



MARÍA XIMENA TAPIA PAGUAY

Licenciada en Enfermería por la Universidad Técnica del Norte, Diploma Superior en Desarrollo Local y Salud, Especialista en Gerencia y Planificación Estratégica de Salud, Magíster en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local por la Universidad Técnica Particular de Loja, Diploma Superior en Currículo por competencias por la Universidad Técnica de Ambato, Docente Ocasional TC, en la Escuela de Enfermería de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi desde el 2007.

Mejoramiento de la Calidad de vida a través de la Bailoterapia

Entregado 8/12/12 – Revisado 15/12/12)

Escuela de Enfermería (EDE)

Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC)

maria.tapia@upec.edu.ec

Resumen

El deporte y la actividad física constituyen actividades vitales para la salud, la recreación y el bienestar del hombre la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos.

La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades gravitan hoy en día en el ejercicio físico. El deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida. Esta actividad que se realizó en la ciudadela Padre Carlos de la Vega de la ciudad de Tulcán muestra una experiencia al utilizar la bailoterapia, con el fin de generar en las mujeres del sector la práctica del ejercicio físico para favorecer estilos de vida saludables. Se comprobaron en la trayectoria de la investigación los resultados alentadores en todo el grupo de mujeres que participaron en la misma; se ha elevado el nivel de motivación y concientización sobre la práctica de ejercicios desde la bailoterapia, asimismo el nivel de solidaridad y compañerismo dentro del grupo, además, se pudo corroborar la mejoría del estado de ánimo y la calidad de vida vinculada a la salud partiendo de las necesidades y las oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal desde esta actividad potenciando la prevención o cura de enfermedades.

Palabras Claves: *sobrepeso, obesidad, salud, calidad de vida, bailoterapia.*

Diciembre 2012

Abstract

Sport and physical activity are vital to health activities, recreation and human welfare in sport and exercise can do for humanity which could not reach millions of doctors.

The aging and therapy against many diseases nowadays gravitate exercise. Sport and exercise educate methodical, disciplined, will develop and prepare human beings for production and life. This activity took place in the citadel of Father Carlos Vega Tulcán city shows an experience with the use of dance therapy, in order to generate in the sector women physical exercise with the aim of favoring styles healthy life. Were tested in the course of the investigation the encouraging results in the whole group of women who participated in it, it has raised the level of motivation and awareness of the practice exercises from bailoterapia also the level of solidarity and fellowship within the group is very high, further improvement could be corroborated mood and quality of life related to health based on the needs and opportunities to achieve a state of happiness and fulfillment from this activity promoting the prevention or cure of diseases .

Keywords: overweight, obesity, health, quality of life, bailoterapia

1. Introducción

Con esta actividad relacionada a vinculación con la colectividad se pretende abrir un espacio más en la utilización del tiempo libre de las personas de la ciudadela Padre Carlos de la Vega, con el único objetivo de darle vida a su salud a través de la práctica sistemática de la bailoterapia y actividades motivadoras que conllevan al mejoramiento de diversas enfermedades, la bailoterapia se la realiza de preferencia en lugares abiertos, pero esta vez se la realizó en un lugar cerrado por supuesto para resguardar la salud de las participantes, en vista del clima que poseemos en nuestra ciudad, fundamentalmente basado en bailes populares y tradicionales caminatas, trote y ejercicios aeróbicos diferentes de fácil realización permitirán el mejoramiento de la salud en estas personas aquejadas de diversas patologías.

En nuestro trabajo esperamos que las personas que asistan al área, disminuyan el consumo medicamentoso y el número de crisis, que logren realizar una vida normal a partir de la obtención de los resultados obtenidos en el plan de ejercitación que se propone.

El baile es una modalidad expresiva del ser humano, con la cual se logra de manera fácil, divertida y relajada, aporta beneficios positivos para mantener en forma a cualquier edad nos permite tener un control de nuestro cuerpo, desconectarnos por instantes, del mundo exterior y de los problemas, nos ayuda a sonreír, disfrutar la música, llevándonos a un mundo lleno de alegría y fantasías. Sentirse bien y lucir mejor nunca ha sido tan divertido.

La premisa es dejar a un lado el estrés del día a día y sumergirse en los contagiosos bailes de moda, a través de una beneficiosa forma de actividad física conocida como la nueva revolución del baile.

La bailoterapia se práctica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, el guaguanco, el Mozambique, la guaracha entre otros se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

La bailoterapia en el Ecuador surge específicamente en los gimnasios de aeróbicos, los cuales se fueron extendiendo a la comunidad y salieron de las paredes de los gimnasios esta a su vez fue el producto del entusiasmo y amor hacia la profesión de algunos profesores y técnicos los cuales comenzaron a realizar esta iniciativa en distintos sectores comunitarios en horarios extralaborales de 6 a 7 de la noche donde participan grupos de personas de diversas edades.

¿Cuál es la importancia?

Nos mantiene de buen humor con actitud positiva hacia las dificultades, y nos ayuda a liberar tensiones, ansiedad, la depresión, y a combatir los temores creados por nuestra mente, nos brinda alivio a nuestro cuerpo ya que reímos y la risa libera tensión y estrés.

¿Qué beneficios nos reporta?

Los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos y residen principalmente en la reducción del peso, en una sesión pueden quemarse entre 500 y 1000 calorías en dependencia del metabolismo de cada persona, tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda.

En el sistema respiratorio: aumenta la capacidad pulmonar.

En el sistema circulatorio: disminuye y estabiliza la presión arterial. Incrementa la irrigación de los tejidos lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas por mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.

A nivel del Sistema Nervioso Central: mejora el balance químico, segregando beta endorfinas, sustancias que nos proporciona una sensación de paz y bienestar.

Son cerca de 30.000 los síntomas que nuestra especie puede experimentar. Estos van desde una simple inflamación a una descalcificación y fractura. Se experimentan desde el pelo al dedo chico del pie se pueden observar a simple vista o mediante exámenes sofisticados se pueden sentir o ser totalmente "silenciosos".

El ejercicio físico como hábito de vida permite en gran medida evitar alteraciones que se conviertan en síntomas, luego en enfermedades y desplaza a los umbrales del dolor o molestia y no permite que dichos síntomas lo dejen semi móvil.

La Comunidad Europea en sus políticas de promoción de la salud por intermedio de la actividad física, ha reunido las evidencias científicas suficientes que demuestran claramente los efectos de esta actividad y los beneficios que aporta a la salud de los seres humanos.

El ejercicio físico programado de manera individual provoca profundos beneficios mediante fenómenos de adaptación de las funciones cardiovascular, pulmonar, metabólica, neuromuscular y cognitivo y sobre los tejidos muscular, conectivo y adiposo lo que permite un efecto profiláctico o moderador de los efectos de diversas enfermedades básicamente mejorando la capacidad funcional de órganos y sistemas.

Para asistir a ello sólo se necesita

Usar ropa cómoda y flexible.

Relajarse y disponerse a disfrutar la música

Llevar agua o cualquier otro líquido para recuperar electrolitos.

Realizar un calentamiento previo antes de comenzar con el baile.

Será guiado por un profesor o activista que de manera jocosa le enseñara los trucos y secretos para mejorar su ritmo y coordinación.

No se necesita saber bailar, sólo tendrá que llenarse de muchas ganas de ejercitarse y divertirse al ritmo de la música.

El tiempo mínimo será de una hora.

Tener voluntad propia y por sobre todo amarse así mismo.

Además, la intervención en el ámbito de los estilos de vida saludables siempre ha estado relacionada con el desarrollo de dos amplias disciplinas como son la Educación para la Salud y la Promoción de la Salud que más que una disciplina es un planteamiento filosófico global sobre la salud y la calidad de vida de las personas.

2. Materiales y Métodos

En la ciudadela Padre Carlos de la Vega se cuenta con una casa comunal adecuada para poder realizar esta actividad, que ha sido tomada con agrado por los moradores de la misma, la mayoría de los asistentes son mujeres, las cuales decidieron formar parte voluntariamente de este proyecto.

En este se realizó la toma de medidas antropométricas para hacer un diagnóstico de la situación en base al IMC, el cual arrojó resultados un poco alarmantes, de una obesidad mórbida.

La toma de Presión arterial para el diagnóstico precoz de una hipertensión y de glicemia, las personas asistentes, reciben día a día charlas educativas sobre la importancia del mantenerse con un peso bajo y en constante actividad física.

Se cuenta con un instructor con los conocimientos para poder llevar a cabo esta actividad, el cual tiene ya programada una rutina de ejercicios y movimientos que hacen que las personas se motiven y los lleven a cabo.

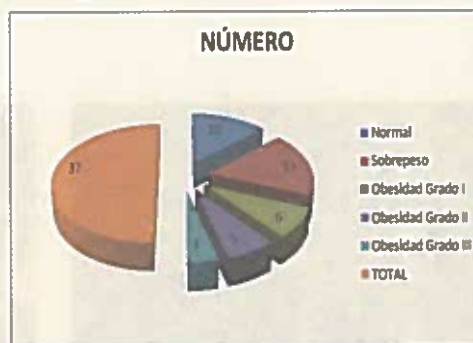
3. Resultados y discusión

Valoración del IMC por medio de hojas de registro, mediante la siguiente tabla en donde se indica valores normales y alterados. Buscaremos resultandos positivos en las personas que asisten como la disminución del IMC, que en promedio previo al dg situacional según datos obtenidos se encuentra en obesidad mórbida 30-40.

Después de cumplir con el tiempo de tres meses de llevar a cabo esta actividad se obtuvieron resultados positivos, se encontraron personas que bajaron de peso, otras mantuvieron en niveles normales su hipertensión y lo más importante según encuesta realizada se notaron cambios en el estilo de vida, alimentación y el stress se disminuyó.

Resultados obtenidos después del trabajo realizado en cuanto a educación y la bailoterapia.

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	NÚMERO
Normal	18.5-24.9	10
Sobrepeso	25-29.9	13
Obesidad Grado I	30-34.9	6
Obesidad Grado II	35-39.9	5
Obesidad Grado III	40 y más	3
TOTAL		37

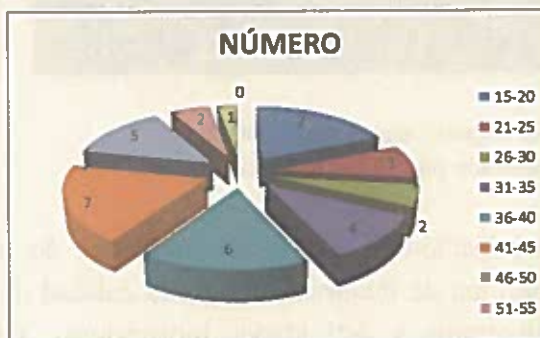


Fuente: Estadística de signos vitales y antropometría.

Elaborado por: Ximena Tapia.

Rangos de edades de las personas que participaron en la bailoterapia.

EDADES	NÚMERO
15-20	7
21-25	3
26-30	2
31-35	4
36-40	6
41-45	7
46-50	5
51-55	2
56-60	1
61-65	0
TOTAL	37

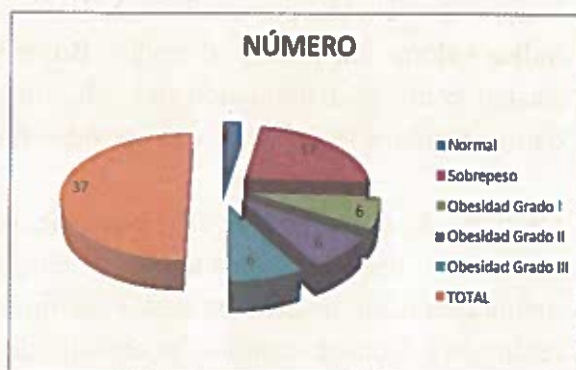


Fuente: Estadística de signos vitales y antropometría.

Elaborado por: Ximena Tapia.

IMC de cada una de las participantes.

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	NÚMERO
Normal	18.5-24.9	2
Sobrepeso	25-29.9	17
Obesidad Grado I	30-34.9	6
Obesidad Grado II	35-39.9	6
Obesidad Grado III	40 y más	6
TOTAL		37



Fuente: Estadística de signos vitales y antropometría.

Elaborado por: Ximena Tapia.

4. Figuras



Fuente: participantes de Bailoterapia.

Elaborado por: Ximena Tapia.

Participación de grupo de habitantes de la ciudadela Padre Carlos de la Vega, en el programa de mejoramiento de la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la bailoterapia y actividades motivadoras. Organizado por estudiantes de la Escuela de Enfermería (UPEC) y docente.

5. Tablas

IMC: Índice de Masa Corporal

Altura (mts)	Peso en Kg																				www.klip7.cl				
	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105				
1.50	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	45	47				
1.53	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	44	45				
1.56	18	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	43				
1.59	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42				
1.62	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40				
1.65	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39				
1.68	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
1.71	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
1.74	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
1.77	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
1.80	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32				
1.83	13	14	15	16	17	18	18	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31				
1.86	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30				
1.89	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29				
1.92	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28				
1.95	12	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28				
1.98	11	12	13	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27				

Fuente. Organización Mundial de la Salud. O.M.S. (1998)

El Índice de Masa Corporal (I.M.C.) es una manera sencilla y universalmente acordada para determinar si una persona tiene un peso adecuado.

$I.M.C. = PESO / (ESTATURA)^2$

Divida su peso en kilogramos entre su estatura en metros elevada al cuadrado

Ejemplo: si su peso es de 100 Kg. y su estatura 1.8 mt. el I.M.C será:

$I.M.C. = 100 / (1.8)^2 = 100 / 3.24 = 30.86$

Clasificación	I.M.C. (Kg/m2)	Riesgo
Rango Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	≥ 40	Muy severo

Fuente: Organización Mundial de la Salud - O.M.S. 1998

7. Bibliografía

- 1) Álvarez Sintés, Roberto. Temas de medicina general integral. Tomo I. Ed. Ciencias Médicas, Ciudad Habana, pág. 337, 2001.
- 2) Coutier, D. Camus, Y. Sarkar, A. (1990) Actividades físicas y recreación. Gymnos Editorial, Madrid.
- 3) García Blanco, Saúl. III Simposium. Historia de la Educación Física. Universidad de Salamanca: Ed. Gráficas Varona, 1996. 104 pág.
- 4) Hernández, F.J. (1995) Torpeza motriz, un modelo para la adaptación curricular. Editorial Universitaria, Barcelona.
- 5) Marcos Becerro, Juan Francisco. El deporte infantil y la salud. En Infancia y sociedad, Nº 13, Madrid, 1992.
- 6) Mazorra Zamora, Raúl. El entrenamiento deportivo y la promoción de la salud. Enciclopedia Autodidacta Interactiva, Océano Ed. S.A. Milanesat. Barcelona, 2001.
- 7) Pont, P. (1994), Tercera edad, actividad física y salud, Paidotribo, Barcelona.
- 8) Sánchez Bañuelos, F. (1984), Didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos Editorial, Madrid.