

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física
Ejercicios para el desacondicionamiento físico en las
mujeres trabajadoras



Autor: Miguel Alejandro Cañet García

Tutores: MSc. Neysi Medina Orama. Profesora Auxiliar.

Lic. Juan Manuel Martínez Torres. Profesor Instructor.

Consultante MSc. Yumisy Isaac Martínez. Profesora Asistente

Holguín

Año: 2022

“La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad, lo que no podría alcanzar millones de médicos .La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas actividades consiste hoy en el ejercicio físico”



DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a los seres que más amo en mi vida, los que se han convertido en la razón de mi existencia, los que nunca han dudado de mí, los que siempre me han señalado el camino a seguir, los que se quedaron con poco para darme mucho, los que incondicionalmente contribuyeron a forjar la persona que soy.

En especial a:

A mis padres por su educación, dedicación, amor y apoyo constante por los que seguiré luchando y superándome cada día.

A mis hermanos por formar parte de mi vida y apoyarme en todo momento.

A mi familia y a mi novia por apoyarme en cada momento de mi vida y estar presente en todas las etapas de mi vida.

A los amigos, que de una u otra forma han favorecido a crear mi camino.

AGRADECIMIENTOS.

En especial quiero agradecer a:

A la MSc. Neysi Medina Orama mi tutora por la confianza, dedicación, atención y apoyo en todos los momentos de mi etapa de estudiante.

Al licenciado Juan Manuel Martínez Torres profesor de Atletismo en el que siempre encontramos un sí.

A todos mis compañeros que compartieron estudios conmigo durante 4 años.

Al colectivo de profesores de la Facultad de Cultura Física de Holguín que de manera muy profesional propiciaron mi formación integral para obtener este título universitario.

A mi familia y amigos por su contribución durante este proceso investigativo.

A todos los que no nombro, que me han encaminado y ayudado a la realización de este trabajo.

A la Revolución Cubana por hacer realidad mi sueño de convertirme en profesional de la Cultura Física.

Síntesis

La Cultura Física lleva a cabo una serie de programas que contribuyen a que la gran mayoría de la población tenga acceso a sus disímiles actividades con el objetivo primordial de mejorar estilos de vida sanos, entre los más gustados se encuentra la Sanabanda, la cual se compone de ejercicios aerobios de alto y bajo impacto combinados con pasos de bailes. La presente investigación que a continuación ofrecemos emprende un tema novedoso y de gran interés para las mujeres cubanas trabajadoras, debido al nivel de stress que produjo el confinamiento a que estuvimos convocados a cumplir para evitar la propagación de la Pandemia Covid-19, lo que redundo en el incremento de la inactividad física y de comportamientos sedentarios, favoreciendo el desacondicionamiento físico. La investigación se realizó en un período de 8 meses teniendo en cuenta el inicio de la trasmisión del virus, el cierre de los gimnasios y áreas deportivas, además se tuvo en cuenta las características de la comunidad así como de la muestra investigada. El proceso de validación de la propuesta de los ejercicios seleccionados, mediante la aplicación del criterio de especialistas, demostró que existe una tendencia a la pertinencia y efectividad de la misma para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico, lo que respalda la científicidad y valor metodológico de la propuesta, contribuyendo así a su perfeccionamiento.

Palabras clave: Sanabanda, ejercicios de alto y bajo impacto, Gimnasia Aerobia, preparación física.

Synthesis

The Physical Culture carries out a series of programs that you/they contribute to that the population's great majority has access to its dissimilar activities with the primordial objective of improving healthy lifestyles, among those most liked ones the Sanabanda is, which is composed of exercises of high and I lower impact cocktails with steps of dances. The present investigation that next offer it undertakes a novel topic and of great interest for the woman Cuban workers, due to the stress level that produced the confinement to that we were summoned to complete to avoid the propagation of the Pandemic COVIC-19, what I redound in the increment of the physical inactivity and of sedentary behaviors, favoring the physical desacondicionamiento. The investigation was carried out in a period of 8 months keeping in mind the beginning of the transmission of the virus, the closing of the gyms and sport areas, one also kept in mind the characteristic of the community as well as of the investigated sample. The used scientific methods provided the obtaining of the information during the stage of diagnostic.

Words key: Sanabanda, exercises of high and I lower impact, Aerobic Gymnastics, physical preparation.

Índice

Contenido	Página
Introducción.....	1
Desarrollo.....	4
Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desacondicionamiento físico en la población.....	4
Concepciones teóricas y metodológicas que sustentan el desacondicionamiento físico.....	12
Principales sistemas que afecta el desacondicionamiento físico.....	13
La Covid-19.....	15
Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el planteamiento de los ejercicios de Sanabanda como vía para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico.....	16
Concepciones teóricas acerca de la Sanabanda como vía de evitar enfermedades	20
Antecedentes históricos de la Sanabanda.....	23
Principales beneficios que aporta la práctica de ejercicios de Sanabanda para la salud.....	24
Características de los ejercicios aeróbicos presentes en las Sanabanda.....	25
Análisis de los resultados	26
Análisis del diagnóstico inicial.....	26
Análisis de la entrevista a las mujeres trabajadoras investigadas.....	29
Propuestas de ejercicios de Sanabanda.....	30
Orientaciones metodológicas generales.....	31
Conclusiones.....	32
Recomendaciones.....	33
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El virus SARS-COV-2, causante de la enfermedad COVID-19, alcanzó una capacidad muy alta de contagios, propagándose precipitadamente por todo el mundo declarándose emergencia mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El confinamiento genera un suceso de problemáticas para el individuo tanto para la salud mental como para la condición física. La inactividad física considerada la principal causa en el deterioro de la salud en la actualidad y el confinamiento ahonda un sin número de riesgos que lleva inconvenientes de salud cardiovascular, depresión (salud mental), obesidad entre otras.

Concordando con el autor Kalazich durante el confinamiento generado por la Covid-19 existe varias problemáticas acarreadas por el individuo especialmente en su condición física, entre ellas el Síndrome del Descondicionamiento Físico, considerando que la actividad física diaria mantiene y mejora la salud del ser humano.

El confinamiento se considera la mejor opción para proteger la salud, pero en personas vulnerables (mayores de 65 años) y las que padecen enfermedades cardíacas graves, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, obesidad y enfermedades crónicas hepáticas o renal) donde las conductas sedentarias generan un mayor impacto, por lo que se hace necesario realizar la práctica de ejercicios físicos.

La pandemia por COVID-19 propició el confinamiento de la población como una estrategia de enfrentamiento por parte de las autoridades sanitarias, gubernamentales y deportivas de todo el mundo, y a su vez, el confinamiento de la población cubana durante siete meses, en la primera etapa. La población en general experimento las consecuencias de la enfermedad, de las afectaciones económicas y del confinamiento. Las condiciones de vida fueron afectadas: limitaciones en la movilidad social, cambios en hábitos de vida, en recreación y relaciones humanas, modificaciones en el régimen de estudio y de trabajo. El confinamiento convirtió al hogar en epicentro de nuevas formas de estudio, trabajo familiar, preparación deportiva y otras actividades generadas para su enfrentamiento.

En Cuba existe una amplia experiencia en el campo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, cuyo fin es brindar la máxima atención a los diferentes sectores poblacionales, mediante la práctica de diferentes actividades de forma sistemática favoreciendo la salud, prolongando la esperanza y calidad de vida y el mantenimiento de la inserción en la sociedad.

La actividad física constituye un elemento importante en la elevación de la calidad de vida de la población, es por ello que en la actualidad en nuestro país, se le brinde cada vez más una mayor preponderancia a la utilización de este medio. Para Cuba resulta inevitable la obligada búsqueda de investigaciones que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, en función de la promoción de salud en las comunidades con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida de la población.

La actividad física la desarrollan en distintos grados, todos los seres humanos durante su existencia. Es una condición funcional reconocida universalmente por las características positivas que genera y produce indudables cambios en el organismo, cuando es realizado en forma regular y adecuada. Santander (1993).

Está demostrado que las personas activas gozan de una mejor calidad de vida, presentan mayor vigor, más resistencia a las enfermedades, mantienen su figura, tienen más confianza en sí mismas, menor tendencia a las depresiones, inclusive, suelen seguir trabajando vigorosamente en edades avanzadas .para propiciar el alcance de estas metas.

En nuestro país se estimula la realización sistemática de trabajos continuos para el mejoramiento de la capacidad aerobia con el desarrollo de caminatas, carreras, maratones y gimnasia aerobia tanto en instituciones educacionales, centros de trabajo como en la comunidad donde también se introduce el baile como una modalidad expresiva del ser humano, con la cual se logra una forma de relajación de manera fácil y divertida .Aporta varios beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad, permite tener un control del cuerpo ya que logra desconectarse por instante del mundo exterior y de los problemas, ayuda a sonreír, a disfrutar la música, llevando al individuo a un mundo lleno de fantasía.

La premisa fundamental de la Sanabanda es dejar a un lado el estrés del día a día y sumergirse en el contagioso mundo del deporte a través de una beneficiosa forma de actividad física.

Esta actividad deportiva constituye una práctica desarrolladora por el ser humano desde los antepasados .Las comunidades aborígenes presentaban bailes y ritos que mostraban variados ritmos y movimientos, además del desarrollo de la actividad física por la gran mayoría de los miembros de la comunidad.

En los cubanos el baile ha constituido una fuente de demostrar sus habilidades danzarias de niños ,jóvenes y, adultos y las personas llamadas de la tercera edad ,donde cada uno expresa sus sentimientos de gustos por los mismos ,expresándolos corporalmente de diversas maneras, contribuyendo a preservar tradiciones .

La Sanabanda necesita desarrollar una alta explosividad en las acciones de sus movimientos. Por su parte Fuentes (2020) considera que:

La Sanabanda: es actividad física donde predominan los pasos de baile con ritmos cubanos y latinos a los cuales se le incorporan elementos aerobios y ejercicios de brazos, acompañados por el ritmo y la música, la cual debe variar de acuerdo a la intensidad que se persiga a cada parte de la clase, se incluyen desplazamientos, así como el trabajo en parejas en tríos y cuartetos durante la tanda.

Al respecto, Calderón 2020) plantea que: el desacondicionamiento físico es una situación de pérdida de condiciones fisiológicas y metabólicas de diversos sistemas ocasionada por la permanencia en reposo, afectando los desempeños y posibilidades funcionales de la persona.

El autor de la presente tesis, al desempeñarse como alumno ayudante de la asignatura de Atletismo en la facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, por más de 3 años, durante el desarrollo de su Práctica Laboral Investigativa desarrollada en su comunidad, le surgen algunas inquietudes sobre el estado del desacondicionamiento físico presente en especial en miembros de su familia. Para corroborar esa idea, y profundizar en la problemática que se investiga, el investigador durante el curso escolar 2020-2021 efectuó un diagnóstico fáctico en la referida comunidad. Para lo cual empleó como métodos empíricos la observación del estado presente en la muestra investigada durante la etapa de confinamiento , la revisión de los programas de la Cultura Física y las entrevistas y encuesta realizadas a especialistas y mujeres de la comunidad (anexo 1 y 2).

El proceso de búsqueda de información relacionada con el tema tratado conduce a abordar trabajos de investigadores que sustentan sus propuestas en diferentes posicionamientos teóricos como Mayer y Gatchel (1988), Frymoyer (1991), Pardo (2001), Alfonso (2017), Calderón (2019), Flores (2019), Meléndez (2019), Mendoza (2019), Ortiz (2020), Rodríguez (2020), Castro (2020), Barrios (2020) entre otros.

Estas investigaciones sustentan la propuesta, de manera implícita o explícita, del estado de desacondicionamiento físico y coinciden en que el estudio del mismo resulta el componente

menos estudiado con enfoques teórico-metodológicos y de aplicación práctica por parte de los profesionales de la Cultura Física. La precisión emanada del estudio de estos autores, que aunque se valora en esencia la problemática antes expuesta, conduce a afirmar que aún queda limitado el tratamiento al estado del Síndrome del Desacondicionamiento Físico.

El investigador se dio a la tarea de revisar los programas de la Cultura Física, señalándose una limitada existencia de ejercicios para la disminución de dicho estado. Las razones y argumentos anteriormente referidos y la contradicción contenida en la situación problemática, hacen pertinente declarar el siguiente **problema científico**:

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

El aislamiento social durante la pandemia por COVID-19 incluye el confinamiento en casa, las mujeres trabajadoras desacondicionadas físicamente tienen alteraciones metabólicas y sistémicas por la falta de movimiento por lo que proponemos ejercicios de Sanabanda para evitar el desacondicionamiento físico durante la prolongada etapa, que se puede mantener a largo plazo, incluso después de la pandemia y así evitar el sedentarismo. En el municipio Calixto García de la provincia de Holguín a pesar de que cumple con los programas de la Cultura Física apreciamos una insuficiente utilización de ejercicios de Sanabanda que favorezcan el desacondicionamiento física en las féminas investigadas., por lo que se inicia la investigación a través de un diagnóstico que ha permitido determinar que a pesar de los múltiples esfuerzos de los investigadores para lograr desarrollar estas actividades.

Problema Científico:

¿Cómo favorecer la disminución del desacondicionamiento físico presente en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

Para dar solución a la problemática anterior se propone como:

Objetivo: proponer ejercicios de Sanabanda para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico presente en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

Con el propósito de lograr un desarrollo eficiente en la investigación se proponen las siguientes:

Preguntas Científicas:

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

2-¿Cuál es el estado actual del desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

3-¿Qué elementos conforman los ejercicios de Sanabanda para favorecer el desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

4-¿Cuál es el criterio de los especialistas sobre los ejercicios de Sanabanda para favorecer el desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

Para dar respuesta a las preguntas científicas se plantean las siguientes:

Tareas Científicas:

1-Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física ?

2-Diagnóstico del estado actual del desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física que presentan las mujeres trabajadoras de la circunscripción 51 en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

3- Determinación de los contenidos y estructura de los ejercicios de Sanabanda para favorecer el desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física en las mujeres trabajadoras de la circunscripción 51 en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín?

4- Constatación de la factibilidad sobre los ejercicios de Sanabanda para favorecer el desacondicionamiento físico en el contexto de la Cultura Física en las mujeres trabajadoras en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín ?

Justificación

Esta investigación se justifica, a partir de la necesidad de favorecer la disminución del estado de desacondicionamiento físico presente en un grupo de mujeres trabajadoras en el municipio de Calixto García en la provincia de Holguín producto de la etapa de confinamiento subsistido a raíz de la pandemia de Covid-19.

Novedad Científica.

Esta investigación ofrece una propuesta de ejercicios variado de la Sanabanda en el municipio Calixto García de Holguín, que permitan favorecer en un mayor grado la disminución del estado de desacondicionamiento físico adquirido tras el paso de la Covid-19 de un grupo de mujeres trabajadoras, desde lo teórico describe la clasificación, contenido e indicaciones metodológicas para su realización planificación, práctica y evaluación de la misma, ofreciendo la posibilidad de generalizar en otras comunidades.

Significación Práctica.

Aporta ejercicios de la Sanabanda de alto y bajo impacto combinados con pasos de baile para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico que presentan las mujeres trabajadoras producto a la etapa de confinamiento después de la pandemia Covid-19.

La investigación está estructurada en la introducción, donde se aborda la Fundamentación teórica-práctica de la problemática, así como los elementos del diseño teórico –metodológico. El desarrollo está compuesto por los fundamentos teóricos que sustentan el Síndrome del Desacondicionamiento Físico, así como los principales criterios emitidos por varios autores de los principales sistemas que afecta esta condición. Aborda además los fundamentos principales de la Sanabanda como vía fundamental para disminuir en gran medida el desacondicionamiento físico presente en las mujeres investigadas.

A continuación presenta el análisis y valoración de los resultados del diagnóstico, la propuesta de ejercicios, además de sus conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos.

El aporte a la práctica: se concreta en una propuesta de ejercicios para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico presente en las mujeres trabajadoras de la circunscripción 51 en el municipio de Calixto García en la provincia de Holguín tras la etapa de confinamiento producto a la Covid-19.

Resultados esperados

Con la propuesta de ejercicios de Sanabanda se espera favorecer la disminución del estado de desacondicionamiento físico presente tras la etapa de confinamiento producto de la Covid-19 en las mujeres trabajadoras de del municipio de Calixto García en la provincia de Holguín, lo que permitirá eliminar en un mayor nivel el sedentarismo y la inactividad física presente en la muestra investigada.

Aporte práctico:

Consiste en la propuesta de ejercicios de Sanabanda de alto y bajo impacto para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico que trajo consigo la etapa de confinamiento a la que estuvimos sometidos tras el paso de la pandemia Covid-19 en Cuba, en especial en las mujeres trabajadoras en el municipio de Calixto García en la provincia de Holguín.

Métodos y/o técnicas de Investigación.

Arribar al problema de la investigación es para el investigador un aspecto importante, donde se unen el conocimiento del tema, la responsabilidad y la seguridad mediante la aplicación de instrumentos, técnicas y procesamientos estadísticos y matemáticos que demuestran con plena seguridad que existe la dificultad planteada; a continuación se relacionan los métodos utilizados así como la población con la cual se realiza el estudio.

Del nivel Teórico: se emplearon para el análisis de las diferentes teorías propuestas en las bibliografías revisadas y para la interpretación de los datos que en estas se ofrecen.

Histórico-Lógico: permitió valorar los antecedentes y desenvolvimiento histórico del Síndrome del desacondicionamiento físico en el deporte y la salud.

Analítico- Sintético: posibilitó la sistematización de la teoría, a partir de la consulta de (programas, indicaciones metodológicas y otras literaturas), interrelacionado con las manifestaciones clínicas, beneficios y otros aspectos del desacondicionamiento físico en el contexto del deporte y la salud

Inductivo-Deductivo: empleado sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, se generalizan contenidos, se deducen los datos y la teoría existente, lo cual permitió la interpretación de los datos, con el objetivo de determinar las regularidades para la propuesta.

Revisión Documental: se empleó para la revisión de los programas de Cultura Física, los planes de clases, los planes temáticos entre otros documentos que rigen el proceso, lo que proporcionó la información necesaria para establecer puntos de partida e enriquecer los fundamentos teóricos a través del criterio de varios autores.

Análisis Documental: para constatar la situación de la introducción de los ejercicios, mediante el análisis de los programas, orientaciones metodológicas e indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Del nivel Empírico:

Observación: mediante este se pudo constatar el problema y su diagnóstico, así como las principales limitaciones en la selección de los ejercicios de Sanabanda entre otros, además se mantiene vigente en todo momento del proceso de investigación.

Entrevistas: para conocer el nivel de conocimientos que poseen las mujeres trabajadoras sobre este síndrome y vías para su posible disminución.

Encuesta: se utilizó en la búsqueda de información sobre el nivel de conocimientos que poseían los profesores de Cultura Física del municipio respecto al estado del síndrome de desacondicionamiento físico y sus manifestaciones.

Criterio de Especialistas: para determinar la factibilidad de los ejercicios propuestos.

Técnicas y/o procedimiento para el procesamiento de la información:

Matemáticos estadísticos: el cálculo porcentual: para cuantificar y procesar los datos obtenidos y poder hacer una valoración de los resultados de las técnicas aplicadas en el transcurso de la investigación.

Población y Muestra

Se definió como población a las 107 mujeres del Consejo Popular No 3, Reparto Pueblo Nuevo, del municipio de Calixto García en la provincia de Holguín, seleccionando como muestra intencional, 42 mujeres trabajadoras de la Circunscripción No 51, lo que representa un 39,25 %, y tomando como :

Criterio de inclusión:

- a) Ser del sexo femenino (edad)
- b) Ser mujer trabajadora
- c) Convivir de forma estable en la comunidad
- d) Haber pasado la etapa de la Covid-19
- e) No tener otras patologías asociadas
- F) Tener entre 43-58 años de edad
- d) Estar dispuesto a formar parte de la investigación.

Dentro de los procedimientos de elaboración de los ejercicios se tendrá en cuenta los siguientes indicadores:

- Edad

- Preferencias
- Interés.
- Necesidad

La investigación se desarrolló con el consentimiento informado de la dirección del combinado deportivo, del delegado de la circunscripción, de la dirección del bloque de la federación de mujeres cubanas y las mujeres que participaron en ella.

El proceso de la investigación se llevara a cabo en los meses de Junio del 2022 coincidiendo con la etapa de inicio del verano, hasta noviembre del 2022 con la ejecución de dos frecuencias semanales para la introducción del nuevo método científico, lo que nos accederá para apreciar los cambios en los resultados que exige la preparación en la aplicación de la propuesta presentada.

Definiciones de conceptos

Desacondicionamiento físico: es una situación de pérdida de condiciones fisiológicas y metabólicas de diversos sistemas ocasionada por la permanencia en reposo, afectando los desempeños y posibilidades funcionales de la persona.

Sanabanda: actividad física donde predominan los pasos de baile con ritmos cubanos y latinos a los cuales se le incorporan elementos aerobios y ejercicios de brazos, acompasados por el ritmo y la música, la cual debe variar de acuerdo a la intensidad que se persiga a cada parte de la clase, se incluyen desplazamientos, así como el trabajo en parejas en tríos y cuartetos durante la tanda.

Comunidad: Es un grupo o conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común ,tales como un idioma, costumbres ,valores tareas ,visión del mundo actual ,edad ,ubicación geográfica, status social, roles e identidad común mediante la diferenciación de acciones.

Ejercicios aeróbicos: los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, aeróbico significa «con oxígeno» y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo.

DESARROLLO

Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desacondicionamiento físico en la población.

El síndrome de desacondicionamiento físico es una complicación frecuente en las personas con reposo prolongado; su principal característica es la atrofia muscular que afecta principalmente las fibras musculares tipo II y se asocia a un daño de la placa neuromuscular.

Esto conlleva a múltiples alteraciones metabólicas y sistémicas, como la dificultad para abandonar la respiración cardiovascular, la fatiga, el retorno tardío a las actividades de la vida cotidiana y períodos de rehabilitación prolongados.

En la actualidad, la literatura muestra un aumento en el número de artículos que apoyan la utilidad y beneficios de la Sanabanda como vía para disminución del desacondicionamiento físico ocasionado por la etapa de confinamiento.

Este síndrome o disfunción neuromuscular está asociado a un daño por denervación funcional, presentando fatiga muscular por menor capacidad oxidativa de las mitocondrias

Según Páez Pineda, (2020): es el conjunto de cambios fisiológicos provocado por el ambiente de micro gravedad (similar al experimentado por los astronautas en el espacio), el cual es generado por la inmovilidad y el reposo prolongado. Dicho ambiente de micro gravedad conlleva a diversas adaptaciones orgánicas y funcionales, que finalmente comprometen la capacidad física y psicológica de las personas.

Según Calderón (2020) el desacondicionamiento físico influye en el sistema respiratorio debido a que puede provocar diferentes afecciones que requieren una intervención por parte del equipo de fisioterapia.

Está identificado que existen pacientes que presentan síndrome de desacondicionamiento físico en situación de cuidados intensivos, por el cual el propósito principal es incluir la intervención de fisioterapia respiratoria al abordaje de estos pacientes brindando así una atención integral personalizada en las áreas ya mencionadas, es decir, que un equipo multidisciplinario trabaje en conjunto, el médico con su función de referir, el fisioterapeuta realizando evaluación física y respiratoria, y las enfermeras cumpliendo indicaciones establecidas por médico y fisioterapeuta para mejorar la calidad de vida de los pacientes y así mismo prevenir futuras complicaciones.

Según Kalazich (2020) el paciente que se encuentra críticamente enfermo, frecuentemente está sometido a un importante grado de inmovilización, donde se caracteriza por atrofia muscular de las fibras tipo I, fatiga muscular por menor capacidad oxidativa de la mitocondria, baja tolerancia al déficit de oxígeno y mayor dependencia del metabolismo anaeróbico y mayor dependencia del metabolismo oxidativo.

En la etapa de confinamiento producto de la Covid-19 se pudo constatar que el síndrome del desacondicionamiento físico se podría presentar conllevando al paciente a una pérdida de masa muscular, a múltiples alteraciones metabólicas y sistémicas que en el ámbito clínico se caracterizan por la dificultad fatiga, un retorno tardío a las actividades de la vida cotidiana y periodos de rehabilitación que pueden ir más allá de un año para obtener una adecuada función muscular.

En el contexto de la cultura física cuando se trabaja con personas que pasado por procesos complejos como lo fue la Covid-19 es necesario realizar una adecuada prescripción del ejercicio, es importante aclarar que este puede llegar a ocasionar efectos deletéreos para el paciente, por lo que requiere ser realizada y supervisada por un especialista en medicina de la actividad física y el deporte, quien está capacitado para definir y prescribir una carga de ejercicio con su correspondiente progresión.

La base fisiológica para la prescripción del ejercicio es el principio de sobrecarga, que se define como el estímulo que debe generar el entrenamiento para lograr conseguir adaptaciones y por lo tanto, debe ser mayor que el esfuerzo físico diario.

La adaptación es un proceso que implica la variación del número de receptores en las células de un órgano, en este caso el músculo, con el fin de adecuar su metabolismo a nuevas exigencias. Este se produce con la intervención coordinada de los mediadores bioquímicos pertenecientes a los tres sistemas fundamentales del organismo: sistema nervioso central, neuroendocrino e inmunológico. La integración de estos es lo que permite que se genere el síndrome general de adaptación, que se define como la respuesta adaptativa e inespecífica.

Según Cuellar (2018) el síndrome de desacondicionamiento físico genera múltiples impactos en los diferentes sistemas corporales como el sistema nervioso, músculo esquelético cardiovascular pulmonar, gastrointestinal, genitourinario, endocrino, metabólico y tegumentario. El sistema cardiovascular pulmonar se altera ante la inmovilidad prolongada, generando aumento de la frecuencia cardíaca en reposo, secundaria a alteración del sistema

nervioso autónomo y un aumento entre 30 y latidos por encima de lo esperado ante la realización de actividades aeróbicas submáximas, lo que genera que se disminuya la diástole y por ende la fracción de eyección del ven-trículo izquierdo, por otro lado la posición decúbito disminuye el flujo sanguíneo , con una disminución en el retorno venoso y una caída del gasto cardiaco (Ruíz y Pardo, 2001).

Concepciones teóricas y metodológicas que sustentan el desacondicionamiento físico.

La evidencia señala que el confinamiento en casa incrementa los niveles de inactividad física y el comportamiento sedentario; la realización de actividad física bajo condiciones particulares puede entre otros, fortalecer el sistema respiratorio e inmunológico, mantener la condición física y generar efectos positivos sobre la salud mental.

Céspedes (2010) también manifiesta que el síndrome de desacondicionamiento físico tiende a instaurarse a las 48 horas de inmovilización prolongada y se hace evidente en la musculatura respiratoria cuando por su debilidad muscular el paciente debe someterse a ventilación mecánica prolongada, hecho que ha sido demostrado con mediciones de la fuerza inspiratoria y mediante biopsias de diafragmas en pacientes donantes de trasplantes.

Mayer y Gatchel, (1988) plantean que cuando se produce un episodio de dolor de espalda las personas reaccionan con una acción refleja de autoprotección, que consiste en mover menos la espalda. Esa falta de movimiento implica a largo plazo que la columna vertebral no sea sometida a una carga adecuada y en consecuencia los músculos autóctonos de la espalda se atrofian. Con la atrofia somos más propensos a desencadenar otro episodio doloroso, agravando la disminución de movimientos de la espalda y provocando más atrofia muscular. Este proceso se conoce como el síndrome de desacondicionamiento físico.

El reposo, en consecuencia, no es una opción viable para sentirse mejor cuando hay un problema de espalda. El ejercicio dirigido para el desarrollo muscular de la zona afectada se considera en la actualidad una herramienta importante de la fisioterapia que puede usarse como tratamiento y prevención.

Como indica el síndrome de desacondicionamiento físico, la atrofia de los músculos de la espalda a menudo es una causa directa o indirecta de problemas de espalda. Al identificar estos músculos profundos débiles de la espalda y al someterlos a un ejercicio selectivo, no

solo aumentamos y normalizamos la fuerza muscular local, sino que además mejoramos la función de los discos intervertebrales. Esto estimula una regeneración de los músculos de la espalda, del tejido de los discos intervertebrales y los procesos que fortalecen las vértebras. Según Dueñas (2019) el síndrome de desacondicionamiento físico es una complicación frecuente, sin embargo la información en términos de prevalencia e incidencia aún no está bien establecida dado al uso de otra terminología para referirse a este diagnóstico. Este síndrome se presenta en personas y pacientes con reposo prolongado y se relaciona con la alteración del metabolismo celular derivada de la falta de movimiento.. En el paciente crítico, su aparición se relaciona con el aumento en la estancia hospitalaria, el tiempo de ventilación mecánica, infecciones y mortalidad.

Principales sistemas que afecta el desacondicionamiento físico.

Se define el síndrome de desacondicionamiento físico como el deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada; las alteraciones metabólicas se comienzan a observar en las primeras 24 horas de inmovilización. Existen algunos factores que influyen sobre la magnitud del cambio dentro de los cuales los más sobresalientes son:

1. Severidad de la enfermedad o lesión,
2. Duración del periodo de reposo,
3. Patología concomitante como diabetes, desnutrición, etc.
4. Reserva cardiovascular,
5. Edad y sexo

El Síndrome de Desacondicionamiento Físico (SDF) en una persona que lo padezca puede generar alteraciones de gran impacto sobre los sistemas cardiopulmonar, neuromuscular, musculoesquelético e **integumentario**. La literatura reporta dichas complicaciones, pero no se evidencia una escritura con lenguaje mundialmente aceptado para la fisioterapia.

El desacondicionamiento físico trae consigo algunas alteraciones clínicas de varios sistemas como son:

Manifestaciones clínicas:

1-Sistema Nervioso: se presentan alteraciones tanto en el sistema nervioso central como periférico. Trastornos emocionales y de la conducta con tendencia a la depresión,

aislamiento y déficits intelectuales manifestados por pérdida de la memoria reciente. Trastornos del patrón de sueño, labilidad autonómica, e incoordinación.

2-Sistema Muscular: se manifiesta por debilidad muscular generalizada, atrofia muscular, disminución de la tolerancia al ejercicio, resistencia a la Insulina y cambios metabólicos.

Los estudios de Mueller han demostrado que una persona en reposo en cama pierde entre 1 a 1,5 la fuerza de torque por día en las dos primeras semanas, que corresponde aproximadamente a una pérdida entre el 10 al 20% por semana; la pérdida es mayor en la primera semana de inmovilización.

3-Sistema Esquelético: osteoporosis: el hueso normalmente se encuentra en un estado de equilibrio dinámico entre la formación y la resorción. Este estado está influenciado por el estrés que exista sobre el hueso, conocida como la ley de Wolff. El soporte de peso es el principal estrés que favorece la formación de hueso, el estrés generado por la actividad muscular también favorece la formación ósea.

Durante la inmovilización se pierde este estrés y esto lleva a aumentar la reabsorción ósea (actividad

4-Sistema Cardiovascular: la inmovilidad prolongada lleva a importantes cambios cardiovasculares. El primero de ellos es un aumento en la frecuencia cardíaca en reposo. La razón de este aumento es poco clara pero parece estar dada por un imbalance en la función del sistema nervioso autónomo.

Después de un periodo de inmovilización, la respuesta cardiovascular al ejercicio se altera. El desacondicionamiento causa un aumento mayor de la frecuencia cardíaca a cualquier nivel de ejercicio.

5-Sistema Respiratorio: se observa una disminución de la capacidad vital con un patrón restrictivo por compromiso de la musculatura intercostal y contracturas en articulaciones costoesternales. Hay una disminución de la ventilación voluntaria máxima y cambios regionales en el patrón de ventilación perfusión que predisponen a infecciones respiratorias y a atelectasias.

6-Sistema Gastrointestinal: la inmovilidad aumenta el riesgo de constipación dado por una disminución del peristaltismo, posiblemente por un aumento en la actividad adrenérgica. Se disminuye el apetito, y se aumenta el reflujo gastroesofágico.

7-Sistema Genitourinario: el principal problema que se presenta es la estasis urinaria y la formación de cálculos. La evacuación es más difícil en posición supina llevando esto a un

aumento en el volumen residual; la falta de la fuerza de la gravedad también favorece este fenómeno, aumentando la frecuencia de infecciones urinarias y en casos severos a incontinencia por rebosamiento.

8-Sistema Endocrino: la inmovilidad prolongada causa una disminución en la tolerancia a la glucosa, por cambios en la sensibilidad muscular periférica a la insulina circulante.

LA COVID-19

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente se denomina SARS-CoV-2 y causa la COVID-19.

La *Covid-19* es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus...

COVID-19 es el acrónimo utilizado para denominar a la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2, que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia porque afecta a muchos países de todo el mundo.

Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, minorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Incluso, algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, problemas cardíacos, renales, VIH/sida o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Alrededor del 2% de las personas que han contraído la enfermedad han fallecido. Importante: Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben

buscar atención médica. Mientras más rápido sean tratadas, mejor será la evolución. (Fuente de LA OMES

Debido a que la infección por SARS CoV-2 en el mundo es reciente, no hay estudios a largo plazo que especifiquen las secuelas que se pueden presentar en los pacientes que sufren la enfermedad producida por este nuevo Coronavirus. Por el momento, sólo se dispone de opiniones de expertos, en las que, debido a los trastornos observados en la fase aguda, se pueden inferir las consecuencias futuras, tales como: enfermedad cardiaca, alteraciones neurológicas y trastornos mentales (psicológicos, cognitivos).

Afirmando lo sugerido por los autores Ortiz & Villamil sabemos que la actividad física contribuye un sin número de beneficios a quien lo practica diariamente en esta cuestión influye demasiado los ejercicios aeróbicos que aportan directamente al sistema cardiovascular, siendo así un factor que disputa frente a la problemática de la Covid-19

En ese contexto, la salud mental adquirió protagonismo. Se consideró que la incidencia de problemas mentales se incrementaría de manera significativa, porque la pandemia ha sido uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad en los últimos 100 años y se ha convertido en un complejo de situaciones con alto potencial de amenaza, daño, pérdida o reto. Ha provocado efectos negativos sobre la salud y el bienestar de las personas y ha demandado esfuerzos de enfrentamiento y adaptación

Las principales consecuencias han sido el estrés, la ansiedad, la depresión, el desafío de la convivencia (aislamiento, conflictos en las relaciones, violencia intrafamiliar, divorcios), temor a contraer la enfermedad, duelo ante la pérdida de familiares, incertidumbre, desesperanza, apatía, aburrimiento, dificultades para dormir y otros.

Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el planteamiento de los ejercicios de Sanabanda como vía para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico.

Existen elementos que demuestran que la práctica del ejercicios físico para la prevención de enfermedades como tratamiento de patologías crónicas y psicológicas provocadas por la Covid-19, funcionan y podrían tener un efecto protector.

Varios autores coinciden en tener en cuenta características fundamentales a la hora de realizar los ejercicios como son tipo de ejercicio, frecuencia, duración, la cantidad y la intensidad.

El desarrollo histórico ha perfeccionado las manifestaciones anteriores permitiendo el surgimiento de variados ritmos, la participación activa de niños, adolescentes, jóvenes y adultos en cualquier de las manifestaciones que esta posea.

El desarrollo de variadas formas de bailes con diferentes estilos, determinó el surgimiento de manifestaciones artísticas expresadas en la Gimnasia Musical Aerobia Con el devenir histórico se han buscado nuevas formas de permitir la participación de todas las edades, llegando al surgimiento de la Sanabanda.

La Cultura Física ha formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo en nuestro país, que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, la estructura biológica y social del ser humano, al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideales en correspondencia con la nueva sociedad.

La actividad física constituye un elemento importante, es por ello que en la actualidad en todos los países, en especial aquellos donde exista un alto desarrollo social, se le brinde cada vez más una mayor preponderancia a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida de la población.

Para Cuba resulta inevitable la obligada búsqueda de investigaciones que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en función de la promoción de salud, en la población con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida sociedad. Esta especialidad contribuye además de manera familiar en su actividad profesional y ciudadana manteniendo siempre posturas

humanistas, mostrando en la práctica la identidad con su país y con las ideas que defiende la Revolución Cubana.

De igual modo debe ser ejemplo de honestidad y espíritu de justicia en su comportamiento en general, y mostrar responsabilidad, laboriosidad y tenacidad. Pues en su contenido el desarrollo de las capacidades van a recabar de la practicante una gran resistencia y el correspondiente desarrollo de las cualidades volitivas, asociadas con la perseverancia y la voluntad de las habilidades motrices deportivas propias de esta modalidad , que exigirán de ellas , un gran sacrificio y elevada auto preparación.

Esto es muy útil porque además de que obliga a las mujeres investigadas a fungir un rol dentro de un equipo de trabajo, permite aprender del desempeño de los demás. Para quienes realizan esta actividad deportiva en conjunto, como los juegos en la educación física, las habilidades de liderazgo y comunicación son puestas a prueba de forma cotidiana. Actualmente se discute que la obesidad es una de las principales pandemias del siglo XXI, considerado así como el quinto factor de peligro de muerte en el mundo (Aguilar Jurado, 2018). Debido a la mala alimentación y sedentarismo se denota cómo interfiere en el estado físico del individuo a tempranas edades, por lo cual se debe considerar que un buen estilo de vida se la lleva desde casa, sin embargo para estas edades se toma en cuenta que para las personas adultas realicen actividad física se la debe realizar en forma recreativas y ejercicios programados planteados por el activista o instructor de la comunidad o gimnasio en particular. Teniendo como propósito de mejorar la salud en las funciones cardiovasculares y musculares de las participantes.

Según (Gelabert, 2020) debemos saber que no todas la mujeres efectúan una rigurosa actividad física diaria. Atestiguando con lo redactado del autor debemos considerar que las practicantes deben cumplir diariamente con lo requerido a la actividad física para mantenerse en un buen estado físico implícitamente a la par con una buena alimentación , coincidiendo con la OMS es muy esencial que el individuo trabaje diariamente 60 minutos establecido por una (parte inicial, parte principal y parte final).

Como uno de los puntos determinantes debemos tomar en cuenta que la salud de cada individuo debe ser prioridad en cualquier tema a tratar en estos casos como lo afirma el autor Gelabert (2020) la salud se presenta en la educación como primordial elemento a trabajar por parte de la población, en diferentes áreas de estudios yaciendo así como una de las

principales responsabilidades en el ámbito educativo y concretamente con la materia de educación física.

La salud no solo se debe tratar en la educación física si no se debe tomar siempre presente en todo el ámbito educativo debido a que es una pauta muy primordial como lo menciona el autor Gelabert, conllevando todo esto siempre la salud va simétrico con la actividad física debido a la prevención de cualquier tipo de enfermedades, una de las principales es la obesidad y problemas cardiacos que contrae con la Pandemia procedente de la Covid-19.

El interés social por minimizar el sedentarismo ha conducido a buscar alternativas acorde a las características individuales de cada individuo, así pues, en la actualidad los ejercicios aeróbicos han sido una de las actividades físicas más practicada en el mundo entero. Charón (2020) define a los aeróbicos como una combinación de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada o baja durante un periodo prolongado de tiempo, son ejecutados al son de la música y ritmo siguiendo una serie de rutinas y pasos de baile donde se ejercitan todos los sistemas y órganos del individuo, aumenta el ritmo cardíaco, lo que ayuda a mejorar la resistencia, admite un intercambio eficiente de oxígeno y mejora de las capacidades físicas y fisiológicas de la persona.

No se trata de género ni de edad, es lo mismo con los jóvenes que con los adultos y también con las personas de tercera edad, ante este escenario los ejercicios aeróbicos son considerados como una disciplina ideal para conseguir un buen nivel físico, que se debe a un trabajo prolongado de intensidad moderada y de fácil acceso para diversos sectores de la población. Con su práctica, se busca no sólo fortalecer el trabajo asociado con el aumento de la resistencia, sino también con la fuerza, flexibilidad, coordinación e incluso otras destrezas como la ubicación espacial, el equilibrio y acciones como aprender a trabajar en grupo y elevar el nivel de motivación por la actividad física (Vargas, 2019).

Origen de los ejercicios aeróbicos Carpio (2018) exhibe que, los aeróbicos comenzaron su extraordinario ascenso a la cúspide del deporte en 1968, cuando fueron aceptados y citados en muchas teorías generales por el Dr. Kenneth Cooper quien comenzó a investigar y comprender los beneficios del trabajo intenso y/o regular para el cuerpo humano, ahora también denominado cardiovascular para aspectos tanto físicos como mentales. Sin embargo, a pesar de haber publicado su libro entre los años 1971 y 1975, el Dr. Cooper en

1982 pudo aplicar en el ámbito militar algunas de las técnicas descritas en su libro, pues planteó una serie de pruebas no solo para entrenar físicamente a los soldados estadounidenses, sino también para identificar, por lo tanto, cuáles eran los límites físicos que puede generar cada uno de los ejercicios y recurrir a sus alternativas de solución e introducir en la sociedad este tipo de ejercicios que trae consigo un sin número de beneficios. Las virtudes de los ejercicios aeróbicos muchas veces no eran completamente reconocidas por la población Estadounidense debido a que algunos de sus ciudadanos no conocían este tipo de entrenamiento; así que gracias a la promoción que realizó la hermosa actriz Jane Fonda a partir del diseño y promoción de vídeos y libros inspirados logró impulsar el ejercicio aeróbico para que pasen de ser una actividad física para pocos, a una actividad física social y masiva.

Para 1995, la organización de la música, la danza y el lenguaje corporal llegó a tener un papel importante en los ejercicios aeróbicos, y desde estos elementos, fue posible empezar a utilizar ejercicios en grupo y que son populares hoy en día donde la intensidad es menor y se trabaja sobre la base del aumento de la salud o como deporte competitivo (Carpio, 2018).

Ejercicios físicos Si bien, el cuerpo del ser humano cuenta con diferentes procesos para liberar energía y adaptarse a las necesidades de energía en diferentes situaciones, necesita energía constantemente para realizar todas las rutinas y funciones, lo que convierte los alimentos en energía, pero la energía de los alimentos no utilizados se almacén inmediatamente en el cuerpo en forma de grasa o glucógeno. Los ejercicios aeróbicos estimulan la actividad cardiovascular y respiratoria del ser humano, cubre una serie de factores que promueven la flexibilidad que actúa como energía fisiológica mecánica de los músculos y huesos, capacidad de desarrollar fuerza y tensión muscular y resistencia lo que cuentan con características importantes Herrera (2019).

Concepciones teóricas acerca de la Sanabanda como vía de evitar enfermedades.

Para la realización de los ejercicios físicos se requiere ser realizado y supervisado por un especialista en medicina de la actividad física y el deporte, quien está capacitado para definir y prescribir una carga de ejercicio con su correspondiente progresión. La base fisiológica para la prescripción del ejercicio es el principio de sobrecarga, que se define como el

estímulo que debe generar el entrenamiento para lograr conseguir adaptaciones y por lo tanto, debe ser mayor que el esfuerzo físico.

La mujer trabajadora que varía su actividad produce en ella una transformación en términos científicos como variar la adaptación es un proceso que implica la variación del número de receptores en las células de un órgano, en este caso el músculo, con el fin de adecuar su metabolismo a nuevas exigencias. Este se produce con la intervención coordinada de los mediadores bioquímicos pertenecientes a los tres sistemas fundamentales del organismo: sistema nervioso central, neuroendocrino e inmunológico. La integración de estos es lo que permite que se genere el síndrome general de adaptación, que se define como la respuesta adaptativa e inespecífica.

En la investigación se evaluarán como parámetros cardiovasculares la presión arterial y la frecuencia cardíaca antes, durante y después de cada una de las cargas aplicadas, las cuales serán ajustadas por un especialista en medicina de la actividad física y del deporte de acuerdo a la evolución clínica y posteriormente registradas en una escala del uno al treinta y dos.

Según Fuentes y Álvarez (2016) la generalización de la metodología permite a los profesores de cultura física un basamento teórico, práctico y metodológico para un mejor desempeño en la actividad de la Sanabanda teniendo en cuenta las características de las edades, el lugar donde se impartan y el alto grado de creatividad que juega el profesor para el desarrollo de las mismas, así como el conocimiento de los bailes cubanos, latinos e ibéricos para de esta manera, realizar su propia coreografía con capacidades físicas y motrices.

Por lo tanto, esta investigación es novedosa, ya que actualmente en el municipio de Calixto García en el reparto Pueblo Nuevo no cuenta con un instructores que atiendan este tipo de patología o estado de salud, de la cual se puedan beneficiar, pero también dejando clara la importancia que tiene el acompañamiento profesional en estos espacios, para una orientación más sólida que permita generar transformaciones en las mujeres que practican la actividad.

Otro antecedente que se tuvo como referente es a Hernández, Pavés, Quiroz y Caniuqueo (2016) quienes realizaron una investigación denominada “balance postural de mujeres adulto mayor que practican natación y mujeres adulto mayor que practican baile entretenido” cuyo objetivo es analizar las características de balance postural de mujeres adulto mayor que

practican, natación y mujeres adulto mayor que practican baile entretenido. Fueron seleccionados bajo criterios no probalísticos a conveniencia.

Este es uno de los programas de la Cultura Física que ha ganado más adeptos en los últimos años prácticamente, no hay gimnasio que no tenga su instructor, la práctica se ha extendido más allá de estos, como es en el propio corazón del barrio. Esta práctica está en todas las comunidades, hasta en las zonas olvidadas. El deporte, la actividad física, como el baile y la recreación constituyen actividades vitales para la salud, para la educación y para el bienestar del hombre, a su vez constituyen medios fundamentales para el desarrollo de las capacidades, hábitos y habilidades; el ejercicio físico en general constituye una necesidad corporal básica, el cuerpo humano necesita ser usado, si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por lo tanto realizarlo produce una mejoría en el rendimiento del organismo.

La Sanabanda es una actividad que como modalidad de los ejercicios aerobios es del gusto de niños, jóvenes y adultos de ambos sexos. El éxito obtenido por esta forma de actividad física se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenían acostumbrados el aerobics, pero con un contenido más lúdico aportado por el baile y la música. Aunque no exclusivamente son los ritmos caribeños como el Merengue, la Salsa y el Reggaetón los más solicitados y disfrutados por los practicantes de esta actividad, pues también hay cabida para la música Disco, Tecno y hasta para la Romántica.

Algunos autores coinciden en que en la realización de ejercicios aerobios durante un periodo necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse de hecho aeróbico significa con oxígeno y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante su ejecución.

Durante su desarrollo se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permita desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas en un espacio de tiempo. Constituye una excelente terapia anti-estrés, además de manejar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas que son buenas para la autoestima y la timidez.

La Sanabanda es además una combinación de música y movimientos a través del baile de diferentes ritmos, que logran estimular el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados momentos de estrés y ansiedad.

La Sanabanda es un diálogo entre la música y el cuerpo, que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfina, las cuales generan una sensación de placer con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

En Cuba esta modalidad surge a raíz del cumplimiento de las misiones a la república Bolivariana, a partir del entusiasmo y amor hacia la profesión de algunos profesores y técnicos, los que comenzaron a realizar esta iniciativa en distintos sectores comunitarios en horarios extras de 6 a 7 de la noche donde participaban grupos de personas de diversas edades.

La práctica de la Sanabanda demostró mantener en los participantes de buen humor con actitud positiva hacia las dificultades, ayuda a liberar tensiones, ansiedad, depresión y a combatir los temores creados por la mente, además de brindar a nuestro cuerpo alivio ya que permite la risa, liberando el estrés.

Los hábitos relacionados con la práctica de actividad física en casa se deben mantener en el tiempo, se recomienda realizarla de manera programada, establecer horarios de descanso entre las actividades y durante la noche, y elegir aquellas que generen disfrute.

Antecedentes históricos de la Sanabanda.

Esta modalidad tiene como antecedente las variadas actividades de la Gimnasia Musical Aerobia, que se han realizado a lo largo de los años en los diferentes países. La Sanabanda se practica en forma de cursos de grupos que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danza latino-americanos como la salsa, el merengue, el son, el Chachachá, el Mambo, el Guaguancó, el Mozambique, la Guaracha entre otros.

En los años 1980 y 1981, en el municipio Fomento en la provincia Sancti Espíritus, a partir de un trabajo encaminado a la práctica de ejercicios con acompañamiento musical como vía de incrementar la intensidad de los ejercicios y de motivación a la población comenzó a ejercitarse, la gimnasia Aeróbica de salón en el Gimnasio de Cultura Física del municipio Fomento.

Han pasado varios años de la práctica de las clases de gimnasia aerobia de salón en el municipio Fomento por lo que en abril del año 2009, durante la conmemoración del día mundial de la Salud se realizó oficialmente una nueva forma de trabajo continuo, denominada "Sanabanda", la cual consiste en una combinación única en su tipo, de pasos de baile y pasos básicos de aerobia diseñada para alegrar, motivar y divertirse mientras se

realizan clases de acondicionamiento físico. Se basa en ritmos cubanos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Danzón, Cumbia, entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertir la Sanabanda en un elemento idóneo para mejorar la condición física.

A partir del 2009 comienza a ejecutarse por los técnicos de la Cultura Física en los barrios y asentamientos poblacionales , hasta el año 2013 donde surge un proyecto denominado “Sanabanda” dirigido a elevar la calidad de vida de la población y los diferentes grupos etéreos, este proyecto tiene como particularidad que se realiza en la plaza Cultural del municipio Fomento un espacio en contacto directo con la naturaleza, donde se respira un aire limpio y un ambiente agradable, esta actividad forma parte de una estrategia para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión , la diabetes , la obesidad , reduce los niveles de estrés y favorece la belleza y estética del cuerpo, durante su realización se proyecta el rescate de los valores y el acervo cultural nacional y latinoamericano con la utilización de ritmos nacionales, latinos e ibéricos, en la actualidad forman parte del proyecto 60 practicantes de los diferentes grupos etéreos quienes asisten en una frecuencia de tres veces por semana en el horario de 6.30 a 7.30 de la tarde noche.

Principales beneficios que aporta la práctica de ejercicios de Sanabanda para la salud.

Es importante destacar que las actividades que se desarrollen deben tener en cuenta los intereses individuales y colectivos, así como las particularidades de las comunidades donde se realizan. La comunidad - espacio social donde reside cada persona, se considera el escenario fundamental para el desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativas en función de favorecer las necesidades de sus miembros.

La Sanabanda a su vez también es una forma mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en las personas y también por su parte, refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre aportando varios beneficios además entre los que se destacan:

- Mejora la capacidad participativa y de compartir, la sensación de bienestar, mejora el aspecto corporal, la explotación de los recursos del cuerpo, la sensación de realización como persona, el desafío personal, reduce la tensión del estrés, da sensación de relax, mejora la calidad del sueño y del reposo, es un medio de

regeneración y liberación de energía, permite reflexionar sobre los problemas y resolverlos, mejorar el humor, controlar el peso.

- Contribuye a la disminución de la presión arterial, la eliminación de posturas sedentarias, ayuda a la obtención de una mayor flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, aumenta el bienestar físico y mental, combate la depresión y el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos, permite olvidar tensiones o situaciones emocionalmente conflictivas que estuviesen experimentando. Ayuda a elevar la autoestima; psicológicamente, desarrolla un conjunto de actitudes relacionadas con la confianza en sí mismo, control de las emociones, control de estrés por medio de la relajación, la voluntad, estimula la circulación de la sangre y aumenta su contenido de oxígeno.

Características de los ejercicios aeróbicos presentes en las Sanabanda

En primer lugar decir que este concepto hace referencia a la **forma en la que el organismo es capaz de obtener energía mediante presencia o ausencia de oxígeno**. Todo gesto deportivo o contracción muscular necesita una energía que obtiene mediante degradación de nutrientes principalmente, pero según el tipo de actividad esas necesidades de energía se obtienen de una u otra forma, por ejemplo, si hacemos una serie de 30 sentadillas en la primera la energía se obtendrá de forma diferente que en la 29, o si corremos 50 metros a máxima velocidad predominará un metabolismo diferente que en un maratón.

Sistemas Aeróbicos (utilizan como combustible energético el oxígeno)

- *Oxidación de Hidratos de Carbono*
- *Oxidación de Grasas*
- *Oxidación de Proteínas*

Algunas **características de los ejercicios predominantemente aeróbicos** serían: media y baja intensidad, larga duración, necesita hidratos de carbono y grasas, y para ello necesita oxígeno, mientras que los **ejercicios predominantemente anaeróbicos** se caracterizan por: alta intensidad y poca duración, la energía se obtiene de fuentes inmediatas como ATP muscular, fosfocreatina(PC) y la glucosa y para ello no necesita oxígeno.

Para movimientos muy explosivos o de altas intensidades se necesita obtener una energía poderosa y rápida, esta se obtiene de los **sistemas anaeróbicos**, es una gasolina para los músculos muy potente, esta obtención de energía tiene un inconveniente, que es de **corta**

duración y además produce **ácido láctico** (hace que el cuerpo te pida parar), por otro lado los sistemas aeróbicos producen grandes cantidades de ATP pero no permiten realizar contracciones muy explosivas.

Primero actúa el sistema Anaeróbico Aláctico (sin ácido láctico) en ejercicios de máxima intensidad y poca duración (8-10 segundos); donde se trata de movimientos explosivos (salidas, saltos, lanzamientos, sprints cortos, etc.). Al persistir el esfuerzo y la intensidad entra en acción el sistema Anaeróbico Láctico (esfuerzos entre 10-45 segundos con presencia de ácido láctico). Los esfuerzos entre 45 segundos y 2 minutos se consideran de Capacidad Anaeróbica láctica (dándose altos niveles de concentración de ácido láctico: p.e. 800 metros en atletismo o 100 m. en natación). Al persistir el esfuerzo, la intensidad baja y cobra preponderancia el Sistema Aeróbico, usándose en primer lugar los hidratos de carbono y, posteriormente, las grasas y proteínas (éstas últimas en casos extremos).

Según Fran W. Dick (*Principios del entrenamiento deportivo*, 1993), los nutrientes básicos de una persona activa según la actividad serían proteína, hidratos de carbono y grasas. De forma muy simplificada podríamos decir que la degradación de estos nutrientes nos dará una cantidad de lo que conocemos como **ATP** (adenosin trifosfato), que es la «moneda energética» que nos proporcionara la energía necesaria para la contracción muscular.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL

Valoración de la encuesta realizada a los especialistas

- En la investigación se aplicó la encuesta a 15 especialistas que laboran en la comunidad, en especial en la circunscripción 51 en el municipio Calixto García en la provincia de Holguín, los resultados obtenidos los expresamos a continuación:
- El promedio de los años de experiencia trabajando en esta comunidad y en la parte deportiva y médica es de 15 años, lo que nos permite asegurar que sus criterios son de un alto valor para el desarrollo de nuestro trabajo científico, de ellos 2 son doctores, 6 másteres en ciencias, 1 especialista, 4 licenciados, y 2 técnicos medios estudiando en la facultad de Cultura Física en año terminal.
- Refieren que los métodos utilizados para disminuir el síndrome del desacondicionamiento físico (11) expresaron en la encuesta para un 73.33 % que

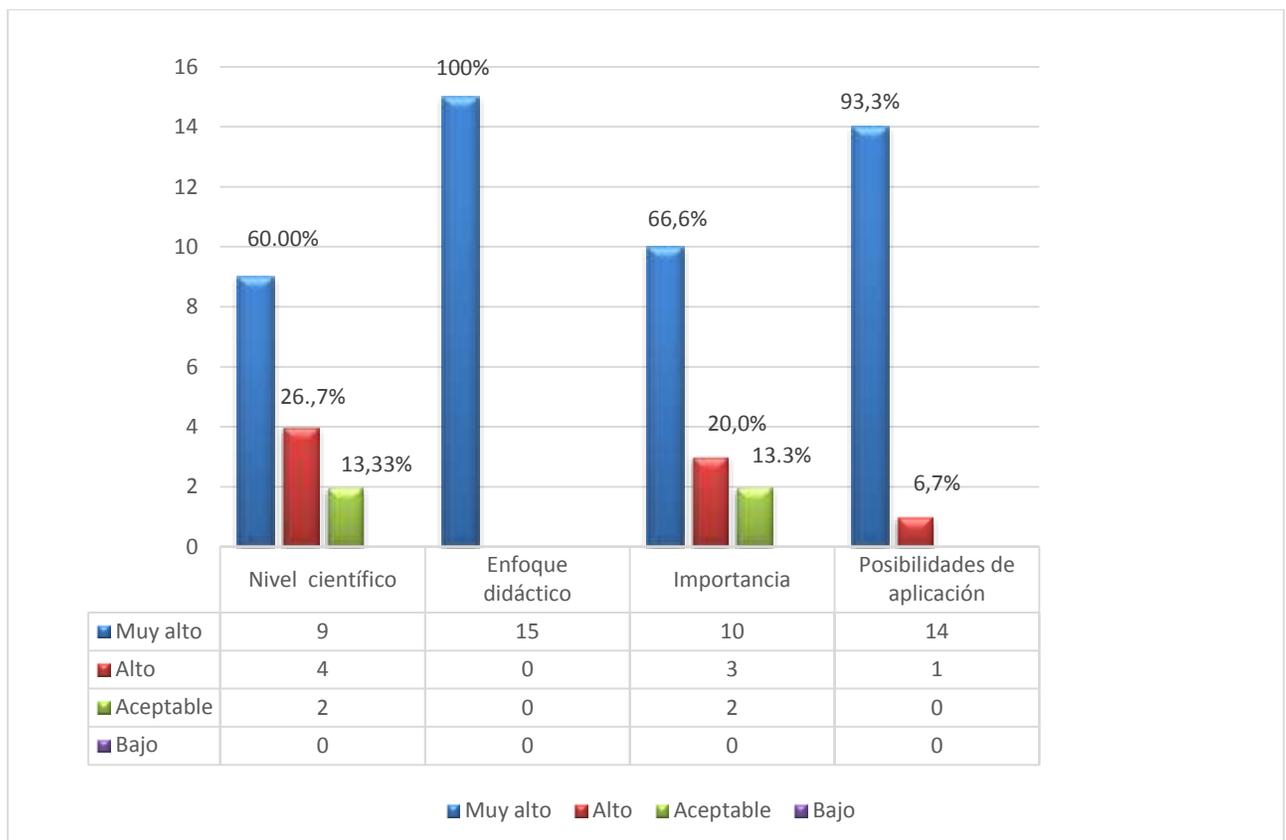
utilizan el método de la repetición y mientras 4 para un 26.66 % utilizaban otros tipos de métodos.

- Para lograr la disminución gradual de beneficiarios con estado de desacondicionamiento físico (9) de ellos que representa el 60 % lo realizan a través de los ejercicios aerobios incluidos en la Sanabanda, mientras (6) de ellos para un 40 % lo realizan a través de la recuperación terapéutica y medicinal.
- En su mayoría de los(15) especialistas (13) que representan el 86,66% plantean la importancia que reviste la práctica de la Sanabanda como uno de los servicios que presta la Cultura Física en el país ,ya que la misma va al corazón del barrio ,a cada comunidad ,favoreciendo la socialización entre las personas en primer lugar ,que en ocasiones por situaciones laborales llegan hasta incluso no conocerse, además de los miles de beneficios para la salud que aporta a los diferentes sistemas del organismo humano desde lo cardiovascular hasta lo muscular, eliminando también conductas de hábitos nocivos , desviaciones posturales ,conductas de insomnios, debido al estrés a raíz del confinamiento y otras etapas presentes en la vida de la población cubana durante el año.

Al término de la investigación se sometieron a los especialistas un grupo de aspectos que se muestran en los anexos.

- Se consultaron 15 especialistas, de ellos dos Doctores en Ciencias de la Cultura Física; 6 Master, 1 especialista y 2 técnicos medio.
- En el (Anexo 3) se presentan los resultados, donde se tuvo en cuenta el criterio de ellos a partir de cinco parámetros: muy alto, alto, aceptable, bajo y muy bajo; y sobre los aspectos: nivel científico, enfoque didáctico, importancia y posibilidades de aplicación.
- Se realizó el análisis de los resultados y se evidenció en el primer aspecto (Anexo 3 tabla No 1) que el nivel científico de los ejercicios es calificado de muy alto por 9 personas de 15, para un 60, 00 %, 4 de alto para un 26,66 y 2 de aceptable, para un 13,33 %, representando para estos tres parámetros el 100%, lo que significa su aceptación desde el punto de vista científico.

- En el enfoque didáctico, los 15 especialistas lo consideran de muy alto, alto y aceptable, para un 100%, representando el aspecto muy positivo para la investigación.
- En el aspecto de la importancia, 10 lo evalúan de muy alto, para un 66,66 %, 3 de alto para un 20,00 %, y 2 de aceptable para un 13,33 % lo que representa el 100% del total de los encuestados. Siendo significativo para el investigador los resultados alcanzados.
- Las posibilidades de aplicación se demostraron, porque 14 personas de 15 lo evaluaron de muy alto, alto y aceptable, lo que representa el 93,33 %, demostrándose el valor que representa para ellos los ejercicios de Sanabanda como una de las vías para disminuir el desacondicionamiento físico presente en la muestra investigada a raíz de la etapa de confinamiento producto de la Covid-19.



- Teniendo en cuenta los resultados alcanzados en la valoración de los ejercicios propuestos para disminuir el desacondicionamiento físico, se considera que es posible llevarlo a la práctica.

- Los 15 profesores encuestados (especialistas), evaluaron de muy alto, alto y aceptable la importancia de los ejercicios propuestos para disminuir el desacondicionamiento físico presente en este grupos de mujeres trabajadoras, este análisis permite afirmar que es de gran interés el tema, y que es posible emplearlos en otras comunidades que tengan pacientes o beneficiarios con la misma patologías o estado .
- Como criterio final, los especialistas consideraron, que al aplicar los ejercicios primeramente es necesario la opinión médica ya que los mismos se realizaran con moderada o alta intensidad, los que necesitan de un gran consumo de oxigeno que puede llegar a pasar en ocasiones de lo aerobio a lo anaerobio pues lo fundamental es la recuperación del estado de salud.
- De todo el análisis anterior se infiere, que los ejercicios para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico en las mujeres trabajadoras en el municipio de Calixto García producto a la etapa de confinamiento propuesto por el autor de este trabajo investigativo, es factible de aplicar.

Análisis de la entrevista a las mujeres trabajadoras investigadas

- Se realizó una entrevista a las (42) mujeres trabajadoras investigadas (ver anexo 2) con el objetivo de recopilar información de ellas. Las mismas plantean que la Sanabanda es una actividad muy importante y sana para mejorar las condiciones del cuerpo humano.
- De las (42) mujeres (30) desconocen de forma científica el significado del Síndrome de desacondicionamiento físico lo que representa el 71,42 %.
- De las 42 mujeres (25) de ellas que representan el 59,52 hacen referencias a que primeramente una de las causas que provocan el desacondicionamiento físico es producto a la inactividad física , a su vez (12) de ellas para un 28,57 plantean que es producto a una atrofia muscular y también (5) de ellas para un 11,90 % se refieren al sedentarismo realizado producto de la etapa .
- De las 42 mujeres (15) que representan el 35,71 % afirman que la principal forma para disminuir el desacondicionamiento físico presente en ellas es a través de la injerencia de fármacos es decir medicamentos, a su vez 22 de ellas plantean que la

principal vía es a través de la actividad física sin ingerir fármaco alguno y (4) de ellas infieren que la vía fundamental es a través de la medicina china tradicional o acupuntura.

- En este aspecto sobre el conocimiento que debe tener la muestra investigada en cuanto los servicios que prestan u ofrecen los profesionales de la Cultura Física se obtuvieron los siguientes resultados : de las (42) reflejan (24) el trabajo con los niños (festivales deportivos-recreativos) para un 57,14 %,mientras que (8) de ellas plantean que lo que más observan con frecuencia es el trabajo con la tercera edad es decir con los círculos de abuelos para un 19,04 %, a su vez (10) de ellas plantean tener conocimiento sobre la realización de Sanabanda en la comunidad para un 23,80 % preferentemente dedicadas a fechas alegóricas .
- Atendiendo lo anterior expuesto en la entrevista a las mujeres trabajadoras se puede determinar que las mismas desconocen el término del desacondicionamiento físico y de las posibles vías para su disminución y recuperación, solo la parte médica, más no refieren a través de los programas de la Cultura Física como el programa de la Sanabanda.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS DE SANABANDA

- **Aeróbicos**

Alto impacto: son los que se realizan con una pequeña fase de vuelo, lo que hace que el ejercicio sea más intenso.

1. **Lange aéreo:** elevación lateral de la pierna derecha extendida y punteada a la altura de las caderas, mientras que la otra pierna realiza un pequeño salto o despegue.
2. **Patada al frente, al lado y atrás:** parada, saltillo sacando pierna derecha extendida al frente a 45 grados, luego caer con la pierna semiflexionada, alternar el movimiento.
3. **Patadas o Chutes:** movimientos fuertes y amplios de elevaciones de las piernas al frente y al lateral.

Bajo impacto: son los que se realizan manteniendo uno de los dos pies en contacto con el piso, son los más saludables.

1. **Paso de toque:** paso con la pierna derecha lateral y la izquierda vendrá a unirse a ella, alternando el movimiento.

2. **Rodillas al pecho:** paso derecha al frente, mientras se flexiona y eleva la rodilla a la altura de la cadera, plantar el pie izquierdo y elevar pierna derecha a la altura de la cadera.
3. **Pazo cruzado:** pasó derecho al lateral y pie izquierdo cruza por detrás, derecho nuevamente al lateral y pie izquierdo une al derecho. Alternar el movimiento.

- **Pasos auxiliares (Bailes tradicionales)**

1. **Merengue:** posición inicial parado piernas unidas brazo flexionado. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8 pie izquierdo movimientos al frente y al lugar combinando con la cintura.
2. **Salsa:** paso básico de la salsa con la variación al lateral, luego con el derecho damos patada baja al frente al igual que con el pie izquierdo, luego de forma alterna sacamos el pie lateral ya sea con pie izquierdo o derecho de salsa.
3. **Mambo:** posición inicial parado piernas unidas brazos abajo pareja frente a frente. 1, 2, 3,4 paso deslizado (chaset) al frente y atrás con brazos que se balancean hacia ambos laterales
4. **Conga:** posición de parado brazos al frente y abajo flexionados. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, palmadas combinada con las piernas deslizadas al frente.1,2,3 paso al frente con los brazos ligeramente flexionados.
5. **Pilòn:** posición inicial parados brazos al frente flexionados manos cerradas una encima de la otra. 1, 2,3 pilòn.En el lugar paso con pie derecho, luego con izquierdo, derecho y se abren piernas y brazos a quedaren forma de paso.
6. **Baladas:** ponte de pie alrededor de entre 30 y 60 cm de tu pareja, dar un poco de espacio (1 a 2 pies) guiar el baile curvando el codo derecho debajo de la axila izquierda de tu pareja. Coloca el brazo y la mano izquierdos en el hombro derecho de tu pareja en el caso que ella inicie el baile.

Orientaciones metodológicas generales:

1. Velar por la correcta toma de pulso inicial, la coreografía o rutina entre los patrones de movimientos aeróbicos de alto y bajo impacto debe mostrar equilibrio y transiciones.
2. Las rutinas deben durar entre 15 y 20 minutos esto separado de la movilidad articular.

3. Al trabajar los intervalos no cansar a las participantes con una alta intensidad que le cree una deuda de oxígeno, pues nunca se debe llegar al trabajo en condiciones anaerobias, pues la clase está destinada a favorecer la salud.
4. Durante la ejecución del ejercicio no se puede oscilar el tronco y la extensión de las piernas debe realizarse de la manera más rápida posible, sin perder la postura y quedando solo sobre la punta de ambos pies.
5. La cantidad de repeticiones estará dado por la capacidad o calidad con que sean capaces de ejecutar los ejercicios las participantes, atendiendo a la clasificación de las edades.

Conclusiones

1. Durante la búsqueda de los antecedentes históricos que sustentan el desacondicionamiento físico, se constató que existen numerosos autores que han investigado el tema tratado, aportando elementos de interés claramente declarados en el informe, que contribuyen a la solución del problema de la investigación, sin embargo, en los documentos normativos para los profesionales de la Cultura Física, se tiene muy poco en cuenta esta condición dándole prioridad y tratamiento a otras más conocidas.
2. En el diagnóstico realizado para conocer el estado actual del desacondicionamiento físico en las mujeres trabajadoras de la circunscripción 51 en el municipio Calixto García de Holguín, se pudo comprobar que existen insuficiencias que evidencian la importancia que tiene utilizar con mayor sistematicidad los ejercicios de Sanabanda, luego de haber pasado una etapa de confinamiento para favorecer su estado físico.
3. La selección y combinación de los ejercicios propuestos para favorecer la disminución del desacondicionamiento físico en las mujeres trabajadoras de la circunscripción 51 del municipio de Calixto García en Holguín cuenta con su estructura, contenido, correcta clasificación, así como dosificación.

Recomendaciones

1- Informar el resultado de esta investigación a los profesores de Cultura Física del combinado deportivo en donde está enclavada la circunscripción para que se tenga en cuenta dentro de la planificación mensual, en su atención a la población.

2- Esta investigación sea aprobada para ser aplicada en otros momentos similares de pandemia en otras circunscripciones y municipios de la provincia y después del país que hayan transitado por la enfermedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre Loaiza H, Arenas J, Barbosa Granados S, Herrera L. (2020) Psicología de la actividad física y el deporte: tendencias, retos y oportunidades antes y después del COVID-19. En: N. Molina, editor. Psicología en contextos de COVID-19, desafíos post-cuarentena en Colombia. ASCOFAPSI.

Arrollo, B. C. y Guerra, V. J. (2018). Influencia del baile la Sanabanda en el equilibrio del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados del cauca. Volumen 10 (No. 14).

Recuperado de <http://efdeporte.com> Alfonso, C. J. (2017) Acciones de los fisioterapeutas en situación de desacondicionamiento Físico. Revista colombiana de rehabilitación. Volumen 16 (No. 1). <https://www.revistas.ecr.edu.co>.

Barrios, D. (2020) Pandemia por covid-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. Revista cubana de medicina del deporte y la cultura física. Volumen 15 (no 3). <http://www.revmedep.sld.cu>

Barrios R. Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento [tesis doctoral]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. (2012). Disponible en: <http://www.infomed.sld.cu>

Barrios R, Del Monte LM. (2016). El entrenador y su papel en la preparación psicológica: en busca de un enfoque. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. 2016; 21(216).

Disponible en: <http://www.efdeportes.com>/Bicalho CF, Melo GF, Noce F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. Cuadernos de Psicología del Deporte, 20(3): 26-40, 2020

Calderón, B. G y Meléndez, C. M. (2019). Deterioro del sistema respiratorio en pacientes con síndrome de desacondicionamiento físico en las áreas de cirugía, ortopedia urología del hospital Nacional San Juan de Dios de Santa Ana. Tesis de pregrado. Universidad Autónoma de Santa Ana. El Salvador.

Villalobos, F. H. (2020). Psicología y salud mental, los retos que nos ha develado el COVID-19. En: N. Molina, editor. Psicología en contextos de COVID-19, desafíos post- cuarentena en Colombia. ASCOFAPSI,

Roque C, Castelo Branco T, Filgueiras A. (2020) Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*; (40), e243726, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>

Picco J, González E, Wolff S, Gómez V, Wolff D. Aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza. *Rev. Argent. Cardiol.* 2020; 88: 207-210. <http://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v88.i3.17925>

Medina RT, Andrade Sánchez AS, Ramos IG. La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *EFdeportes Lecturas: Educación Física y Deportes [revista en internet]* 2020. [acceso el xx de febreo de xxxx] 25: (271), 22-34. Disponibles en: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>

Schinke R, Papaioannou A, Henriksen K, Gangyan Si G, Zhang L, Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2020; 18(3): 269-272. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1754616

Montoya C, Suárez S, González LG. Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Rev.Cub.Med.Dep.&Cul.Fís.* 2020; 15(1): e159. Disponible en: www.revmedep.sld.cu

Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta 2020; <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Henriksen K, Schinke R, McCann S, Durand-Bush N, Moesch K, Parham WD, Hvid C, Cogan K, Donaldsen A, Poczwardowski A, Noce F, Hunziker J. Athlete mental health in the Olympic/ Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1746379

Puig M. Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento. En: Lluch-Canut, M.T., coordinador. Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

Fuentes, S. M. (2016). La Sanabanda: Incidencia del baile en la calidad de vida. *Arrancada. Volumen 16* (No. 29). pp. 53-63. Recuperado de <http://www.arrancada.cu>

Fuentes, S. M y Holmis, E. (2014). Impacto y realidad en la práctica de la Sanabanda. EFdeportes. Volumen 19 (No. 196). Recuperado de <http://efdeporte.com>

Fernández, D. Y. (2010). Sanabanda: ritmos populares cubanos como una opción para mejorar el estilo de vida de las amas de casa del consejo popular Indalecio Montejo de Ciego de Avíala. EFdeportes. Volumen 15 (No. 149). Recuperado de <http://efdeporte.com>

Urdaneta, A. (2017). Sanabanda. <http://www.recursosbiblico.urt.edu.gt>

Guerra, V. M. (2021). Ejercicios aeróbicos para contrarrestar los efectos del sedentarismo en trabajadores del sistema bancario. Tesis de pregrado. Universidad Rafael Landívar. Guatemala

Melisa, K. (2020). Ejercicios aeróbicos en mujeres con fibromialgia. Universidad nacional de Chimborazo. Ecuador. <http://www.dspace.unach.edu.ec>.

Naranjo, B. (2022) Ejercicios aeróbicos en la condición física post pandemia, en estudiantes de bachillerato general unificado. Ecuador. <https://www.repositorio.uta.edu.ec>.

Páez, P. O. y Ortiz, V. M. (2020) Desacondicionamiento. <http://www.repositorio.uptc.edu.co>.

Flores, D. y Paola, C. (2019) Ejercicios para el desacondicionamiento físico en el adulto mayor hospitalizado. Tesis de pregrado. Universidad de Buenaventura. Colombia.

Ruiz, P. J. (2001) Síndrome del desacondicionamiento físico en pacientes con estado crítico y su manejo. Revista Medicina. Volumen 23. (No 1). <http://www.wncolombia.com>

Villalobos FH. Psicología y salud mental, los retos que nos ha develado el COVID-19. En: N. Molina, editor. Psicología en contextos de COVID-19, desafíos post- cuarentena en Colombia. ASCOFAPSI, 2020.

Roque C, Castelo Branco T, Filgueiras A. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. Psicologia: Ciência e Profissão 2020; (40), e243726, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>

Picco J, González E, Wolff S, Gómez V, Wolff D. Aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza. Rev. Argent. Cardiol. 2020; 88: 207-210. <http://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v88.i3.17925>

Medina RT, Andrade Sánchez AS, Ramos IG. La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. EFdeportes Lecturas: Educación Física y Deportes [revista en internet] 2020. [acceso el xx de febreo de xxxx] 25: (271), 22-34. Disponibles en: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>

Schinke R, Papaioannou A, Henriksen K, Gangyan Si G, Zhang L, Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(3): 269-272. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1754616

Montoya C, Suárez S, González LG. Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Rev.Cub.Med.Dep.&Cul.Fís.* 2020; 15(1): e159. Disponible en: www.revmedep.sld.cu

Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta 2020; <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Henriksen K, Schinke R, McCann S, Durand-Bush N, Moesch K, Parham WD, Hvid C, Cogan K, Donaldsen A, Poczwardowski A, Noce F, Hunziker J. Athlete mental health in the Olympic/Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1746379

Bicalho CF, Melo GF, Noce F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3): 26-40, 2020

Barrios R, Del Monte LM. (2016). El entrenador y su papel en la preparación psicológica: en busca de un enfoque. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.* 2016; 21(216). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

Barrios R. Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento [tesis doctoral]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. (2012). Disponible en: <http://www.infomed.sld.cu>

Puig M. Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento. En: Lluch-Canut, M.T., coordinador. *Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19.* Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

Fuentes, S. M. (2016). La Sanabanda: Incidencia del baile en la calidad de vida. *Arrancada. Volumen 16* (No. 29). pp. 53-63. Recuperado de <http://www.arrancada.cu>

Fuentes, S. M y Holmis, E. (2014). Impacto y realidad en la práctica de la Sanabanda. *EFdeportes. Volumen 19* (No. 196). Recuperado de <http://efdeporte.com>

Fernández, D. Y. (2010). Sanabanda: ritmos populares cubanos como una opción para mejorar el estilo de vida de las amas de casa del consejo popular Indalecio Montejo de Ciego de Avíala. EFdeportes. Volumen 15 (No. 149). Recuperado de <http://efdeporte.com>

Arrollo, B. C. y Guerra, V. J. (2018). Influencia del baile la Sanabanda en el equilibrio del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados del cauca. Volumen 10 (No. 14). Recuperado de <http://efdeporte.com>

Urdaneta, A. (2017). Sanabanda. <http://www.recursosbiblico.urt.edu.gt>

Guerra, V. M. (2021). Ejercicios aeróbicos para contrarrestar los efectos del sedentarismo en trabajadores del sistema bancario. Tesis de pregrado. Universidad Rafael Landívar. Guatemala

Melisa, K. (2020). Ejercicios aeróbicos en mujeres con fibromialgia. Universidad nacional de Chimborazo. Ecuador. <http://www.dspace.unach.edu.ec>.

Naranjo, B. (2022) Ejercicios aeróbicos en la condición física post pandemia, en estudiantes de bachillerato general unificado. Ecuador. <https://www.repositorio.uta.edu.ec>.

Páez, P. O. y Ortiz, V. M. (2020) Desacondicionamiento. <http://www.repositorio.uptc.edu.co>.

Calderón, B. G y Meléndez, C. M. (2019). Deterioro del sistema respiratorio en pacientes con síndrome de desacondicionamiento físico en las áreas de cirugía, ortopedia urología del hospital Nacional San Juan de Dios de Santa Ana. Tesis de pregrado. Universidad Autónoma de Santa Ana. El Salvador.

Flores, D. y Paola, C. (2019) Ejercicios para el desacondicionamiento físico en el adulto mayor hospitalizado. Tesis de pregrado. Universidad de Buenaventura. Colombia.

Ruiz, P. J. (2001) Síndrome del desacondicionamiento físico en pacientes con estado crítico y su manejo. Revista Medicina. Volumen 23. (No 1). <http://www.wncolombia.com>

Alfonso, C. J. (2017) Acciones de los fisioterapeutas en situación de desacondicionamiento Físico. Revista colombiana de rehabilitación. Volumen 16 (No. 1). <https://www.revistas.ecr.edu.co>.

Barrios, D. (2020) Pandemia por covid-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. Revista cubana de medicina del deporte y la cultura física. Volumen 15 (no 3). <http://www.revmedep.sld.cu>

Anexo 1.

Encuesta para realizar el criterio de los especialistas.

Compañero especialista adjuntamos a esta encuesta los aspectos que se desarrollaron en la investigación relacionada con la selección de ejercicios de Sanabanda para disminuir el desacondicionamiento físico presente en un grupo de mujeres trabajadoras.

Su criterio sobre el valor de los ejercicios para favorecer la disminución del desacondicionamiento es de suma importancia, pues los mismos serán utilizados en el proceso de recuperación y rehabilitación de los sujetos investigados, para un mejor control del proceso de entrenamiento y la objetividad de los planes individuales y colectivo emítalos marcando con una X la frase que usted elegiría para calificar cada uno de los aspectos y categoría que a continuación se relacionan.

Tabla 1 .Aspectos para evaluar los ejercicios para favorecer el desacondicionamiento físico en las mujeres trabajadoras después de la etapa de Covic-19

Aspectos	Muy alto	Alto	Aceptable	Bajo	Muy bajo
Nivel científico					
Enfoque didáctico					
Importancia					
Posibilidades de aplicación					

Anexo 3.

Relación de la muestra investigada.

No	Nombre y Apellidos	Edad	Talla	División	Años de Experiencia
1	Luis Alberto García Díaz	14	1,51	50 kg	2
2	Orestes Pérez Camejo	15	1,77	63 kg.	5
3	Leandro Maceo Verdecia	14	1,74	63 kg.	3
4	Rafael Bregando Contreras	14	1,77	63 kg.	3
5	Jorge Hernández Anstrong	15	1,76	68 kg.	4
6	Alfredo Pérez Banguela	15	1,77	68 kg.	4
7	Rafael Perdomo González	15	1,81	73 kg.	5
	Media	15	1.74		4



Anexo 4.

Encuesta a los profesores de Cultura Física.

Objetivo: lograr una mayor información en cuanto a la atención de los profesionales de la Cultura Física a las diferentes patologías presentes en la población cubana después de la Covid-19.

Compañero profesor adjuntamos a esta encuesta los aspectos que se desarrollaron en la investigación relacionada con la selección de ejercicios de Sanabanda para favorecer la disminución del Descondicionamiento Físico presente en un grupo de mujeres trabajadoras en el municipio de Calixto García en la provincia de Holguín.

Su criterio sobre el valor de estos ejercicios de Sanabanda que proponemos para, favorecer la disminución del Descondicionamiento Físico es de suma importancia, pues los mismos serán utilizados en el proceso de rehabilitación y recuperación de las féminas investigadas, para un mejor control del proceso de entrenamiento y la objetividad de los mismos, emítalos marcando con una X la frase que usted elegiría para calificar cada uno de los aspectos y categoría que a continuación se relacionan.

Cuestionario:

1) Para la confección de la encuesta necesitamos conocer su nivel profesional. Marque con una X.

Doctor Máster Licenciado Técnico Medio Activista

Tiempo de desempeño como técnico deportivo o médico. _____

2) ¿Qué métodos usted utiliza para disminuir el descondicionamiento físico?

De qué forma:

3) ¿Según su consideración cuáles son los ejercicios que realiza para disminuir el descondicionamiento físico de sus beneficiarios

4) ¿Qué importancia usted le confiere a la práctica de los ejercicios de Sanabanda en su comunidad?

Muchas gracias



Anexo 2

Entrevista a las mujeres trabajadoras

Objetivo: recopilar información, acerca de los criterios que tienen sobre el Síndrome de Descondicionamiento Físico.

Estimada compañera una vez más necesitamos de su valiosa información para seguir adelante con la investigación, con el propósito de conocer las actividades realizadas durante el confinamiento, las repercusiones sobre la salud y su enfrentamiento y valoración al respecto. Necesitamos responda las siguientes preguntas.

- 1-¿Conoce usted que es el Descondicionamiento Físico?
- 2-¿Puede referirse a las principales causas que provocan este estado?
- 3-¿Domina usted a través de que vías puede disminuir este estado de salud?
- 4-¿Conoce usted cuáles son los servicios que ofrecen los profesionales de la Cultura Física de su comunidad?

Muchas gracias.

Opinión de los tutores

El presente trabajo realizado por el diplomante: Miguel Alejandro Cañet García aborda un tema de gran actualidad y aplicación práctica, el cual responde a una de las necesidades en la provincia y en especial en la comunidad de Buena Ventura del municipio Calixto García, debido al desacomodamiento físico que ha provocado el confinamiento producto a la pandemia de la covid-19 en un grupo mujeres trabajadoras de la localidad antes mencionada.

He de destacar la buena trayectoria como estudiante del diplomante el cual ha llegado a esta instancia como resultado de su empeño, dedicación y sacrificio en su etapa de estudiante, lo cual también se vieron reflejadas en el los resultado de esta investigación.

El diplomante ha mostrado independencia; apoyándose de los métodos teóricos y empíricos, así como algunas técnicas auxiliares, lo que le permitió lograr una mayor veracidad en cuanto a los resultados. Por lo que estamos en presencia de un estudiante que con sus modestos esfuerzos ha sido capaz de interpretar las necesidades que reviste especializarse analíticamente sobre la fundamentación de una propuesta de ejercicios que favorecerán en gran medida la disminución de este estado de salud presente en la muestra investigada .

Por tanto, con su ejemplo de disciplina, dedicación, respeto y combatividad en su trayectoria estudiantil solicito a este prestigioso tribunal de profesionales de la Cultura Física, considere los elementos hoy expuestos y otorgue al diplomante la más alta calificación