

Universidad FASTA
Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Educación Física

Falta de continuidad y disminución de la frecuencia en procesos de entrenamiento de deportistas recreacionales mujeres marplatenses entre 20 y 35 años

Alumno: Cristian David Gomez
Director: Lic. Juan Armando Lofrano

Trabajo final presentado para acceder al título de Licenciado en Educación Física, se autoriza su publicación en el repositorio digital de la Universidad FASTA

Mar del Plata
Julio 2012

Dedicatoria

Primeramente quiero dedicar este trabajo a mi familia, sostén, apoyo y motor de todos los avances y logros en mi vida.

Hacer una mención especial al Lic. Juan Armando Lofrano, por su tiempo y ayuda dedicada desinteresadamente para la concreción de este trabajo, como así también por sus consejos.

Agradecimientos

Quiero agradecer a los licenciados Alejandro de Brandi, Ricardo Gallelia y Juan Lofrano por sus aportes en el desarrollo de esta investigación.

A todos y cada uno de los gimnasios que abrieron sus puertas con amabilidad.

A todas las deportistas que se han brindado y dedicado tiempo para la concreción de las encuestas.

A Sergio Magnani quien accedió a la realización de una entrevista, brindando sus conocimientos y permitió la inclusión de la misma en este trabajo.

A todos los profesores pertenecientes a la carrera de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Fasta.

Índice de contenido

Resumen.....	5
Definición de palabras más usadas.....	6
Capitulo 1 Marco teórico.....	7
Introducción	
La actividad física.....	8
Mar del Plata.....	9
Capitulo 2 “La persona y el cuerpo”.....	10
La personalidad.....	13
La persona, el cuerpo y la personalidad.....	14
Beneficios de la realización de actividad física.....	16
El cuerpo y la corporeidad.....	18
El culto al cuerpo.....	19
La cultura de consumo y el cuerpo.....	21
La cultura de consumo y su impacto en la sociedad.....	23
El cuerpo.....	24
Marketing y belleza	
Capitulo 3 “Prescripción de actividad física”.....	26
Resumen acerca de la prescripción de actividad física.....	29
Capitulo 4 Tipo de investigación y metodología.....	31
Capitulo 5 Datos.....	34
Capitulo 6 Conclusiones.....	52
Bibliografía.....	56
Anexo 1.....	57
Anexo 2.....	60

Resumen

Un proceso de entrenamiento, para que sea exitoso, debe cumplir con un mínimo de requisitos indispensables si buscamos la consecución de los objetivos propuestos, ellos son: la adaptación del entrenamiento a las necesidades individuales del deportista, la coherencia entre los objetivos y los medios para alcanzarlos, que dicho entrenamiento sea planificado y periodizado respetando la adaptación del sujeto al mismo, y por sobre todas las cosas debe ser constante y extendido en el tiempo, permitiendo la repetición y continuidad dentro del mismo.

Que el proceso de entrenamiento sea duradero permite llevar un incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que brindara como resultado cambios fisiológicos y morfológicos, beneficiosos en el deportista, más estables.

La no presencia de la continuidad en el entrenamiento interrumpirá todo proceso de construcción que se pueda estar llevando a cabo, lo cual generara el fracaso del proceso de entrenamiento.

Es motivo de este trabajo es dilucidar las causas que producen el abandono del proceso de entrenamiento, en deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años.

Definición de palabras más usadas

Para comenzar y a modo de clarificar el tema desde el comienzo a continuación detallare un listado de las palabras mas usadas, a lo largo del desarrollo de los contenidos, con sus respectivas definiciones, a fin de aunar criterios de lectura.

Actividad física: se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento variados fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria.

Prescripción del ejercicio: representa el proceso mediante el cual se diseña un programa de actividad física/ejercicio en forma individual y será aplicado de forma sistemática.

Salud: estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de enfermedad.

Objetivo: elemento programático que identifica la finalidad hacia la cual deben dirigirse los recursos y esfuerzos para dar cumplimiento a la misión

Esbelta/esbelto: alto, delgado y de figura proporcionada

Imperante: Que impera o domina

Belleza: noción abstracta y subjetiva ligada a numerosos aspectos de la existencia humana

Estereotipo: imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable

Sedentarios: dicho de un oficio o de un modo de vida: de poca agitación o movimiento

Deportistas recreacionales: personas que desarrollan actividad física, por el placer de realizarla, siendo su fin último lograr la plenitud dentro de la actividad, sin poseer fines competitivos.

Capítulo 1

Marco teórico

Introducción

En los últimos años en la ciudad de Mar del Plata se han producido muchos y variados fenómenos relacionados con el desarrollo de la actividad física, entre los cuales podríamos destacar:

*el importante aumento en la cantidad de personas practicantes: la concientización acerca de, lo bueno y positivo, de los efectos de la correcta realización de ejercicio parece haberse instalado en la población de la ciudad

*la importante influencia del marketing dentro de la actividad: es imposible negar la gran presión, ya sea positiva o negativa, que los medios masivos de comunicación ejercen sobre el público en general

*la proliferación de centros promotores: en la actualidad la oferta de centros y actividades es tan variada como, público consumista se puede hallar, ya sea dentro de una infraestructura determinada, o en algún punto neurálgico de la ciudad (como por ejemplo la costa)

*el aumento de los centros de capacitación para aquellos aspirantes a convertirse en profesionales de la actividad, los cuales poseen una gran y variada oferta de cursos de distinta índole

Y por el último se referencia al, fenómeno, que es motivo de este trabajo:

*el proceso migratorio que realizan los deportistas recreacionales dentro de la actividad: cuando se acerca la primavera aumentan en número y frecuencia su presencia en los gimnasios, para luego decrecer, y en muchos casos desaparecer, nuevamente pasado el verano.

La actividad física

La actividad física históricamente ha estado en una relación proporcional con el valor imperante de cuerpo en determinadas épocas, por ejemplo, en tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantener un buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse en un estilo de vida sedentario, aun así, hoy en día una “buena” forma física, puede conseguirte un mejor empleo o brindarte un determinado status social, esto se da por un sobredimensionado valor único de belleza imperante .

Como explicitan Christopher J. Hass, Matthew S. Feigenbaum y Barry A. Franklin; en su trabajo “Prescripción del entrenamiento de la fuerza para poblaciones sanas”¹; aunque existen beneficios de protección de la salud documentados, conferidos a la actividad física regular, la mayoría de los individuos de todas las edades no son físicamente activos a un nivel suficiente para el mantenimiento de la salud.

Este se debe a una falta de interés de los mismos por la actividad física, o que en alguna ocasión han pertenecido a un proceso de entrenamiento y por diferentes causas lo han abandonado.

Consecuentemente un gran objetivo de salud pública es mejorar los niveles colectivos de salud y aptitud física de todos los individuos.

Cuando se prescribe un programa de entrenamiento de la fuerza, el entrenador de aptitud física, debería considerar el estado individual actual de salud y aptitud física, los objetivos, el acceso al equipo apropiado y el tiempo disponible para el entrenamiento, algo que parece no suceder, ya que la mayoría de las personas que ingresan a un plan no obtienen dichos beneficios y abandonan la practica dentro de los 3 primeros meses. Lamentablemente esto ocurre de forma sistemática ya que es innumerable la cantidad de personas que al poco tiempo de haber comenzado un plan de entrenamiento, abandonan el mismo sin haber cumplido con los objetivos puestos al comenzar.

Las causas que podrían contribuir a que dicho fenómeno suceda son tan variadas como deportistas haya, el motivo de este trabajo es contribuir a dilucidar cuales son las causas que

¹ Prescripcion del entrenamiento de la fuerza para poblaciones sanas; Christopher J. Hass (Departament of Exercise and Sports Science, College of Health and Human Perfomance, University of Florida), Matthew S. Feigenbaum (Departamento f Health and Exercise Science, Furman University, Greenville, South Carolina, USA), Barry A. Franklin (Cardiac Rehabilitation Department, William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan, USA). www.sobreentrenamiento.com/PublicE/home.asp 14/04/03 Pid: 144

producen la falta de continuidad y frecuencia en deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años en la ciudad de mar del plata.

Antes de comenzar con el desarrollo de los contenidos de este trabajo, nos situaremos y centraremos en la ciudad donde se desarrollo dicha investigación.

Mar del plata

Es una ciudad, importante centro balneario y puerto argentino ubicado en la costa del mar Argentino, en el sudeste de la provincia de Buenos Aires. Es la cabecera del partido de General Pueyrredón y la urbe turística más importante de Argentina tras Buenos Aires, ya que en época de verano su población puede aumentar un 311%. Cuenta con una de las infraestructuras hoteleras más amplias del país. Está ubicada a 404 km al sureste de la Ciudad de Buenos Aires.

La ciudad es uno de los principales centros turísticos del país, y recibe durante cada temporada veraniega entre aproximadamente dos y tres millones de visitantes, produciendo de esta forma un salto en el número de habitantes, que se ha elevado en casos extremos hasta multiplicar dos veces la población estable.

A fin de recibir semejante oleada de visitantes, posee una completa infraestructura turística. Además de la oferta de verano la ciudad también cuenta con una variada oferta de temporada baja: turismo deportivo, ecológico, aventura, pesca y eventos culturales son sólo algunas de las alternativas que esta ciudad ofrece a sus visitantes como también un interesante patrimonio histórico y natural.

La ciudad cuenta con 47 km de costa, la cual convierte a la misma en un gran corredor natural, y un lugar propicio para el desarrollo de actividad física al aire libre ante un paisaje tan variado como hermoso; esto explica el por que de la proliferación de los grupos de atletismo de calle, los cuales han encontrado en la costa marplatense el lugar ideal para desarrollar actividad física al aire libre.

El clima se presenta como templado con influencia marítima, lo cual hace que durante los meses con temperatura calida, dicha costa se encuentra repleta de deportistas; pero llegados los meses de frío, la cantidad de deportistas en el escenario natural disminuye.

Una de las principales características de la ciudad en cuanto a la oferta para la realización de actividad física, es lo variada de la misma, ya que además de las diversas actividades que se pueden desarrollar en los diversos escenarios naturales que presenta la ciudad (como atletismo de calle, surf, windsurf, ciclismo de ruta, remo, kayak, trekking, rappel, entre otros), también cuenta con diversos centros de entrenamientos cerrados, como son los que se dedican al acondicionamiento físico (gimnasios de pesas y clases grupales), canchas de varios deportes (papi

futbol, paddle, squash, tenis, básquet, entre otros), a los cuales podemos sumar la gran cantidad de natatorios que encontramos en la ciudad, entre ellos el mas importante, el natatorio municipal ubicado en El Ente **Municipal** de Deportes y Recreación del Partido de General Pueyrredón (EMDeR) .

Capítulo 2

La persona y el cuerpo

Para comenzar con el desarrollo de los contenidos propios de la investigación, al tratarse de una investigación que realiza su enfoque en el comportamiento de los individuos en sociedad, nos centraremos primeramente en la definición de la persona humana, para lograr lo dicho utilizaremos como base un análisis propio del texto “La Persona Humana”² del Dr. Alejandro Ramos.

Al posicionarnos frente al hombre, intentando realizar un análisis del mismo, una mirada simplicista y unilateral no alcanzara para lograr una visión basta y exacta de la situación, ya que el hombre de naturaleza compleja demanda un análisis exhaustivo, tomando en cuenta todas sus dimensiones.

Como dice el autor “el hombre es el culmen de la creación Divina”, “esta creatura se halla en la cima del mundo material y es la mas digna de todas las creaturas”.

El aspecto sobresaliente y distintivo del hombre en comparación con el mundo creado, es que en el reside un modo de ser más perfecto: el hombre posee un alma.

Dicha alma, creada por Dios en el hombre, le da a este último una capacidad única, que es la capacidad de conocer y amar, además de la posibilidad de entablar una relación personal con Dios.

La capacidad de conocer, le da al hombre su intelectualidad, la capacidad de amar, le da al hombre la posibilidad de socializar.

La intelectualidad y la capacidad de socializar, le permitirá al hombre desenvolverse en su comunidad y entablar relaciones con sus pares.

La principal diferencia entre nosotros y los demás seres creados radica principalmente en que somos más que un cuerpo, si en nosotros hay conceptos, ideas; es por que hay algo en nosotros que las genera, tenemos una inteligencia.

² “La persona humana” versión 1/marzo 2011 modulo perteneciente a la cátedra Antropología Teológica, Dr. Alejandro Ramos.

En el hombre no residen de manera individual su alma y su cuerpo, sino que el hombre es un ser en el cual se dan unidas ambas cosas formando una sola; el alma no es el hombre ni el cuerpo es el hombre.

Este se ve ejemplificado en la interrelación que entre ellos se da, cuando el estado actual de uno influye en el otro, como en el caso de las muchas enfermedades que tienen su origen en la mente y terminan logrando deficiencias en lo corporal.

Por tanto se podría estipular que la gran enfermedad de la modernidad se da en la excesiva preocupación por lo externo, lo visual, lo corporal dejando de lado lo interior, hasta llegar al punto de desconocer de la importancia de una saludable vida espiritual.

“La corporalidad en el hombre significa nuestra pertenencia a la historia del universo”³.

Es en el accionar del cuerpo humano, a través de las acciones que la inteligencia del mismo programe, que el hombre participa en su sociedad, y esto permite la realización total de la persona, siendo su cuerpo, el primer ámbito dentro del cual el ser humano experimenta y realiza su existencia.

El cuerpo humano es el canal a través del cual el hombre establece su relación con el mundo creado.

El cuerpo es el lugar en el cual se expresa y actúa el ser humano, y por el también recibe el conocimiento, ya que el conocimiento racional se inicia en los datos sensibles que obtiene el hombre a través de los sentidos orgánicos.

El cuerpo es la revelación de la persona, particularmente el rostro que manifiesta su interior, es decir el cuerpo como espejo del alma, descifrando la relación que el hombre posee con su cuerpo, podemos entender como el mismo se concibe como ser ante la sociedad.

³ “La persona humana” versión 1/marzo 2011 modulo perteneciente a la cátedra Antropología Teológica, Dr. Alejandro Ramos.
Pág. 13 4º párrafo

La personalidad

Cuando se refieren a la persona humana, generalmente tiende a identificarla con la personalidad, lo mismo se puede ver claramente cuando se describe a una determinada persona por su obrar, como por ejemplo cuando sentenciamos que determinada persona es impulsiva e irracional cuando la misma realiza acciones y reacciones casi inmediatas y sin pensar; o cuando decimos que tal persona es sensible por sus condiciones emocionales resaltantes.

Lo antes expuesto es un error, “por que la personalidad esta en el orden del obrar y se refiere al modo de ser y hacer que tiene el hombre, pero antes que el obrar esta el ser y es esto lo que queremos conocer”⁴.

Según el Dr. Alejandro Ramos, la personalidad es el conjunto de cualidades (heredadas y adquiridas, cognitivas y emocionales) que definen al ser humano concreto, individual y viviente.

La personalidad abarca el modo con el que el individuo se adapta al medio.

La personalidad puede verse influenciada y determinada por el accionar del medio, es decir que el medio también puede determinar la forma en que el individuo se adapta al mismo.

⁴ “La persona humana” versión 1/marzo 2011 modulo perteneciente a la cátedra Antropología Teológica, Dr. Alejandro Ramos.
Pág. 17 4° párrafo

La persona, el cuerpo y la personalidad

Como ya se especifico mas arriba la persona humana, es un ser donde confluyen el alma y el cuerpo formando una sola unidad, y la personalidad es el modo en que la persona humana obra y se adapta al medio en el que vive.

Las personas viven insertas en determinadas culturas con usos y costumbres propias, la cultura y la sociedad donde una persona determinada vive y se desarrolla, es factor de influencia para la misma.

Por tanto podría aclarar que una persona que nació y vivió toda su vida en la India seguramente tendrá una visión distinta de la vida en comparación a una persona con las mismas facultades que desarrollo su vida en Buenos Aires.

Por tanto la cultura a la cual uno pertenece, influye y determina la visión que una persona tiene con respecto a si mismo y a su posición en la sociedad.

La esencia espiritual del hombre, la cual le brinda al mismo su intelectualidad y por ende su capacidad de conocer, le permite al hombre tomar conocimiento de los valores reconocidos como validos e imperantes en una sociedad determinada, assimilarlos y tomarlos como propios.

Dicho proceso se da y reproduce desde el comienzo de los tiempos, generando lo que es conocido como pensamiento único.

Lógicamente hay excepciones a lo antes expuesto, si no nos encontraríamos hablando de sociedades alienadas, sin la rebeldía natural que el pensamiento propio produce.

Con el avance de la tecnología y el incremento de la influencia de los medios masivos de comunicación, se han alzado determinados valores como universalmente únicos y validos.

Donde el ser se confunde con el poseer, y toma un protagonismo vital el aparentar sobre todas las cosas, adentrándonos un mundo netamente visual.

Los valores de belleza se han encasillado en determinado tipo de características; la cuales son hasta contradictorias con la naturaleza única e individual de cada sujeto; si somos genéticamente

únicos y distintos entre si, como podemos establecer que para ser “bellos” debemos poseer determinada tipo de medidas estándares (como el famoso 90-60-90).

Al encontrarse frente a lo antes mencionado, la persona humana, debe asimilar la información que recibe del medio en el cual vive, y a partir de este análisis de lo que el medio le demanda, desarrollar sus acciones mediante su personalidad para desempeñarse en su vida en sociedad.

Los valores de “belleza”, antes mencionados, y el “valor” de las personas con respecto a su nivel de posesiones; han generado en los individuos una distorsión de su visión y posicionamiento con respecto a la sociedad. Introduciendo a los mismos en una sensación de insatisfacción tal, que los empuja a buscar constantemente el cambio que les permite ser socialmente aceptados.

Al ser motivo de este trabajo, quiero enfocar en las relaciones que las personas entablan con su cuerpo mediante los valores esgrimidos por la sociedad.

Como mencione mas arriba la mayoría de las personas no posee el cuerpo “ideal” establecido por el pensamiento único.

Por tanto una de las obsesiones de la modernidad es lograr dicha “excelencia” corporal, obsesión que se ve constantemente reforzada a través de las publicidades graficas, de la televisión, y por que no también por nosotros mismos. No todos nos vemos influenciados en el mismo momento exacto, si no que las personas “infectadas” por dicho pensamiento “transmiten” el mismo como onda expansiva.

Dependiendo de las características específicas que posean las personas, de la fortaleza de su alma, de la relación que establezca con su cuerpo, y de su personalidad; abordara el tema de la búsqueda de inserción social de diversas formas.

Dicha brecha generada entre la diferencia existente entre el “ideal” de belleza, promovido por el imaginario social, y el cuerpo individual real, genera en las personas, sobre todo en las mujeres flagelo en sobre manera de estas cuestiones; una necesidad de lograr las modificaciones corporales “necesarias” y casi “indispensables” en el menor tiempo posible.

Esta situación lleva a las mismas a realizar todo tipo de acciones en busca de tales resultados inmediatos.

Por tanto se producen compras de productos “mágicos” ofrecidos por tv.

Concurren a spa de belleza en busca de resultados a través de la aplicación de nuevas tecnologías y cosmetología.

Realizan consultas con cirujanos plásticos.

Recurren a gimnasios y centros de entrenamiento, probando las más variadas y diversas actividades deportivas.

En esta última afirmación quiero detenerme. La realización de actividad física de forma continua, programada y constante posee diversos beneficios, los cuales no solo son con un sentido estético.

Si la actividad física solamente la realizáramos con un sentido meramente estético, estaríamos tomando posesión de una visión parcializada y muy finita de la misma.

Es valido el pensamiento de una Educación Física como agente de belleza?

Yo creo que rotundamente que no.

A continuación y para reafirmar la idea que expuse anteriormente detallare de forma minuciosa los beneficios de la realización de actividad física de forma regular.

Beneficios de la realización de actividad física

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.

- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica , Hipertensión arterial,
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes Osteoporosis, etc.)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Como consecuencia del entrenamiento físico regular, aparecen en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales

van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico.

Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Como se puede observar los beneficios anteriormente nombrados no solo tienen su impacto en el cuerpo del deportista si no también en su psiquis y en su desarrollo como ser humano en la sociedad.

El cuerpo y la corporeidad

Como dice el Lic. Alejandro de Brandi⁵, cuando hablamos de cuerpo nos referimos a una estructura muy compleja.

El estudio del hombre por la mayoría de las ciencias es producto de entender esta problemática haciendo recortes en su estudio: por ejemplo la biología estudiando la anatomía por un lado, la fisiología por el otro, o las demás ciencias observando una parte del problema o con el argumento de un estudio mas específico, se pierde de vista el estudio interdisciplinario.

Tomemos como punto de partida la postura de Merleau-Ponty⁶ cuando nos señala que la existencia humana es corporal y percibimos al mundo desde nuestro cuerpo. Esta postura permite pensar la existencia humana asociada a la motricidad, a la percepción y a la afectividad.

Podemos distinguir el cuerpo, del término corporeidad, ya que el término corporeidad alude al cuerpo como construcción social, la imagen del cuerpo, los movimientos, las habilidades, la sensibilidad, la percepción, los gestos, la expresión, de la percepción a la ejecución de los movimientos, el cuerpo en la sociedad de hoy. A diferencia del término cuerpo, ya que el mismo refiere a desagregar los contenidos con un enfoque parcializado en su planteo didáctico: aspectos anatómicos y fisiológicos, las partes del cuerpo, los músculos, los huesos, las articulaciones, los

⁵ Modulo de la cátedra "Pedagogía Deportiva" perteneciente a la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Fasta. Autor: Lic. Alejandro de Brandi. Año 2011

⁶ Merleau-Ponty, M: Fenomenología de la percepción. E. Peninsula. Barcelona, 1997. Primera parte: "El cuerpo"

sistemas cardio-respiratorio, músculo articular, las capacidades condicionales y coordinativas, los movimientos y las técnicas y los movimientos técnicos en los deportes.

Como aspecto resaltante del término corporeidad, el cuerpo como construcción social, nuestro cuerpo es lo que los demás seres me dicen que es.

El culto al cuerpo

En la actualidad, el culto al cuerpo es tema central dentro de todas las clases sociales, como así también una preocupación constante que atañe a todas las edades y a ambos sexos.

La exacerbación de los cánones de belleza establecidos en el mundo contemporáneo, ha llevado a asociar el término salud con belleza, por tanto el sentido estético del cuerpo es el primario dentro del mismo para todos los individuos, lo cual nos induce a involucrarnos constantemente en actividades físicas, las cuales hoy se presentan de forma muy variada (desde la propuesta lúdica, competitiva y hasta económica, esta última muy determinante a la hora de la elección final).

“Lo que manifestamos y expresamos con nuestro cuerpo (vestuario, productos de belleza, cuidados, alimentación, higiene) son reveladores tanto de nuestros aspectos individuales como las tendencias que se marcan desde lo social, y sobre todo de lo que se impone como moda”⁷.

El ser humano posee necesidades que le son propias y lo determinan como tal, como por ejemplo, paseos, viajes, vida en la naturaleza, bailar, ir al cine, ver televisión, lecturas, ir al gimnasio, reunirse con amigos; necesidad que con cubiertas en los tiempos de ocio o tiempos libres.

Con respecto al aprovechamiento del tiempo libre para el cuidado del cuerpo, los lugares elegidos por excelencia son los gimnasios.

En el transcurso del tiempo los medios de comunicación e influencia fueron marcando los ritmos de la moda, y las tendencias dentro de la misma, de esto no escapa la concepción del cuerpo e ideal de belleza; tendencias que fueron adoptadas como propias por casi la totalidad de la población, este fenómeno se vio más acentuado con la masificación al acceso de la información producido por Internet, televisión, radios y todos los medios de comunicación.

⁷ Modulo de la cátedra “Pedagogía Deportiva” perteneciente a la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Fasta.
Autor: Lic. Alejandro de Brandi. Año 2011 unidad n°5 Pag. 7

La evolución de la moda ha producido grandes cambios en las ropas características de cada época, avanzando desde el ocultamiento casi total del cuerpo en tiempos lejanos (como por ejemplo las antiguos trajes de baño de hombres y mujeres), a el exhibicionismo desmedido que hoy vivimos, con la instalación de las mini faldas, transparencias, escotes y trajes de baño diminutos.

Dicho avance en la moda se ve acompañado de la participación conjunta de hombres y mujeres en variadas actividades que involucran al cuerpo, desde ir al gimnasio, hasta ir a la playa. Vale la pena recordar que en tiempos no tan lejanos, había playas para hombres y playas de mujeres.

Esta participación hace que la preocupación por el cuidado del cuerpo sea más notable.

Según estudios de la Universidad de Castilla la Mancha, a través del Comité Olímpico Español, da cuenta de lo siguiente:

“el culto al cuerpo es otra de las grandes tendencias que mueven a muchas personas a implicarse en cierto tipo de practicas. Es una acepción amplia del término deporte...de estas prácticas la que lleva mas tiempo en el mercado es el culturismo. Esta actividad tachada de narcisista y exhibicionista, ridiculizada y menospreciada por no pocos, es sin embargo mas popular cada día”⁸

⁸ Modulo de la cátedra “Pedagogía Deportiva” perteneciente a la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Fasta. Autor: Lic. Alejandro de Brandi. Año 2011 unidad nº5

La cultura de consumo y el cuerpo

Como ya expuse mas arriba antes del alma y del cuerpo, esta el ser, es decir que ni el alma, ni el cuerpo son el ser, si no que ambas sustancias se unen formando una sola en el.

Por tanto si la persona viene dada con un conjunto de características que le son innatas, únicas e irrepetibles entre sus pares, es posible que el medio modifique algo de eso?

La respuesta en un primer acercamiento, es si.

Las personas al vivir en sociedad, se ven inmersas en la misma y dicha sociedad condiciona todo lo que ese ser implica.

De todas formas la esencia del ser, como ser único con sus condiciones particulares es inmutable.

Tomando el mismo ejemplo de los primeros párrafos, un joven de la India no posee la misma concepción de cuerpo que un joven argentino.

Para ser mas claro tomare un extracto del libro de José Ignacio Barbero González “La cultura de consumo, el cuerpo y la Educación Física”.

“...el cuerpo de las personas aparece siempre sujeto por un conjunto de practicas, saberes y normas que le dan forma...”⁹

Luego de leer y analizar este extracto del texto, podríamos decir que estamos frente a una primera conclusión: existe un moldeamiento del cuerpo, o mejor dicho el cuerpo es moldeable, dicha definición acaece sobre el cuerpo mismo, decir el cuerpo de la persona humana y su concepción es moldeable no el ser en si.

Pero no existen solo cuerpos moldeables andando libremente por ahí, si no que los mismos se hallan inmersos dentro de un contexto o lugar determinado, lo mismo podríamos llamarlo “sociedades”. Estas se asemejan a un organismo vivo, y por ende están sujetas a contingencias y a constantes cambios; los individuos que la integran, para formar parte de la misma deben conocer las reglas del juego y sujetarse a ellas; y como parte de esas reglas hallamos los modelos y usos corporales, los cuales recrean las características de esa sociedad.

Luego de estas afirmaciones, podemos llegar a una segunda conclusión: el cuerpo se presenta como imprescindible en la construcción de identidades.

Un nuevo interrogante asoma en el horizonte.

Si el cuerpo se presenta como imprescindible en la construcción de identidades.

⁹ José Ignacio Barbero González “La cultura de consumo, el cuerpo y la Educación Física” Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Platica y Corporal. Facultad de Educación, Universidad de Valladolid, Diciembre 1996

Y una sociedad posee como modelo un determinado estereotipo, sin importar el valor o lo verdadero del mismo.

Puede una persona como integrante de una sociedad poseer un cuerpo “distinto” al de todos, o una concepción distinta del mismo, y estar verdaderamente integrada a dicha sociedad.

La respuesta es lógicamente, si.

Si esto no ocurriera seríamos todos entes sin pensamientos propios ni ideas, ni libertad.

Dichas concepciones distintas emergen como contraculturas dentro de una misma sociedad, y es así como hoy podemos observar que dentro de un mundo occidental que exalta las figuras corporales “perfectas”, determinadas subculturas van en detrimento de su propio cuerpo y lo flagelan por demás.

Y en definitiva que perspectiva es la correcta, se podría establecer que un determinado estereotipo de cuerpo es el valedero?

Por tanto si el cuerpo aparece sujeto por un conjunto de prácticas, saberes y normas que le dan forma, por que no esa forma podría ser correspondiente a la naturaleza de esa persona.

Cabe recordar que dicha naturaleza es esencialmente única e irrepetible, por tanto cada uno de nosotros deberíamos generar nuestro propio cuerpo, y por tanto nuestro propios valores de “belleza”.

La cultura de consumo y su impacto en la sociedad

A continuación intentare definir algunos términos acerca de esto que denominamos cultura de consumo, la cual podemos definir como el conjunto de creencias, valores, normas, formas de ser, etc.; imperantes en las zonas privilegiadas de esta aldea global, los cuales a través de una superficie llena de avisos y anuncios comerciales nos llevan a comprar o vender compulsivamente.

Como ya detallamos vivimos en un mundo netamente visual.

La cultura de consumo conlleva a la proliferación de imágenes.

La rapidez con que estas se renuevan y la necesidad de jugar con las relaciones entre significantes y significados, contribuyen a diluir las fronteras de lo verdadero y la ficción.

Los valores más cotizados se expresan en términos de belleza, sensualidad, sexualidad, hedonismo, ocio, etc.; los que mejor combinen estas cualidades son aquellos a quienes se les atribuyen mayores posibilidades de éxito.

De estas afirmaciones podríamos llegar a una nueva conclusión: debido a la imposición de un ideal de belleza proliferado por los medios masivos de comunicación, nuestra imagen corporal puede condicionar nuestro éxito o fracaso en la vida.

Volviendo al apartado anterior y a las ideas ahí expresadas, si nuestra imagen corporal, su “belleza” según las convenciones de la sociedad, puede determinar nuestro éxito o fracaso en nuestra vida cotidiana; que difícil es imaginar nuestra concepción de “belleza” personal muy alejada del pensamiento de la sociedad en general.

Mucho de lo expresado con anterioridad se ve claramente en los curriculum vitae (sobre todo en la inclusión de las fotos en los mismos), en las entrevistas de trabajo, en la búsqueda de los perfiles laborales, en los perfiles de las redes sociales, en la ropa que utilizamos a diario, básicamente en la vida cotidiana.

El cuerpo

“...en la aldea global en que vivimos las personas privilegiadas, el cuerpo es y funciona como agente comercial/relacional de primer magnitud...”¹⁰

Analizando la líneas extraídas del libro, podemos decir que seguimos ligados al concepto de cuerpo antes nombrado (sociedad de consumo), han variado los indicadores del capital físico, este ha dejado de medirse en términos de salud y vigor que emanan desde el interior, y han posado su mirada en la apariencia externa y mientras mas se asemeje esta a la que glorifican los “mass-media”, mejores beneficios se obtendrán de la misma.

Marketing y belleza

La globalización y el avance de la tecnología han permitido en cierto modo la universalización de los canones de belleza, lo cual somete en algún punto a los individuos a una constante comparación con respecto a su figura y forma.

Dichos canones de belleza, son prácticamente imposibles de alcanzar para las personas comunes, ya que el moldeamiento de dicha figura llevaría a someterse a dietas más que rigurosas y a extensas horas de entrenamiento.

Esta situación es aprovechada al máximo por los empresarios de “la vida saludable” los cuales a través de los medios visuales y auditivos bombardean constantemente ofreciendo soluciones milagrosas e instantáneas, a través de los famosos “llame ya”, donde podemos observar a la modelo del momento ofreciendo un “maravilloso electro-estimulador el cual con solo utilizarse un par de veces al día moldeara de forma increíble nuestra figura”, o también, si no las “espectaculares zapatillas con suelta alta que te hacen quemar mas calorías”, etc.

Otros de los productos más ofrecidos son aquellos que moldean el abdomen, siendo esta parte del cuerpo quizás la más controversial ante la mirada de todos nosotros, ya que un pequeño “rollito” puede convertirnos antes nuestra “mirada” en personas “gordas”.

Dichos programas han obtenido un importante éxito y retribución en ventas, esto se ve reflejado en el aumento en número de los mismos como así también de horas de aire en nuestra pantalla, lo mismo se debe a la necesidad imperiosa, que nosotros los seres humanos, no hemos auto-impuesto, de modificar la figura y forma de nuestro cuerpo de forma casi inmediata (si es sin involucrar un alto esfuerzo mejor).

¹⁰ José Ignacio Barbero González “La cultura de consumo, el cuerpo y la Educación Física” Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plática y Corporal. Facultad de Educación, Universidad de Valladolid, Diciembre 1996

Lógicamente muchos (por no decir todos) de los productos que se ofrecen en la TV no cumplen con lo prometido al momento del ofrecimiento, ya que la mayoría de estos ni siquiera cumplen con la mecánica del ejercicio que los mismos enuncian realizar.

Un factor determinante en esta época, es el tiempo.

Ya que nuestras urgencias determinan que el tiempo indicado es el ya.

Pero biológicamente todas las mejoras y los beneficios del correcto desarrollo de la realización de actividad física se logran con repetición y continuidad.

Los cambios morfológicos instantáneos no existen.

De todas formas el primer error conceptual, se da en el motivo principal para la realización de actividad física, si solamente nos involucráramos en un proceso de entrenamiento con el objetivo pleno de ser mas “bellos”, estaríamos teniendo una mirada estrictamente finita y acotada de la situación.

Claramente con la realización de actividad física de forma regular, con el tiempo, se lograrán cambios morfológicos, como por ejemplo una mejor tonicidad muscular o el ansiado descenso de peso.

Pero el principal objeto para realizar actividad física debería ser alcanzar una vida más saludable.

Para una mejor comprensión de cómo debe ser un proceso de entrenamiento bien dirigido a continuación describiré dicho proceso y enumerare las reglas que rigen al entrenamiento deportivo, las cuales nos ayudaran a entender el por que es tan vital la palabra tiempo.

Capítulo 3

Prescripción de actividad física

No es motivo de este trabajo caracterizar la prescripción de actividad física en la ciudad de Mar del Plata, pero sí puede ser un indicador de la deserción en la actividad o el no logro de los objetivos planteados.

Comenzare por los principios de entrenamiento, pocas veces tomados en cuenta en los centros de entrenamiento y mucho menos por los productos ofrecidos en TV, los cuales garantizan mejoras con su aplicación en el plan de entrenamiento.

A continuación describiré y caracterizare la prescripción de actividad física, y el proceso de entrenamiento. Esto basándome en dos autores: Tudor O. Bompa, autor perteneciente a la York University, y con un basto respaldo científico, y en F. Zintl, autor del libro “Entrenamiento de la resistencia”.

“Los contenidos de un proceso de entrenamiento dependen de determinadas leyes y principios en que respecta su aplicación, disposición, su volumen e intensidad, aplicando los mismos se ejerce un efecto óptimo sobre el organismo con el fin de incrementar o mantener el rendimiento”¹¹.

La ciencia y la practica del entrenamiento han formulado normas, llamados “principios del entrenamiento”, que describen las variables de control y regulación en función de las mencionadas leyes. Dichos principios de entrenamiento (basados en fundamentos científicos), establecen un orden sistemático para los pasos y escalones de los procesos de adaptación, determinando en ultimo termino las normas metodologicas del entrenamiento. A continuación para ser mas claro, describiré dichos principios de entrenamiento.

Principios sobre la puesta en marcha de la adaptación

Principio del estimulo eficaz de carga

Este principio indica que la aplicación del estimulo de entrenamiento debe superar un cierto umbral mínimo de intensidad para poder iniciar una reacción de adaptación, es decir, para poder

¹¹ Tudor O. Bompa “Periodización del Entrenamiento Deportivo” editorial paidotribo York University

iniciar una reacción de adaptación en el sentido del entrenamiento, y que dicho estímulo se transforme en una carga entrenante. El umbral del estímulo depende del rendimiento del deportista.

Por tanto para poder aplicar un estímulo por encima del umbral, hay que conocer dicho umbral, el cual es individual y propio de cada deportista.

Como se obtiene? A través de la aplicación de una evaluación, la cual será distinta para cada grupo muscular y sistema que se quiera evaluar.

Principio del incremento progresivo de la carga

Cuando la carga del entrenamiento se mantiene siendo la misma durante un espacio prolongado de tiempo, el organismo del deportista se adaptara de forma que los mismos estímulos no actúen por encima del umbral, ya que el mismo se ha modificado, llegando incluso a ser inferiores al mismo. Esto significa que la carga del entrenamiento se debe de incrementar constantemente después de determinados espacios de tiempo.

Como formas de incrementar la carga progresivamente se prestan los cambios de los componentes de la carga. Los cambios de los componentes de la carga son lógicos en el siguiente orden:

- Incremento de la frecuencia de entrenamiento
- Incremento del volumen
- Incremento de la intensidad del estímulo

Por tanto el entrenamiento y los estímulos que aplicamos no deben ni pueden ser siempre los mismos.

Principio de la versatilidad de la carga

Frente a una estimulación monótona, producida por un mismo estímulo de entrenamiento por determinado tiempo, el cuerpo se adapta a dicha carga y se produce una disminución del efecto ergotrófico (que incrementa el rendimiento). Esto significa que los estímulos de entrenamiento no variables durante un periodo largo de tiempo provoquen un estancamiento de la mejora.

Modificando el estímulo de carga puede volverse a alcanzar el nivel de estimulación anterior.

Principios que aseguran la adaptación

Principio de la relación óptima entre carga y recuperación

Este principio se basa en el hecho de que se requiere un cierto tiempo de recuperación después de una carga eficaz de entrenamiento (sesión de entrenamiento), con el fin de poder soportar nuevamente una carga parecida (siguiente sesión de entrenamiento).

Carga y recuperación forman de alguna manera una unión, ya que después de un estímulo de carga relativamente fuerte no solo se restaura el nivel inicial (compensación) sino que se establecerá una sobre compensación (compensación mas elevada). Si las siguientes cargas se presentan con una recuperación incompleta, se producirá a la larga una disminución del nivel de rendimiento.

Principio de repetición y continuidad

Para que el deportista alcance una adaptación óptima se debe repetir varias veces la carga en un determinado periodo de tiempo, ya que el organismo ha de pasar por una serie de modificaciones inminentes de sistemas funcionales concretos antes de llegar a una adaptación estable.

Sabemos que el metabolismo de la adaptación es relativamente rápido (2-3 semanas) y que los cambios estructurales (morfológicos) requieren procesos mas largos (4-6 semanas, como mínimo).

Las estructuras directoras y reguladoras del sistema nervioso central necesitan el mayor tiempo de adaptación (meses). A falta de estímulos de cargas regulares y a largo plazo, se establece un retroceso de los cambios funcionales y morfológicos (desadaptación).

Principio de la periodización

Un deportista no se puede situar durante todo un año en su nivel de máximo rendimiento, dado que se movería en el límite de su capacidad individual de carga. Entonces se correría el riesgo el de pasar de una situación metabólica constructiva (anabólica) a otra degenerativa (catabólica).

Luego se requiere un cambio de cargas por razones biológicas, de esta forma se evitan por un lado sobrecargas y por otro se pueden alcanzar rendimientos máximos en determinadas épocas.

Resumen acerca de la prescripción de actividad física

De la descripción de los principios de entrenamiento podemos resumir, que para que un proceso de entrenamiento sea exitoso debe ser adaptado a la individualidad biológica del deportista, y el mismo debe extenderse en el tiempo, lo cual a partir de un incremento progresivo, repetición y continuidad permitirá lograr las mejoras esperadas. Esto sin olvidar las fases del entrenamiento, la primera de ellas, la adaptación anatómica (el objetivo de esta fase es la adaptación progresiva de los músculos, y en especial de las inserciones musculares de los huesos, al objeto de aguantar con mayor facilidad cargas cada vez mas pesadas durante las siguientes fases del entrenamiento) donde no se ven grandes cambios en el cuerpo de forma visible, y la misma dura 2 meses aproximadamente.

El entrenamiento se divide en distintas fases, las cuales varían según las condiciones particulares del deportista y el objetivo de entrenamiento.

Para ser mas claro, ejemplificare.

Seria ridículo generar una fase de entrenamiento que busque un pico máximo de rendimiento en una deportista recreacional mujer de 30 años que realiza actividad física para bajar de peso.

Sin embargo es indispensable dicha fase de entrenamiento en una atleta mujer de 30 años que compite en 100 mts llanos y va a participar de un importante torneo sudamericano.

En el caso que nos acontece es indispensable comenzar con una fase de adaptación anatómica.

El objetivo de dicha fase es la adaptación progresiva de los músculos, inserciones musculares, ligamentos, tendones, sistemas; en fin del cuerpo humano entero. Lo mismo posibilitara soportar mayores cargas posteriormente y participar activamente de un proceso de entrenamiento.

Como ya se expreso la duración de dicha etapa para deportistas principiantes oscila entre las 5 y 6 semanas de entrenamiento.

Por tanto es ilógico esperar grandes cambios o mejoras en el primer mes, o el segundo, incluso en un tercer mes de entrenamiento.

Las primeras mejoras en esta etapa de entrenamiento se dan en el aumento de la fuerza por coordinación intramuscular, es decir las fibras se contraen coordinadamente lo cual permite generar mayor tensión.

No se observan grandes cambios morfológicos en dicha etapa.

Capítulo 4

Tipo de investigación y metodología

- **Desde el estado de arte:** descriptivo

Ya que pretendo describir la situación tal cual es.

- **Desde el tratamiento de los datos:** cualitativa y cuantitativa mixta

Ya que se busca comprender el fenómeno y su comportamiento, por lo tanto deberemos analizar y comprender las variables desde todas sus vertientes las cuales se ven atravesadas por factores cualitativos y cuantitativos.

- **Según la manipulación de variables:** no experimental

No manipulare ninguna variable, sino que observare y describiré el fenómeno en un contexto natural

- **Según el contexto del dato:** de campo

Todas las acciones de recogidas de datos serán in situ

- **Según el tiempo:** transversal o sincrónico

Se ara un corte sagital y se investigara en ese preciso momento

- **Unidad de análisis:** Deportistas recreacionales mujeres entre 20 y 35 años de la ciudad de Mar del Plata.

Instrumento para la recolección de datos

Para llevar a cabo el proceso de recolección de datos, elegí utilizar una encuesta, la cual fue completada por el investigador, siendo el, quien realizaba las preguntas al encuestado.

El modo del investigador siendo quien completo las encuestas fue seleccionado a fin de la validez de los datos, ya que estableciendo siempre el mismo patrón de escritura, el dato mantiene su validez por lo legible de la letra.

Tiempo de recolección de datos

El proceso fue llevado a cabo durante los meses de Abril y Mayo de 2012.

Centros donde se llevo a cabo la recolección de datos

El mismo tuvo lugar en diez (10) gimnasios de la ciudad de Mar del Plata, los mismos situados en distintos puntos de la ciudad.

Los mismos fueron seleccionados por su ubicación.

La ciudad fue dividida imaginariamente en 4 grandes sectores: puerto, centro, constitución y barrios periféricos.

La división de la ciudad por sectores ha permitido abarcar mejor la misma, estudiando el fenómeno en diversas situaciones.

La variabilidad de las ubicaciones de los mismos ha dejado ver si las características particulares de cada sector influían en el fenómeno estudiado, o si seguía el mismo patrón sin importar dichas diferencias.

La selección de los 10 gimnasios se basa en las posibilidades de mi persona como investigador, ya que lo mismo hizo viable y posible la investigación.

Las encuestas, fueron realizadas mientras se llevaban a cabo las actividades normales del gimnasio, primero se solicito permiso a la autoridad a cargo en el momento dado, y luego se procedió a aplicar el instrumento.

Casos estudiados

Según el último censo realizado en 2010 en la ciudad de Mar del Plata residen un total de 614.350 habitantes, de los cuales el 52% son mujeres y el 48% restante hombres.

Por tanto la población de sexo femenino en la ciudad de Mar del plata asciende a un total de 319.462.

Estudiar a la población femenina por completa de la ciudad, hubiese sido un estudio de años de trabajo y recursos que no están a mi alcance.

Dicha situación sumada a la poca permeabilidad de los gimnasios, hacen que dicho estudio al 100% de la población casi una utopía.

Sería bueno para el desarrollo de la realización de actividad física en Mar del Plata que dicho estudio tenga una extensión en el tiempo, a fin de lograr su consecución total.

Por tanto la selección de 80 casos distribuidos en los 10 gimnasios brinda la accesibilidad a la concreción del estudio.

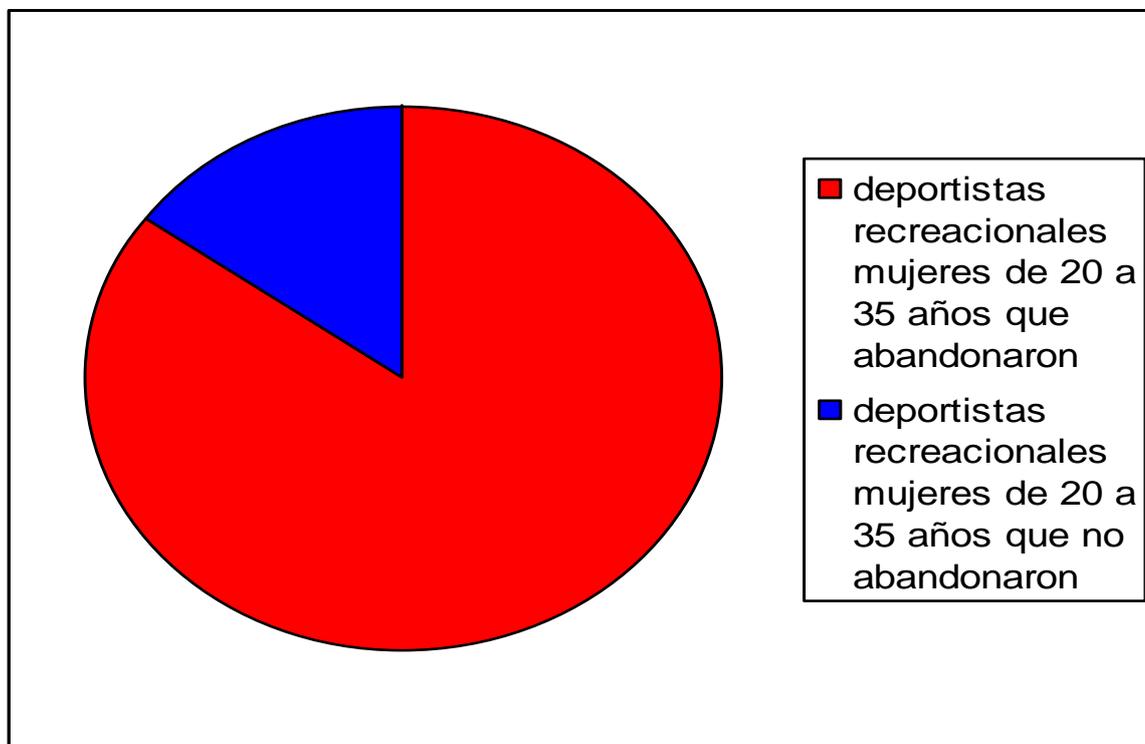
Dichos casos fueron seleccionados al azar, mientras se encontraban entrenando en el gimnasio.

No hubo una charla previa del tema con los mismos, solo se les explicaba el motivo de realización de la encuesta y ahí comenzaba la misma.

Los nombres de las personas encuestadas no será revelado ya que los mismos no manifestaron su deseo de que así sea, y prefiero preservar el anonimato.

Capítulo 5

Datos



Análisis de datos

Para comenzar con el análisis de los datos voy a especificar cuales de los casos estudiados han abandonado la realización de actividad física.

De los 80 casos estudiados, 68 de ellos, es decir el 85 % ha abandonado en algún momento la realización de actividad física, por tanto no han podido mantener procesos de entrenamiento continuos y perseverar dentro de los mismos.

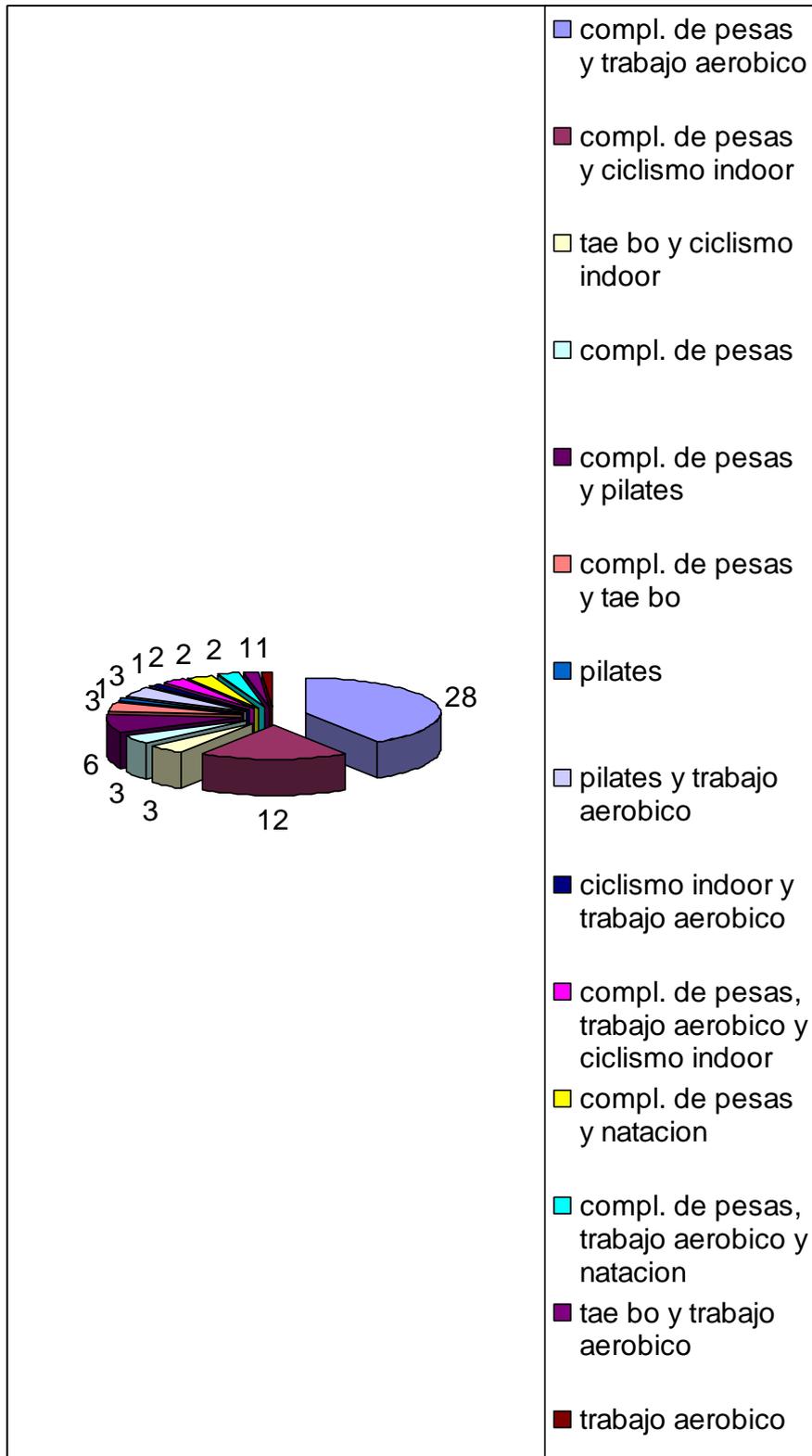
El 15% restante; representado por 12 casos, han manifestado que desde que han comenzado a realizar actividad física no han producido un cese de la misma, manteniendo así procesos de entrenamiento continuos y con proyección a largo plazo.

En este ítem queda de manifiesto lo difícil que es mantener un proceso de entrenamiento que tengo como principal característica la continuidad, algo tan necesario e indispensable para obtener resultados positivos, ya que al abandonar la actividad de forma sistemática, se produce un proceso de involución, perdiendo así las adaptaciones ya logradas, y volviendo al estado que se tenía antes de comenzar a realizar actividad física, o incluso peor aun.

Dicho dato no contempla el tiempo que llevan, en un proceso de entrenamiento, aquellos que no han abandonado la realización de actividad física.

Tipo de actividad desarrollada en el gimnasio

Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que han abandonado la actividad en algún momento determinado.



Análisis de datos

Dentro del grupo que no han manifestado continuidad en el entrenamiento, podemos observar que la actividad elegida por excelencia para desarrollar dentro del gimnasio, es el complemento de pesas acompañado del trabajo aeróbico (trabajo en cintas, elípticos y bicicletas fijas) lo cual posibilita no solo el descenso de peso de las alumnas, si no también trabajar a nivel muscular de forma localizada. Dicha elección es básicamente el combo clásico que ofrecen los gimnasios para las damas.

En segundo lugar, aunque bastante alejado de la primer opción, las mujeres han manifestado que optan por realizar complemento de pesas y a su vez tomar clases de ciclismo indoor, una actividad que esta en auge por el gran marketing que la rodea, y la extensa variedad de programas con intensidades y beneficios varios.

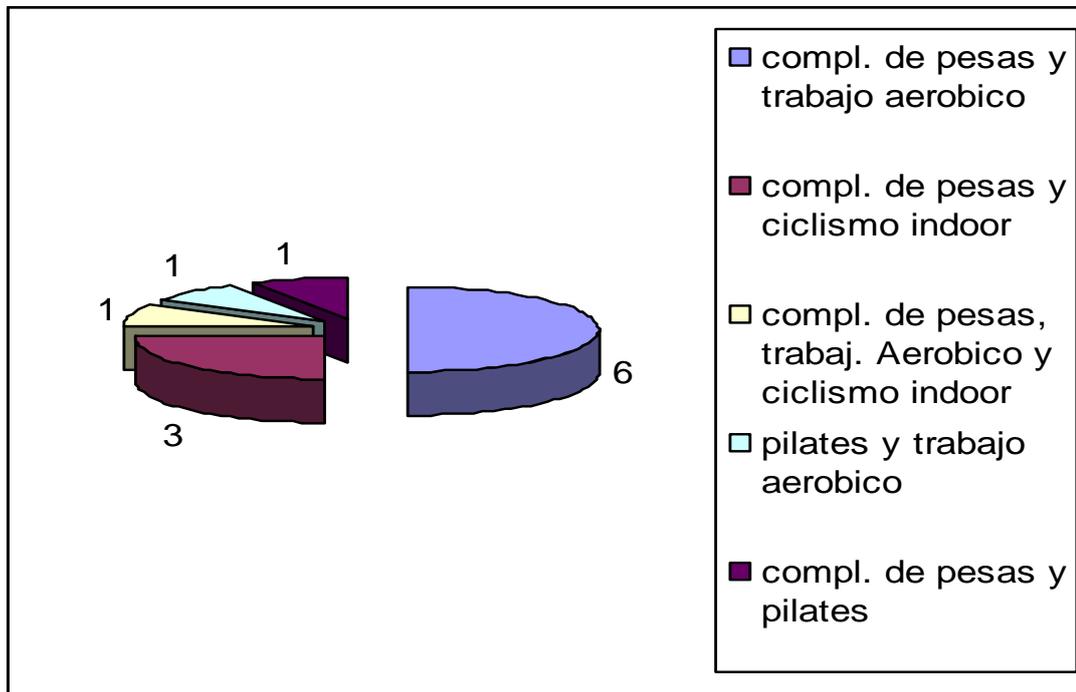
En tercer lugar, aparece una combinación que no contempla el trabajo aeróbico, pero si el trabajo postural y de tonificación muscular, dicha combinación se da entre el complemento de pesas y pilates, esta ultima, al igual que el ciclismo de interior, goza en estos momentos de una visión positiva de la sociedad producido por el marketing que rodea la actividad, la cual se vio reformada hace pocos años con la aparición de las camas de pilates, dejando casi sin protagonismo a la antigua versión del mismo.

Las diferencias de elección entre las actividades restantes y sus combinaciones es tan variada como cantidad de actividades hay, siendo aspectos resaltantes de la misma, la elección de varios casos de realizar una actividad complementaria como por ejemplo la natación, siendo el medio acuático un lugar propicio por el entrenamiento del total del cuerpo, dichos casos concurren todos al mismo centro de entrenamiento, el cual cuenta con natatorio propio en el mismo edificio donde se encuentra la sala de pesas.

Otra actividad complementaria elegida es el tae-bo, siendo la misma de extrema intensidad, no apta para principiantes.

Tipo de actividad desarrollada en el gimnasio

Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que no han abandonado la actividad física.



Análisis de datos

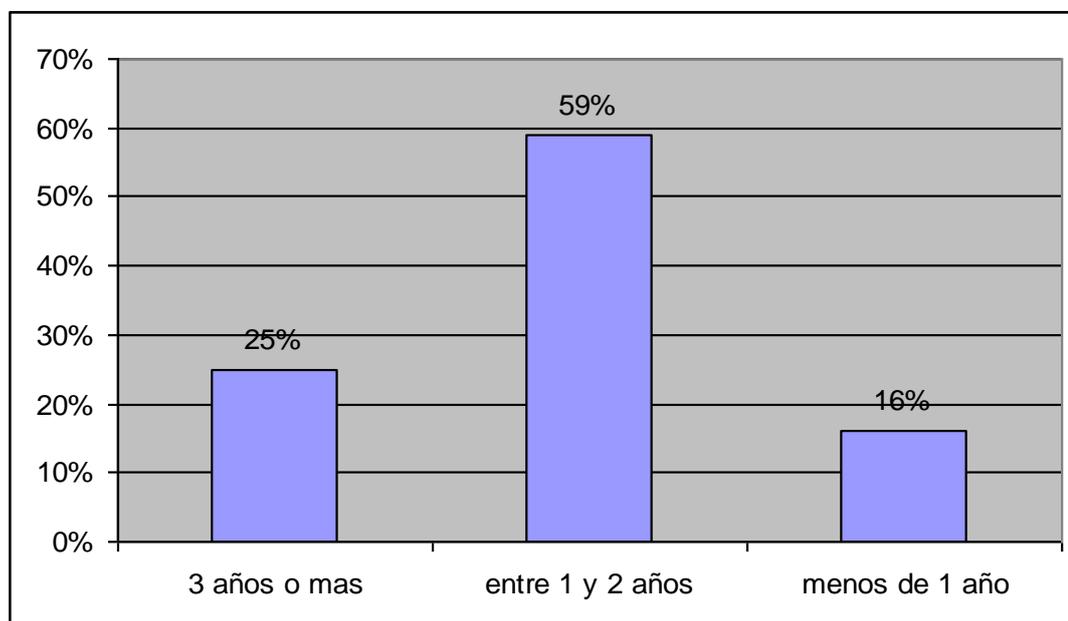
Al igual que en el caso del grupo de las mujeres que han manifestado no tener continuidad en sus procesos de entrenamiento, en este grupo, que no han abandonado la practica de actividad física, la actividad ha desarrollar elegida por excelencia a sido, el complemento de pesas y el trabajo aeróbico, dicha coincidencia puede ser sostenida desde el punto de vista económico, ya que generalmente el precio para acceder a la sala de maquinas es el mas económico dentro de las actividades del gimnasio, y no solo es el mas económico si no también el que dispone de mayor flexibilidad horaria, ya que al estar abierto el gimnasio todo el día, cada alumna puede adecuar la actividad a sus horarios personales, y no tener que asistir si o si a un determinado horario que es el que se dicta la clase, como así también es la actividad que presupone menos riesgo de exposición que en una clase grupal, ya que en la sala de pesas cada alumno esta atento a su propia actividad.

El segundo lugar también se repite, aunque en este caso la diferencia entre el primero y el segundo es menor, siendo la actividad elegida el complemento de pesas y el ciclismo indoor.

El dato mas llamativo de este grupo es la predilección por realizar complemento de pesas, ya que solamente una persona ha manifestado no concurrir a la sala de maquinas.

Experiencia en entrenamiento

Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que han abandonado la actividad en algún momento determinado.



Análisis de datos

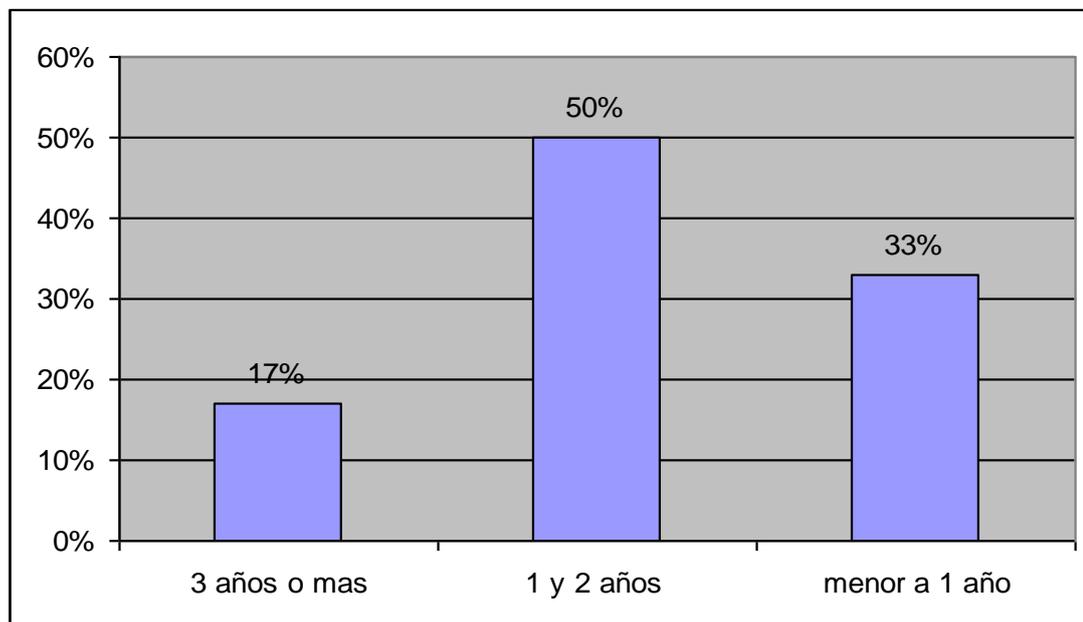
Dentro de los casos que han manifestado haber abandonado la practica de actividad física, el 16% posee una experiencia en entrenamiento menor a 1 año, es decir que en un periodo menor a 12 meses, se encuentran afrontando su segundo o tercer proceso de entrenamiento, lo cual como primer signo de negativo marca la inconsistencia de los mismos frente al desafío de la continuidad en el programa de entrenamiento, lo cual no les ha permitido obtener resultados ni a corto, ni a mediano ni a largo plazo; solo alcanza con recordar que la etapa de adaptación anatómica (aquella en la que se producen las adaptaciones estructurales y fisiológicas al ejercicio, para después de esta etapa incrementar las cargas para así poder obtener mayores beneficios) tiene una duración aproximada de 3 meses.

El 59% de los casos posee una experiencia de entre 1 y 2 años, por lo cual, por mas que no hayan podido mantenerse dentro del proceso de entrenamiento, si les ha permitido experimentar situaciones variadas de entrenamiento, como así también conocer la adaptación de su cuerpo a los distintos estímulos.

El 25% restante son los casos mas experimentados, aquellos que ya poseen una historia de entrenamiento y que por diversos motivos han tenido que abandonar.

Experiencia en entrenamiento

Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que no han abandonado la actividad física.



Análisis de datos

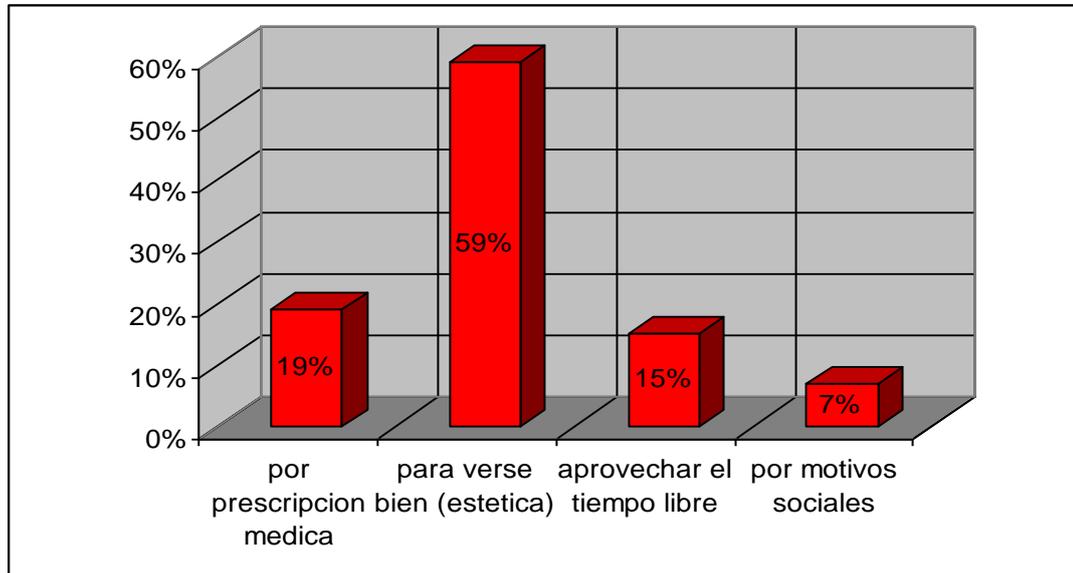
Nuevamente encontramos coincidencias entre el grupo de los casos que han abandonado la realización de actividad física y las que no, ya que el 50% de los casos de este grupo poseen una experiencia en entrenamiento de entre 1 y 2 años.

Las diferencias se encuentran en los extremos ya que son menos los casos que poseen 3 años o más de experiencia, 17%, siendo este un punto clave ya que demuestra que difícil es mantenerse, sin abandonar, en un proceso de entrenamiento por largos periodos de tiempo.

En tanto que los casos que poseen una experiencia menor a 1 año, representados por el 33%, aumentaron con respecto a los que encontramos en el grupo de las personas que habían abandonado, la corta experiencia y el hecho de esta en un proceso de entrenamiento por primera vez son los motivos del no abandono de este grupo.

Motivación principal para la realización de actividad física

Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que han abandonado la actividad en algún momento determinado.



Análisis de datos

La extrema exposición corporal dada en el siglo XXI, sumado a la influencia de los medios masivos de comunicación y al marketing que rodea a los productos relacionados al cuerpo, dan como resultado un determinado estereotipo de cuerpo, que es el que tiene primacía en esta época.

Esto se ve reflejado en la motivación principal de la mayoría de los casos encuestados, ya que el 59% de los casos que han abandonado la actividad física, han manifestado entrenarse por motivos meramente estéticos, siendo su principal preocupación el moldeamiento de su figura corporal, dicha preocupación no conoce de edades, ya que ha quedado demostrado que no solo las mas jóvenes desean verse bien, si no que en su mayoría sin importar la edad han manifestado realizar actividad física por dicho motivo.

En segunda posición, aunque muy alejada del primer grupo, el 19 % realiza actividad física por prescripción medica, coincidiendo estas declaraciones, con las personas mas grandes encuestadas, varias de ellas no por obesidad si no mas bien para evitar el stress producido por la vida cotidiana.

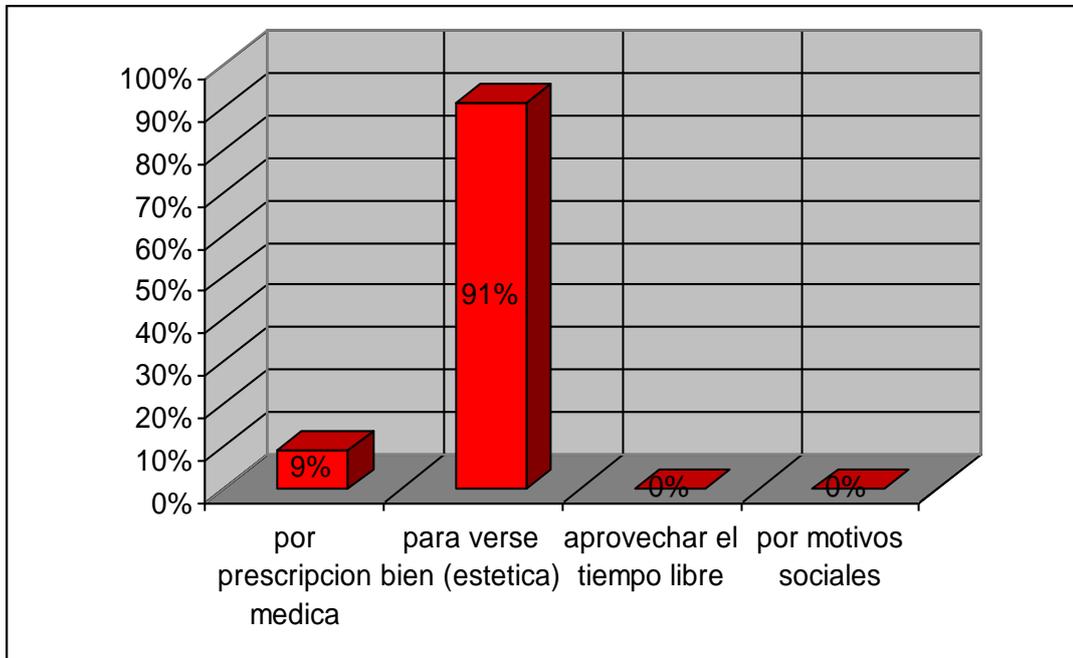
En tercer lugar, ocupando una posición muy cercana a la segunda, el 15% entrena para aprovechar el tiempo libre en una actividad sana.

Y solo el 7% a declarado realizar actividad física por motivos sociales, como encontrarse con amigos y familia, enmarcando a la actividad física en una actividad un tanto solitaria y personal, los casos que se encuentran dentro de este 7% recurren al apoyo de amigos y familia para juntos ir

al gimnasio, ya que de forma individual por resultarles poco atractivas las actividades propuestas, no concurren.

Motivación principal para la realización de actividad física

Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que no han abandonado la actividad física.



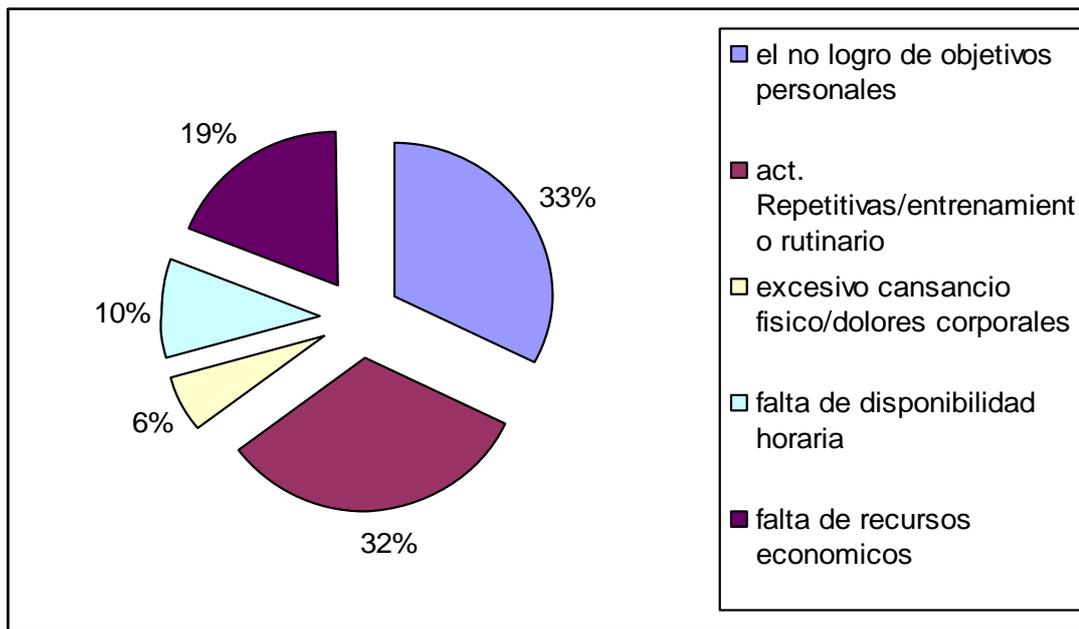
Análisis de datos

Como en el grupo anterior la tendencia hacia el sentido estético, para realizar actividad física, prevalece, pero no solo se mantiene si no que al tratarse de un grupo mas reducido, dicha tendencia se agiganta, ya que el 91% de este grupo realiza actividad física por un sentido estético.

Solo uno de los casos a declarado realizar actividad por prescripción medica.

Ninguno de los casos dijo entrenar para aprovechar el tiempo libre o por motivos sociales.

Motivos principales de abandono de la actividad física



Análisis de datos

De los datos observados podemos identificar dos (2) motivos, como los mayores responsables del abandono de la actividad física, ellos son: el no logro de los objetivos personales y las actividades repetitivas, poco atractivas y variadas, entrenamiento rutinario.

El no logro de los objetivos personales, esta dado claramente por la diferencia real que hay entre las expectativas generadas en la deportistas al momento de iniciar el proceso de entrenamiento y el estado actual al momento del abandono.

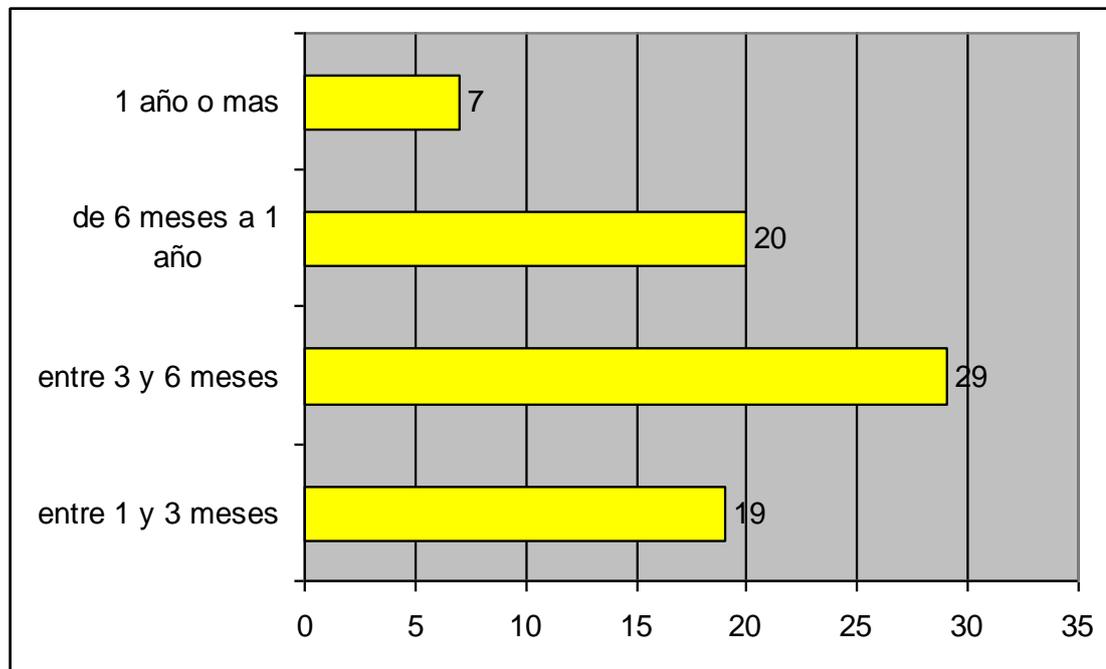
Y las actividades repetitivas, poco atractivas y variadas, entrenamiento rutinario, es un matiz dado únicamente por la actuación del entrenador a cargo, sea este un instructor de musculación, profesor de educación física o simplemente un ex deportista, dicho motivo de abandono es la única razón externa a la alumna que la puede llevar al abandono.

En tercer lugar con el 19% aparece la falta de recursos económicos, entendible desde la sensible situación económica que viven algunos sectores de la sociedad Argentina, como también desde los altos costos para la realización de actividad física.

Con el 10% aparece la falta de disponibilidad horaria para entrenar, esto se da cuando las obligaciones de la vida personal de la deportista varían o aumentan en cantidad y el tiempo dedicado a ir al gimnasio es destinado a realizar otro tipo de actividad.

Por ultimo con el 6% aparecen el excesivo cansancio físico y la aparición de dolores corporales, motivo que puede tener dos vertientes de generación, dada por la propia sobre exigencia del alumno para consigo mismo, o la sobre exigencia por parte del entrenador a cargo.

Lapso temporal mas grande en el cual las deportistas que han abandonado, se han mantenido en un proceso de entrenamiento con continuidad



Análisis de datos

Al analizar los datos podemos observar que dentro del grupo que se ha producido abandono de la actividad, muy pocos casos (solo 7) han llegado a cumplir 1 año de entrenamiento, tiempo óptimo para poder obtener cambios visibles y posibles de mantener en el tiempo, ya que se logra la modificación de las estructuras corporales a través de la adaptación al entrenamiento.

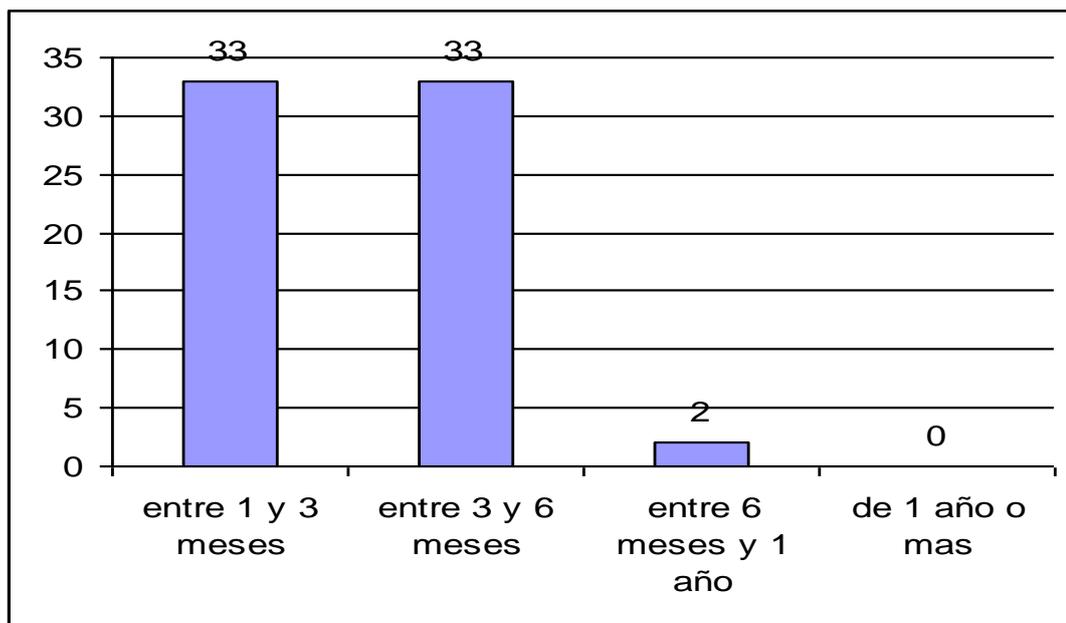
Veinte (20) son los casos que han permanecido entre 6 meses y 1 año en la practica de actividad física, ellos han logrado superar la etapa de adaptación anatómica, y comenzar a entrenar, propiamente dicho.

La mayoría de los casos estudiados, 29 casi el 50%, han tenido procesos de entrenamiento de 3 y 6 meses, tiempo escaso para lograr mejoras importantes.

Varios son los casos que no han podido superar los 3 meses de entrenamiento, los mismos no han logrado siquiera la adaptación al entrenamiento y por lo tanto han quedado lejos de lograr los objetivos de entrenamiento.

Tiempo estimado, personal, para el logro de objetivos con respecto a la realización de actividad física en correlación con su motivación para realizarla (percepción personal de cada deportista)

Deportistas recreacionales mujeres de entre 20 y 35 años que han abandonado la actividad física en un determinado momento.



Análisis de datos

En este ítem queda establecida claramente la inclinación que poseen los casos estudiados hacia la obtención de resultados de forma casi inmediata, esto se ve especificado en la no elección como opción válida, la que representa el lapso temporal más grande, de 1 año o más.

Solamente dos casos se inclinaron por establecer como el lapso ideal para lograr mejoras entre 6 meses y 1 año.

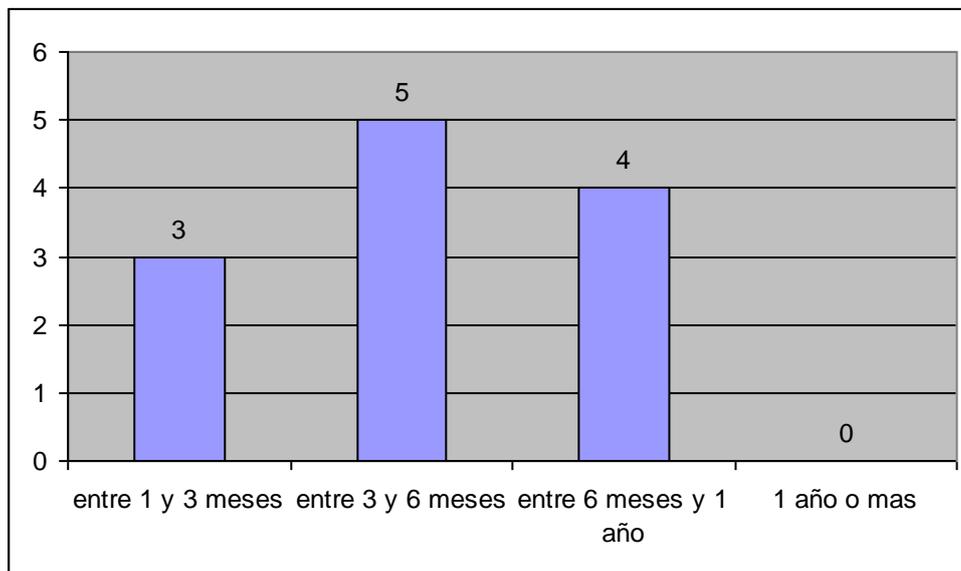
Y la mayoría optó por seleccionar que el lapso ideal para lograr mejoras es entre 1 y 3 meses (33 casos), escaso tiempo para lograr mejoras ya que se trata de la modificación estructural y funcional de la persona, se da en procesos progresivos, paulatinos, estables y duraderos; y también entre 3 y 6 meses (33 casos), siendo esta una opción con un poco más de fundamento que la anterior, aun así escasa en tiempo.

Podemos tomar esto como un fundamento de la desinformación reinante en las deportistas y el desconocimiento de cómo responde su cuerpo al entrenamiento, esto no es responsabilidad directa de la persona que entrena si no más bien de la persona que está a cargo de ese entrenamiento, siendo su deber, además de marcar la pauta de lo que hay que hacer, también informar al

deportista de cómo va el entrenamiento, que tipo de de respuestas puede tener su cuerpo y cuanto tiempo de entrenamiento le puede costar llegar a su objetivo de entrenamiento.

Tiempo estimado, personal, para el logro de objetivos con respecto a la realización de actividad física en correlación con su motivación para realizarla (percepción personal de cada deportista)

Deportistas recreacionales mujeres de entre 20 y 35 años que no han abandonado la actividad física.



Análisis de datos

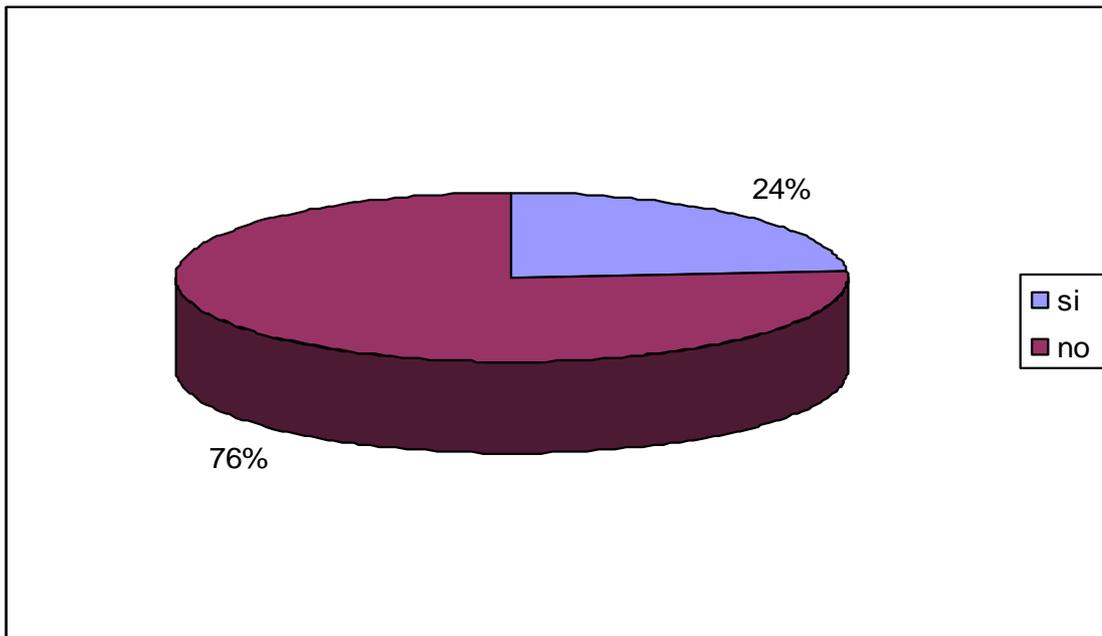
El grupo de deportistas que no han abandonado el proceso de entrenamiento, parece sostener la misma desinformación que el grupo que si ha abandonado la actividad física, ya que como primera coincidencia, ninguno de los casos ha optado seleccionar como opción valido el hecho de tener que entrenar por un año o más para obtener los resultados deseados.

Entre 3 y 6 meses ha sido la opción mas seleccionada, secundada por la opción que representa entre 6 meses a 1 año, lo cual posee mayor fundamento fisiológico, y hasta mayor lógica que cualquiera de las otras opciones elegidas.

En tercer lugar, entre 1 y 3 meses, siendo este el dato más llamativo, ya que seguramente al transcurrir un tiempo, las personas que posean este pensamiento desertaran de la realización de actividad física.

No se encontraron mayores diferencias de concepto con el grupo que si ha abandonado la actividad física.

Deportistas que poseen aparatos de gimnasia en su casa

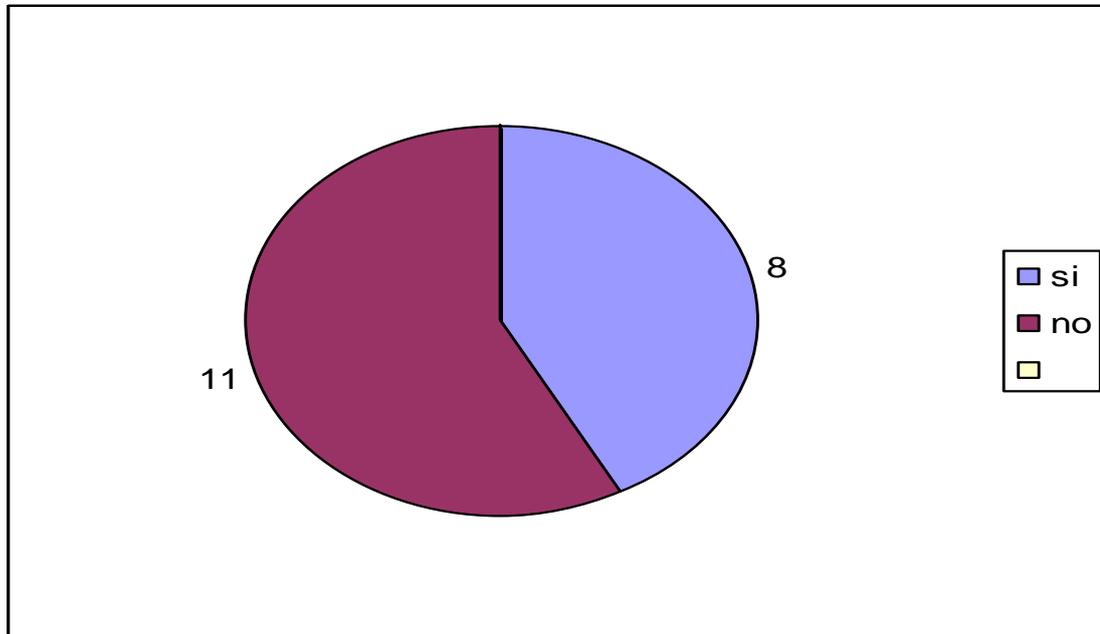


Análisis de datos

La mayoría de los casos estudiados no posee ningún tipo de aparato de gimnasia en su casa, esto se ve representado por 61 casos (76%), es decir que estas deportistas solo realizan actividad física con aparatos en sus gimnasios correspondientes, no realizando actividades adicionales en sus hogares para complementar el entrenamiento diario.

El 24% de los casos estudiados, representado por 19 casos, ha manifestado tener algún tipo de aparato de gimnasia en su casa, de esta forma poseen una opción de entrenamiento en sus hogares para reforzar el entrenamiento diario o para compensar el hecho de no haber ido a entrenar al gimnasio.

De las deportistas que han manifestado tener aparatos de gimnasia en sus hogares, los compraron porque fueron ofrecidos por tv ?



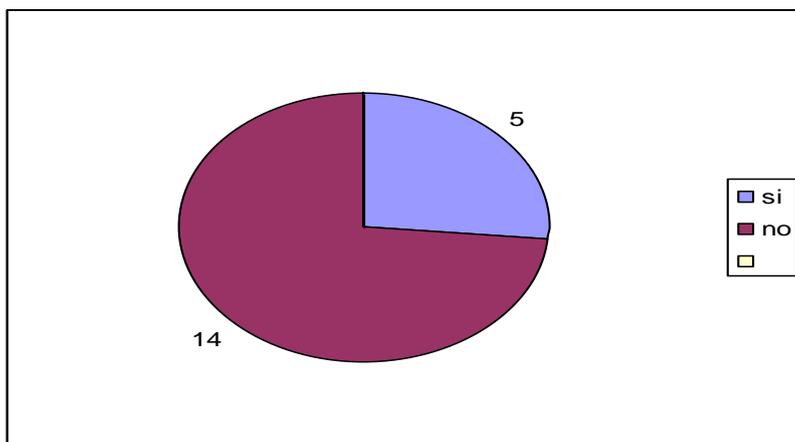
Análisis de datos

Observando los datos recogidos se puede establecer la importante influencia que ejercen los medios de comunicación, no solo en la imposición de un ideal de belleza o de determinada moda, si no también como vendedor de soluciones instantáneas.

19 de los casos que han manifestado tener aparatos de gimnasia en su casa, 8 de ellos han realizado la compra del mismo cuando fueron ofrecidos por televisión.

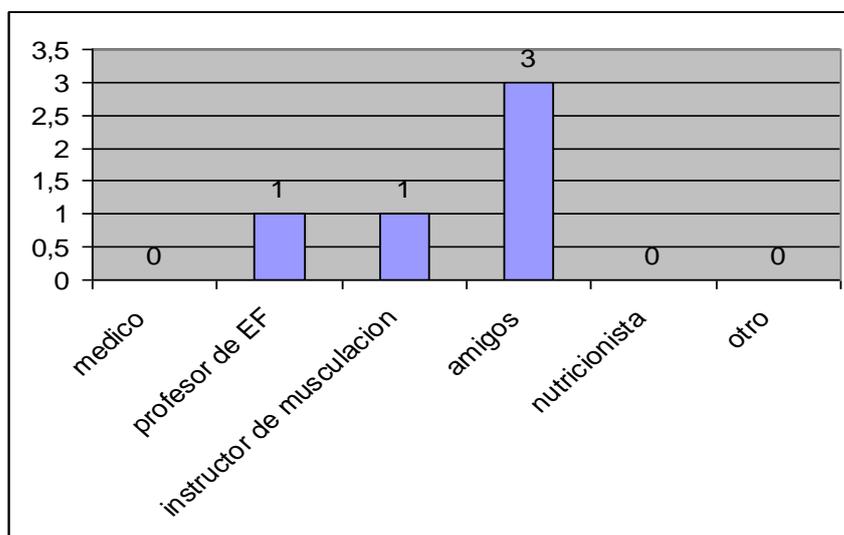
Once de los casos consultados han respondido en forma negativa.

De las deportistas que han manifestado tener aparatos de gimnasia en sus hogares, los compraron por recomendación?



Análisis de datos

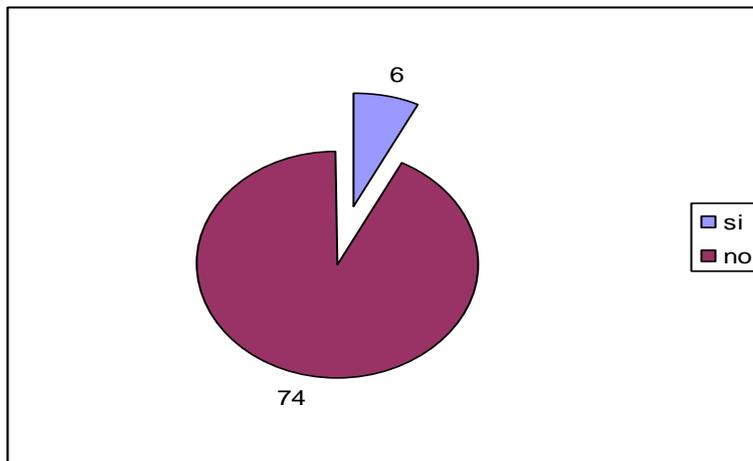
De los casos consultados solo 5 han respondido como afirmativo a la consulta de si habían realizado la compra de su aparato de gimnasia por recomendación, los 14 casos restantes han respondido en forma negativa. A continuación detallare por recomendación de quien.



Como se puede observar de los 5 casos que han realizado la compra de un aparato de gimnasia para su hogar por recomendación, 3 de ellos lo han hecho por recomendación de un amigo, y otros dos casos lo han hecho por recomendación de un instructor de musculación y un profesor de Educación Física respectivamente.

Lo mas llamativo de este dato es la idoneidad dudosa de un “amigo” como para recomendar un aparato de gimnasia que sea efectivo al momento de entrenar como así también, la explicación que el mismo pueda brindar sobre el correcto uso de dicho aparato.

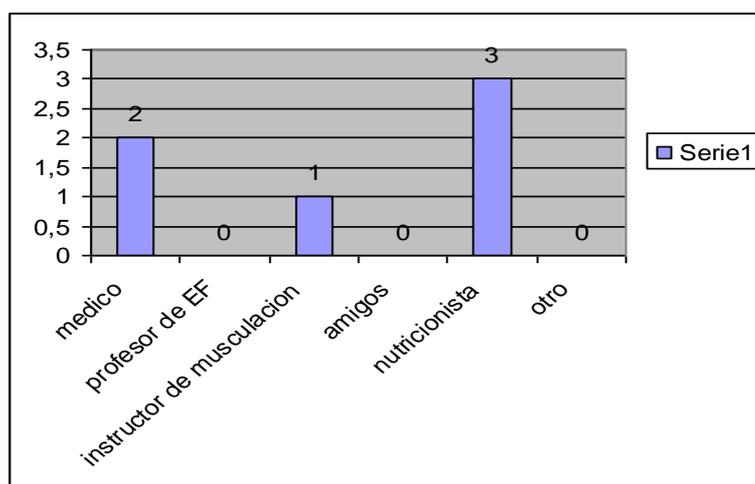
Deportistas recreacionales mujeres de 20 a 35 años que consumen habitualmente suplementos dietarios.



Análisis de datos

De los 80 casos estudiados, solo 6 consumen habitualmente suplementos dietarios como complemento de su alimentación habitual, es decir que el 92.5% de los casos no consumen suplementación.

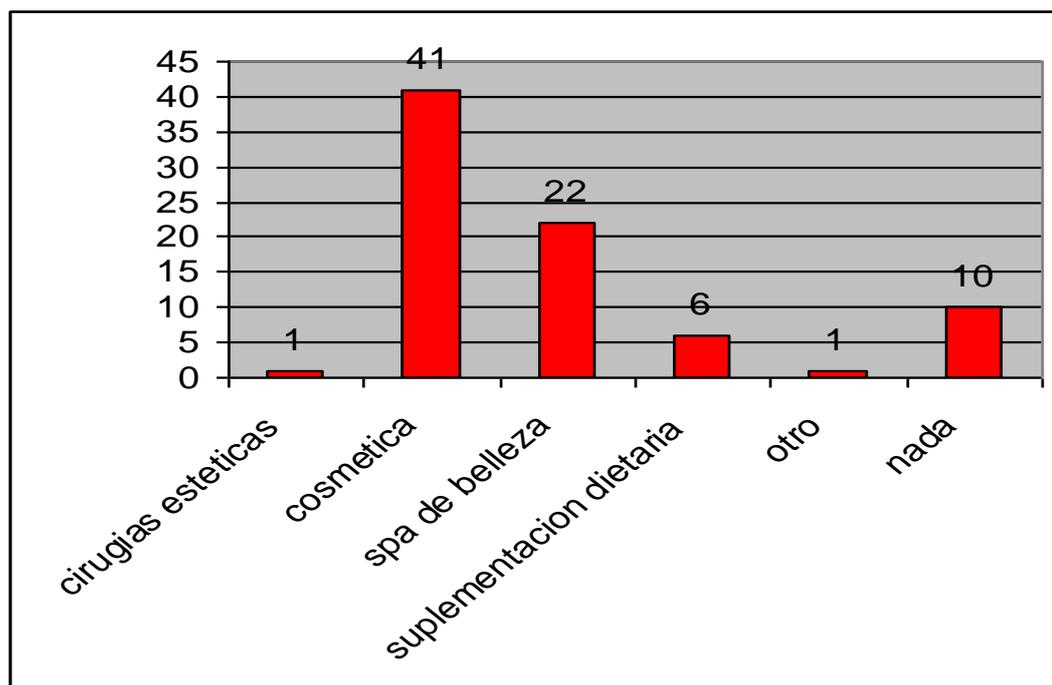
De los 6 casos que si han manifestado consumir suplementos dietarios, todos han coincidido en decir que ninguno de ellos lo compro por ser ofrecido por televisión, si lo han hecho por recomendación.



De los 6 casos que han manifestado realizar la compra de suplementos dietarios por recomendación 3 de ellos, lo han hecho por recomendación del nutricionista a cargo de sus dietas, algo que posee total lógica ya que es la persona más adecuada para realizar tal recomendación.

Dos de los casos lo han hecho por recomendación del médico, y uno de ellos por recomendación del instructor de musculación de su sala de pesas, algo que posee una similitud con la recomendación de comprar aparatos de gimnasia por parte de amigos, ya que no parece lógico que una persona de escasa formación específica y acotada pueda recomendar un suplemento dietario y que el mismo sea positivo para la persona que lo consume.

Deportistas que han incurrido en algún tipo de práctica alternativa para complementar la actividad física.



Análisis de datos

La utilización de la cosmética, por ser relativamente económica en comparación a las otras opciones, para complementar la actividad física es el recurso más utilizado por los casos estudiados, cremas reafirmantes o reductoras fueron las más nombradas por los deportistas, como así también relajantes musculares.

En los últimos tiempos han proliferado los spa de belleza que gozan de una buena propaganda, los cuales prometen buenos resultados a partir de la aplicación de electrodos y rayos UV, los mismos tienen gran aceptación en la sociedad a pesar de su alto costo, y esto se ve reflejado en los 22 casos que han manifestado haber concurrido a un spa de belleza.

Como ya se trató en el punto anterior, son 6 los casos que consumen suplementación.

Uno de los casos manifestó haberse realizado cirugías estéticas para modificar su composición corporal.

Uno de los casos a manifestado que a recurrido a dietas naturistas, como así también ungüentos naturales para favorecer su estética.

Solo diez de los casos estudiados han declarado no haber realizado ningún tipo de práctica adicional para ayudar a la actividad física a cumplir sus objetivos.

Esto habla claramente de la necesidad de resultados rápidos que impera en las deportistas ya que la mayoría ha realizado algún tipo de actividad adicional para acelerar los tiempos de la obtención de resultados.

Capítulo 6

Conclusiones

Al comenzar la investigación, la hipótesis que establecí fue:

“la exposición corporal, el exaltamiento de la esbeltez y la presión de los medios de comunicación, podrían ser los motivos que producen un acercamiento de las mujeres al comienzo de la realización de actividad física. El abandono de dicha practica se debe al no logro de la figura esbelta deseada? “

La misma se ve en parte confirmada, y en parte refutada, ya que, la exposición corporal, el exaltamiento de la esbeltez y la presión de los medios de comunicación, son la principal razón por la cual hoy en día las mujeres de 20 a 35 años de la ciudad de Mar del Plata realizan actividad física.

El sentido estético, hoy por hoy pareciera ser la razón más justa para la realización de actividad física, y por ende el bien más anhelado.

Dicha necesidad de verse bien no solo pertenece a una determinada franja etárea, ya que la mayoría de los casos estudiados, los cuales oscilaban entre 15 años de diferencia, han declarado realizar actividad física por motivos estéticos; y aquellos casos que manifestaron realizar actividad física con otra motivación, marcaron también su interés por verse mas “lindas”.

La razón de lo antes expuesto puede enmarcarse en lo establecido en el marco teórico de esta investigación, vivimos en un mundo visual, y la apariencia en él es tan vital como las aptitudes que uno mismo posea, verse bien no brindara la posibilidad de obtener un mejor trabajo, un status social mas elevado, nos dará una mayor seguridad frente a las situaciones cotidianas, entre otros beneficios.

A los motivos expuestos en la hipótesis (“la exposición corporal, el exaltamiento de la esbeltez y la presión de los medios de comunicación, podrían ser los motivos que producen un acercamiento de las mujeres al comienzo de la realización de actividad física”) podríamos agregar también la presión del medio social, ya que no todos son influenciados por el marketing y la publicidad, pero si terminan siendo indirectamente influenciados por aquellas personas que los rodean, ya que en definitiva todos buscamos estar mas lindos.

Otro dato que confirma lo dicho, se ve en la gran oferta de productos que mejoran la estética, de hecho al ser consultadas por la utilización de practicas alternativas, 41 de los casos han

declarado utilizar cosméticos para mejorar su imagen, como así también, 22 de los casos han realizado sesiones y consultas en algún spa de belleza.

Las deportistas consultadas establecieron como segunda motivación para realizar actividad física, el hecho de realizarla por prescripción médica, quedando muy por detrás del sentido estético, desconociendo en su mayoría los beneficios de entrenar en forma regular.

En una primera instancia había instalado como motivo de abandono, el no logro de la figura esbelta por parte de las deportistas.

Algo que fue refutado, ya que no solo se ha establecido como principal motivo de abandono el no logro de los objetivos personales, que sería una causa propia e interna de la deportista, si no que también el entrenamiento rutinario, las actividades repetitivas y poco variadas, razón externa a la deportista y dependiente del accionar del entrenador, igualaron a la causa anteriormente nombrada.

Ambas razones tienen un punto de encuentro, ya que los objetivos personales de la deportista pueden estar mal diseñados, esto se debe a que las mismas carecen del conocimiento técnico necesario para trazar objetivos realizables en plazos razonables, es decir que la responsabilidad en este caso sería casi total del entrenador, quien posee la información básica necesaria para orientar, guiar e informar a su deportista.

La falta de conocimiento técnico por parte de las deportistas se ve reflejada en su respuesta cuando fueron consultadas sobre el tiempo necesario para lograr mejoras en el entrenamiento en relación a sus motivos para realizarla, donde el casi el 50% respondió que entre 1 y 3 meses ya deberían lograrse sus objetivos, siendo este un tiempo insuficiente para lograr grandes transformaciones como se pretenden, de todas formas son las mujeres que concurren a un gimnasio las que deben poseer el conocimiento técnico? La respuesta seguramente sea no.

Las inquietudes con las que llegan las mismas al gimnasio deben ser resueltas por los profesionales a cargo, es lógico en un mundo vertiginoso, que la ansiedad ante un nuevo proceso de cambios en la vida de una persona aparezca. Pero los que poseen el conocimiento y las habilidades necesarias para ejercer su profesión deben ser quienes guíen a las deportistas en el inicio del proceso.

El principal objetivo de la mayoría de los casos estudiados es el moldeamiento de su figura, esto justifica que la mayor deserción de la práctica deportiva de los casos estudiados se da entre las 3 y 6 meses de haber comenzado el proceso de entrenamiento, al no ver alcanzados sus logros primordiales.

Como ya se dijo anteriormente el entrenamiento rutinario es una de las grandes causas de abandono.

Esto debería generar una luz de alarma en nosotros profesionales de la salud.

Como ya se expuso no es motivo de este trabajo establecer como se prescribe actividad física, pero seguramente debe haber grandes fallas en el sistema para que algo que debería ser positivo, como el accionar del entrenador, va en detrimento de las deportistas, llevando a las mismas a la deserción.

El deber del entrenador, no solo es dictar las consignas a realizar, si no más bien explicar el objetivo de las mismas, que resultados se buscan realizándolas, que sucederá en el cuerpo antes, durante y después de la sesión de entrenamiento. El conocimiento favorecerá el proceso de entrenamiento, manteniendo informada a la deportista y por ende motivada a seguir en actividad, esto no sucede.

Por tanto el entrenador debe tener como premisa transmitir su conocimiento a través de consignas claras y mensajes directos. Esta función debe sumarse a la de planificador y ejecutor, una función no debe anular la otra.

Las nuevas corrientes hablan de una capacitación constante de aquellos profesionales que trabajan con seres humanos, sobre todo en la parte humanística.

La desmotivación es un balde de agua que apaga el fuego que genera la pasión de realizar una actividad.

Los entrenadores deben contar con los recursos necesarios para mantener a sus deportistas motivadas. Dichos recursos deben ser aprovechados al máximo.

Cuando refiero a recursos nos hablo solamente de los materiales, si no más bien de aquellos más preciados, que son los recursos intelectuales.

Debe generarse en nosotros la conciencia de una necesidad imperiosa de mantenernos motivados y actualizados en el desempeño de nuestra tarea.

Trabajamos sobre la salud de las personas, lo cual es una responsabilidad enorme.

Entendiendo que no solo hablamos de una salud física, si no también de una salud mental, ya que la persona humana es una unidad; hoy por hoy las mujeres viven en constante preocupación por su apariencia física.

Es nuestra función concientizar a nuestros alumnos acerca de los beneficios de la realización constante de actividad física; beneficios mas importantes para la salud de la persona que el sentido estético.

El factor económico fue denominada como la 3° causa de abandono, entendible desde la sensible situación que atraviesa varios sectores de nuestra sociedad, dicha situación debería resolverse desde la participación de las personas en las actividades gratuitas propuestas por la Municipalidad de General Pueyrredón, como por ejemplo el corredor de la salud.

Otro punto que confirma la ansiedad y la velocidad, con la que desean resultados inmediatos las deportistas, se ve al ser consultadas por la utilización de complementos extras al entrenamiento, donde la mayoría ha recurrido a algún tipo de práctica extra para “ayudar” a la actividad física.

Todo pareciera resumirse en la falta de información, perseverancia y paciencia por parte de aquellas personas que han abandonado la actividad provocada por la desmotivación.

Algo que definitivamente magnifica el accionar de los profesionales a cargo, ya sean profesores de Educación Física, instructores de musculación o idóneos en el tema.

Bibliografía

- “Beneficios de la realización de Actividad Física”. web site Educación Física y Deportes

{ http://www.efydep.com.ar/de_interes/articulo%20colesterol.doc }

Fecha de acceso: 20/01/2012 Hora: 10:30 AM

- “Comenzando con la Actividad Física”. Web site Educación Física y Deportes

{ http://www.efydep.com.ar/ed_fisica/comenzando.htm }

Fecha de acceso: 20/01/2012 Hora: 11:00 AM

- “Entrenamiento de la resistencia”. F. Zintl. Editorial Martínez Roca 1991.
Paginas: 9-26
- “Fenomenología de la percepción” Primera parte:”El cuerpo”. Merleau-Ponty, M. E. Península. Barcelona, 1997.
- “La cultura de consumo, el cuerpo y la Educación Física”. José Ignacio Barbero González Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Educación, Universidad de Valladolid, Diciembre 1996
- Modulo de la cátedra “Antropología Teológica” perteneciente a la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Fasta, capitulo 3 “La Persona Humana”, Autor: Dr Alejandro Ramos
- Modulo de la cátedra “Pedagogía Deportiva” perteneciente a la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Fasta. Autor: Lic. Alejandro de Brandi. Año 2011
- “Periodización del entrenamiento deportivo”. Tudor O. Bompa Editorial Paidotribo. York University
- “Prescripción del entrenamiento de la fuerza para poblaciones sanas”. Christopher J. Hass (Department of Exercise and Sports Science, College of Health and Human Performance, University of Florida), Matthew S. Feigenbaum (Departamento f Health and Exercise Science, Furman University, Greenville, South Carolina, USA), Barry A. Franklin (Cardiac Rehabilitation Department, William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan, USA).

{ www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/home.asp 14/04/03 } Pid: 144 Fecha de acceso:

14/04/03

Instrumento

Encuesta

La presente encuesta es parte de un trabajo de investigación, le agradeceré dedique 5 minutos para completar los datos que se le piden.

Las encuestas son anónimas y toda la información recolectada será para fines académicos.

Muchas gracias por su tiempo y por colaborar en este trabajo.

Datos del encuestado

Fecha de nacimiento:

Sexo:

Gimnasio al que asiste: **Nombre:** _____ **Dirección:** _____

Que actividad desarrolla dentro del mismo? (Marque con una X):

Compl. de pesas:___ **Pilates:**___ **Ciclismo Indoor:**___ **Tae-bo:**___

Trab. Aeróbico:___ **Otros:**___

1-Cuanto tiempo hace que realiza estas actividades físicas en el gimnasio? En forma continua ó discontinua (marque con una X)

3 años o más:_____

Entre 1 y 2 años:_____

Hace menos de 1 año:_____

2-Cual es su motivación principal para realizar actividad física? (marque con una X)

Por prescripción medica:___

Para verse bien, esta más linda/o (estética):___

Para aprovechar el Tiempo libre:___

Por motivos sociales, encontrarse con amigos/familia: ___

3-En el caso de que usted haya abandonado la realización de actividad física en un determinado momento, podría establecer el principal motivo de abandono? (marque con una X)

El no logro de objetivos Personales: _ _ _

Actividades repetitivas, poco atrayentes y variadas, entrenamiento rutinario: _ _ _

Excesivo cansancio físico o diversos dolores corporales: _ _ _

Falta de disponibilidad horaria para entrenar: _ _ _

Falta de recursos económicos: _ _ _

4-Cual a sido el lapso temporal mas grande en el cual usted se ha mantenido en la realización de actividad física de forma continua? (marque con una X)

Entre 1 y 3 meses: _ _ _

Entre 3 y 6 meses: _ _ _

Entre 6 meses a 1 año: _ _ _

1 año o mas: _ _ _

5-Para usted cual seria el plazo ideal para lograr progresos y mejoras en la realización de actividad en correlación con su motivación para realizarla?

Entre 1 y 3 meses: _ _ _

Entre 3 y 6 meses: _ _ _

Entre 6 meses a 1 año: _ _ _

1 año o mas: _ _ _

6- Usted posee aparatos de gimnasia en su casa? (si la respuesta es no pase a la pregunta 10)

Si: _ _ _ No: _ _ _

7- Usted ha realizado compras de aparatos de gimnasia ofrecidos por tv?

Si: _ _ _ No: _ _ _

8-Ha realizado compras de aparatos de gimnasia por recomendación?

Si: _ _ _ No: _ _ _

9-De ser positiva la respuesta anterior, por recomendación de:

Medico:___

Prof. De Educación Física:___

Instructor de musculación:___

Amigos:___

Nutricionista:___

Otro:___

10- Usted consume suplementos dietarios habitualmente? (si la respuesta es no pase a la pregunta 14)

Si:___ **No:**___

11- Ha realizado compras de suplementos dietarios Ofrecidos por tv?

Si:___ **No:**___

12- Ha realizado compras de suplementos dietarios por recomendación?

Si:___ **No:**___

13-De ser positiva la respuesta anterior, por recomendación de:

Medico:___

Prof. De Educación Física:___

Instructor de musculación:___

Amigos:___

Nutricionista:___

Otro:___

14- Ha incurrido en algún tipo de practica alternativa para complementar a la actividad física?

Cirugías estéticas:___

Cosmética:___

Spa de belleza:___

Suplementación:___

Otro:___

Entrevista al profesor Sergio Adrián Magnani

Con motivo de profundizar la investigación me pareció bien buscar la opinión de una persona idónea en el tema, y con años de experiencia en el campo, para conocer su parecer acerca del tema investigado.

Dicha entrevista se llevo a cabo durante el proceso de recolección de datos.

Antes de comenzar se explico el motivo de realización de la misma, y cual era el tema sobre el cual nos íbamos a explayar.

Luego de realizada la entrevista se le solicitó autorización para la publicación de la misma y por ende de su nombre, al haber accedido a continuación presentare la misma.

Antes de pasar a la entrevista detallare el curriculum vitae del entrevistado el cual fue brindado por el mismo.

Profesor Sergio Adrián Magnani

Nacido en la ciudad de Mar del Plata, el 30 de junio de 1965.

Técnico químico recibido en el ENET No 1 de la ciudad de Mar del Plata, año 1983.

Fue cadete de la escuela de oficiales de la armada durante 2 años (Escuela naval Militar) Río Santiago, años 1984-1985.

Fue guardavidas de la cruz roja internacional desde 1983 a 1988.

FORMACIÓN ACADÉMICA

Formado en educación física en el Instituto Superior de Formación Docente No84 de Mar del Plata.

Desde el año 1987 hasta la actualidad ha asistido a numerosos cursos, congresos y convenciones relacionadas con

las ciencias aplicadas al deporte dictados por expositores de vanguardia en el ámbito internacional.

Ha estudiado numerosos libros, artículos y publicaciones sobre metodología y sistemas del entrenamiento

En el área de salud y ejercicio (fitness) se ha capacitado en Argentina, Brasil y EE.UU. desde el año 1989 hasta hoy

Profesor certificado Reebok studio cycle. Año 1996.

LOGROS LABORALES

Como expositor en el área del fitness fue invitado por los países de Australia, Brasil, Corea, E.E.U.U., Japón y México.

En la Argentina ha realizado numerosos workshops en Mar del Plata, Buenos Aires, La Plata,

Córdoba, Tucumán,

Neuquén, Bariloche, San Juan, Mendoza, Salta, Chubut y Usuahia.

Consultor de los gimnasios más importantes de la ciudad de Mar del Plata.

Pionero del ciclismo indoor en la ciudad de Mar del Plata desde el año 1996.

Creador, junto con los hermanos Curuchet del programa de ciclismo estacionario CURUCHET SPRINT.

Ha entrenado y orientado numerosos atletas y equipos de diferentes niveles y deportes.

En el plano competitivo fue preparador físico de la selección argentina de TKD itf. (1992), club Alvarado de fútbol

(1994), Logo Sport (2003-2004), Pueyrredón Rugby Club (actualmente). Como orientador actuó en las pretemporadas de los siguientes clubes: San Lorenzo de Almagro, Lanús, Quilmes, N.

Chicago, Rosario Central y Alvarado.

Como entrenador personal ha entrenado y entrena tenistas, basketbolistas, jugadores de hockey, patinadores, boxeadores, luchadores y ciclistas de nivel nacional e internacional.

Pionero en Mar del Plata en las actividades outdoor, con los grupos de corredores recreacionales, en el año 1990

LOGROS COMO DEPORTISTA

Como deportista fue velocista juvenil de nivel nacional. Jugó al rugby durante 12 años, con dos años en el seleccionado local.

Fue campeón nacional de gimnasia aeróbica deportiva en el año 1992, subcampeón nacional en 1991 y 1993.

Obtuvo el sexto puesto en el campeonato mundial Suzuki World Cup 93, disputado en Tokio, Japón.

Fue cuarto en el korea air zen international competition, Tae Jon, Corea del Sur, 1993.

Anexo n° 2 Entrevista

-Esto es una entrevista para el trabajo de tesis para la obtención del título de Licenciado en Educación Física de la Universidad Fasta, estoy con Sergio Magnani, el nos va a dar su opinión sobre el tema de investigación. Sergio el tema de investigación es el siguiente: trata sobre la deserción de las deportistas recreacionales mujeres entre 20 y 35 años al poco tiempo de haber comenzado el proceso de entrenamiento, quisiera conocer tu opinión acerca de eso, saber si tenes una opinión formada sobre las causas, por que realizan actividad física y también por que abandonan, quizás estos dos puntos están unidos o por separados.

-la verdad que es un tema con el que coincido bastante por que es una edad donde normalmente los que hacían deporte dejan de hacerlo, por que no siguieron el proceso, a lo mejor, esa punta de la pirámide del rendimiento tanto en cada deporte a nivel provincial, nacional, o bueno internacional mucho menos; y directamente al no tener una motivación en torno a los medios que se cuenta para hacer actividad física, abandonan la actividad, o dejan de hacer actividad física.

-Sergio hoy por hoy quizás hay como una invasión mediática de la actividad física, con respecto a un ideal de belleza, la presión de los medios, también la oferta, por que hay mucha oferta de actividad física variada y distinta; en que influye eso en el hecho de que la persona arranque a hacer actividad física?

-acá hay dos temas, la persona que hoy por hoy tiene que hacer una actividad que sea motivante, no esta al alcance para ese grupo etéreo de edad, por ejemplo un entrenamiento personal hoy por hoy, si tiene que pagar al gimnasio y al entrenador, no baja de \$300 o \$400, entonces yo creo que pasa también por una cuestión de que la mejor manera de estimularlo es con un entrenamiento personalizado, el entrenamiento personalizado a lo mejor es medio costoso, entonces van a las actividades normales que ofrece el gimnasio, y hoy por hoy el tema del staff profesional con el que cuenta el gimnasio esta bastante “cascoteado”, por así decirlo, por que no contamos con profesionales idóneos, por que el profe de Educación Física normalmente se dedica a trabajar en colegios por una cuestión también económica, por que lo que sale el costo de la hora cátedra de clase y lo que sale un valor de hora de profesor de pesas, ese yo creo que es el tema mas importante.

- bueno justamente este es uno de los motivos mas importantes que he registrado con el trabajo con respecto al abandono, quizás las actividades poco atrayentes, las actividades rutinarias, el hecho de que la deportista recreacional al concluir a una sala común de pesas y con instructores de musculación, o gente poco idónea; se aburre el poco tiempo, por la poca variabilidad de las actividades; además también hemos encontrado que otros de los problemas es el no logro de los objetivos personales; hace un rato te preguntaba sobre la influencia de los medios, la presión del ideal de belleza, yo quiero saber: como profesional a lo largo de tu carrera, quizás mas últimamente, te ha pasado que vienen mujeres de la edad que estamos hablando, diciendo “mira me encantaría tener la figura de tal persona” o “tengo un problema con determinada parte de mi cuerpo”; ósea la gente hace actividad por una cuestión meramente estética, o buscando otro tipo de cosas?

-mira la gente del grupo sobre el que se basa tu trabajo, la franja etárea de 20 a 35 años, yo te diría que la que están cerca de 25 años de alguna manera, siguen un ideal de moda, y unos pocos años mas arriba ya están preocupadas también por un tema de la estética y la salud, ósea de sentirse saludable. Yo agrandaría el rango de edad, por que tenes entre 20 y 25 años, las chicas que hacen actividad física, por que la mayoría no hace, ese es el gran problema que de los 20 a los 25, 26, 27, 28 años no hacen actividad física regular, son bastante sedentarias y recurren a actividades que no tienen mucho que ver con la salud, si con el lado de la parte estética, lo que vende el mercado, por ejemplo centros de estética, tratamientos que no están para nada comprobados que sean efectivos, únicamente son productos de un marketing muy importante, que viene normalmente de Estados Unidos y se copia enseguida acá, y hace que se dediquen a hacer actividades que no tiene mucho que ver con la salud, y es lo que vos decís no les da resultados, no tiene cambios ni a mediano, ni mucho menos a largo plazo; y se dedican a hacer dietas descontroladas, planes estéticos que incluyen dietas malas, con mal contenido, esos centros de salud no cuenta con profesionales tampoco, ósea no tienen ni siquiera nutricionista, imagínate que una esteticista tiene estudios que ni siquiera son terciarios, este es un gran problema. Después de 27, 28 años para arriba ya busca otra cosa por si sola, entonces recurre al entrenador personal, que debería ser entre comillas el profesional más idóneo, entre comillas por que también es un tema por lo que hablamos al principio, de esa carencia a lo mejor de profesionales especializados.

-bueno Sergio para ir terminando, una de las partes de la investigación, incluía una pregunta, que yo considero importante por que creo que es el fundamento de la investigación, era cual era el tiempo que esa deportista recreacional llevaba de forma

continua realizando el proceso de entrenamiento, y yo quiero saber si tenes una opinión formada, a lo largo de tus años de entrenador, no importa el motivo de abandono, pero la persona es constante por cuanto tiempo? Yo se que depende mucho de las individuales, pero situémonos en un grupo normal, no en las personas que hacen personalizado, sino esa persona que va a tus clases.

-mira hay una encuesta importante que hizo Fitvist, Fitvist es una empresa que se dedica a la parte empresarial del mercado del Fitnes, que por ejemplo toma como referencia a la persona que se anota en el gimnasio, y abandona en el primer mes, no vuelve mas; esa persona que esta mas de tres meses en el gimnasio, te estoy hablando de la generalidad y de lo que las encuestas dicen, tienen una continuidad aproximada de una año y dos meses de descanso, ósea que tienen una continuidad, por eso es tan importante lo que nosotros decimos, lo que nos encargamos de la formación profesional, un profesor tiene que trabajar muchísimo sobre la retención de ese alumno, sobre todo en el primer mes, ya que la persona que se anota en el primer mes, no solo que no va mas a ese gimnasio, sino que no va a ningún otro gimnasio, yo creo que es un dato importante.

-en una parte, quizás, la gente se mostraba un poco confundida, una de las preguntas era, en sus expectativas o en su pensamiento como alumno cual era el plazo ideal para ver modificaciones con respecto a su expectativa para el entrenamiento, ósea por que se acercaron; las opciones eran de 1 a 3 meses, de 3 a 6 meses, de 6 meses a 1 año, de 1 año a mas; la mayoría se inclino por contestar que debería haber modificaciones morfológicas, cardiovasculares y demás, de 1 a 3 meses o de 3 a 6 meses; respondiendo por intuición, justamente coincidía que las personas que habían respondido de 1 a 3 meses, habían abandonado en ese primer mes como decías vos; vos pensas que la gente esta bien informada con respecto a lo que es un plan de entrenamiento, la adaptación anatómica?, sabemos que la adaptación anatómica lleva un tiempo considerable, y ahí se ven cambios internos, por coordinación intramuscular y demás, que no tienen que ver con la parte externa del cuerpo de la persona, vos que opinas?

-en cuanto al tema de la desinformación creo que es el factor mas importante por el cual la gente deja el gimnasio, por que no se le plantean objetivos claros, relacionados con una cuestión natural propio de la respuesta que tiene el organismo hacia el estímulo, contemplando a la persona que no estaba haciendo actividad regular, que tiene distintos tipos de cambios, que a lo mejor el que informa, no le informa en que momento se van a producir ciertos cambios. Entonces, por ejemplo,

una persona que empieza a hacer actividad cardiovascular, y que es sedentaria, el gran problema que va a tener, independientemente del descenso de peso, es la aparición de valores importantes del colesterol malo y de los triglicéridos en sangre, si uno le plantea, por ejemplo desde el punto de vista de un trabajo aeróbico regular, que en el marco de tres meses una persona que va a tomar tres veces por semana una clase de ciclismo va a tener muchísimas mejoras en su salud cardiovascular, en el marco de que va a bajar los valores de colesterol malo, va a subir los valores de colesterol bueno, y va a bajar los valores de triglicéridos en sangre; eso es un tema sumamente importante y que el instructor no se lo plantea a los alumnos, y que en realidad los cambios son en un porcentaje del 90%, así que ahí tenes un objetivo lindo, motivante, que a lo mejor ningún profesor lo plantea.

- pasa que; Sergio, estamos en un mundo que se mueva mas que nada por imágenes, la gente quiere cambios visibles.

-yo te digo que la gente que concurre a la mayoría de las actividades de los gimnasios y tienen regularidad, son en 60 o 70% mayores a treinta años, ya vienen con los objetivos no solo morfológicos, de querer cambiar una estructura corporal, si no también con un objetivo de salud; necesitan bajar los niveles de stress, por que la mayoría esta en un ritmo laboral bastante importante, que hoy por hoy, el stress laboral es un factor de riesgo mas y muchísima gente lo padece, y la mayoría de los factores de riesgo que plantea la Organización Mundial de la Salud, esta muy relacionado con el stress laboral, entonces buscan tener cambios por ese lado, pero todo depende del informante, si vos tenes, yo entiendo que la mayoría de la gente esta influenciada por la moda, todos quieren están estéticamente bien, todos quieren estar mas delgados, pero es muy importante el rol docente, es el choque entre la fantasía y la realidad.

-Sergio para resumirte y que sea claro para la persona que lea la investigación, vos pensas que es uno de los pilares del abandono de la practica deportiva, el mal desempeño de las personas que entrenan, de los profesores a cargo de los instructores a cargo.

-en cuanto esa falta de información, el alumno viene con un concepto de que quiere bajar de peso, directamente relacionado con lo estético, el profesor lo que tiene que hacer es ser inteligente, e ir direccionando al alumno a que logre objetivos a corto, mediano y largo plazo; tiene que ver una sinergia muy importante, entre el primer agente de salud que encuentra una persona cuando va al gimnasio, que es el profesor, y ese saber derivar a la persona, explicándole a la persona que una

actividad física debe ir acompañada de un cambio global, que esta dado por los cambios en los hábitos alimenticios, y para eso debe ir a un nutricionista, tiene que tener un estudio medico general, sumado a la actividad física responsable y bien organizada; si o si va a haber mejoras, prácticamente estamos descartando todas las posibilidades que no haya mejoras; acá el problema pasa por que el instructor o el encargado de la sala de pesas no tiene recursos para valorar, estoy hablando de recursos intelectuales no estoy hablando de recursos tecnológicos, para poder mensurar a la persona, para poder medir los cambios, y mostrarle realmente los cambios, tengo un dicho de un viejo maestro que tuve, el decía: “el que no mide no entrena” ósea el instructor que no mide al alumno no esta entrenando, directamente esta regido por un empirismo y un pensamiento totalmente mágico, y eso creo que es el gran problema que tiene hoy por hoy los profesionales que están cargo de una rama tan importante, como es la salud de una persona.

-bueno Sergio quiero agradecerte por el tiempo dedicado, y saber si quieres dejarnos algún pensamiento más:

-si, realmente lo que estamos hablando durante toda la charla, que la mejor manera de lograr un cambio es a través de la capacitación de los profesionales que se dedican a esto, que la persona no tiene la culpa, por que la persona en realidad tiene que tener alguien que la direcciones, entonces si la persona que esta encargada de esta información no esta informada, y bueno es como un teléfono descompuesto, lo que las personas reciben por oídos de otros va a terminar en forma muy distinta al producto final, entonces se va a complicar mucho que una persona cambie o mejore y continúe en el ámbito de un gimnasio.

