



Universidad Nacional de Río Negro
Ciclo de Licenciatura en Educación Física y Deporte
Sede Atlántica

El papel del Entrenamiento Funcional, como actividad física recreativa en la recuperación de la fatiga laboral en personas de 30 a 45 años en el barrio Balvanera- Ciudad de Buenos Aires.

Autor: Marcos Nahuel Rodriguez Morales

Director: Lic. Fernando Marrón

Año 2024

Agradecimientos:

Quiero agradecer a los docentes que han pasado en el transcurso de estos años transcurridos de puro aprendizaje, tanto en la Tecnicatura Superior en Actividad Física en Contextos Socio-comunitarios y en la Licenciatura en Educación Física y Deporte. Agradezco también a mis alumnos, colegas que gracias al intercambio de momentos y experiencias han hecho significativo el aprendizaje.

Al Lic. Fernando Marrón, por acompañarme en estos años de aprendizaje, tanto en la Tecnicatura y ahora en la Licenciatura, hoy como Tutor de este trabajo acompañando el trayecto de investigación y brindando apoyo para poder finalizar con esta etapa.

Agradecer también a mi esposo Juan, mis dos mamás Mary y Mónica, mi hermana Ana, mis amigas, Edith, Marianela, Eliana, Marta, Yohana y a Sergio que hoy a la distancia los tengo presentes, por ayudarme a comenzar con esto que yo le llamo locura y que paso a paso he podido construir como un sueño.

Muchas gracias por todo.

Resumen:

Este trabajo de investigación intenta buscar como el Entrenamiento Funcional Recreativo puede ayudar a personas con cansancio laboral de 30 a 45 años, según Boyle (2016) el entrenamiento funcional se basa en ejercicios que simulan movimientos cotidianos, mejorando la movilidad, estabilidad y fuerza para desempeñarse mejor en actividades diarias, esto aplicado al contexto recreativo de acuerdo con Bucher y Wuest (2000), la recreación física implica actividades realizadas con el fin de disfrutar, hacer ejercicios y divertirse, sin una orientación hacia la competencia o el rendimiento deportivo de alto nivel, este tipo o forma de ejercicio se apunta, en cuanto a impacto en la recuperación de la fatiga o cansancio laboral, que Autores como Biddle y Mutrie (2008) afirman que el disfrute es clave para la adherencia a largo plazo de la actividad física. Esto beneficiaría a un mejor bienestar general, este trabajo se centra en el entrenamiento funcional más recreativo implementándose como actividades prácticas en el barrio de Balvanera en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el mismo apunta a su conocimiento de los beneficios, su desarrollo y función en relaciones grupales. La metodología será de estilo mixto, analizando datos cualitativos y cuantitativos, por medio de la recolección de datos desarrollada en forma de cuestionario a personas de entre 30 y 45 que convivan en el barrio Balvanera, esto concluirá en ver si el Papel del Entrenamiento Funcional Recreativo ayuda a recuperar de la fatiga laboral.

Contenido

Introducción:	6
Organización de tesis:	7
Problema de investigación.....	8
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos	9
Justificación.....	9
Hipótesis.....	11
Orígenes y Primeras Concepciones	12
Siglo XX: Auge de la investigación en Salud Pública.....	12
Avances Recientes y el Rol del Sedentarismo.....	12
Entrenamiento Funcional.....	13
Historia y Origen del Entrenamiento Funcional.....	13
Educación física, actividad física, beneficios y diferencias.....	14
Forma física y la interacción de la mente con el cuerpo.....	17
El cuerpo y la corporeidad	19
Secuelas y factores que genera el estrés laboral y la inactividad física	21
Sus definiciones y diferencias entre Sobrepeso y Obesidad.....	21
Causas del Sobrepeso y la Obesidad.....	21
Consecuencias del Sobrepeso y la Obesidad.....	22
Sedentarismo	23
Salud	24
Dimensiones de la Salud	25
Promoción de la salud	30
Actividad física y salud	30
Tipos de Actividad Física.....	32
Barreras que impiden la realización de Actividad Física	32
Salud Mental y Bienestar	33
Trastornos Mentales Comunes.....	34
El ocio y la recreación.....	36

El ocio y la recreación en las políticas públicas	38
Recreación físico-deportiva en el tiempo libre.....	38
La actividad física, el trabajo y la salud.....	39
Unión de trabajo y actividad física	40
Actividad física y su papel en la disminución del estrés	40
Barreras que impiden las actividades recreativas	41
Efectos de la actividad física recreativa en la prevención de enfermedades crónicas	42
Beneficios emocionales y psicológicos de la recreación física en los trabajadores con altos niveles de estrés.....	42
Estrategias efectivas para fomentar actividades recreativas en el ámbito laboral y comunitario	43
El costo de la inactividad física y cómo generar programas de actividad física para la comunidad trabajadora.....	44
Componentes clave	45
Entrenamiento funcional sus funciones y características	46
Beneficios del Entrenamiento Funcional	48
Prevención de Lesiones	48
Transferencia a la Vida Diaria.....	49
Adaptabilidad para Todas las Edades	49
Entrenamiento Funcional en el Contexto Recreativo	49
Integración del Entrenamiento Funcional como Recreación	50
Cómo Aplicarlo de Manera Recreativa	50
Enfoque Grupal	51
Uso de Equipamiento Variado	51
Objetivos del Entrenamiento Funcional.....	52
Implementación recreativa del entrenamiento funcional	52
Capítulo III	54
Marco Metodológico	54
Tipo de investigación:	54
Diseño de la investigación	54

La Muestra:	55
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	55
Caracterización del contexto de Entrenamiento Funcional.....	55
Capitulo IV:.....	57
Análisis y presentación de los resultados	57
Capitulo V	62
Conclusiones, recomendaciones y presentación de proyecto.....	62
Conclusiones	62
Limitaciones de estudio	65
Bibliografía	65
Anexos	69
Proyecto: Entrenamiento Funcional Recreativo.	69
Referencias:	76

Introducción:

El presente trabajo de investigación se centra en el impacto del entrenamiento funcional recreativo en la reducción de la fatiga laboral en personas de 30 a 45 años. En un contexto de creciente sedentarismo y alto niveles de estrés laboral, surge la necesidad de explorar métodos efectivos para mejorar la calidad de vida y la salud mental de esta población. El entrenamiento funcional como una actividad física recreativa, al basarse en movimientos cotidianos, ofrece una solución practica que mejora la movilidad, la estabilidad y la fuerza, la recreación física propone un entorno no competitivo orientado al disfrute y al bienestar personal. La actividad física recreativa, como lo es el Entrenamiento Funcional ha sido ampliamente reconocida por su impacto positivo en la salud física y mental. En un mundo cada vez más sedentario, las oportunidades para participar en actividades recreativas se han vuelto esenciales para combatir problemas como el

sobrepeso, el estrés laboral y la fatiga. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida sedentario está relacionado con diversas enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. En este contexto, según Ispizua y Monteagudo (1998) señalan que la recreación físico-deportiva es una manifestación que no solo ofrece bienestar físico, sino que también promueve la satisfacción personal y el desarrollo social.

El presente estudio se centra en examinar el papel de la actividad física recreativa como un recurso para mejorar la salud mental y física de individuos en diferentes contextos, con especial énfasis en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el estrés laboral. La recreación, además de ser una herramienta de disfrute personal, tiene el potencial de convertirse en un medio clave para mejorar la calidad de vida de la población.

Organización de tesis:

En el capítulo I se plantea el **Planteamiento del problema**, que pretende responder la pregunta fundamental “¿qué investigar?” este planteamiento del problema es lo que determina, orienta y justifica el desarrollo del proceso de investigación.

En el capítulo II se desarrolla el **Marco Teórico**, permitiéndome describir, explicar el tema abordado. Es el soporte teórico, contextual o legal de los conceptos que se utilizaron para el planteamiento del problema en la investigación.

En el capítulo III se hace referencia al Marco Metodológico se presenta la metodología empleada para la recolección de datos, tales como: el diseño, la población de objeto de estudio, la muestra, técnicas e instrumentos empleados.

El capítulo IV **Análisis de los Resultados**, los mismo obtenidos en lo que se analizan el papel que cumple la actividad física recreativa, en este caso el

entrenamiento funcional recreativo en la edad etaria de 30 a 45 años en el barrio de Balvanera.

El capítulo V está dedicado a las **Conclusiones y Recomendaciones y presentación de proyecto**, una propuesta final ubicada en anexos, con una discusión o reflexión más bibliografías.

Capítulo 1

Problema de investigación

Planteamiento del Problema

El sedentarismo y la falta de actividad física son problemas crecientes que contribuyen a diversas complicaciones de salud, física y mental de millones de personas. En el ámbito laboral, el estrés y la fatiga son condiciones comunes, lo que impacta negativamente en la calidad de vida y en el bienestar emocional de los trabajadores. A pesar que se reconoce la importancia de la actividad física recreativa, muchos adultos de entre 30 y 45 años no participan de forma regular en estas actividades. Esto plantea la necesidad de investigar cómo se puede fomentar la participación en actividades físicas recreativas como lo es el entrenamiento funcional y qué barreras enfrentan los individuos para adoptar este tipo de práctica.

Preguntas de Investigación

¿Cómo influye la actividad física recreativa en la prevención del estrés y la fatiga laboral?

¿Qué factores limitan la participación regular en actividades físicas recreativas?

¿De qué manera la recreación físico-deportiva contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes?

¿Cuáles son los beneficios psicológicos de la recreación físico-deportiva en el bienestar emocional de los trabajadores?

¿Qué estrategias pueden implementarse para aumentar la participación en programas de recreación física?

Objetivo General

Explorar el impacto de entrenamiento funcional recreativo en la mejora de la salud física y mental, con un enfoque en la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del estrés laboral.

Objetivos Específicos

Analizar cómo la recreación físico-deportiva contribuye a la disminución del estrés y la fatiga laboral en personas de 30 a 45 años

Identificar las principales barreras que impiden la participación en actividades físicas recreativas.

Evaluar los efectos el entrenamiento funcional recreativo en la prevención del sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas.

Investigar los beneficios emocionales y psicológicos de la recreación física en trabajadores con altos niveles de estrés.

Proponer estrategias efectivas para fomentar la participación en actividades recreativas en el ámbito laboral y comunitario.

Justificación

La creciente prevalencia de estilos de vida sedentarios ha llevado a un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, lo que resalta la importancia de fomentar la actividad física. Alventosa (2010) destaca que la inactividad física no solo afecta la salud física, sino también el bienestar mental, contribuyendo al aumento de los niveles de estrés y ansiedad. Según la OMS, la promoción de la salud mediante la actividad física recreativa es un recurso crucial para el progreso social y personal, al mejorar tanto las capacidades físicas como la cohesión social.

Ispizua y Monteagudo (1998) subrayan que la recreación físico-deportiva es esencial no solo por sus beneficios corporales, sino también por su impacto en la realización personal y social. Este estudio justifica la necesidad de promover programas de recreación física en diferentes contextos, especialmente en el ámbito laboral, donde el estrés y la fatiga son problemas recurrentes. Además, la implementación de programas de entrenamiento funcional recreativo puede ser una estrategia preventiva frente a la creciente epidemia de enfermedades crónicas, como señalan estudios recientes. Este trabajo busca contribuir a la literatura sobre la importancia del mismo, brindando una perspectiva que integre aspectos físicos, psicológicos y sociales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos de enfermedades asociadas al sedentarismo.

En el barrio de Balvanera en estos tiempos se ha vivido mucha violencia, donde abundan distintos factores que hacen a la misma, drogas, falta de políticas públicas, de espacios donde la gente pueda recrearse, donde el profesor que da alguna actividad es desalojado por las autoridades municipales y la policía, esto aumenta más el ritmo de violencia, un estado ausente, donde las relaciones humanas están afectadas por el simple hecho de no existir una actividad que integre varios aspectos y sea interesante para la población del barrio, esto como un distanciamiento entre personas y la falta de comunicación entre pares, el reflejo de la falta de respuesta a la implementación de actividades que favorezcan a la sociedad de este barrio. Esto se ve reflejado en la autoestima de las personas, como algo básico a desarrollar, relacionándose socialmente, superando retos propios, logros hasta incluso mejorando un poco su vida. En lo que es la vida laboral, que

está ligada a responsabilidades grandes, en muchos casos, gente que viene de otros lugares y se encuentran en estado de soledad, sin amistades, sin compañía y sin motivación diaria, este trabajo menciona al inicio que atienden este tipo de contexto que son muy distintos para cada individuo en la edad de 30 a 45 años, donde bajar el estrés con actividades más recreativas, atendiendo casos especificidad como un movimiento físico, buscando de alguna forma desarrollar, aprender y también disfrutar, conectando así el cuerpo y la mente. Esto generara un bienestar a la salud de cada individuo posibilitando también la interacción, el vivir momentos junto a otras personas desarrollándose en sociedad. Esta investigación incide sobre la salud emocional, física, la autodeterminación determinada apunta a la baja del estrés laboral, esto va generar a que la gente se anime a la participación del individuo. Esto ante unos interrogantes que desarrolla la temática para tener resultados, donde las mismas respuestas se vera la importancia de prácticas como lo que es el Entrenamiento Funcional Recreativo en el barrio de Balvanera del a Ciudad Autónoma de Buenos Aires, si posee beneficios sobre todos los interrogantes planteados más arriba y a continuación.

Los datos se tomarán en la plaza ubicada en calle Jujuy y Belgrano del barrio, donde la recolección de datos será por encuestas dirigidas a personas de entre 30 y 45 años, estos datos se compararán y analizarán de forma cualitativa y cuantitativa a través de un proceso mixto y multimodal para responder a la problemática de la investigación (Sampieri, Fernández- Collado y Baptista Lucio, 2006).

Capítulo 2

Marco Teórico

Hipótesis

La Actividad Física Recreativa y su Impacto en la Salud. La actividad física recreativa ha sido una parte integral del desarrollo humano a lo largo de la historia. Sus efectos sobre la salud física y mental han sido ampliamente reconocidos en diversas culturas y periodos, desde la antigua Grecia hasta la

actualidad. A medida que la investigación científica ha avanzado, también lo ha hecho nuestra comprensión de cómo la recreación física puede mejorar la calidad de vida.

Orígenes y Primeras Concepciones

Desde los tiempos de la antigua Grecia, el filósofo Platón menciona en sus escritos la importancia de la gimnasia y los ejercicios físicos como una forma de alcanzar el equilibrio entre cuerpo y mente. En esa época, la actividad física no solo era un medio de entretenimiento y recreación, sino también una manera de preparar a los ciudadanos para la guerra y mantener la salud general.

Durante el Renacimiento, la actividad física continuó siendo promovida, sobre todo con autores como Girolamo Mercuriale, quien escribió su obra “De Arte Gymnastica” en 1569, considerada una de las primeras publicaciones que sistematizaba la importancia del ejercicio físico para la salud. Mercuriale fue pionero en destacar cómo la actividad física podía ser usada no solo para recreación, sino también como un medio para prevenir enfermedades.

Siglo XX: Auge de la investigación en Salud Pública

Con el auge de la medicina moderna y la salud pública en el siglo XX, se comenzó a prestar más atención al sedentarismo y sus consecuencias en la salud física. En la década de 1950, el investigador británico Jeremy Morris realizó estudios fundamentales que mostraron que los conductores de autobuses, quienes realizaban menos actividad física, tenían un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas que los cobradores de boletos, quienes caminaban constantemente. Estos estudios demostraron la relación entre la actividad física y la prevención de enfermedades cardiovasculares (Morris et al., 1953).

Avances Recientes y el Rol del Sedentarismo

En las últimas décadas, autores como Ispizua y Monteagudo (1998) han subrayado que la recreación físico-deportiva es una herramienta crucial para mejorar la salud mental y física. Estos autores señalan que la participación en

actividades recreativas no solo ayuda a combatir el estrés, sino que también favorece el desarrollo de relaciones sociales y la satisfacción personal.

Alventosa (2010) aporta a la discusión moderna con su estudio sobre el impacto de la recreación física en la prevención del sedentarismo y sus efectos negativos sobre la salud, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha subrayado la importancia de la actividad física en sus recomendaciones para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, señalando que al menos 150 minutos de actividad física moderada al a semana puede reducir significativamente los riesgos de estas enfermedades.

Hoy en día, la investigación en torno a la actividad física recreativa continúa evolucionando. Estudios recientes se centran en como las actividades recreativas pueden no solo mejorar la salud física, sino también el bienestar mental, ayudando a combatir problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión. La recreación física ha pasado de ser vista solo como una forma de entretenimiento a un pilar fundamental para salud pública y el bienestar general.

Entrenamiento Funcional

Definido como un enfoque de ejercicio diseñado para mejorar la capacidad del cuerpo en las actividades cotidianas, desarrollando habilidades motoras y patrones de movimiento efectivos y naturales. Este tipo de entrenamiento se centra en movimientos integrados y complejos, más que en el trabajo aislado de grupo musculares. La clave está en entrenar patrones de movimiento (como empujar, tirar, rotar, caminar, agacharse, etc.) en lugar de músculos específicos.

Historia y Origen del Entrenamiento Funcional

La creación del entrenamiento funcional puede rastrearse hasta las prácticas de fisioterapia y rehabilitación de lesiones en la década de los 90, cuando los terapeutas comenzaron a utilizar ejercicios específicos para mejorar el

movimiento y la funcionalidad de los pacientes en su vida diaria. Entre los pioneros de este enfoque destacan **Gary Gray** y **Vern Gambetta**, quienes implementaron métodos que fortalecían el cuerpo mediante movimientos multidimensionales y ejercicios enfocados en la mecánica natural del cuerpo.

Gray, conocido como el “padre del entrenamiento funcional”, trabajó en combinar la biomecánica y el movimiento, abordando la funcionalidad y el fortalecimiento del cuerpo en movimientos tridimensionales. Estos métodos encontraron su camino hacia el fitness general, donde entrenadores deportivos adoptaron y modificaron estos ejercicios para mejorar el rendimiento de los atletas.

Educación física, actividad física, beneficios y diferencias

Según Gómez, la educación física es una disciplina pedagógica que debería ocuparse de crear condiciones para el desarrollo de la corporeidad, la motricidad, que dé una respuesta a necesidades del individuo que aprende, en un contexto determinado y en una sociedad cambiante, en estos tiempos con conflictos de clase y culturas diferentes. Para ello se requiere una orientación de la educación física que parta del sujeto que necesita de los otros para desarrollar su potencia motriz y de aprendizaje, teniendo en cuenta la realidad sociocultural, las circunstancias históricas y el discurso actual. Pierre Parlebas entiende la motricidad como un fenómeno social, de interacción y de comunicación, este autor sostiene que el objeto de la educación física no es el movimiento sino la motricidad, puesto que cuando una persona se mueve, pone en juego su personalidad y su relación con otros. Hay saberes que se adquieren y contribuyen al ser humano logre autoconciencia como sujeto socio histórico dentro de una comunidad y comprenda derechos y obligaciones, mismos que en estos se encuentran la inclusión como factor de cambio y no simplemente como reproductor o consumidor de patrones motrices, posturas o gestos, esto responde a que la educación motriz como base, es una educación para la vida, la responsabilidad es de toda la educación. la educación física se enfoca en la instrucción y el desarrollo integral, en un proceso educativo con currículo estructurado, buscando enseñar, evaluar y promover conocimientos y habilidades relacionadas con la actividad física y salud que son movimientos

que se realiza en cualquier lugar y momento, estos hacen el gasto energético, movimientos corporales que consume energía, se enfoca en enseñar a los estudiantes habilidades motoras, inculcar hábitos saludables y proporcionar conocimientos del cuerpo humano, la nutrición y la salud en general, se lleva a cabo en un entorno educativo formal, dirigida por profesionales de la educación física.

Por otra parte, tenemos la actividad física, potenciar capacidades orgánicas de autoconcepto, relación, comunicación, goce y convivencia, como una estrategia de promoción de la salud, refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. Esto puede ser parte de la vida diaria, como caminar a un lugar, subir escaleras, o puede ser un ejercicio planificado, como practicar en la vía pública, o ir al gimnasio y practicar deportes. Prieto menciona al “desarrollo de hábitos dirigidos al movimiento corporal”, esto proporciona el reconocerse, relacionarse y transformarse. Este tipo de categorías incluye la condición de reflexión de cuerpo-sujeto y las expresiones de este en sus prácticas y comportamientos convirtiéndose en expresión de la subjetividad a partir de la voluntad de la persona. Esta expresión es una condición de libertad para la acción. La categoría relacionarse implica procesos de aproximación y tiene que ver con la intersubjetividad, expresada en el lenguaje del cuerpo de manera que afecta a otros. Existe la posibilidad de construir una idea de sí mismo y del otro que afianza el sentido de identidad y representación del mundo. La categoría transformarse implica procesos de renovación y surge de la acción en el sujeto mismo (su condición biológica y cognitiva) y el ejercicio de su poder como sujeto que está presente ejerciendo una fuerza con y sobre otros.

La OMS considera la Actividad Física como “todos los movimientos que formar parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Como concepto amplio nos enfocaremos en ella, es cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor, gracias a la contracción de la musculatura y que supone un consumo de energía. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el objetivo de mejorar

alguna de las funciones orgánicas le denominamos ejercicio, y cuando se somete a una serie de reglas preestablecida entraríamos en el mundo del juego o del deporte. Habitualmente se utilizan como sinónimos.

Sus beneficios son, al aumentar progresivamente los estímulos a que sometemos al organismo al realizar actividad física por elección, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar, etc.), se van produciendo adaptaciones que conllevan a una mejora morfológica y funcional. Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de las personas. Son denominados beneficios directos, siendo que también existen los beneficios indirectos, propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol. Según los componentes de la condición física, que no son lo mismo con la condición física que requiere una persona para mantener una buena calidad de vida, que la que precisa un aficionado a correr pruebas de fondo o un deportista de alto rendimiento. Hay dos tipos de condición física, la relacionada con la salud y la relacionada con el rendimiento deportivo. Siendo objetivo, apuntamos para el ámbito de la salud, que sus capacidades físicas fundamentales son, la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad. La resistencia aeróbica o cardiovascular es el pilar de todo programa de la actividad física por las adaptaciones que produce, metabólicas, cardiovasculares y cardiorrespiratorias. La fuerza y la flexibilidad son básicas para el buen funcionamiento del aparato locomotor, sin olvidarnos de otras capacidades como la coordinación y el equilibrio. El mantenimiento o desarrollo de estas capacidades son claves en la prevención y mejora de la salud, y por lo tanto para tener una buena calidad de vida. **Esto se traduce, entre otras ventajas, en mejorar las eficacias y disminuir la fatiga en nuestras actividades cotidianas, prevenir enfermedades hipocinéticas.** Disfrutar de las actividades de ocio en el tiempo libre, potencia la autoestima y las relaciones sociales, mejora las capacidades mentales etc. En el campo del rendimiento deportivo además de estas capacidades se suman otras más específicas s tiempo libre, potencia la autoestima y las relaciones sociales, mejora las capacidades mentales etc. En el campo del

rendimiento deportivo además de estas capacidades se suman otras más específicas según la modalidad deportiva de que se trate. Condiciones físicas, resistencia aeróbica, equilibrio, agilidad, resistencia anaeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad coordinación.

Forma física y la interacción de la mente con el cuerpo

La mente y el cuerpo interaccionan a tal punto que pueden afectar la salud de una persona. El aparato digestivo lo controla la mente (cerebro) y la ansiedad, la depresión y el miedo afectan radicalmente el funcionamiento de dicho sistema. El estrés social y psicológico pueden desencadenar o agravar enfermedades y trastornos, como diabetes mellitus, la hipertensión arterial y la migraña, etc. La importancia relativa de estos factores psicológicos varía entre personas diferentes con el mismo trastorno. Las emociones pueden afectar ciertas funciones corporales, como la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la sudoración, los patrones de sueño.

El estrés puede causar síntomas físicos, aunque no exista una enfermedad orgánica, debido a que el cuerpo responde fisiológicamente al estrés emocional. La causa de la ansiedad, que a su vez activa el sistema nervioso autónomo y hormonas como la epinefrina para que se acelere la frecuencia cardiaca y aumenten la presión arterial y la cantidad de sudor, el estrés puede causar también contractura muscular, que produce dolores en el cuello, la espalda, la cabeza u otras zonas.

La medicina de cuerpo y mente: Refiere a técnicas basadas en la teoría de los factores mentales y emocionales pueden influir en la salud física. Para intentar conservar la salud y prevenir o curar la enfermedad se usan métodos conductuales, psicológicos, sociales y espirituales. La interacción entre la mente y el cuerpo es una vía de doble sentido, no solo por factores psicológicos, que contribuyen al inicio de una amplia variedad de trastornos físicos, sino que también enfermedades orgánicas que pueden afectar a la forma de pensar o al estado anímico. La depresión por ejemplo es habitual en las personas con enfermedades mortales, reincidentes o crónicas. El estado

depresivo puede empeorar los efectos de la enfermedad orgánica y se añade a los padecimientos de las personas. Si bien, hoy en día dado la difusión, la información sobre la buena salud, es muy común ver gente que toma conciencia sobre su salud y su propio cuerpo. Hay deportes y ejercicios habituales que conlleva un esfuerzo físico, dando beneficios para estar bien. Dada la misma difusión e información podríamos decir que en muchos aspectos puede ser falsa, si no consultamos con un profesional dedicado a la educación física, puede que estos ejercicios no se ejecuten de manera correcta, esto puede traer efectos negativos sobre la salud. Hay Ejercicios como el entrenamiento intervalado de alta intensidad, funcional, spinnig, salir a correr, andar en bici, nadar, estos se prevén espacios para llevar a cabo su ejecución y muchas actividades deportivas en sí que contribuyen a una buena salud, sea mental, donde pilates, yoga, algún tipo de artes marciales que dan énfasis al control del cuerpo, trabajando desde el centro hacia afuera, siendo estas una manera de tomar conciencia de lo que uno tiene. Hoy en el barrio de Balvanera se cuenta con espacios públicos, pero a falta de campañas de concientización, no se aprovechan dichos espacios siendo estos un abanico amplio de posibilidades que se pueden adaptar a la elección de actividades que benefician la salud y atraigan a la población.

La conexión entre el cuerpo y la mente ha sido un tema central en las tradiciones filosóficas, psicológicas y médicas a lo largo de la historia. A nivel contemporáneo, esta relación ha sido ampliamente estudiada desde las neurociencias, la psicología positiva y las prácticas de bienestar, como el mindfulness y el yoga. Se sostiene que la salud mental y física están profundamente interrelacionadas, y que cultivar una conexión saludable entre ambas puede mejorar el bienestar general. Perspectivas filosóficas y médicas sobre la relación cuerpo-mente Desde tiempos antiguos, filósofos como Platón y Aristóteles ya discutían la relación entre el cuerpo y la mente. Platón veía el cuerpo como una prisión del alma, mientras que Aristóteles defendía una visión más integradora, argumentando que la mente y el cuerpo trabajan juntos para formar una unidad. En el siglo XVII, René Descartes (1641) popularizó el dualismo cartesiano, que separaba el cuerpo de la mente, viéndolos como entidades distintas. Aunque esta visión ha sido superada en la medicina moderna, sigue siendo un punto de referencia para las discusiones

sobre cómo estos dos aspectos interactúan. Neurociencia y la relación entre el cuerpo y la mente Con el avance de las neurociencias, se ha demostrado que el cuerpo y la mente están profundamente interconectados a través del sistema nervioso y el sistema endocrino. Autores como Antonio Damasio (1994) han subrayado que las emociones y los estados mentales no son solo el resultado de procesos cerebrales aislados, sino que también involucran señales físicas que el cuerpo envía al cerebro. Según Damasio, las emociones son manifestaciones de esta relación cuerpo-mente, donde las señales corporales como el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles hormonales influyen en el estado mental de una persona. La mente, por su parte, también regula el cuerpo, ajustando su respuesta al estrés y promoviendo el bienestar a través de prácticas como la meditación y el ejercicio. Mindfulness y la conexión cuerpo-mente Jon Kabat-Zinn (2003), pionero en la aplicación del mindfulness en la medicina, ha mostrado cómo prácticas como la meditación consciente pueden mejorar significativamente la conexión entre el cuerpo y la mente. El mindfulness ayuda a las personas a tomar conciencia de sus sensaciones corporales y sus pensamientos sin juzgarlos, lo que ha demostrado ser efectivo para reducir el estrés, la ansiedad y el dolor crónico. El papel del ejercicio físico en la conexión cuerpo-mente Diversos estudios muestran que el ejercicio regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene beneficios cognitivos y emocionales. Biddle y Mutrie (2008) señalan que la actividad física aumenta la liberación de endorfinas y neurotransmisores como la serotonina, mejorando el estado de ánimo y reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad.

El cuerpo y la corporeidad

El cuerpo influye decisivamente en la disciplina de la Educación Física, las concepciones dualistas lo postulan sobre una división del ser humano distinguiendo la parte material de la que estamos compuestos (física, corpórea) de la realidad inmaterial (alma, espíritu, razón, mente). Esta perspectiva dualista tiene sus orígenes en los filósofos de la Grecia clásica. Platón hablaba de separación de cuerpo y espíritu, entendía el cuerpo como la cárcel del alma, un envoltorio carnal. René Descartes, uno de los principales

artífices del pensamiento racionalista, contribuye definitivamente a la concepción dualista del ser humano. El pensamiento cartesiano y el desarrollo de la ciencia contribuyeron al proceso de racionalización de la sociedad mediante el cual la vida se organiza siguiendo principios abstractos basados en el cálculo y la eficiencia, donde en la educación se rige como un mecanismo de estandarización basada en la estructuración de estrategias, objetivos y contenidos enfocados a obtener unos determinados resultados. El cuerpo en esta visión del mundo, está al servicio de la mente y se le otorga un significado mecanista, un objeto que adiestrar el llamado “cuerpo máquina” (Barbero, 1996; Devis, 2000).

Por otro lado, encontramos la concepción monista en la que el alma, espíritu y cuerpo pertenecen a una sola naturaleza, no hay división posible entre la razón y el cuerpo del sujeto, siendo este una unidad indisoluble. El ser humano como una integridad que no se divide o se separa en partes. Esta concepción está presente desde los orígenes de la humanidad. Desde esta concepción, el cuerpo ya no es solo el envoltorio del alma, sino que es centro de sensaciones e interacciones básicas para el desarrollo del ser humano; lo que al mismo tiempo refleja y esconde lo más íntimo de nosotros mismos (Vicente, 1989; Starobinsky, 1991). En referencia a estos planteamientos entendemos que el cuerpo construido, es un fenómeno histórico, social y cultural, ya que cada individuo tiene noción de su cuerpo a través de su realidad social en la que vive, esta influenciada por el tiempo y espacio. Partiendo de la base con la visión monista del cuerpo y las influencias socioculturales, aparece el concepto de corporeidad. Según Merleau-Ponty (2000) en la corriente de la fenomenología, cuando plantea que percibir la realidad es tomar presente cualquier cosa con la ayuda del cuerpo. No estamos delante del cuerpo, sino en él: somos nuestro cuerpo. Así, Merleau-Ponty (2000) entiende la corporeidad como producto de la experiencia propia que se va conformando a través de la apertura y presencia del cuerpo al mundo y a los otros, una experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas. Nacemos con un cuerpo que se transforma, se adapta y conforma una corporeidad a través de la experiencia incluyendo la acción, las emociones, los pensamientos y la percepción sensorial. Este proceso se desarrolla a lo largo de toda la vida y termina con la muerte, cuando se

abandona la corporeidad para acabar siendo simplemente cuerpo (Paredes, 2003).

Secuelas y factores que genera el estrés laboral y la inactividad física

Sobrepeso y Obesidad: El sobrepeso y la obesidad se han convertido en problemas globales de salud pública que afectan a millones de personas en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia mundial de la obesidad se ha triplicado desde 1975, y en 2016, más de 1.9 mil millones de adultos, el 39% de la población mundial, tenía sobrepeso. De estos, más de 650 millones eran obesos (WHO, 2021). La obesidad no solo afecta a los adultos; más de 340 millones de niños y adolescentes entre los 5 y 19 años presentaban sobrepeso u obesidad en 2016 (WHO, 2021). Este incremento preocupante ha llevado a una mayor investigación sobre las causas, consecuencias y formas de abordar este problema.

Sus definiciones y diferencias entre Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen comúnmente mediante el índice de masa corporal (IMC), un cálculo que relaciona el peso y la altura de una persona. De acuerdo con la OMS, un IMC mayor o igual a 25 es considerado sobrepeso, mientras que un IMC mayor o igual a 30 indica obesidad. Aunque el IMC es una herramienta útil para medir la grasa corporal en poblaciones grandes, tiene limitaciones, ya que no distingue entre masa grasa y masa muscular (Burkhauser & Cawley, 2008). Es importante comprender la diferencia entre sobrepeso y obesidad, ya que ambos tienen distintos grados de riesgo para la salud. Mientras que el sobrepeso puede no estar necesariamente asociado con enfermedades graves, la obesidad conlleva riesgos significativamente mayores, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (James et al., 2004).

Causas del Sobrepeso y la Obesidad

El desarrollo del sobrepeso y la obesidad es multifactorial, lo que significa que diversos factores biológicos, sociales y ambientales contribuyen a su aparición. A continuación, se abordan las principales causas de estas condiciones:

1. Factores Genéticos: La predisposición genética puede desempeñar un papel importante en el riesgo de desarrollar obesidad. Investigaciones han identificado numerosos genes asociados con el almacenamiento de grasa y la regulación del apetito. Estudios de gemelos han demostrado que entre el 40% y el 70% de la variación en el IMC puede explicarse por factores genéticos (Walley et al., 2009).

2. Factores Ambientales y Conductuales: El estilo de vida sedentario y la alta ingesta de alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes son dos de las principales causas del aumento del sobrepeso y la obesidad. El entorno obesogénico moderno, que incluye la fácil disponibilidad de alimentos ultraprocesados y la falta de oportunidades para la actividad física, ha sido identificado como un factor determinante clave (Swinburn et al., 2011).

3. Factores Socioeconómicos: La obesidad también está relacionada con el nivel socioeconómico. En muchos países desarrollados, las personas de bajo nivel socioeconómico tienen un mayor riesgo de obesidad debido a la falta de acceso a alimentos saludables y la imposibilidad de participar en actividades recreativas (Drewnowski & Specter, 2004).

4. Factores Psicológicos: El estrés y la ansiedad también pueden contribuir al aumento de peso. Las personas a menudo recurren a la comida como una forma de lidiar con las emociones negativas, lo que puede llevar a la obesidad (Faith et al., 2002).

Consecuencias del Sobrepeso y la Obesidad

El sobrepeso y la obesidad están asociados con una serie de problemas de salud, que pueden clasificarse en tres categorías principales: físicas, psicológicas y sociales.

1. Consecuencias Físicas: La obesidad es un factor de riesgo significativo para enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer (Ng et al., 2014). Además, la obesidad puede contribuir al desarrollo de enfermedades osteoarticulares, debido al peso adicional que soportan las articulaciones.

2. Consecuencias Psicológicas: Las personas con sobrepeso y obesidad a menudo experimentan estigmatización, lo que puede llevar a una baja

autoestima, depresión y ansiedad. El estigma relacionado con el peso puede tener efectos profundos en el bienestar emocional, particularmente en los niños y adolescentes (Puhl & Heuer, 2010).

3. Consecuencias Sociales: La obesidad puede afectar las interacciones sociales de una persona, especialmente en entornos donde existe una fuerte presión por ajustarse a ciertos estándares de belleza o apariencia física. En muchos casos, las personas con obesidad enfrentan discriminación en el lugar de trabajo y tienen menos oportunidades de empleo (Carr & Friedman, 2005).

Sedentarismo

El sedentarismo, definido como la falta de actividad física regular, es un factor de riesgo importante para una amplia gama de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como la enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, hipertensión, y ciertos tipos de cáncer (Booth, Roberts, & Laye, 2012). Según datos de la OMS (2021), más del 25% de los adultos en todo el mundo no realiza suficiente actividad física, lo que tiene implicaciones significativas para la salud pública. El sedentarismo no solo afecta el bienestar físico, sino que también tiene consecuencias negativas en la salud mental y el bienestar social. El sedentarismo no debe confundirse con la falta de ejercicio vigoroso. Mientras que el ejercicio moderado o vigoroso es recomendado para mantener la salud, las personas sedentarias pueden pasar grandes periodos del día inactivas, incluso si realizan una sesión de ejercicio diario. El comportamiento sedentario se define por actividades que requieren muy poco gasto de energía, como ver televisión, trabajar frente a una computadora o conducir (Tremblay et al., 2017). Los estudios muestran que el tiempo que una persona pasa siendo sedentaria tiene efectos negativos sobre la salud, independientemente de si realiza actividad física en otros momentos del día (Owen et al., 2010). Esto significa que una persona puede cumplir con las recomendaciones de ejercicio físico diario, pero si pasa la mayor parte del día sentada o inactiva, sigue en riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al sedentarismo.

Causas del Sedentarismo

1. Avances Tecnológicos y Cambios en el Trabajo: En las últimas décadas, el trabajo en oficinas y el uso generalizado de tecnologías digitales han

promovido una vida más sedentaria. Muchas personas pasan largas horas frente a una pantalla, lo que reduce el tiempo dedicado a actividades físicas.

2. Urbanización y Diseño de las Ciudades: El diseño urbano puede contribuir al sedentarismo. En muchas ciudades, las personas dependen de automóviles para desplazarse, y los espacios verdes o áreas recreativas pueden ser limitados, lo que reduce las oportunidades de actividad física (Sallis et al., 2016).

3. Factores Sociales y Culturales: Los hábitos sedentarios también se han vuelto más comunes debido a los cambios en el estilo de vida y las expectativas sociales. El uso de entretenimiento pasivo, como la televisión y los videojuegos, ha reemplazado en muchos casos a las actividades físicas (Hancox, Milne, & Poulton, 2004).

El sedentarismo tiene un impacto significativo en la salud, contribuyendo a una serie de problemas físicos, psicológicos y sociales.

Consecuencias Físicas: El comportamiento sedentario está asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (Dunstan, Howard, Healy, & Owen, 2012). También puede reducir la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, lo que lleva a una menor capacidad funcional con el tiempo.

Consecuencias Psicológicas: La falta de actividad física puede contribuir a trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Estudios han demostrado que el sedentarismo está relacionado con una peor salud mental, debido a la falta de liberación de endorfinas y otras sustancias químicas del cerebro que se asocian con el ejercicio (Biddle & Asare, 2011).

Consecuencias Sociales: El sedentarismo también puede reducir la interacción social, ya que muchas actividades sedentarias, como ver televisión o usar dispositivos móviles, se realizan de forma aislada. Esto puede llevar a una desconexión social y un aumento del aislamiento, particularmente en niños y adolescentes (Page, Cooper, Griew, & Jago, 2010).

Salud

La salud es un concepto amplio que abarca mucho más que la mera ausencia de enfermedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS),

la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social (WHO, 1946). Esta definición subraya que la salud no se limita a lo biológico, sino que también incluye aspectos emocionales, psicológicos y sociales, que interactúan entre sí para influir en el bienestar de un individuo. En el siglo XXI, las percepciones de la salud se han ampliado para incluir también la salud medioambiental y el bienestar económico, en reconocimiento de la interdependencia entre los humanos y su entorno.

Dimensiones de la Salud

Salud Física: Se refiere al correcto funcionamiento del cuerpo y sus sistemas. Una persona con buena salud física es capaz de realizar sus actividades diarias sin fatiga excesiva y tiene un bajo riesgo de desarrollar enfermedades. Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y evitar hábitos nocivos como el tabaquismo son aspectos clave de la salud física (McKeown, 1979).

Salud Mental: La salud mental implica el bienestar emocional, psicológico y social. Las personas con buena salud mental son capaces de manejar el estrés de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a sus comunidades. El aumento de los trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad ha puesto de relieve la necesidad de abordar la salud mental en el marco de la salud global (WHO, 2020).

Distintos tipos de estrés:

Estrés agudo: Es el estrés más común, creado por exigencias y presiones de un pasado reciente y exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Este estrés, resulta emocionante en pequeña dosis, pero en cantidad es agotador, por ejemplo, una bajada rápida de montaña para un corredor que experimento esa bajada puede ser estimulante si es de manera que el mismo lo hizo en un día tranquilo, sea de mañana, tarde o noche. Si salió de un día estresante, en lo laboral, familiar y demás a veces esa misma bajada puede derivarse en caída y hasta fractura. Del mismo modo, al exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, con dolores de cabezas tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. Hoy en día las personas reconocen los síntomas del estrés agudo. Alquilar y que la plata te alcance para otras cosas básicas dado el tiempo en el que estamos, el estudio, alguna mala nota, preocupaciones familiares, etc. Dado que es corto plazo, el estrés

agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas comunes son:

- ❖ Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- ❖ Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- ❖ Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- ❖ Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

Estrés agudo episódico: La frecuencia de estrés agudo, donde la vida es un poco más desordenada, el caos y crisis. Siempre estar apurado, siempre llegas tarde, el transporte, paro, el “algo puede salir mal o sale mal”. Asumir muchas responsabilidades, sobre cantidades de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención, es estar en garras del estrés agudo.

Es común en las personas reacciones con el estrés agudo, estar demasiado agitadas, mal carácter, ansiosas y tensas, describiéndose como personas con mucha energía nerviosa. Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces sus irritabilidades se trasmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real, el trabajo es muy estresante para esas personas.

Personalidad “Tipo A” propensa por problemas cardíacos, los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es un similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Este Tipo A, tiene un “impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia”, existiendo así una hostilidad sin razón, racionalizada con una inseguridad arraigada, estas características de personalidad crean frecuentes episodios de estrés agudos. Friedman y Rosenman, descubrieron que es más probable que las

personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que la personalidad Tipo B, muestran un patrón de conducta opuesto. El estrés agudo surge a través de la preocupación, la angustias el pesimismo constante donde todo es catástrofe en cada situación, siendo esto todo lo malo que pueden vivir viendo, se agitan demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas de estrés agudo episódico son síntomas de agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca, esto se trata con intervención por nivel, donde requiere ayuda profesional, donde el proceso toma meses. El estilo de vida y la personalidad están arraigados habitualmente en personas que no ven nada malo en la forma como conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males, los patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen, puede ser que estas mismas personas sean resistentes al cambio, solo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

Estrés crónico: A diferencia del estrés agudo como en poca dosis es fascinante el crónico no lo es. Este es agotador día a día puede desgastar a las personas, destruye la vida, la mente y el cuerpo, hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante periodos aparentemente interminables. Sin esperanza, la persona abandona la búsqueda de soluciones. Alguno de estos tipos de estrés crónicos proviene de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. La manera de ver los aspectos del estrés crónico es porque es algo viejo, familiar y hasta a veces resulta cómodo, el agudo es algo nuevo uno toma conciencia de él. El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el

cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal, debido a que los recursos físicos y mentales son consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo de estrés.

Salud Social: Esta dimensión se refiere a la capacidad de una persona para formar relaciones satisfactorias con los demás y adaptarse adecuadamente a las diferentes situaciones sociales. La participación en la comunidad y el establecimiento de redes de apoyo social son fundamentales para el bienestar social (Berkman & Glass, 2000).

Salud Espiritual: Aunque a menudo se pasa por alto, la salud espiritual es importante para muchas personas. No se limita a la religiosidad, sino que incluye el sentido de propósito y significado en la vida (Koenig, 2004). La conexión con algo más grande que uno mismo puede tener un impacto positivo en la salud general.

Salud Medioambiental: Esta dimensión hace referencia a la relación entre la salud de una persona y el entorno en el que vive. Factores como la calidad del aire, el agua y el acceso a recursos naturales tienen un impacto directo en la salud humana. El cambio climático y la degradación ambiental son factores que amenazan la salud a nivel mundial (McMichael, 2001). Determinantes de la Salud

Factores Biológicos: Los factores genéticos y biológicos juegan un papel importante en la salud. Algunos individuos tienen una predisposición genética a ciertas enfermedades, lo que afecta su riesgo de desarrollar afecciones como diabetes, hipertensión o cáncer (Gluckman et al., 2008).

Factores Conductuales: Las decisiones que toman las personas en su vida diaria influyen en su salud. Por ejemplo, la dieta, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, y la adherencia a tratamientos médicos son determinantes clave de la salud individual (Mokdad et al., 2004).

Factores Socioeconómicos: El nivel de ingresos, la educación, la ocupación y el entorno laboral son factores socioeconómicos que afectan la salud. Las personas de niveles socioeconómicos más bajos a menudo tienen menos acceso a servicios de salud de calidad y enfrentan mayores riesgos de enfermedades debido a condiciones de vida deficientes (Marmot, 2005).

Entorno Físico: El entorno físico incluye la calidad del aire, el agua, la vivienda y el acceso a espacios recreativos. Las personas que viven en áreas contaminadas o sin acceso a servicios básicos como agua potable tienen un mayor riesgo de enfermedades infecciosas y crónicas (Frumkin, 2002).

Factores del Sistema de Salud: El acceso a servicios de salud adecuados y la calidad de estos servicios son determinantes importantes de la salud. Los sistemas de salud eficaces brindan atención preventiva, tratamiento y rehabilitación de alta calidad, reduciendo la carga de enfermedades (Starfield, 2000).

Enfermedades No Transmisibles (ENT) y Salud Global

Las ENT, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, son actualmente las principales causas de muerte en todo el mundo, responsables de más del 70% de todas las muertes anuales (WHO, 2018). Estas enfermedades tienen un fuerte vínculo con los estilos de vida sedentarios, el consumo de tabaco, las dietas poco saludables y el consumo de alcohol.

Enfermedades Cardiovasculares: Las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares son las principales causas de muerte en el mundo, a menudo causadas por hipertensión, diabetes y dislipidemia. El riesgo de estas afecciones puede reducirse mediante el control de los factores de riesgo como la dieta, el ejercicio y la eliminación del tabaquismo (Yusuf et al., 2004).

Cáncer: El cáncer es una de las principales causas de muerte a nivel global. Los factores de riesgo incluyen el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física y la exposición a carcinógenos. Las estrategias de prevención incluyen la vacunación (como contra el virus del papiloma humano) y el control de los factores ambientales y conductuales (World Cancer Research Fund, 2007).

Diabetes Tipo 2: Esta enfermedad está estrechamente vinculada al sobrepeso, la obesidad y los estilos de vida sedentarios. La diabetes tipo 2 puede prevenirse y manejarse mediante cambios en la dieta, el ejercicio y, en algunos casos, medicación (Hu et al., 2001).

Promoción de la salud

La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla. La Carta de Ottawa (1986) de la OMS define la promoción de la salud como un enfoque global para mejorar la salud de las personas a través de la educación, el empoderamiento comunitario y la creación de políticas públicas saludables.

- Educación para la Salud: La educación sobre estilos de vida saludables es fundamental para la prevención de enfermedades. Iniciativas de salud pública que fomentan una buena alimentación, la actividad física regular y la eliminación del consumo de tabaco han demostrado ser efectivas para reducir el riesgo de ENT (Nutbeam, 2000).

- Políticas Públicas Saludables: Los gobiernos desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud mediante la implementación de políticas que apoyan ambientes saludables. Esto incluye regulaciones sobre el etiquetado de alimentos, la promoción del transporte activo y la creación de ambientes libres de humo (Milio, 2001).

- Empoderamiento Comunitario: Las comunidades empoderadas están mejor equipadas para abordar sus propios problemas de salud. El desarrollo de programas de promoción de la salud a nivel local, que incluyan a líderes comunitarios y organizaciones locales, puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud pública (Laverack, 2004).

Actividad física y salud

La actividad física es uno de los pilares fundamentales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Junto con una dieta equilibrada, el ejercicio regular contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer (Booth et al., 2012). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana para obtener beneficios significativos para la salud (WHO, 2020).

Beneficios de la Actividad Física Regular: realizar actividad física de manera constante tiene una serie de efectos positivos sobre el cuerpo y la mente, que van más allá de la prevención de enfermedades crónicas, la mejora de la Salud Cardiovascular, La actividad física ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la circulación y reducir la presión arterial. Además, aumenta los niveles de colesterol "bueno" (HDL) y reduce los niveles de colesterol "malo" (LDL), disminuyendo así el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares (Thompson et al., 2003), controla el Peso Corporal, el ejercicio regular aumenta el gasto calórico y ayuda a equilibrar las calorías consumidas con las gastadas, lo que es clave para el control y la pérdida de peso (Ross et al., 2000). Además, promueve el aumento de la masa muscular, lo que a su vez incrementa el metabolismo basal, Fortalecimiento Muscular y Óseo: La actividad física de resistencia, como el levantamiento de pesas o el uso del propio peso corporal, fortalece los músculos y mejora la densidad ósea, lo que es crucial para prevenir la osteoporosis y las fracturas, especialmente en las personas mayores. Los ejercicios de resistencia también ayudan a mejorar la postura y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas (Kohrt et al., 2004). Mejora de la Salud Mental, el ejercicio regular está asociado con una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, así como con un mejor estado de ánimo y autoestima. El ejercicio físico libera endorfinas, que son hormonas que generan una sensación de bienestar, y además mejora la calidad del sueño, lo que contribuye a la salud mental en general (Dishman et al., 2006). Previene Enfermedades Crónicas, la actividad física regular puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer, en particular el de colon y mama (Warburton et al., 2006). También mejora la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control. Mejora de la Función Cognitiva, el ejercicio físico regular está relacionado con un mejor rendimiento cognitivo y puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad, como la enfermedad de Alzheimer. Los estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico mejora la memoria, la concentración y el procesamiento de la información (Hillman et al., 2008). Reducción del Estrés el ejercicio puede actuar como una vía de escape del estrés diario, ayudando a reducir los

niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y una mayor capacidad para manejar situaciones estresantes (Salmon, 2001).

Tipos de Actividad Física

Ejercicio Aeróbico: También conocido como ejercicio cardiovascular, incluye actividades como correr, nadar, andar en bicicleta y bailar. Este tipo de ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca y mejora la capacidad del cuerpo para usar oxígeno de manera más eficiente. Es fundamental para mejorar la resistencia cardiovascular y pulmonar (American College of Sports Medicine, 2013).

Ejercicio de Resistencia: Incluye levantamiento de pesas, ejercicios con el propio peso corporal (como flexiones y sentadillas) y el uso de bandas de resistencia. Este tipo de ejercicio fortalece los músculos y aumenta la masa muscular, lo que es esencial para el mantenimiento de la fuerza y la movilidad con el paso de los años (Phillips & Winett, 2010).

Ejercicio de Flexibilidad: Estirar los músculos mejora la flexibilidad y la amplitud de movimiento de las articulaciones, lo que ayuda a prevenir lesiones y mejorar la postura. El yoga y el Pilates son ejemplos de actividades que combinan flexibilidad con fuerza y equilibrio (Schoffstall et al., 2001).

Ejercicio de Equilibrio y Coordinación: Es especialmente importante para las personas mayores, ya que mejora la estabilidad y reduce el riesgo de caídas. Ejercicios como el Tai Chi y el entrenamiento funcional se enfocan en mejorar la coordinación y el equilibrio (Fong et al., 2012).

Adultos (18-64 años): Los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa a la semana, combinada con ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana (WHO, 2020).

Barreras que impiden la realización de Actividad Física

La falta de Tiempo: Una de las barreras más comunes es la falta de tiempo debido a compromisos laborales o familiares. Para superar esta barrera, es

útil incorporar pequeñas sesiones de ejercicio a lo largo del día, como caminar en lugar de conducir, usar las escaleras en lugar del ascensor o hacer ejercicios en casa durante cortos periodos de tiempo (Troost et al., 2002).

Falta de Motivación: La falta de motivación o interés puede dificultar la práctica regular de ejercicio. Establecer metas realistas, hacer ejercicio con amigos o inscribirse en clases grupales puede aumentar la motivación. El uso de aplicaciones de seguimiento de actividad física también puede ayudar a mantenerse enfocado (Deci & Ryan, 2000).

Entorno No Propicio: La falta de espacios seguros para hacer ejercicio, como parques o gimnasios accesibles, puede ser una barrera significativa, especialmente en áreas urbanas o de bajos recursos. Fomentar el uso de espacios públicos para la actividad física, como ciclovías y plazas, es fundamental para eliminar esta barrera (Sallis et al., 2012).

Problemas de Salud: Las personas con enfermedades crónicas o limitaciones físicas pueden sentir que el ejercicio es difícil o peligroso. Sin embargo, con el asesoramiento adecuado, incluso aquellos con problemas de salud pueden encontrar formas seguras y efectivas de mantenerse activos (Warburton & Bredin, 2017).

Salud Mental y Bienestar

La salud mental es un componente integral de la salud general, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de bienestar en el que una persona puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. La salud mental no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también el bienestar emocional, psicológico y social (WHO, 2020). En la actualidad, los problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, afectan a una gran parte de la población mundial. Además, la pandemia de COVID-19 ha exacerbado los problemas de salud mental a nivel global, poniendo de manifiesto la necesidad urgente de enfoques integrales para mejorar el bienestar psicológico. Este tema abordará la importancia de la salud mental, los factores que la influyen, los trastornos más comunes y las estrategias para promover el bienestar emocional. El bienestar emocional y psicológico, las personas con buena salud mental tienden a tener un estado de ánimo más estable, experimentar menos estrés y enfrentarse a los problemas de manera más efectiva (Keyes,

2002). Las relaciones interpersonales, la salud mental influye en cómo nos relacionamos con los demás. Una persona con una buena salud mental es capaz de mantener relaciones sanas y productivas con amigos, familiares y colegas (Reis et al., 2000). El rendimiento académico y laboral, la salud mental afecta la capacidad de concentración, la toma de decisiones y la productividad. Las personas con buena salud mental tienden a ser más eficientes y creativas en su trabajo o estudios (Wang et al., 2007). La calidad de vida en general, una buena salud mental permite a las personas disfrutar más plenamente de la vida, participar en actividades recreativas y experimentar una mayor satisfacción personal (Ryff & Keyes, 1995).

Los Factores que Influyen en la Salud Mental

Factores Biológicos: La genética, los desequilibrios químicos en el cerebro y las enfermedades neurológicas pueden tener un impacto significativo en la salud mental (Kendler et al., 2002). Por ejemplo, los niveles bajos de neurotransmisores como la serotonina están relacionados con la depresión.

Factores Psicológicos: La autoestima, el manejo del estrés y las habilidades para enfrentar los problemas también son determinantes clave de la salud mental. Las personas que desarrollan mecanismos efectivos de afrontamiento y tienen una visión positiva de sí mismas tienden a tener mejor salud mental (Lazarus & Folkman, 1984).

Factores Sociales y Ambientales: Las relaciones familiares, el entorno laboral, la estabilidad financiera y la seguridad social juegan un papel crucial en la salud mental. Las personas que enfrentan pobreza, discriminación o abuso son más propensas a sufrir problemas de salud mental (Patel et al., 2010).

Factores Culturales: Las normas y creencias culturales también pueden influir en cómo se percibe la salud mental y en cómo las personas buscan ayuda. En algunas culturas, existe un estigma hacia los problemas de salud mental, lo que puede dificultar el acceso a tratamiento adecuado (Furnham & Swami, 2018).

Trastornos Mentales Comunes

Depresión: Es uno de los trastornos mentales más comunes y afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo (WHO, 2020). Se caracteriza

por una tristeza persistente, pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban, y sentimientos de culpa o falta de valía. La depresión también puede afectar el sueño, el apetito y la concentración.

Ansiedad: La ansiedad se manifiesta como una preocupación excesiva, nerviosismo o temor ante situaciones cotidianas. Los trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico, son muy prevalentes y pueden interferir con la vida diaria (American Psychiatric Association, 2013).

Trastorno Bipolar: Este trastorno implica cambios extremos en el estado de ánimo, que oscilan entre episodios de manía (euforia y energía excesiva) y episodios de depresión profunda (Judd et al., 2002). El trastorno bipolar afecta aproximadamente al 1% de la población mundial.

Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT): Este trastorno puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un evento traumático. Los síntomas incluyen flashbacks, pesadillas y una sensación constante de peligro. El TEPT es común entre los veteranos de guerra, las víctimas de abuso y los sobrevivientes de desastres naturales (Yehuda, 2002).

Tiempo libre

El tiempo libre ha sido objeto de estudio desde múltiples disciplinas como la sociología, la psicología y la economía. En términos generales, se refiere a aquellas horas del día en que las personas no están dedicadas al trabajo o a otras responsabilidades obligatorias, lo que abre la puerta para su uso en actividades recreativas, de descanso o personales. Desarrollo histórico del concepto de tiempo libre Autores como Joffre Dumazedier (1962) proponen que el tiempo libre es un espacio dedicado a la diversión, el descanso y la socialización, es decir, actividades que se escogen libremente y que no están asociadas al deber. Dumazedier señala que el tiempo libre es un fenómeno propio de las sociedades industrializadas, en las que la jornada laboral ha sido reducida progresivamente desde el siglo XIX. Por otro lado, otros teóricos como Thorstein Veblen (1899) con su concepto de "clase ociosa", sitúan el tiempo libre dentro de una perspectiva socioeconómica. Veblen estudia cómo las clases altas hacen uso del tiempo libre para demostrar su estatus a través del "consumo conspicuo". En este sentido, se sugiere que el tiempo libre no

solo es una oportunidad para la recreación, sino también un escenario para la estratificación social. Tiempo libre y calidad de vida Autoras como María Carmen Pérez Jiménez (2009) exploran la relación entre el tiempo libre y la calidad de vida, señalando que un uso adecuado del tiempo libre puede contribuir a una mayor sensación de bienestar. La autora apunta que este tiempo permite el desarrollo personal, la mejora de las relaciones sociales y la salud mental, siempre y cuando sea aprovechado de manera equilibrada entre el descanso y las actividades recreativas. El tiempo libre en la era digital En la actualidad, autores como Sherry Turkle (2017) han analizado el impacto de la tecnología en la experiencia del tiempo libre. Turkle sugiere que, aunque la tecnología puede facilitar actividades de ocio, también puede fragmentar el tiempo libre y alterar la concentración, lo que dificulta el verdadero descanso y disfrute.

El ocio y la recreación

El ocio ha adquirido el significado de la vida en las personas, convirtiéndose en un ámbito de crecimiento, disfrute, placer, descanso y en un indicador de la calidad de vida. En la actualidad el ocio se constituye en el ámbito de desarrollo personal en el tiempo libre, implica el enriquecimiento del tiempo para uno mismo, usado de modo efectivo y gratificante por cada persona en su realidad. Lo más importante es la satisfacción percibida a nivel individual, por eso es importante participar y disponer de oportunidades reales para la experiencia de vivir el ocio. Desde una perspectiva humanista, hay que entender el ocio como una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental, (Lázaro, Madariaga, Lazcano y Doistua, 2012).

Favorece el desarrollo, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. Un derecho que, en cuanto tal, debería ser facilitado y garantizado como establecen los principios fundamentales que rigen su acción, (direccional y multidimensional), centrada en actuaciones queridas, (libres, satisfactorias), autotéticas (con un fin en sí mismas) y personales (con implicaciones individuales y sociales). (cuenca, 2004). Un rasgo diferencial de las experiencias de ocio es la satisfacción personal que proporcionan, su vivencia

es de carácter afectivo y emocional (Lazcano, Lázaro, Madariaga y Doistua, 2012).

La Organización Mundial del Ocio en la Carta del Ocio (1970) declara en su artículo 1º que “El ocio es un derecho básico del ser humano. Se sobreentiende, por eso que los gobernantes tienen la obligación de reconocer y proteger tal derecho y los ciudadanos de respetar el derecho de los demás. En el 1994 se publicó la Carta sobre la Educación del Ocio, que definía los elementos constituyentes del concepto de ocio actual y explicaba que “el ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud”. El ocio es un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual. El ocio como recurso importante para un desarrollo personal, social y económico, siendo este un aspecto de la calidad de vida. El ocio es también una industria cultural que crea empleo, bienes y servicios. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales y medio ambientales aumentan o dificultan el ocio.

El ocio fomenta una buena salud general y un bienestar al ofrecer variadas oportunidades que permiten a personas y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su ocio en el tiempo libre. El ocio, es más que la disponibilidad de tiempo libre o actividad, se interpreta como ámbito de desarrollo personal, aquel que hace que las personas se desarrollen de manera integral. Ya que el hombre es en esencia un ser social, el ocio es también ámbito de desarrollo social, Cuenca (2000: 16) afirma que el ocio forma parte de los derechos democráticos, estilos de vida y mucho de valores de la nueva ciudadanía y como tal hay que abordarlo. La vinculación del tiempo libre con el ocio ocurrió tras la revolución industrial, al disminuir las horas de trabajo, acorde a los nuevos derechos civiles, la democratización del tiempo ha favorecido el desarrollo de un ocio de tiempo cotidiano, en que cada persona lo utiliza de modo y manera, actividades y experiencias, espacios e intencionalidades distintas. El ocio y el tiempo libre

son dos conceptos similares, pero diferentes, no son lo mismo, todo el mundo puede tener tiempo libre, pero no todos pueden tener ocio. El tiempo libre es una idea de la democracia realizable, el ocio no es totalmente realizable, y, por lo tanto, es un ideal y no solo una idea. El tiempo se calcula, el ocio es una forma de ser, una condición del hombre, que pocos desean y menos alcanzan. La recreación hace referencia específicamente a las actividades placenteras y regenerativas que una persona realiza durante ese tiempo. La teoría del ocio de Dumazedier (1967) ha sido uno de los principales teóricos en el ámbito del ocio. Su teoría del ocio incluye tres componentes básicos: descanso, diversión y desarrollo personal. Según el autor, las actividades recreativas deben contribuir al bienestar de la persona, ya sea a nivel físico o psicológico. El ocio en la teoría de Csikszentmihalyi: El "flow" Mihaly Csikszentmihalyi (1990) introdujo el concepto de "flow" o flujo, que se refiere a un estado mental en el que la persona está completamente absorta en una actividad que disfruta y que implica un desafío adecuado a sus habilidades. Según Csikszentmihalyi, las actividades recreativas que generan flow son las más gratificantes, ya que proporcionan una sensación de control, concentración y disfrute.

El ocio y la recreación en las políticas públicas

El ocio y la recreación también han sido integrados en las políticas públicas como elementos esenciales para el bienestar social. Autores como Kelly y Godbey (1992) estudian la planificación y la provisión de oportunidades de ocio a nivel municipal, nacional e internacional, argumentando que estas actividades son fundamentales para la cohesión social y la salud pública.

Impacto del ocio en la salud Numerosos estudios, como los realizados por Everly y Lating (2002), indican que la recreación y las actividades de ocio ayudan a reducir el estrés, mejoran la salud mental y aumentan la productividad. En este sentido, el ocio y la recreación tienen un impacto positivo en la salud general de la población.

Recreación físico-deportiva en el tiempo libre

Para adentrar en este apartado, comenzamos con el ocio, donde la persona materializa una serie de actividades en la cual se entregan durante el tiempo libre, Ispizua y Monteagudo (1998) señalan que, la actividad no sea el ocio en sí mismo, sino la manifestación objetiva y cuantificable de éste. Estas

actividades constituyen el soporte sobre el ocio como una apreciación subjetiva que se manifiesta. La expresión del ocio, donde se adquiere su significado, las actividades recreativas son entendidas como la recreación en el ámbito y conjunto de actividades especialmente orientadas al cultivo del ocio. En el caso de la recreación físico-deportiva, se trataría de todas aquellas prácticas que, teniendo como protagonista al cuerpo y su movimiento, estimulan una relación entre los practicantes y la actividad en misma placentera, desinteresada, liberadora y significativa en términos de realización personal.

La actividad física, el trabajo y la salud

La actividad física y la salud según la OMS La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para mantener su salud. Según un informe de la OMS (2018), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. El sedentarismo laboral y sus riesgos Autores como Katzmarzyk y Lee (2020) han documentado los riesgos del sedentarismo en el entorno laboral. Según sus estudios, las largas horas de trabajo sedentario están asociadas a un mayor riesgo de mortalidad y enfermedades crónicas. Este tipo de trabajos también puede generar problemas musculoesqueléticos, como el dolor de espalda y el síndrome del túnel carpiano.

Estrategias para integrar la actividad física en el trabajo Investigadores como Buckley et al. (2015) han explorado formas de integrar la actividad física en la jornada laboral, sugiriendo estrategias como estaciones de trabajo con cintas de correr, pausas activas y ejercicios de estiramiento. Estas intervenciones han demostrado ser efectivas para mejorar la salud física y mental de los trabajadores, así como para aumentar la productividad. Beneficios psicológicos de la actividad física Según estudios de Biddle y Mutrie (2008), la actividad física también tiene beneficios psicológicos significativos, como la reducción de la ansiedad, el estrés y la depresión. Los autores señalan que el ejercicio regular puede ser una herramienta poderosa para mejorar el bienestar emocional y psicológico.

Unión de trabajo y actividad física

Los desafíos y las propuestas son, lo laboral y la educación física están intrínsecamente conectados, ya que la actividad física en el trabajo no solo mejora la salud y el bienestar de los empleados, sino que también aumenta la productividad y reduce el absentismo. Castaño Gaviria en su tesis menciona varios puntos importantes para entender la relación y los desafíos que enfrentamos como profesionales en el campo de la educación física.

Desde la perspectiva subjetiva, la integración de programas de educación física en el entorno laboral es crucial para promover el bienestar general y el desarrollo humano de los trabajadores. La actividad física regular puede prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que traduce en un entorno de trabajo más saludable y eficiente. Se puede considerar aspectos que centralicen las necesidades y en si generar programas personalizados y flexibles. Por ejemplo, la evaluación de necesidades, sería esencial, realizar un diagnóstico inicial para identificar las necesidades específicas de los trabajadores y así diseñar programas de actividad física que se adapten a sus condiciones y requerimientos. Estos diagnósticos deben considerar factores como la edad, el tipo de trabajo, y las condiciones de salud de los empleados.

Actividad física y su papel en la disminución del estrés

Contribuir a la disminución del estrés y la fatiga laboral en la población de entre 30 y 45 años es muy necesario, la recreación físico-deportiva juega un papel clave en la reducción del estrés y la fatiga laboral, especialmente en la población adulta. El estrés laboral, según Lazarus y Folkman (1984), surge como una respuesta al desbalance percibido entre las demandas del entorno y los recursos del individuo. En este sentido, la actividad física actúa como un factor amortiguador que reduce la tensión y mejora la capacidad de afrontar situaciones estresantes. McEwen (2007) explica que el ejercicio regular tiene efectos neurobiológicos positivos, entre ellos la regulación del sistema endocrino a través de la reducción de los niveles de cortisol, hormona que está directamente relacionada con la respuesta al estrés. Además, el ejercicio físico promueve la liberación de endorfinas, que contribuyen a la mejora del estado

de ánimo y la disminución de la percepción de fatiga. González, López y Rodríguez (2019) argumentan que la participación en actividades recreativas favorece la desconexión mental de las tareas laborales y genera un entorno social que facilita el apoyo emocional, lo que a su vez reduce la fatiga. Estos autores resaltan la importancia de la actividad física en espacios que promuevan la interacción social, ya que el soporte de compañeros de trabajo o amigos puede potenciar aún más los beneficios psicológicos y emocionales de la recreación. La teoría de la recuperación de la fatiga de Meijman y Mulder (1998) sugiere que las actividades recreativas físicas también contribuyen a la recuperación de la fatiga acumulada durante la jornada laboral al proporcionar un descanso activo. Según estos autores, la recuperación es más efectiva cuando las actividades recreativas difieren de las demandas cognitivas o físicas impuestas por el trabajo. Por tanto, un entorno recreativo que promueva la actividad física diversificada puede facilitar la regeneración tanto física como mental.

Barreras que impiden las actividades recreativas

A pesar de los beneficios de la recreación física, existen múltiples barreras que impiden la participación, especialmente en adultos en edad laboral. Según Biddle y Mutrie (2008), la falta de tiempo es una de las barreras más citadas, atribuida en gran parte a las largas jornadas laborales y las responsabilidades familiares. Este autor también destaca que el estrés acumulado puede disuadir a las personas de participar en actividades físicas, ya que, al finalizar su jornada laboral, muchos optan por el descanso pasivo en lugar de actividades activas. Allender, Cowburn y Foster (2006) identifican barreras tanto físicas como psicosociales. Entre las barreras físicas mencionan la falta de instalaciones deportivas accesibles o adecuadas, mientras que las barreras psicosociales incluyen la falta de motivación, el escaso apoyo social y la percepción de incompetencia física. En particular, las personas que no han participado en actividades físicas durante un largo período pueden sentirse avergonzadas o inseguras sobre su capacidad para involucrarse en actividades recreativas. El modelo de comportamiento de salud de Andersen y Newman (1973) explica que los factores individuales, como las actitudes

hacia el ejercicio, y los factores externos, como el entorno físico y social, influyen en la participación en actividades recreativas. Por tanto, abordar estas barreras requiere intervenciones que no solo promuevan el acceso a las instalaciones y el tiempo disponible, sino que también cambien la percepción del ejercicio como algo alcanzable y gratificante.

Efectos de la actividad física recreativa en la prevención de enfermedades crónicas

La relación entre la actividad física recreativa y la prevención de enfermedades crónicas está ampliamente documentada en la literatura científica. Warburton, Nicol y Bredin (2006) argumentan que la actividad física regular es uno de los medios más efectivos para prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Estos autores destacan que la recreación física, al igual que otras formas de ejercicio, promueve el gasto energético, lo que contribuye a mantener un balance calórico y prevenir el aumento de peso. Blair (2009) refuerza esta afirmación señalando que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas. En contraste, la participación en actividades recreativas moderadas, como caminatas o deportes de baja intensidad, mejora la capacidad cardiovascular y reduce la presión arterial, lo que tiene un impacto directo en la salud general de los participantes. El enfoque de promoción de la salud de Penedo y Dahn (2005) también subraya los beneficios de la actividad física recreativa, sugiriendo que la combinación de ejercicio y socialización en entornos recreativos contribuye a un estilo de vida más saludable. Este enfoque aboga por una intervención multifacética, que incluye la educación sobre los beneficios de la actividad física y la creación de entornos que fomenten la participación.

Beneficios emocionales y psicológicos de la recreación física en los trabajadores con altos niveles de estrés

La recreación física no solo tiene beneficios físicos, sino que también afecta positivamente la salud mental y emocional. Fox (1999) argumenta que el

ejercicio físico mejora la autoestima, reduce la ansiedad y disminuye los síntomas de depresión. Además, el autor destaca que los efectos positivos del ejercicio en la salud mental son particularmente notables en personas que experimentan altos niveles de estrés, como los trabajadores en entornos laborales exigentes. Klaperski, Seelig y Fuchs (2013) investigaron el impacto del ejercicio recreativo en la regulación emocional y encontraron que el ejercicio regular no solo reduce la reactividad emocional al estrés, sino que también mejora la capacidad de afrontamiento. Los participantes que realizaban actividades recreativas mostraron una menor respuesta fisiológica al estrés, lo que indica que el ejercicio actúa como un amortiguador del estrés.

Por otro lado, Cox et al. (2006) destacan que la participación en actividades recreativas al aire libre puede tener efectos restaurativos aún mayores. El contacto con la naturaleza, combinado con el ejercicio físico, potencia los beneficios psicológicos al promover una mayor sensación de bienestar y conexión con el entorno.

Estrategias efectivas para fomentar actividades recreativas en el ámbito laboral y comunitario

Fomentar la participación en actividades recreativas requiere un enfoque integral que aborde tanto las barreras individuales como las del entorno. Bauman et al. (2012) sugieren que los programas recreativos deben ser flexibles y accesibles, adaptados a las necesidades de los trabajadores, con horarios que se ajusten a sus responsabilidades laborales y familiares. Además, proponen que las empresas ofrezcan incentivos para la participación, como bonificaciones o reducciones en las horas laborales para quienes participen en actividades físicas. Cohen et al. (2014) sugieren que, a nivel comunitario, es necesario implementar políticas públicas que promuevan el desarrollo de espacios recreativos accesibles y seguros. Estos autores destacan que la proximidad a parques y áreas recreativas tiene un impacto directo en la participación en actividades físicas. Campañas de concienciación sobre los beneficios del ejercicio y la implementación de eventos recreativos comunitarios pueden aumentar la participación y, a su vez, mejorar la salud pública en general. Por último, Shilton et al. (2006) subrayan la importancia de

la colaboración entre sectores gubernamentales, empresariales y educativos para promover una cultura de actividad física. Las intervenciones comunitarias deben involucrar a todos los actores sociales para asegurar que las iniciativas recreativas sean sostenibles y que alcancen a una mayor parte de la población.

El costo de la inactividad física y cómo generar programas de actividad física para la comunidad trabajadora

Introducción La inactividad física representa uno de los principales desafíos de salud pública en el mundo moderno, con implicaciones significativas para la salud física, mental y económica. A nivel global, la inactividad física está relacionada con el aumento de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, impacta negativamente en la salud mental, contribuyendo a problemas como la depresión y la ansiedad. Aparte de sus consecuencias directas en la salud, la inactividad física también representa un costo económico significativo para los sistemas de salud y la productividad laboral.

El impacto en la salud física La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado la inactividad física como el cuarto factor de riesgo más importante para la mortalidad a nivel mundial. Según Lee et al. (2012), el sedentarismo se asocia con un aumento del riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer de colon y de mama, y diabetes tipo 2. Se estima que el 6% de las muertes globales están vinculadas a la falta de actividad física. Autores como Katzmarzyk et al. (2013) señalan que la inactividad física no solo aumenta la morbilidad, sino que también acorta la esperanza de vida. Este estudio muestra que las personas que no cumplen con las recomendaciones de actividad física pierden aproximadamente 3-5 años de vida en comparación con las personas activas.

Impacto en la salud mental La inactividad física también tiene consecuencias para la salud mental. Autores como Biddle y Mutrie (2008) y Penedo y Dahn (2005) han documentado que el ejercicio regular tiene efectos protectores contra la depresión y la ansiedad. El sedentarismo, por el contrario, se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud mental, lo que afecta tanto el

bienestar emocional como la calidad de vida. El impacto económico de la inactividad física. Además de los efectos negativos sobre la salud, la inactividad física tiene un costo económico elevado. Un informe de Ding et al. (2016) estima que el costo global anual atribuible a la inactividad física es de aproximadamente 53.8 mil millones de dólares, que incluye gastos en atención médica directa y pérdidas por disminución de la productividad laboral. En América Latina, por ejemplo, la inactividad física contribuye a un 0.5% del Producto Interno Bruto (PIB) en gastos de salud. Los costos indirectos, como la pérdida de productividad debido al ausentismo laboral y la mortalidad prematura, también son significativos. Según Pratt et al. (2014), las personas inactivas tienen más probabilidades de tener bajas laborales por enfermedad y tienen una menor productividad en comparación con las personas físicamente activas.

Entonces, promover la actividad física en la comunidad trabajadora es crucial para mejorar la salud y la productividad de los empleados. El entorno laboral moderno, caracterizado por largos periodos de sedentarismo, requiere intervenciones estratégicas que fomenten la integración de la actividad física en la rutina diaria de los trabajadores. Los programas exitosos deben ser inclusivos, accesibles y adaptables a las diversas necesidades de los empleados. Diseño de programas efectivos Para diseñar programas de actividad física adecuados para la comunidad trabajadora, es fundamental basarse en evidencia científica. Autores como Proper et al. (2003) y Chu et al. (2016) proponen que las intervenciones en el lugar de trabajo deben ser multifacéticas y abarcar no solo actividades físicas, sino también estrategias educativas y ambientales.

Componentes clave

Evaluación de las necesidades de los trabajadores: Es esencial realizar un diagnóstico inicial de la salud y los hábitos de los empleados. Esto puede hacerse mediante encuestas, exámenes médicos y entrevistas. Kahn-Marshall y Gallant (2012) sugieren que los programas efectivos se basan en un análisis previo de las barreras y motivaciones que enfrentan los trabajadores en relación con la actividad física.

Flexibilidad en la programación: Los programas deben ser lo suficientemente flexibles para adaptarse a diferentes horarios y

responsabilidades laborales. Buckley et al. (2015) sugieren que los empleadores ofrezcan pausas activas, como caminatas breves o ejercicios de estiramiento durante la jornada laboral, y fomenten el uso de escaleras y estaciones de trabajo con cintas de correr o escritorios elevados.

Educación y concienciación: La educación sobre los beneficios de la actividad física es crucial. Autores como Murphy et al. (2007) recomiendan proporcionar talleres y charlas sobre los efectos del sedentarismo y las formas de incorporar el ejercicio en la vida diaria, tanto en el entorno laboral como en el hogar.

Ambientes que favorezcan la actividad física: Un aspecto importante es crear entornos laborales que promuevan el movimiento. De acuerdo con Sallis et al. (2015), se deben implementar cambios estructurales, como mejorar los espacios para la actividad física en el lugar de trabajo, por ejemplo, gimnasios o áreas recreativas, y fomentar el uso de transportes activos como la bicicleta.

Políticas de apoyo: Las políticas organizacionales también juegan un papel clave. Brown et al. (2011) sugieren que los empleadores ofrezcan incentivos para fomentar la participación en actividades físicas, como bonificaciones, premios o descuentos en gimnasios.

Involucrar a los trabajadores en el diseño de los programas: Es fundamental que los programas sean co-creados con la participación activa de los empleados. Este enfoque participativo asegura que las iniciativas sean relevantes y adecuadas para las necesidades de los trabajadores, aumentando la probabilidad de éxito a largo plazo. Estrategias como la creación de comités de bienestar, propuestos por Goetzel et al. (2014), son una excelente manera de lograr este objetivo.

Implementación y monitoreo de los programas El éxito de un programa de actividad física depende de una implementación adecuada y un monitoreo continuo. Según Proper et al. (2003), es crucial realizar un seguimiento de la participación y los resultados del programa mediante encuestas periódicas, registros de actividad y evaluaciones de la salud. Este seguimiento permite ajustar las intervenciones según sea necesario y asegurar que los objetivos de salud y productividad se cumplan.

Entrenamiento funcional sus funciones y características

El entrenamiento funcional ha cobrado relevancia en los últimos años debido a su enfoque en mejorar la movilidad, la fuerza y la coordinación del cuerpo mediante ejercicios que simulan movimientos cotidianos. A diferencia de los entrenamientos tradicionales, que a menudo se enfocan en el desarrollo aislado de músculos específicos, el entrenamiento funcional trabaja con patrones de movimiento globales, lo que permite al cuerpo adaptarse mejor a las demandas físicas del día a día (Boyle, 2016). Por otra parte, la actividad física recreativa se ha consolidado como una herramienta eficaz para la mejora del bienestar físico y psicológico. De acuerdo con Bucher y Wuest (2000), la recreación física permite a las personas relajarse, desconectarse del estrés diario y disfrutar del movimiento sin la presión de la competencia. Esto hace que el entrenamiento funcional pueda ser integrado dentro de un enfoque recreativo, proporcionando no solo beneficios físicos, sino también emocionales y sociales.

El entrenamiento funcional se define como un conjunto de ejercicios diseñados para mejorar la capacidad del cuerpo de moverse de manera eficiente en la vida diaria. Según Boyle (2016), el entrenamiento funcional se centra en movimientos que implican la participación de múltiples músculos y articulaciones, a diferencia de los ejercicios convencionales de musculación, que tienden a trabajar en forma aislada cada grupo muscular. Gamble (2010) también destaca que estos ejercicios se estructuran para mejorar la coordinación, el equilibrio y la estabilidad, lo que permite al cuerpo realizar actividades con mayor eficiencia y menor riesgo de lesión. Michael Boyle, uno de los pioneros en el campo del entrenamiento funcional, señala que el objetivo de este tipo de entrenamiento es preparar al cuerpo para los movimientos que se realizan fuera del gimnasio, es decir, movimientos aplicables en la vida cotidiana o en el deporte (Boyle, 2016). Esto se logra trabajando cadenas musculares completas, promoviendo la integración de múltiples sistemas corporales, lo que es clave para una óptima transferencia de las habilidades desarrolladas en el entrenamiento.

Una de las principales características del entrenamiento funcional es su capacidad para trabajar en múltiples planos de movimiento. Cook (2011) afirma que el entrenamiento tradicional tiende a centrarse en movimientos

unidimensionales, como el press de banca o las sentadillas en máquina, que solo ejercitan en un plano específico (sagital). En contraste, el entrenamiento funcional desafía al cuerpo en los tres planos de movimiento: sagital, frontal y transversal, lo que mejora la capacidad de realizar movimientos complejos y multidireccionales.

Otra característica clave es que el entrenamiento funcional no se limita al uso de máquinas de gimnasio. De hecho, la mayoría de los ejercicios funcionales utilizan el propio peso corporal, bandas de resistencia, pelotas de estabilidad, y kettlebells, entre otros implementos. Según Clark y Lucett (2010), este enfoque permite una mayor adaptabilidad y variación en los entrenamientos, lo que es crucial para mantener la motivación y evitar el estancamiento. El entrenamiento funcional se caracteriza por ser inclusivo, es decir, puede ser adaptado a personas de todas las edades y niveles de condición física. Boyle (2016) subraya que esto lo convierte en una opción excelente para aquellos que buscan mejorar su movilidad, fuerza y bienestar general sin la presión de levantar grandes pesos o alcanzar estándares atléticos.

Beneficios del Entrenamiento Funcional

Mejora de la Fuerza y Movilidad

El entrenamiento funcional es altamente efectivo para mejorar la fuerza total del cuerpo, con un enfoque particular en el core (zona media del cuerpo), que es el centro de casi todos los movimientos humanos. Según Boyle (2016), fortalecer el core es fundamental no solo para mejorar el rendimiento deportivo, sino también para realizar actividades cotidianas como levantar objetos, agacharse o mantenerse de pie durante períodos prolongados. El entrenamiento funcional también promueve la movilidad, un componente esencial que a menudo se descuida en los entrenamientos convencionales. Cook (2011) afirma que una mayor movilidad reduce el riesgo de lesiones y mejora la calidad de vida.

Prevención de Lesiones

Uno de los beneficios más notables del entrenamiento funcional es su capacidad para prevenir lesiones. Según Clark y Lucett (2010), al mejorar los patrones de movimiento y fortalecer las cadenas musculares, el cuerpo se vuelve más eficiente y resistente frente a los esfuerzos repetitivos o repentinos que podrían causar lesiones. Además, al trabajar el equilibrio y la estabilidad, el entrenamiento funcional refuerza los músculos estabilizadores, lo que es crucial para mantener las articulaciones alineadas y reducir el riesgo de descompensaciones musculares.

Transferencia a la Vida Diaria

El objetivo principal del entrenamiento funcional es la transferencia de habilidades y capacidades adquiridas en el gimnasio hacia la vida diaria. Gamble (2010) argumenta que, al mejorar la eficiencia de los movimientos cotidianos, las personas pueden realizar sus tareas diarias con menor esfuerzo y menor riesgo de sufrir lesiones. Esto incluye acciones como subir escaleras, cargar bolsas de compras, o simplemente caminar por terrenos irregulares.

Adaptabilidad para Todas las Edades

Una de las mayores ventajas del entrenamiento funcional es su capacidad para adaptarse a las necesidades individuales. Según Cook (2011), las rutinas funcionales pueden modificarse según el nivel de condición física, lo que lo convierte en un enfoque ideal para personas mayores o aquellos que se están recuperando de una lesión. Asimismo, Boyle (2016) señala que los movimientos funcionales pueden simplificarse o intensificarse para garantizar que sean desafiantes pero seguros para todos los participantes.

Entrenamiento Funcional en el Contexto Recreativo

Concepto de Recreación Física

La recreación física, según Bucher y Wuest (2000), se refiere a actividades realizadas con el propósito de disfrutar, hacer ejercicios y divertirse, sin la presión de un rendimiento competitivo. Se ha demostrado que la participación de actividades recreativas promueve la salud física como el bienestar mental, siendo especialmente útil para reducir el estrés. Estas actividades permiten a las personas desconectar de sus preocupaciones diarias y centrarse en el disfrute del movimiento y la interacción social. En este sentido, el entrenamiento funcional puede adaptarse fácilmente a un enfoque recreativo, incorporando elementos lúdicos y ejercicios variados que mantengan el interés de los participantes.

Integración del Entrenamiento Funcional como Recreación

El entrenamiento funcional tiene el potencial de ser recreativo cuando se adapta para incluir una variedad de ejercicios dinámicos y estimulantes que mantengan el interés y el disfrute. Biddle y Mutrie (2008) señalan que el componente de disfrute es esencial para fomentar la adherencia a largo plazo en cualquier tipo de actividad física. Por lo tanto, al incorporar el entrenamiento funcional en un entorno recreativo, es importante que las sesiones se diseñen de manera que sean accesibles, divertidas y variadas. Una estrategia efectiva es utilizar el entrenamiento funcional en forma de circuitos, donde los participantes se muevan de una estación de ejercicio a otra en un período de tiempo corto. Esto no solo mejora la condición física general, sino que también introduce un componente lúdico y competitivo que aumenta el compromiso y la motivación. Además, al realizar estos circuitos en un ambiente grupal, se fomenta la interacción social y el trabajo en equipo, lo que potencia los beneficios recreativos.

Cómo Aplicarlo de Manera Recreativa

Diseño de Sesiones Recreativas

El diseño de sesiones de entrenamiento funcional con un enfoque recreativo debe centrarse en la variedad y el disfrute. Según Gamble (2010),

es fundamental incluir una amplia gama de ejercicios que desafíen diferentes partes del cuerpo y que mantengan a los participantes motivados y comprometidos. Un enfoque efectivo es utilizar el propio peso corporal y equipos simples como pelotas de estabilidad, bandas de resistencia, y kettlebells, ya que estos permiten realizar ejercicios versátiles y accesibles.

Un ejemplo de sesión recreativa podría estructurarse de la siguiente manera:

Calentamiento (10 minutos): Movimientos dinámicos de bajo impacto, como rotaciones de cadera, movilidad de hombros y saltos suaves.

Circuito funcional (30 minutos): Varias estaciones de ejercicios, como sentadillas con salto, planchas dinámicas, y lanzamientos de balón medicinal.

Enfriamiento (10 minutos): Estiramientos suaves y ejercicios de respiración para relajar el cuerpo.

Enfoque Grupal

El entrenamiento funcional recreativo puede llevarse a cabo en un formato grupal, lo que fomenta la cohesión social y mejora la experiencia general. Weinberg y Gould (2014) subrayan que el apoyo social es un factor clave para la motivación en la actividad física, y realizar entrenamientos funcionales en grupo ofrece una oportunidad perfecta para crear un entorno de apoyo y diversión. Además, las sesiones grupales permiten incorporar juegos cooperativos o competitivos, lo que aumenta el disfrute y el compromiso, trabajando la psicomotricidad o la sociomotricidad.

Uso de Equipamiento Variado

Una manera efectiva de hacer que el entrenamiento funcional sea recreativo es incorporar una variedad de equipos y accesorios. Utilizar elementos como pelotas medicinales, bandas elásticas, kettlebells, cuerdas de batalla y cajas de salto, permite crear sesiones dinámicas y entretenidas. Según Clark y Lucett (2010), estos implementos no solo aumentan la

versatilidad del entrenamiento, sino que también permiten trabajar diferentes capacidades físicas en cada estación o ejercicio.

Ejemplo de Aplicación:

Se pueden organizar estaciones donde los participantes trabajen en parejas o en grupo, utilizando cada equipo en diferentes ejercicios funcionales. Por ejemplo:

Estación de cuerda de batalla: Alternar movimientos de batida para trabajar la fuerza y la resistencia cardiovascular.

Estación de balón medicinal: Lanzamientos en pareja para mejorar la potencia del tren superior e inferior, con una dinámica competitiva o colaborativa.

Estación de kettlebell: Movimientos de balanceo y levantamiento para mejorar la fuerza del Core y la coordinación.

Se puede integrar equipos, esto pueden variar cada estación, convirtiéndose en actividad única, lo que mantiene el interés y el enfoque recreativo. Weinber y Gould (2014) señalan que esta variabilidad en los entrenamientos es clave para mantener la motivación y asegurar la adherencia a largo plazo.

Objetivos del Entrenamiento Funcional

Mejora de la fuerza y la movilidad, en movimientos naturales.

Optimización de la coordinación y la estabilidad del núcleo y las extremidades.

Reducción del riesgo de lesiones mediante la mejora de la estabilidad y la propiocepción.

Mejora de la eficiencia del movimiento y la capacidad de realizar actividades cotidianas con mayor facilidad.

Implementación recreativa del entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional recreativo se puede implementar con un enfoque de ejercicios adaptados y sin alta intensidad, ajustados para brindar beneficios de salud y bienestar sin necesidad de equipos sofisticados. Adentrándonos en el enfoque de adultos de entre 30 a 45 años los programas

recreativos de entrenamiento funcional deben incluir que mejoren la fuerza central, la movilidad, y la estabilidad postural. Las actividades en circuitos, como el uso de bandas elásticas, pelotas de estabilidad, y ejercicios de peso corporal, pueden ofrecer una base variada y efectiva.

Ejercicios de sugerencia para la implementación recreativa

Sentadillas: Mejora la fuerza en el tren inferior y simula el movimiento de levantarse y sentarse.

Plancha: Refuerza el núcleo y la estabilidad postural.

Rotaciones de tronco con pelota o balón medicinal: Ayuda a mejorar la rotación del tronco, un movimiento fundamental en múltiples actividades.

Salto lateral: Fortalece el equilibrio y la coordinación.

Los principales autores y contribuyentes en entrenamiento funcional son:

Gary Gray, reconocido como el pionero en el desarrollo del entrenamiento funcional. Gray, fisioterapeuta y entrenador, introdujo el concepto de un cuerpo que trabaja como un sistema integral.

Vern Gambetta, también fisioterapeuta, promovió el entrenamiento funcional para mejorar el rendimiento en deportes de alto nivel, ajustando el enfoque para que los movimientos reflejen actividades y demandas específicas.

Michael Boyle, un entrenador de alto nivel en la industria del fitness, ha escrito extensamente sobre los beneficios del entrenamiento funcional en la preparación física de atletas, ayudando a popularizar el concepto en un público más amplio.

Gray Cook es otro experto que ha contribuido significativamente con su enfoque en el control motor y la evaluación de movimiento. Su sistema "Functional Movement Screen" (FMS) ha ayudado a estructurar y evaluar programas de entrenamiento funcional.

Al aplicar el mismo entrenamiento funcional a contextos recreativos, estos nos permitirían ir a un enfoque de prevención de lesiones, donde la movilidad y la fuerza funcional reduce el riesgo de lesiones al mejorar el control motor, el mejoramiento de la calidad de vida, que este entrenamiento ayuda a las personas a realizar actividades diarias con mayor facilidad y comodidad.

Promoción de bienestar general, donde los beneficios cardiovasculares y de resistencias muscular, lo que contribuye a una mejor salud y mayor vitalidad.

Capítulo 3

Marco Metodológico

Tipo de investigación:

El presente estudio emplea un enfoque mixto que combina técnicas cuantitativas y cualitativas para ofrecer una comprensión más completa del problema de investigación. Este enfoque es ideal porque permite obtener una visión general cuantificable del impacto del entrenamiento funcional recreativo a la vez que exploramos las experiencias personales de los participantes a través de datos cualitativo. Se utilizó encuestas dirigidas alumnos de compañeros que dan sus respectivas clases en la plaza, donde el objeto del cuestionario estaba integrado por preguntas abiertas para un breve desarrollo y la mayoría por preguntas cerradas. Con estos datos y el contexto en el cual nos encontramos puede reproducirse un análisis de forma cualitativa y cuantitativa a través de un proceso mixto o multimodal para responder a la problemática de la investigación (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio, 2006).

Cuantitativo: El uso de encuestas estructuradas proporcionan datos numéricos sobre la participación en actividades recreativas y sus efectos percibidos en la fatiga laboral, estos datos permitirán medir el nivel de adherencia a las actividades físicas y el impacto en la salud general.

Cualitativo a través de preguntas abiertas y entrevistas, se recopilan datos sobre las percepciones de los participantes respecto a las barreras que enfrentan y los beneficios emocionales y psicológicos del entrenamiento recreativo. Estos datos cualitativos profundizarán en las experiencias individuales, complementando los resultados cuantitativos

Diseño de la investigación

Se llevará a cabo un estudio en el barrio Balvanera, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, con una muestra de 100 personas entre 30 y 45 años. La muestra se seleccionará mediante muestreo por conveniencia, dado el enfoque comunitario de la investigación. Se utilizarán encuestas estructuradas para recoger datos cuantitativos y entrevistas semi estructuradas para obtener información cualitativa detallada. Cada uno responderá un cuestionario. Este instrumento de recolección de datos tiene 10 preguntas cerradas, mientras las preguntas abiertas fueron abordadas por entrevistas.

La Muestra:

Para esta investigación se seleccionó dos grupos de alumnos de colegios que dan clases de actividad física en la plaza ubicada en el barrio Balvanera, en la Ciudad de Buenos Aires, es zona céntrica de la ciudad, la plaza como un espacio público y las actividades de carácter privado, donde las realidades distintas se notan por costos y objetivos.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Durante el mes de Julio al mes de octubre de este año 2024, se llevó a cabo observaciones del contexto en el que nos encontramos, estas observaciones al finalizar se realizó un cuestionario de preguntas cerradas, después la entrevista personal breve en su desarrollo y por último es la sensación o necesidad de este tipo de actividades físicas y recreativas. El cuestionario consta de 10 ítems a responder, en donde se hacen preguntas cerradas propias de este tipo de entrenamiento.

Caracterización del contexto de Entrenamiento Funcional

En este punto describiremos las características de cada estudio, con su ubicación dentro del barrio como así mismo sus condiciones sociales, y estado del mismo. Este lugar es el único analizado ya que se encuentra cerca de una

plaza principal que es Plaza Miserere y por motivos de distancia he seleccionado la plaza Manzana 66, que está ubicada en la calle Jujuy y Belgrano, ahí se realizan muchas actividades como Zumba, Karate, Funcional, situado por la calle Belgrano, la plaza cuenta con un amplio espacio y en condiciones, con posibilidades de realizar actividades recreativas, al medio cuenta con una vereda que divide al a mitad a la plaza. Cada actividad recreativa es privada, donde según el profesor a cargo tiene sus costos. En lo que respecta a mi ubicación con mis colegas, me ha tocado entrevistar en distintos horarios para encontrar la cantidad de gente necesaria para la realización de la encuesta, al ser de distintas edades etarias fue necesario ir en distintos horarios, como se centra en la realización de actividad física/social, enfocada en la técnica para cuidar el cuerpo.

Las clases se dan de mañana, tarde y noche en horarios donde la frecuencia y asistencia es posible, sumado a que se puede hacer todos los días ya que los docentes a cargo están de lunes a viernes. A diferencia de las actividades recreativas de los dos profesores se marca la diferencia de objetivos en las clases, uno centrado en el aprendizaje técnico y de ejercicios variados. Y el otro turno más repetitivo y con movimientos más lentos. Al ir bastantes alumnos la plaza es chica, pero las actividades son de carácter privado, con una cuota por mes. El público que se presenta es variado, entre 20 a 70 años, las clases duran una hora y pueden elegirse libremente según los días que vaya el profesor, que en este caso es de lunes a viernes. El grupo es variado hay alumnos que entrenan con los dos profesores, uno se va, otros vuelven, y también otros se renuevan, sumado a todos los alumnos días y horarios se contabilizan en total más de 100 alumnos. La constancia no es tan posible porque estos últimos meses las políticas han cambiado y a veces la municipalidad con la policía exigen el desalojo de los profesores que brindan tan necesarias actividades. Al hacer falta las mismas, la gente pierde el entusiasmo, pero cuando hay el interés vuelve, porque el grado de diversión, relajación y distracción ayuda a la apropiación de lo que hacen y el aprendizaje de la técnica son correctas. Este tipo de actividades funcionan desde hace 2 años y uno de los profesores que se sumó, esta hace meses.

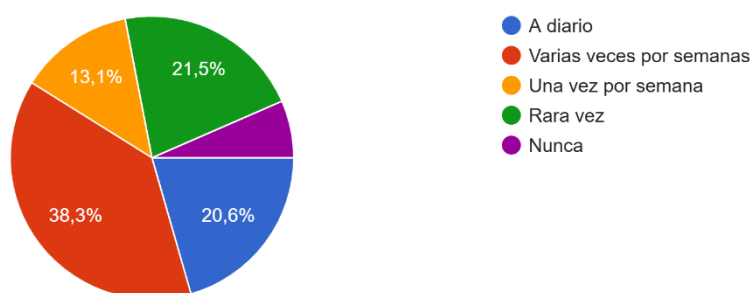
Capítulo IV:

Análisis y presentación de los resultados

Los resultados de este estudio podrían tener un impacto significativo en la creación de programas de recreación física diseñados específicamente para adultos de 30 a 45 años. Se espera que los resultados demuestren que el entrenamiento funcional recreativo, no solo reduce la fatiga laboral y el estrés, sino que también mejora la calidad de vida de los participantes. Además, la identificación de barreras para la participación en actividades recreativas permitirá desarrollar estrategias más efectivas para aumentar la adherencia a estos programas. En términos más amplios, los hallazgos de esta investigación podrían influir en la formulación de políticas públicas que promuevan la recreación física en entornos laborales y comunitarios, lo que podría contribuir a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Representaremos el gráfico, para presentar cuantitativamente los resultados en donde agrupamos cada respuesta, incluyendo las entrevistas con preguntas abiertas con un breve desarrollo. Las encuestas fueron realizadas por hombres y mujeres en total la participación fue de 107 personas.

Con qué frecuencia realiza actividades físicas recreativas?

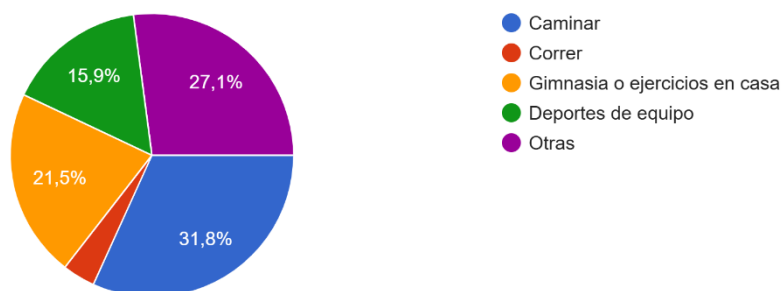
107 respuestas



Sumando el 38,3% más el 20,6% este gráfico representa que el 58,9% de los encuestados tienen la posibilidad de realizar actividades físicas recreativas.

Qué tipo de actividad física recreativa practica con mayor frecuencia?

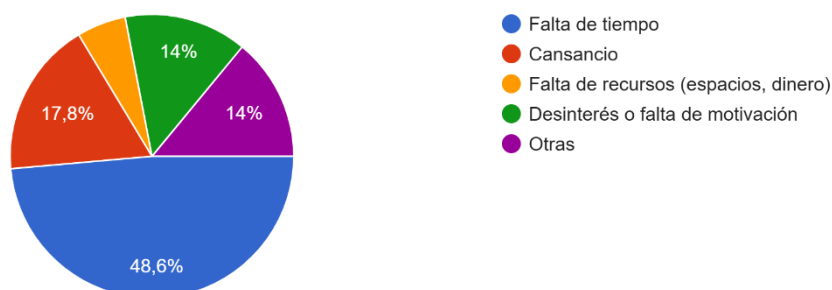
107 respuestas



Este grafico representa que cada disciplina es algo que atrae, sea por necesidad, por salud, o por el simple hecho de estar en movimiento me comentaban los alumnos del profesor, muchos de ellos no corren porque no cuentan con espacios para hacerlo, y mencionaban que correr la vuelta de la manzana era aburrido.

Cuáles son las principales barreras que enfrenta para realizar actividad física recreativa?

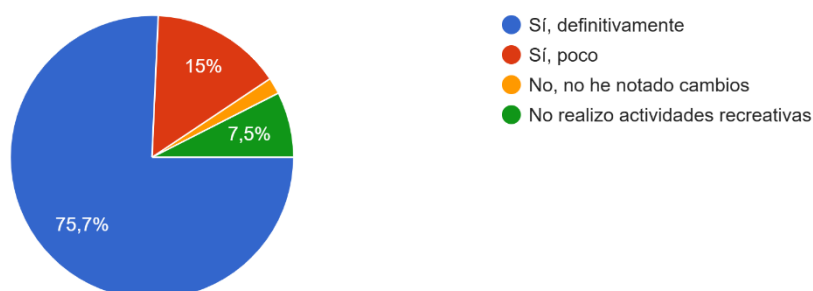
107 respuestas



Este grafico demuestra la falta de tiempo con mayor relevancia, los quehaceres del hogar, la familia y el trabajo en sí, más que la edad de 30 a 45 años es una etapa que a veces nos toca, estar en constante movimiento, por el motivo de trabajo, varía el horario según el que sea, del estudio, o de hacer quehaceres, compras, cuidar algún hijo/a, etc.

Ha notado mejoras en su bienestar emocional después de participar en actividades físicas recreativas?

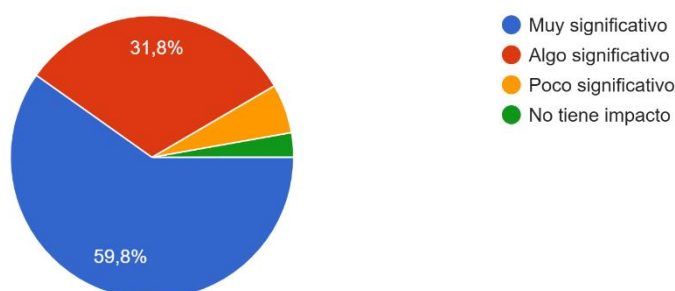
107 respuestas



Como lo mencionado más arriba. “Por otro lado, Cox et al. (2006) destacan que la participación en actividades recreativas al aire libre puede tener efectos restaurativos aún mayores. El contacto con la naturaleza, combinado con el ejercicio físico, potencia los beneficios psicológicos al promover una mayor sensación de bienestar y conexión con el entorno” Este grafico demuestra la necesidad de la actividad física, de aspecto emocional, mejora significativamente al individuo que la práctica.

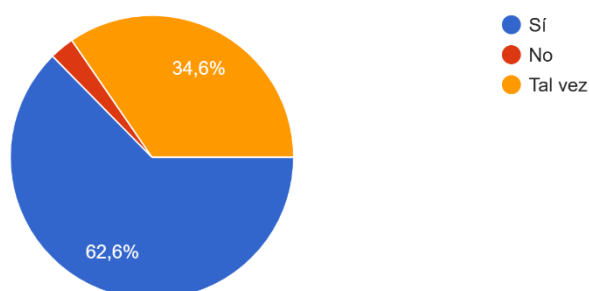
Cómo calificaría el impacto de la actividad física en la mejora de su fatiga laboral?

107 respuestas



Estaría interesado/a en participar en programas organizados de recreación física en su lugar de trabajo o de residencia?

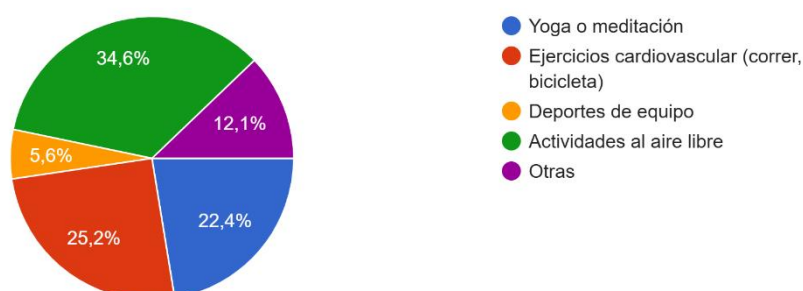
107 respuestas



Estos gráficos demuestran la necesidad de proponer alguna actividad que promueva la salud de esta población. Porque en el primero demuestra el impacto que tiene la actividad física como significativa al momento de recrearse, también adhieren a un interés de programas organizados de este tipo de actividades.

Qué tipo de actividades recreativas preferiría que se ofrecieran en su lugar de trabajo?

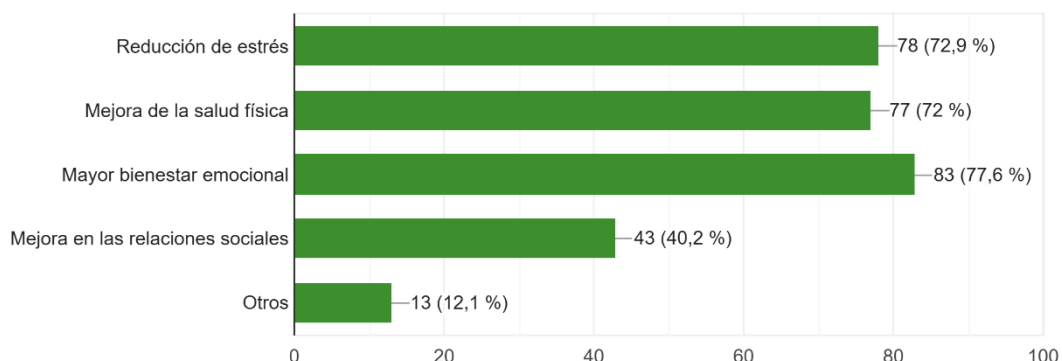
107 respuestas



La necesidad de programas que atiendan y que aporten a las necesidades individuo para poder recrearse, y aprovechando los espacios a disposición como lo es esta plaza, generando circuitos, estaciones y varios tipos de planeamientos de actividades que aporten a la salud de la población de Balvanera.

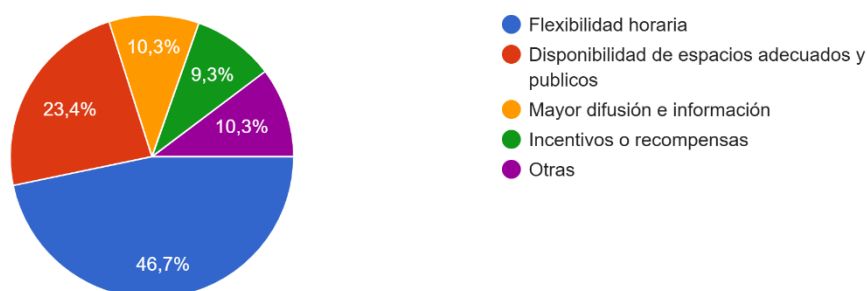
Qué beneficios ha experimentado al participar en actividades recreativas? (Puede elegir varias)

107 respuestas



Qué estrategias cree que serían efectivas para aumentar la participación en actividades físicas recreativas?

107 respuestas



Todas las preguntas realizadas fueron de carácter cerrado y en específico algunas personas que emitieron opinión, era necesario que se exprese desde sus experiencias, su vivencia y lo que siente. La iniciativa principal es conocer a los participantes y que nos cuenten además de estas actividades, cuales otras hacen y como es su forma de ser cuando hacen actividades.

Entre estas actividades fuera de funcional, realizan caminatas, otro futbol, gimnasio, yoga, etc.

P-1 responde sobre las preguntas y breve desarrollo sobre el reconocer la actividad física, el responde, que, si la reconoce y sabe su importancia, previene lesiones, “nos deja el cuerpo en un óptimo estado para nuestro

laburo, además de que nos ayuda a liberar el estrés y despejar la mente para un mayor rendimiento.

Otras respondieron, que es muy necesaria la actividad física para tener una salud física y mental.

“Es fundamental para el mantenimiento y el mejoramiento de las funciones vitales. Fortalece al humano físicamente, psicológicamente y espiritualmente, haciéndolo más resiliente”

Al momento de interactuar, algunos casos es la misma, pero otros plantean el grupo y las actividades, muchos al observarlos, ya que ingresaban nuevos alumnos en los espacios de los profesores, y se adaptaban rápidamente, pero que esta esa capacidad, pero en si muchos accionan rápido, pero les lleva tiempo la relación entre sus pares. Algo importante en estos tiempos de aprender a convivir y aceptar nuestro cuerpo y el de los demás, dejar prejuicios de lado, el mostrarse libre, poder expresar y exponer lo que uno sabe o siente, aportando al grupo distintas situaciones de convivencia y sociabilidad que muchas veces generan tener ese sentido de pertenencia e identificación en el grupo.

Capítulo V

Conclusiones, recomendaciones y presentación de proyecto

Conclusiones

A manera de conclusión el alcance de nuestro objetivo que expresa llegar a explorar el impacto de entrenamiento funcional recreativo en la mejora de la salud física y mental, con un enfoque en la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del estrés laboral en el barrio Balvanera, infiriendo en las encuestas realizadas a los alumnos de mis colegas, que en su mayoría comentaban la importancia de la actividad física, mejorando su estado de ánimo, su autoconcepto y la sociabilidad en función de la relaciones grupales, por más distintas que sean las edades, profesiones.

Analizar cómo la recreación físico-deportiva contribuye a la disminución del estrés y la fatiga laboral en personas de 30 a 45 años.

Los objetivos específicos en respuesta a ellos la encuesta responde a esos factores que pueden ser barreras, los efectos emocionales, físico, del entrenamiento funcional, y para finalizar la propuesta a presentar ante quien corresponda.

Identificar las principales barreras que impiden la participación en actividades físicas recreativas.

-A través de las encuestas realizadas y las observaciones los aspectos a tener en cuenta son la falta de tiempo, la accesibilidad y entre otras la motivación, esto se reúne en lo que sucede a diario, muchas horas de trabajo entre otras, la falta de posibilidades adhiere a la falta de espacios y actividades que fomenten la participación en actividades recreativas.

Evaluar los efectos el entrenamiento funcional recreativo en la prevención del sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas.

-El entrenamiento funcional como tipo de ejercicio que imita los movimientos cotidianos, esto mejora la fuerza, equilibrio y flexibilidad, centrándose en cadenas musculares completas, haciendo efectivo la mejora del rendimiento diario.

Por ejemplo, generar circuitos en la plaza, organizando estaciones con diferentes ejercicios como sentadillas, saltos y flexiones, usando como referencia lo que está a nuestro alcance, el mismo cuerpo, bancos, trabajo de a equipos, trabajo de carreras con relevos, esto se le puede agregar obstáculos. La motivación será constante, donde los participantes sean inspirados y acompañados en la temática.

Investigar los beneficios emocionales y psicológicos de la recreación física en trabajadores con altos niveles de estrés.

-Al realizar el cuestionario con preguntas cerradas y ocasionalmente preguntas abiertas para su desarrollo, se vio el impacto que tiene la actividad física, esta misma mejora anímicamente desde lo personal hasta de manera

social, donde no exista ni vergüenza del hacer y que en muchos casos la gente se suma porque le gusta y distraer de las actividades diarias.

Proponer estrategias efectivas para fomentar la participación en actividades recreativas en el ámbito laboral y comunitario

-Para este objetivo, la idea es generar un programa (proyecto) que intervenga como una propuesta más, que será presentado en la municipalidad o ante quien corresponda, esto requiere de ser creativo y practico, para atender diferentes entornos porque se puede trasladar a la vida diaria le mismo entrenamiento funcional. Esto como área de enfoque relevante necesario que fomenta y atiende un estilo de vida saludable y así mejorar la calidad de vida.

Realizar esta investigación compartiendo un espacio con los profesores a cargo, permitiéndome adentrarme a sus clases en estos tiempos, hace que la misma actividad física genere un espacio de confianza, esto apuntado a que exista una posibilidad de generar un programa que atienda estas necesidades, como me comento un alumno “Yo olvido mis problemas y esto mejora mi estado de ánimo, aunque sea entrenar una hora. Entender también la necesidad de relacionarse socialmente, compartir con el otro, eso merita a la aceptación propia del propio cuerpo, porque no tienen vergüenza de esa expresión e interacción corporal. También he charlado que ellos saben las importancias de este tipo de clases en sus vidas e invitan aquellos a realizar la mismas que no la hacen, el cambio energético, los lleva a olvidarse de situaciones que les atan algo comentaban, el expresarse de una manera que no lo hacen cotidianamente, el generar vínculos y el presentarse, acercarse y mostrarse de hace mucho más fácil.

Para finalizar y analizando las tres necesidades psicológicas básicas propuestas por Deci y Ryan:

-Autonomía: De acuerdo a las indicaciones generadas por el otro, la ejecución de quien guía sobre el guiado parece ser contradictorio del movimiento propio, Esto al ser practica de la clase, les da una autonomía a los alumnos de poder mostrarte tal cual son, generando espacios de relación y convivencia.

-Relaciones sociales: Me han planteado la necesidad de conocer gente y encontrarse con el otro, dado que la capital es grande, y todo el mundo está en su mundo, en expresiones como “no te dan bola”, esto hace que el poder pertenecer a un grupo, y concretar relaciones auténticas, han experimentado o vivenciado satisfacciones en lo social, de manera que se sienten aceptados.

-Competencia: con el correr de las clases y al ir desinhibiéndose se dejan llevar, esto amerita el sentirse cómodos y aptos para realizar la actividad, aquel que no ha logrado que no ha logrado sentirse cómodo y se frustra creyendo que no tiene capacidad para la realización de este tipo de entrenamiento, cambia al adaptarse a él.

Limitaciones de estudio

Este estudio presentó limitaciones y complicaciones al haber pocas propuestas de entrenamiento funcional y la falta de espacios que delimitan la zona hacen que sea imposible recrearse, esto hace que al ser poca la gente que participa, a veces son sacados por las autoridades. Si bien todos los instrumentos empleados responden a los objetivos, podrían implementarse a futuro más instrumentos.

Bibliografía

Alventosa, J. (2010). *La recreación físico-deportiva y su impacto en la salud*. Colegio Americano de Medicina del Deporte (2013). *Pautas del ACSM para la evaluación y prescripción de ejercicios*. Lippincott Williams & Wilkins.

Andersen, R., y Newman, JF (1973). Determinantes sociales e individuales de la utilización de la atención médica en los Estados Unidos. *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 51 (1), 95-124.

Baicker, K., Cutler, D., y Song, Z. (2010). Los programas de bienestar en el lugar de trabajo pueden generar ahorros. *Health Affairs*, 29 (2), 304-311.

Berkman, LF y Glass, T. (2000). Integración social, redes sociales, apoyo social y salud. En LF Berkman e I. Kawachi (Eds.), *Epidemiología social* (pp. 137-173). Nueva York: Oxford University Press.

Biddle, SJ, y Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), 886-895.

Biddle, S., y Mutrie, N. (2008). *Psicología de la actividad física: determinantes, bienestar e intervenciones* . Routledge.

Boyle, M. (2016). *Nuevo entrenamiento funcional para el deporte* . Human Kinetics.

Bucher, CA, y Wuest, DA (2000). *Fundamentos de la educación física y el deporte*. McGraw-Hill.

Clark, M. y Lucett, S. (2010). *Fundamentos de entrenamiento físico personal de la NASM* . Lippincott Williams y Wilkins.

Cook, G. (2011). *Movimiento: sistemas de movimiento funcional: detección, evaluación, estrategias correctivas*. On Target Publications.

Frumkin, H. (2002). Expansión urbana y salud pública. *Public Health Reports*, 117 (3), 201-217.

Giles-Corti, B., Vernez-Moudon, A., Reis, R., Turrell, G., Dannenberg, AL, Badland, H., ... y Owen, N. (2016). Planificación urbana y salud de la población: un desafío global. *The Lancet*, 388 (10062), 2912-2924.

Hu, FB, Manson, JE, Stampfer, MJ, Colditz, G., Liu, S., Solomon, CG y Willett, WC (2001). Dieta, estilo de vida y riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en mujeres. *New England Journal of Medicine*, 345 (11), 790-797.

Morgan, WP y Smith, JM (2014). *Psicología del ejercicio: actividad física y salud mental*. Human Kinetics.

Mokdad, AH, Marks, JS, Stroup, DF y Gerberding, JL (2004). Causas reales de muerte en los Estados Unidos, 2000. *JAMA*, 291 (10), 1238-1245.

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... y Gakidou, E. (2014). Prevalencia mundial, regional y nacional de sobrepeso y obesidad en niños y adultos durante 1980-2013: un análisis sistemático para el Estudio de la Carga Mundial de Enfermedades 2013. *The Lancet*, 384 (9945), 766-781.

Puhl, RM y Heuer, CA (2010). Estigma de la obesidad: consideraciones importantes para la salud pública. *American Journal of Public Health*, 100 (6), 1019-1028.

Shaw, K., O'Rourke, P., Del Mar, C., y Kenardy, J. (2005). Intervenciones psicológicas para el sobrepeso o la obesidad. *Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas*, (2).

Swinburn, BA, Sacks, G., Hall, KD, McPherson, K., Finegood, DT, Moodie, ML y Gortmaker, SL (2011). La pandemia mundial de obesidad: condicionada por factores globales y entornos locales. *The Lancet*, 378 (9793), 804-814.

Weinberg, R., y Gould, D. (2014). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio*. Human Kinetics.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1946). *Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud*, aprobada por la Conferencia Sanitaria Internacional celebrada en Nueva York del 19 al 22 de junio de 1946; firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Documentos Oficiales de la Organización Mundial de la Salud, núm. 2, pág. 100) y que entró en vigor el 7 de abril de 1948.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Perfiles de países con enfermedades no transmisibles 2018*.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Salud mental y COVID-19*.

Yusuf, S., Hawken, S., Ounpuu, S., Dans, T., Avezum, A., Lanas, F., ... y Lisheng, L. (2004). Efecto de los factores de riesgo potencialmente modificables asociados con el infarto de miocardio en 52 países (estudio INTERHEART): estudio de casos y controles. *The Lancet*, 364 (9438), 937-952.

Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.). American Psychiatric Publishing.

Beck, JS (2011). *Terapia cognitivo-conductual: conceptos básicos y más allá*. Guilford Press.

Blumenthal, JA, Babyak, MA, Moore, KA, Craighead, WE, Herman, S., Khatri, P., ... y Doraiswamy, PM (1999). Efectos del entrenamiento físico en pacientes mayores con depresión mayor. *Archives of Internal Medicine*, 159 (19), 2349-2356.

Cohen, S., y Wills, TA (1985). Estrés, apoyo social y la hipótesis de amortiguación. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.

Corrigan, PW, Morris, SB, Michaels, PJ, Rafacz, JD y Rüsch, N. (2005). Desafiando el estigma público de las enfermedades mentales: un metaanálisis de estudios de resultados. *Servicios psiquiátricos*, 63 (10), 963-973.

Geddes, JR, Carney, SM, Davies, C., Furukawa, TA, Kupfer, DJ, Frank, E., y Goodwin, GM (2003). Prevención de recaídas con tratamiento farmacológico antidepressivo en trastornos depresivos: una revisión sistemática. *The Lancet*, 361 (9358), 653-661.

Judd, LL, Akiskal, HS, Schettler, PJ, Endicott, J., Maser, J., Solomon, DA, ... y Keller, MB (2002). Historia natural a largo plazo del estado sintomático semanal del trastorno bipolar I. *Archivos de psiquiatría general*, 59 (6), 530-537.

Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenciones basadas en mindfulness en contexto: pasado, presente y futuro. *Psicología clínica: ciencia y práctica*, 10 (2), 144-156.

Kendler, KS, Gatz, M., Gardner, CO, y Pedersen, NL (2002). Un estudio nacional sueco sobre la depresión mayor a lo largo de la vida en gemelos. *American Journal of Psychiatry*, 159 (2), 303-309.

Koenig, HG (2004). Religión, espiritualidad y salud: implicaciones clínicas y de investigación. *ISRN Psychiatry*, 31 (9), 122-130.

Laverack, G. (2004). *Práctica de promoción de la salud: poder y empoderamiento*. Sage Publications.

Lazarus, RS y Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer Publishing Company.

Patel, V., Flisher, AJ, Hetrick, S. y McGorry, P. (2007). Salud mental de los jóvenes: un desafío global para la salud pública. *The Lancet*, 369 (9569), 1302-1313.

Pfefferbaum, B., y North, CS (2020). Salud mental y pandemia de COVID-19. *New England Journal of Medicine*, 383 (6), 510-512.

Ryff, CD y Keyes, CLM (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Wind, TR, Rijkeboer, M., Andersson, G. y Riper, H. (2020). La pandemia de COVID-19: el «cisne negro» para la atención de la salud mental y un punto de inflexión para la salud electrónica. *Internet Interventions*, 20, 100317.

Anexos

Proyecto: Entrenamiento Funcional Recreativo.

Fundamentación

La problemática del sedentarismo y el estrés laboral es una realidad creciente en las áreas urbanas, como el barrio de Balvanera. Estudios recientes indican que un estilo de vida sedentario está directamente relacionado con enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la hipertensión y la diabetes. Además, el estrés laboral se ha identificado como una de las principales causas de fatiga física y mental, afectando el bienestar emocional y social de las personas.

En este contexto, el Entrenamiento Funcional Recreativo se presenta como una herramienta eficaz para mejorar la salud física y mental de la población. Según Boyle (2016), el entrenamiento funcional se basa en movimientos naturales que replican las actividades cotidianas, ayudando a mejorar la movilidad, la fuerza y la estabilidad. Estas cualidades son cruciales para la vida diaria de los habitantes de un barrio con alta densidad poblacional y pocos espacios recreativos, como Balvanera.

La falta de acceso a actividades recreativas accesibles y de calidad en Balvanera se ve exacerbada por la presencia de factores sociales y económicos, como la violencia, la marginalización y la escasez de políticas públicas que fomenten el uso de los espacios comunitarios. La recreación física, más allá de sus beneficios para la salud, tiene un importante impacto en la cohesión social, la autoestima y la calidad de vida. Bucher y Wuest (2000) subrayan que las actividades recreativas no competitivas, como el entrenamiento funcional, promueven la interacción social, el disfrute personal y el desarrollo de una comunidad más saludable y resiliente.

Este proyecto busca implementar un programa de Entrenamiento Funcional Recreativo en Balvanera, con el objetivo de ofrecer una alternativa accesible y efectiva para mejorar la salud física y mental de sus habitantes. A través de la implementación de este programa, se espera reducir los niveles de sedentarismo, mejorar la capacidad física de la población y promover el bienestar emocional. Además, se proporcionará un espacio donde los vecinos puedan interactuar, compartir experiencias y fortalecer sus lazos comunitarios.

La recreación física no solo es un derecho, sino una necesidad esencial para combatir el estrés y las enfermedades derivadas de un estilo de vida sedentario. La Organización Mundial de la Salud (2021) recomienda al menos 150 minutos de actividad física semanal para prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, muchas personas no alcanzan este nivel debido a barreras como la falta de tiempo, motivación o espacios adecuados. Este proyecto se enfoca en superar estas barreras mediante la creación de un programa que combine entrenamiento funcional con recreación, adaptado a las necesidades y características de los habitantes de Balvanera.

El proyecto también apunta a la inclusión social, permitiendo que personas de diferentes edades, géneros y condiciones sociales participen activamente. De este modo, no solo se mejorará la salud física de los participantes, sino que también se fomentará la participación comunitaria y la cohesión social. El Entrenamiento Funcional Recreativo es una herramienta poderosa para promover la autoconfianza, el sentido de logro y la satisfacción personal, lo que contribuye al bienestar general de la comunidad.

Propósitos

Atender problemáticas comunitarias relacionadas con el sedentarismo, el estrés laboral, y la falta de espacios recreativos a través de la implementación de un programa de Entrenamiento Funcional Recreativo en el barrio de Balvanera, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Reducir el sedentarismo y mejorar la salud física de los habitantes de Balvanera mediante un programa accesible de entrenamiento funcional.

Disminuir el estrés y la fatiga laboral a través de actividades recreativas que promuevan el bienestar emocional y social.

Fomentar la cohesión social y las relaciones interpersonales dentro de la comunidad.

Promover el uso de espacios públicos de forma segura y accesible para la práctica de actividades recreativas.

Generar un cambio de hábitos a largo plazo, impulsando la actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable.

Contenidos Generales

Capacidades Condicionales: Trabajo sobre la fuerza, resistencia, flexibilidad y movilidad mediante ejercicios funcionales.

Perceptivas: Mejora de la percepción corporal y la conciencia del movimiento en el espacio.

Coordinativas Lógico-Motrices: Desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad mediante ejercicios que involucren patrones de movimiento integrados.

Relaciones y Expresivas: Fomento de la comunicación y la interacción grupal durante las actividades recreativas, mejorando la expresión emocional.

Cognitivas: Desarrollo de habilidades cognitivas como la toma de decisiones, la concentración y la planificación durante la realización de los ejercicios.

Incorporación y Ejecución del Ejercicio: Aprendizaje y dominio de los movimientos funcionales, adaptados a las capacidades individuales de los participantes.

Periodización, inicio y finalización de la actividad

Primer semestre (enero- junio 2025)

Objetivos Didácticos

Introducir a los participantes en los principios del entrenamiento funcional.

Desarrollar la movilidad y la flexibilidad básica.

Fomentar la participación activa y la interacción grupal.

Mejorar la conciencia corporal.

Adaptar los ejercicios a las capacidades individuales.

Contenidos

Movilidad básica.

Ejercicios de flexibilidad.

Introducción a patrones de movimiento funcionales.

Dinámicas grupales recreativas.

Ejercicios de fuerza básica.

Percepción corporal.

Trabajo de coordinación.

Metodología:

Enfoque lúdico y participativo

Circuitos de ejercicios con progresiones suaves.

Uso de equipos sencillos (bandas elásticas, pelotas)

Enfoque lúdico y participativo: Se utilizará una metodología lúdica y participativa, donde los ejercicios de entrenamiento funcional se incorporan a través de dinámicas grupales y juegos recreativos. Esta metodología tiene como objetivo facilitar la integración de los participantes en la actividad física, fomentando la motivación intrínseca y creando un ambiente de disfrute. Según Biddle y Mutrie (2008), el disfrute es un factor clave para garantizar la adherencia a la actividad física a largo plazo, ya que una experiencia positiva inicial puede motivar a las personas a continuar. Se implementarán circuitos sencillos de movilidad y flexibilidad, con un enfoque en juegos que promuevan la cooperación y la interacción social, utilizando materiales básicos como bandas elásticas y pelotas. Las actividades serán progresivas, adaptándose a las capacidades iniciales de los participantes. Este enfoque también permite que los participantes se sientan más cómodos con el ejercicio, facilitando la incorporación de la actividad física en sus rutinas diarias (Deci & Ryan, 2000).

Evaluación

Observación del progreso en la adaptación a los ejercicios.

Encuestas sobre el bienestar y la motivación de los participantes

Segundo semestre (julio-diciembre 2025)

Objetivos Didácticos

Aumentar la fuerza y la resistencia muscular.

Mejorar la coordinación y el equilibrio.

Fomentar la constancia en la actividad física.

Potenciar las relaciones interpersonales.

Introducir variantes en los ejercicios.

Contenidos

Ejercicios de fuerza.

Entrenamiento de resistencia.

Desarrollo del equilibrio y la agilidad.

Trabajo en equipo y dinámicas de cooperación.

Progresión de patrones funcionales.

Ejercicios multiarticulares.

Técnicas de respiración.

Metodología

Incremento de la intensidad de los ejercicios.

Incorporación de circuitos más desafiantes.

Trabajo en parejas o grupos pequeños.

Incremento gradual de la intensidad, trabajo en equipo: aumentaremos progresivamente la intensidad de los ejercicios, combinando trabajo individual con dinámicas grupales o en parejas. El propósito de esta metodología es mejorar la fuerza y la resistencia de los participantes, mientras se fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, creando un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Según Boyle (2016), el entrenamiento funcional es más efectivo cuando los movimientos son progresivos, ya que el cuerpo se adapta paulatinamente a cargas mayores, mejorando tanto la capacidad física como la motivación grupal. Los ejercicios de fuerza y resistencia se integrarán en circuitos más desafiantes, utilizando el peso corporal y materiales sencillos como pesas ligeras. Las dinámicas en equipo ayudarán a que los participantes se motiven entre sí, siguiendo el principio de “cooperación motriz” propuesto

por Parlebas (2001), donde el apoyo grupal refuerza la participación activa y mejora la cohesión social.

Evaluación: Medición del aumento de fuerza y resistencia.
Evaluación de la cohesión grupal mediante observación.

Tercer semestre (enero-junio 2026)

Objetivos Didácticos

Consolidar las habilidades coordinativas y lógico-motrices.
Potenciar la capacidad aeróbica y anaeróbica.
Introducir ejercicios de mayor complejidad.
Mejorar la autopercepción y la toma de decisiones en el ejercicio.
Fomentar la participación regular.

Contenidos

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
Coordinación compleja.
Variaciones de velocidad e intensidad.
Percepción y control corporal.
Ejercicios de agilidad y reacción.
Movimientos combinados.
Progresión en la resistencia.

Metodología

Circuitos de alta intensidad con mayor complejidad.
Juegos de reacción y toma de decisiones.
Trabajo en equipo.

Circuitos de alta intensidad y juegos de reacción: Se empleará una metodología basada en circuitos de alta intensidad, combinada con ejercicios que involucren la coordinación y la toma de decisiones rápidas. El propósito es mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica de los participantes, mientras se desarrollan habilidades motrices complejas y se refuerza la coordinación. Según el modelo de entrenamiento de alta intensidad (HIIT), propuesto por Gibala y McGee (2008), los circuitos intensos que alternan diferentes tipos de

movimientos mejoran tanto la capacidad cardiovascular como la fuerza muscular en menos tiempo. Se diseñarán circuitos con ejercicios que involucren movimientos compuestos (como saltos, sentadillas y desplazamientos), incorporando elementos de reacción y agilidad. Se integrarán juegos de reacción para mejorar la velocidad de respuesta y la toma de decisiones bajo presión. Este enfoque ayuda a desarrollar tanto capacidades físicas como cognitivas, siguiendo los principios de aprendizaje motor dinámico descritos por Schmidt y Lee (2011).

Evaluación

Registro de mejoras en las capacidades coordinativas.

Medición de la resistencia aeróbica.

Semestre 4 (julio-diciembre 2026)

Objetivos Didácticos

Evaluar el progreso de los participantes.

Consolidar la técnica y ejecución de ejercicios funcionales.

Ajustar las rutinas a las necesidades individuales.

Proponer estrategias para mantener la actividad física después del programa.

Fomentar la autonomía en la práctica de actividad física.

Contenidos

Evaluación del rendimiento.

Planificación de rutinas personalizadas.

Progresión final de ejercicios.

Estrategias para la autogestión de la actividad física.

Ejercicios de refuerzo

Personalización de los ejercicios y fomento de la autonomía: La metodología se enfocará en la personalización de los ejercicios según el progreso individual y en la promoción de la autonomía de los participantes en la gestión de su propia actividad física. El objetivo es consolidar lo aprendido

durante el proyecto, evaluando las habilidades desarrolladas y ajustando las rutinas a las necesidades y capacidades individuales. La idea es que los participantes puedan continuar realizando actividad física por su cuenta después del proyecto. Según Bandura (1997), el sentido de autoeficacia es clave para mantener hábitos saludables, ya que las personas que se sienten capaces de gestionar su propio entrenamiento tienen más probabilidades de continuar activos. Se realizarán evaluaciones individuales para medir el progreso en términos de fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad. Se ajustarán las rutinas de acuerdo con los resultados y se proporcionarán pautas para que los participantes puedan continuar sus ejercicios de forma autónoma. Además, se impartirán talleres sobre planificación de rutinas y autogestión del entrenamiento físico, siguiendo el enfoque de entrenamiento autónomo propuesto por Zimmerman (2002), donde los individuos son capacitados para tomar decisiones informadas sobre su propia actividad física.

Referencias:

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Boyle, M. (2016). *Functional Training for Sports*. Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). *Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain?*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2), 58-63.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human Kinetics.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

