oxigeno mitocondria, con el aumento tanto en el numero, como en el tamaño de las mismas.

En el proceso de prescripción del ejercicio físico se identifican diversas variables y entre las más conocidas podemos identificar:

LA INTENSIDAD – MODO O TIPO DE EJERCICIO –LA FRECUENCIA- LA DURACION EL VOLUMEN – LA PROGRESION.

Estos parámetros se irán ajustando conforme evoluciona el desarrollo de la condición física.

Concepto Fundamental

La realización de una Actividad Física (AF) de intensidad moderada en forma regular, supone una serie de cambios de adaptación en el organismo que disminuyen riesgos para la salud, podemos decir entonces que:

- Actividad Física; es cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético que implica un gasto calórico energético superior al de reposo. Incluye las tareas del hogar: trabajar, planchar lavar etc.
- Actividad Física Sistématica (Organizada y Planificada): se refiere al movimiento repetido planificado y estructurado, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la Condición Física.

- Condición Fisica (Saludable): se refiere al buen estado y bienestar del sujeto, en relación a los componentes de composición corporal, flexibilidad, resistencia, fuerza muscular, coordinación y Equilibrio.

EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA (CARÁCTER FISIOLOGICO).

- ✓ Aumento del metabolismo, beneficioso desde el punto de vista Nutricional – Contrarresta la obesidad
- ✓ Mayor eficacia del musculo cardiaco.
- ✓ Aumento de la capilarización del musculo cardiaco.
- ✓ Aumento de la actividad de las enzimas aeróbicas del musculo esquelético.
- ✓ Mejora la resistencia durante el ejercicio.
- ✓ Mejora la fuerza y la circulación sanguínea.

EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA (carácter psicológico)

- ✓ Mejoras psicológicas como resultado de la liberación de endorfinas por causa del el ejercicio.
- ✓ El ejercicio proporciona distracción, diversión, o tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- ✓ Mejora el estado de ánimo debido a la liberación de hormonas específicas.
- ✓

EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA (carácter Social)

- Fomenta la participación, para que el individuo salga del egocentrismo, comparta situaciones y establezca vínculos con sus pares.
- Relaciones: la adquisición de pautas de conducta y relaciones positivas encaminadas a la cooperación, a la amistad mejorando así:
 - Participación
 - Sociabilidad
 - Sociempatía.

OBJETIVOS GENERAL.

- Generar nuevos hábitos, que involucren a la actividad física como una forma mas de disfrutar del tiempo libre, proporcionando actividades lúdico-físicas adaptadas al momento evolutivo del individuo, tanto desde el aspecto físico, cognitivo y social.

OBJETIVOS ESPESIFICOS.

- Disfrutar durante la práctica de la Actividad Física, creando espacios de concientización, de los diferentes componentes que involucra la actividad realizada.
- Incrementar el conocimiento, el control del propio cuerpo y la autoestima, a través del trabajo de las habilidades motrices básicas en diferentes tipos de situaciones prácticas.
- Mejorar la Condición Física general, trabajando sobre las capacidades de Resistencia Cardiorespiratoria, Fuerza Muscular, Flexibilidad – Coordinación y Equilibrio, siempre teniendo en cuenta la prescripción del ejercicio para cada individuo en particular.
- Desarrollar actitudes de colaboración e interacción social, fomentando e informando los beneficios de la Práctica Saludable.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES.

En la prescripción del ejercicio se tiene en cuenta las condiciones iniciales del individuo, con un diagnóstico inicial y trabajo interdisciplinario con el especialista médico quien indica la patología y las recomendaciones a tener en cuenta.

1. Actividades de resistencia aeróbica: (30 Minutos 4 a 7 días por semana).
 - Caminatas diferentes intensidades y ritmos.
 - Ejercicios coreográficos.
 - Bicicleta fija y móvil.
 - Circuitos de habilidades motrices (Variedad de movimientos y habilidades motrices).
2. Actividades de Flexibilidad (5 a 7 veces por semana)

Su principal objetivo es la relajación muscular y la movilidad articular en rangos amplios, contribuyen al autoevaluamiento durante toda la vida, independencia, evitar los síndromes de Cervicalgia y lumbalgias crónicas.

3. actividades de Fuerza (de 2 a 4 Veces por Semana) mantener la buena postura, reducción de frecuentes lesiones, prevenir la osteoporosis, aumentar la masa muscular por lo tanto la fuerza. Tener en cuenta todos los grupos musculares.

Trabajos simétricos Derecha e Izquierda, miembros superiores e inferiores, músculos posteriores y anteriores del tronco

- Ejercicios con cuerdas elásticas
- Rutina de pesas (adaptadas a la necesidad)
- Ejercicios con el propio cuerpo en diferentes planos.
- Ejercicios de tracción y empuje.

4. Actividades de Coordinación y Equilibrio (de 5 a 7 Veces por Semana)

Evaluando previamente las condiciones físicas y de seguridad del individuo.

- Desplazamientos sobre diferentes tipos de planos: laterales, inclinados reducciones de punto de apoyo, elevación.
- Ejercicios que estimulen algún sentido en particular sonoro, Visual táctil...
- Ejercicios con aros y pelotas coordinación y ritmo de trabajo.
- Actividades con pelotas juegos que estimulen a la coordinación ojo manual y la orientación espacial.
- Actividades con pelotas coordinación ojo pie, esquivar objetos golpes al balón.

RUTINA SEMANAL PROPUESTA

Programa donde tres días semanales lunes miércoles y viernes se realiza Actividad Física con el Docente y 3 días son opcionales para el individuo.

- Cada estímulo diario tiene una duración de entre 40 minutos y una hora. E incluyen las partes de una clase:
1. Entrada en Calor: consta principalmente de la movilidad articular general, calentamiento y elevación de la temperatura muscular, trote desplazamientos etc. (aproximadamente 10 minutos).
 2. Parte Central: se desarrolla la actividad planificada regulando la intensidad siendo esta progresiva consta de una gran variedad de ejercicios pensados según el contenido a trabajar (duración aproximada 40 minutos).

3. Parte Final (Vuelta a la Calma) Consiste en volver progresivamente al estado inicial disminución de la intensidad de ejercicio y disminución de la FC consta de ejercicios de movilidad, flexibilidad y elongación muscular.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia		Resistencia		Resistencia	
Fuerza		Fuerza	Resistencia	Coordinación y Equilibrio	Resistencia
Equilibrio y coordinación	Resistencia (opcional)	Equilibrio y Coordinación	flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad (opcional)
Flexibilidad		Flexibilidad			

Evaluación:

Los criterios de evaluación estarán ligados fundamentalmente a los objetivos que persigue la Actividad Física orientada a la salud por lo tanto los parámetros a evaluar más destacados son:

- La adherencia y la continuidad durante el proceso de Actividad Física.
- Desarrollo de los hábitos de actividad física ligados a las habilidades motrices y el mejoramiento de la condición Física.

Se utilizará individualmente con cada persona el criterio que considera al movimiento en su totalidad. La evaluación objetiva resulta de la aplicación de determinados test y estadísticas: evaluación de las capacidades físicas.

También se utilizará de forma más genérica antecedentes NO TECNICOS como por ejemplo el espíritu de superación, responsabilidad y cooperación.