

La activación física para combatir la obesidad y el sobrepeso en universitarios

Ativação física para combater a obesidade e excesso de peso na faculdade

Anuar Jesús Alvarado González

Universidad Autónoma de Zacatecas

anuar_algo@hotmail.com

Edmundo Guerrero Sifuentes

Universidad Autónoma de Zacatecas

edmundoguerrero@hotmail.com

Isabel Llamas Félix

Universidad Autónoma de Zacatecas

isabellamas@ymail.com

Resumen

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, así como para enfermedades de tipo psicológico, ortopédico y metabólico.

La práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población tiene un gran impacto social, ya que se pueden generar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida.

Por lo anteriormente expuesto, el presente trabajo tiene como objetivo proponer actividades que motiven a alumnos, trabajadores y docentes a luchar contra el sobrepeso y, en general, a mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio físico y una adecuada nutrición.

Palabras clave: activación física, motivación, nutrición, obesidad y sobrepeso.

Resumo

Sobrepeso e obesidade são fatores de risco para doenças crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, bem como doenças psicológicas, ortopédica e tipo metabólico.

A prática de atividades físicas, esportivas e de lazer da população tem um grande impacto social, uma vez que eles podem gerar hábitos saudáveis que melhoram a qualidade de vida.

Pelas razões expostas, o presente trabalho tem como objetivo propor atividades que motivam os estudantes, funcionários e professores para combater o excesso de peso e geralmente melhorar a sua qualidade de vida através de exercícios e alimentação adequada.

Palavras-chave: ativação física, motivação, nutrição, obesidade e sobrepeso.

Fecha recepción: Agosto 2013

Fecha aceptación: Octubre 2013

Introdução

O México é o país com a maior prevalência de obesidade em crianças. Actualmente, cerca de 70% da população adulta tem uma massa corporal podem ser considerados inadequados para a saúde. Portanto, as escolas, as universidades e instituições de formação são obrigados a buscar uma alternativa para contribuir para resolver este problema através de programas de ativação físicos que incentivem os jovens a exercer, buscar o melhor equilíbrio entre a sua saúde física e mental.

México está localizado na parte superior da obesidade em todo o mundo eo pior é que este problema tem aumentado, afetando a população em geral, mas cada vez mais precoces as idades, independentemente do nível socioeconômico.

Atualmente, considera-se a obesidade como uma grande epidemia de doenças não transmissíveis em todo o mundo. Os jovens com obesidade falta de confiança em suas capacidades físicas, refletindo sobre suas atividades em sua vida diária e sua baixa produtividade.

A cultura da atividade física foi substituído por atividades que não envolvem o exercício do corpo, uma situação que se agravou.

Incentivar o desenvolvimento da cultura física e do desporto como uma alternativa para preservar a saúde e prevenir a doença, que pode ajudar os jovens a encontrar uma maneira de desenvolver habilidades físicas e mentais para se desenvolver como indivíduos e, portanto, fornecer melhor sociedade.

A prática de atividades físicas, esportivas e de lazer da população tem um grande impacto social como hábitos saudáveis que melhoram sua qualidade de vida e contribuir para o seu desenvolvimento ideal são gerados.

Através da prática do esporte, os jovens podem melhorar suas habilidades de coordenação e destreza, e desenvolver uma atitude positiva sobre os benefícios fornecidos por eles para adotar um estilo de vida saudável.

O objetivo deste projeto é persuadir Ativação Física instituições acadêmicas e organismos que formam, se preocupar e ocupada pela execução próprias actividades desportivas físicas e, assim, combater o problema da obesidade e excesso de peso em nossa sociedade. Isso pode ser possível se você começar por dar essas actividades a importância que realmente tem, direcionando-os para o desenvolvimento de desempenho acadêmico, social e cultural de estudantes, trabalhadores e acadêmicos.

Da mesma forma, as propostas destinam-se a complementar as atividades físicas aqui com hábitos alimentares saudáveis que contribuem, naturalmente, para reduzir o sobrepeso ea obesidade e para aumentar a auto-estima.

A obesidade eo sobrepeso

A obesidade foi definida pela Organização Mundial de Saúde como o acúmulo de gordura anormal ou excessivo que pode ser prejudicial para a saúde.

Sobrepeso e obesidade são fatores de risco para muitas doenças crônicas, entre elas diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, bem como problemas de postura e metabólica.

O México é um dos países com a maior prevalência de obesidade em adultos, de acordo com o Inquérito de Saúde e Nutrição 2012. Atualmente Nacional, cerca de 39,5% de homens e mulheres estão acima do peso e 31,7% obesos, ou seja, perto da 70% da população adulta tem uma massa corporal podem ser considerados inadequados para a saúde.

Esta condição tem colocado México nos primeiros lugares em termos de obesidade no mundo, de acordo com várias estimativas de especialistas na área. Se considerarmos o

que mede a circunferência da cintura para diagnosticar a obesidade, em seguida, 75,8% dos adultos mexicanos são obesos.

A análise comparativa do Inquérito Nacional de Saúde 2000 (ENSA 2000) (Olaiz et al., 2003) e ENSANUT (2006) documentou um aumento aproximado de 12% na prevalência de sobrepeso e obesidade em adultos de ambos os sexos (ou seja, uma média de 2% ao ano) aumentar.

A prevalência de adolescentes com sobrepeso (12-19 anos), no sexo feminino foi de 23,3%, enquanto que em machos de 21,2% (Olaiz-Fernández et al., 2006). Essa prevalência tem aumentado ao longo do tempo, independentemente do nível socioeconômico, como tem sido documentado em pesquisas nacionais de 1988, 1999, 2006 e 2012.

A obesidade é hoje considerado o maior do mundo epidemia da doença não transmissível; Infelizmente, este problema atinge especialmente crianças. (Trinidad Quizan Plata, 2008)

No início de 2011, o então presidente do México, Felipe Calderón, tornou-se oficial que o nosso país ficou em primeiro lugar na infância e adulto obesidade e diabetes pela primeira vez na infância e anunciou um programa nacional para combatê-las.

Os jovens que são obesos têm frequentemente uma falta de confiança nas suas capacidades físicas: são consideradas menos competitivas, coordenação, habilidades motoras e força, no entanto, não são considerados menos saudáveis, menos forte ou menos ativa, apenas improdutiva.

O sedentarismo entre os jovens mexicanos favorecem o curso da doença. A cultura da actividade física foi substituído por acções que não envolvem a activação do corpo, que com a passagem do tempo agrava o problema (de Saúde, 2012).

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Pública, a obesidade é uma doença crônica, complexa e multifatorial que pode ser prevenida. Uma das principais causas da obesidade em crianças e jovens mexicanos diminuição do tempo gasto na atividade física; Eles gastam muito do seu tempo em um computador, assistir televisão ou jogar jogos de vídeo.

Falta de atividade física provoca um desequilíbrio entre a ingestão de energia e gasto de energia, ou seja, as calorias dos alimentos que consumimos é maior do que aqueles que queimar para realizar atividade física. (Salud, 2012)

Não há nenhuma organização para promover a atividade física, de modo que a inatividade tem permeado em todos os grupos populacionais, desde a infância até os idosos.

De modo que, no México, a epidemia da obesidade é um grande problema em todas as faixas etárias e experimentar um aumento de velocidade não foi registrado em qualquer outro país. Por outro lado, a nível internacional não é suficiente para estabelecer a contribuição desta doença a evidência de doenças crônicas e seus sistemas de cuidados de potenciais encargos para a saúde.

Para o já mencionado razões, escolas, universidades e instituições de formação têm a obrigação de encontrar uma alternativa que contribui para a solução deste problema. Assim, a necessidade de criar programas que incentivem os jovens a ser fisicamente ativo para o equilíbrio ideal entre a saúde física e mental surge. Isso permitiria um melhor desenvolvimento na sua aprendizagem e de formação profissional, que estabelece as bases para a promoção da cultura dos cuidados de saúde física e mental na sociedade.

Motivação

Em geral, o que realmente nos leva a fazer as coisas é a motivação. Isso pode mudar dependendo do estágio em que estamos fisicamente, socialmente e cognitivamente, que por sua vez influencia a maneira como vemos o mundo, as nossas preferências, e assim por diante.

Compreender as implicações da atividade física sobre o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo até que ele se tornou uma questão vanguarda; isto porque, apesar dos benefícios da prática são amplamente conhecidos, há muitos jovens e adultos que vivem em um estilo de vida sedentário (Corbin, 2002), o que resulta em falhas na implementação desta prática, como é intimamente relacionado com o nível de motivação que sentem aqueles a quem se dirige.

Despertar a motivação para o exercício é a chave para fazer em uma base regular, assim, desfrutar dos benefícios que ela traz para a saúde.

Nos últimos tempos, a atividade física tem sido amplamente desenvolvido em vários aspectos, influenciado por múltiplos fatores.

O rápido desenvolvimento de várias disciplinas, grandes avanços nas ciências sociais, como psicologia e pedagogia, a necessidade de explorar de forma mais eficiente o tempo e combater um estilo de vida sedentário, lembram-nos constantemente que a atividade física é um dos as condições essenciais na formação e desenvolvimento harmonioso do ser humano, que devem agir de acordo com os valores de sua formação intelectual, moral, trabalho, estético e higiênico.

Portanto, podemos dizer que, se são conhecidos os interesses individuais e de grupo de pessoas a optar por exercer ou não, pode estabelecer as razões para a adoção de certas atitudes em relação à atividade física.

Nutrição

O exercício não é o único elemento necessário para gozar de boa saúde, mas também uma dieta saudável, ou seja, hábitos alimentares para uma nutrição adequada e um equilíbrio entre a ingestão de calorias eo gasto energético. Não ter uma dieta adequada pode afetar diretamente o desempenho físico das pessoas e prejudicar a sua saúde.

Uma dieta equilibrada permite que o corpo recebe uma variedade de alimentos, suprir adequadamente nutrientes em quantidades adequadas e, mais importante, ter o suficiente para alcançar e manter uma massa corporal de energia índice de saúde saudável.

Uma dieta saudável é essencial para alcançar os benefícios que eles podem pagar um estilo de vida saudável, a fim de facilitar fisicamente ativas têm um corpo para realizar atividades diárias.

Se uma variedade de rações de alimentos altamente nutritivos consumidos em proporção ao nosso gasto calórico será muito mais fácil para levar um estilo de vida saudável, reduzindo os níveis de estresse, combater a aquisição de múltiplas doenças, e assim por diante.

Claramente boa nutrição e atividade física são uma excelente fórmula, e como é importante para energeticamente engoliu tudo, como os custos de energia, causando a atividade física. No entanto, muitas vezes há um acentuado desequilíbrio entre o que comemos eo que gastamos, ou seja, que muitas vezes comer mais calorias do que gasta com a atividade física ou exercício, porque você não tem o hábito de exercitar regularmente, aumentando o risco de contrair doenças como sobrepeso e obesidade. Estes últimos são vistos como um excesso de gordura acima da faixa normal para o corpo pessoa, de acordo com a sua idade, sexo e constituição.

É fácil de detectar se você estiver com sobrepeso ou obesidade pelo cálculo do índice de massa corporal (IMC), que é dividir seu peso em quilogramas e dividindo o resultado pela altura em metros ao quadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$$

Isso nós podemos facilmente determinar se a massa corporal é saudável para o nosso corpo, se o resultado deste cálculo se situa no intervalo 18-25, peso normal; se exceder este intervalo é considerada com sobrepeso ou obesos, dependendo da elevação desse fator.

Nossa IMC nos diz se devemos ou não ter um peso saudável. Se o nosso caso é o último, então nós procuramos maneiras de equilibrar a ingestão de calorias e queima. Como já foi mencionado, é aconselhável incluir no nosso estilo de vida da actividade física binomial e boa nutrição. Com isso, você pode alcançar a saúde ideal.

Boa nutrição significa comer saudável, dando ao corpo o que ele precisa para ter em conta a variedade de alimentos dos diferentes grupos de alimentos.

Necessidade de projeto de atividade física

A Lei Geral para a Cultura Física e Esporte publicada no Jornal Oficial da Federação em 24 de fevereiro de 2003, estabelece como um de seus principais objetivos promover o desenvolvimento da cultura física e do desporto para preservar a saúde e prevenir a doença (DOF de 2003). É aí que reside a importância da cultura física em todos os níveis da educação em nosso país, porque graças a ela os jovens podem encontrar uma maneira de desenvolver habilidades físicas e mentais para se tornarem pessoas melhores.

A prática da física, esportes e atividades recreativas na população tem um grande impacto social, uma vez que eles podem gerar hábitos saudáveis que melhoram a qualidade de vida de cada indivíduo e, por sua vez, contribuir para o seu pleno desenvolvimento.

Em conformidade com as disposições que ligam os princípios orientadores do Plano Nacional de Desenvolvimento 2007-2012, diz-se estar dentro do nível de ensino superior deve ser incorporada no currículo praticando um esporte ou atividade física, (CONADE , 2008-2012) conseguindo-se assim um dos seus principais objetivos é promover a atividade física e do esporte no sistema de educação do nosso país.

Distinguir a diferença entre atividade física e exercício, prevê que o conceito de atividade física é qualquer movimento produzido pelos nossos músculos esqueléticos que geram gasto energético (Saúde, 2012), ou seja, simplesmente escovar os dentes ou a pé e subir escadas e começa o movimento do corpo. Por seu lado, o exercício é uma categoria de atividade física em que requer planejamento, foco e estrutura repetitiva cuja finalidade é a manutenção da aptidão.

É extremamente importante incluir o desporto ea actividade física na vida quotidiana dos jovens, porque através destes melhor pode cuidar de seu desenvolvimento físico e mental e, é claro, melhorar sua qualidade de vida.

Há evidências de que a inatividade física é uma causa de mortalidade global (Saúde, 2012). A inatividade física faz com que cerca de 25% das doenças que causam câncer, 27% daqueles que causam diabetes e 30% daqueles que dão origem à doença isquêmica do coração.

Outro ponto importante a considerar é o de promover a educação física na faculdade, ou seja, incentivar o desporto ea actividade física através de recreação. O objetivo é motivar os alunos e professores para a prática de esporte regularmente, mesmo fora da escola, por conta própria, até que se tornou parte de sua cultura.

O professor

O programa está incluído faculdade. Os professores também carrega ajudar a combater os problemas associados com obesidade e sobrepeso; formação abrangente

destina-se a dar aos estudantes é sem dúvida um grande desafio, que é necessário envolver todos os membros da universidade.

São as instituições acadêmicas que têm a responsabilidade com a sociedade para formar profissionais competentes, com habilidades em todas as áreas. E um caminho fundamental para alcançar este objectivo é preocupante para incluir a atividade física para combater a obesidade e excesso de peso esportes; tais atividades promovem o desempenho acadêmico, social e cultural dos alunos.

O professor deve demonstrar a coerência entre o que ele diz e faz, isto é, dar o exemplo, para transmitir aos seus alunos as suas experiências e conhecimentos sobre a prática de esportes ou atividade física. Enquanto isso, os jovens podem ser encorajados se desenvolver uma atitude positiva e reflexiva sobre os benefícios do exercício.

Abordagem para o problema

Em nossa sociedade, os jovens em geral levado pela prática de hábitos prejudiciais à saúde; por exemplo, fumar, beber álcool, usar drogas e assim por diante. Se este problema social é adicionado inatividade física ou sedentarismo, aumenta o risco de saúde significativamente.

A origem do problema mencionado é multifatorial: falta de interesse em atividade física, falta de educação, a educação nutricional pobre, tempo excessivo gasto com a nova tecnologia, o uso de meios de transporte passivo, etcetera. Estes problemas, por sua vez estão a aumentar e, infelizmente, aumentar a chance de conseguir várias doenças.

Mais uma vez, a importância da inclusão de atividades esportivas em instituições acadêmicas de combater este problema e contribuir para a formação de indivíduos saudáveis é reiterada.

Devido à falta de interesse demonstrado pelos alunos participar voluntariamente a prática de esportes, sugere ensinar disciplinas ou oficinas relacionadas à área de esportes para eles que ligam a atividade física para a sua saúde e estão interessados em melhorar o seu desempenho acadêmico , social e cultural.

Objectivo global do programa de ativação física

O objectivo global do programa de ativação física é contribuir para a formação integral da universidade para que os estudantes desenvolvam suas habilidades, tornar-se mais produtivo e conseguir equilibrar a sua saúde física e mental através da indução do exercício e realizar atividade física.

Os objectivos específicos do programa de ativação física:

- Promover a estudantes universitários na prática da atividade física voluntária.
- Divulgar a importância de fazer atividade física para promover a saúde.
- Contribuir para a redução dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, sobrepeso, diabetes, depressão, etc.).
- Reforçar e desenvolver as capacidades físicas dos alunos da universidade, para promover melhorias em seu estilo de vida.
- Persuadir estudantes, trabalhadores e professores a adotar hábitos que incentivam a prática de exercício físico em forma cultural.
- Encoraje os alunos, funcionários e professores uma vida saudável para o desenvolvimento ideal de sua saúde física e mental.
- Pesquisa para o progresso oportuna na formação dos alunos da universidade.

A estrutura do conteúdo do programa proposto de ativação física

Este programa será focado principalmente no desenvolvimento de desempenho e condição física, melhorou hábitos alimentares dos estudantes, trabalhadores e acadêmicos, bem como a busca de uma melhor qualidade de vida para esses atores, buscando sempre a integração das atividade física a si mesmos, para que possam desenvolver as suas capacidades físicas individualmente.

Habilidades físicas

São essas as habilidades necessárias para o bom funcionamento e desenvolvimento do corpo humano, que são divididos em:

Condicionalis habilidades físicas: as determinadas principalmente por um processo energético (Guimaraes, 2002):

1. Resistência
2. Força
3. Velocidade
4. Flexibilidade

Capacidades físicas coordenativas: aqueles que são determinadas principalmente pelo sistema nervoso programado em movimento e controle da mesma (Guimaraes, 2002):

1. Equilíbrio
2. agilidade
3. Coordenação
4. Vá
5. Integração

Conteúdo programático ATIVAÇÃO FÍSICAS

Importância da indução de atividade física

Hoje, o México tem altas taxas de inatividade, o que significa um fator de risco para obter uma série de doenças de caráter cardiovascular, por isso é importante incluir a atividade física em nossas vidas diárias (Saúde, 2012). Aqueles que se exercitam regularmente têm uma indicadores de saúde equilibrados e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida do que aqueles que não praticam.

A actividade física traz uma série de vantagens, tais como o controlo de peso, fortalecer os ossos e músculos, reduzir o risco de doença cardiovascular, hipertensão, cancro, depressão, má postura e assim por diante.

Tipos de atividade física

Existem diferentes tipos de atividade física, dependendo da intensidade com que eles executam (leve, moderada e vigorosa).

1. atividade física leve é executar uma série de movimentos com o mínimo de esforço, coração batendo um pouco mais rápido do que o normal.
2. atividade física moderada é fazer movimentos que exigem um esforço considerável, gerando uma sensação de cansaço durante a execução.
3. atividade física vigorosa é aquela que produz a respiração mais rápida do que o normal e a sensação de fadiga persiste mesmo quando a atividade for concluída.

Fazer recomendações para a atividade física

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 30 minutos de atividade física por dia durante pelo menos três ou quatro vezes por semana. A atividade deve ser de acordo com a idade e nível de intensidade apropriada para a condição física que você tem.

Medição da frequência cardíaca

É fundamental saber controlar a intensidade do exercício deve ser feito, por isso é essencial para saber o nível máximo de intensidade em que deve realizar os exercícios. O índice de frequência cardíaca pode dizer se segue:

Homens 220 - Edad = IFCM

Mulheres 226 - Edad = IFMC

Antes de realizar qualquer exercício físico deve ser feito corpo de aquecimento prévio destina-se a preparar os músculos para o esforço.

O aquecimento foi dividido em três fases:

1. Fase inicial: começa naturalmente articulações.
- Fase 2. Central: movimentos dinâmicos, como corrida, salto e que faz push-ups são feitos.

3. Fase final: período de relaxamento onde a flexibilidade dos músculos, a fim de evitar prejuízo, forma lenta e sem pressa.

Temas

Primeira Etapa

Eixo 1: Atividades aeróbicas

1. Caminhadas / Jogging
2. Luz Corrida
3. corda Jumping

Eixo 2: Atividades de flexibilidade

1. Tensão-Relaxamento-Extension
- exercícios de flexibilidade estáticos
 - exercícios de flexibilidade ativos

Eixo 3: Atividades de coordenação

1. Jogos (ritmo / coordenação)
2. Dynamics (velocidade, equilíbrio, agilidade, coordenação)

Eixo 4: Atividades de força e resistência muscular

1. cabos e polias exercícios em um ginásio
2. Exercícios que trabalham com peso corporal: flexões, abdominais, agachamentos e saltos.
3. O treinamento de força com ligas

Segundo Estágio

Eixo 1: técnicas de relaxamento corporal

- Respiração
- Relaxamento Muscular

Eixo 2: Lesões Esportivas

- Prevenção
- Tratamento

Eixo 3: atividade física moderada vigorosa

Prioridade 4: Atividades Recreativas

- Jogos
- Dança
- Movimentos grátis

Terceiro Estágio

Eixo 1: Desporto e saúde

1. destreza física e mental

Eixo 2: predeportes de indução: força física

- Basquetebol
- Handebol
- Futebol
- Voleibol

Eixo 3: Concorrência Esportes

- Basquetebol
- Handebol
- Futebol
- Voleibol

Conclusões

Na execução deste projecto-piloto, os resultados foram alcançados em alunos e professores, de modo que sua motivação foi observado para a realização de actividades relacionadas com o desporto fora do horário escolar, o que foi um passo em frente no cumprimento do objectivo do presente programa . Além disso, outro resultado satisfatório foi alcançado com a implementação do programa de ativação física foi desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordenativas universidade, como houve uma diferença notável em seu desempenho em actividades esportivas, ou seja, de acordo com o Resultados de diagnóstico inicial dos seus participantes aptidão no final da primeira fase apresentaram uma melhora significativa no seu desempenho físico.

Este programa também serviu para identificar talentos esportivos na faculdade disciplinada, para as várias equipas representativas da nossa universidade, destacando rapidamente canalizado em todo o país. Portanto, pode ser visto que o programa de activação física também dá origem a um foco de atletas de alta performance. Além disso, a implementação do programa de actividade física em estudantes despertou o interesse ea motivação dos professores, funcionários e do público em geral para participar dessas actividades, que por sua vez resultou em programas de adesão sub que permitiram a integração e população cuidados. Estes programas sub foram realizados em escolas de verão e inverno onde os cidadãos foram convencidos a lutar contra a obesidade através da actividade física.

Todas essas dinâmicas e interação entre os alunos favoreceu a sua convivência social; todos os participantes externaron suas idéias e percepções sobre a obesidade e actividade física. Eles forneceram feedback uns aos outros para trocar experiências, beneficiando o programa, os participantes e deu continuidade a esses projetos.

BIBLIOGRAFIA

Corbin, C. B. (2002). Physical education as an agent of change. *Quest* 54, 182-95.

Fernández, E. M. (2010). Manual de aprendizaje kinestésico infantil y juvenil . México: Kinestek.

Fuentes, J. A. (2011). Actividad Física + Salud . España: JMLosada.

Guimaraes, T. (2002). Capacidades Físicas. En T. Guimaraes, Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas. San José, Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.

Salud, O. M. (10 de Noviembre de 2012). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de la Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Salud, S. d. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. 2012. SS.

Trinidad Quizan Plata, G. A. (2008). Obesidad infantil: el poder de la alimentación y la actividad física. Universidad de Sonora, 11-14.