



CARACTERIZACION FISICA Y POSTURAL DE LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA DEL BARRIO EL TOPACIO EN LA CIUDAD DE IBAGUE

Por: Andres mauricio castiblanco varon
Jeymi paola velandia gomez
biodeporte
Universidad del Tolima

PROBLEMATIZACIÓN

Por contar El problema de investigación se aplica En la ciudad de Ibagué, más exactamente en e en la comunidad barrio topacio Por las cálidas calles del barrio Topacio se pude ver el reflejo del trabajo y compromisos de los habitantes por hacer de éste sector un lugar de desarrollo. Son casi 30 años de historia que tiene el barrio; mucho o tal vez poco tiempo, para tener todo lo que han conseguido hasta ahora y aun más por lo que les falta alcanzar.

El Topacio fue fundado el 14 de julio de 1980, por el Instituto de Crédito Territorial, las primeras casas que fueron construidas donde en el momento es la entrada principal del barrio; luego su expansión, crece hasta tener hoy aproximadamente 15 mil habitantes y mil 500 viviendas.

En sus inicios el transporte de buses era muy escaso, por eso se le conocía al Topacio como "reformatorio de esposos", ya que si no llegaban antes de las seis de la tarde, les tocaba quedarse en el centro. Hoy cuentan con cuatro rutas importantes de busetas que llegan a cualquier hora y se desplazan a cualquier lado de la ciudad.

También se sabe que el Topacio es un sector solidario. En su momento brindó albergue y apoya 120 familias de la tragedia de Armero; acogió a desmovilizados del M-19. socorro con mercados, ropa y dinero a los damnificados de la avalancha del Río Combeima y del temblor en Armenia En éste barrio se encuentra de todo, pareciera un pequeño pueblo dentro de Ibagué; hay que resaltar que todo lo que ha construido, fue con mucho trabajo y esfuerzo de los habitantes. Su economía se desarrolla en las avenidas principales; negocios informales, micro empresarios, SAI, droguerías, supermercados, tiendas, almacenes, panaderías, entre otras, son las alternativas que ofrece.

Cuenta, también, con una piscina, que después de discutir con varias administraciones municipales ya esta en funcionamiento, y es el punto de diversión principal de grandes y chicos del barrio y de otros sectores aledaños.

Aunque el Topacio cuanta con dos juntas de acción comunal, por inconvenientes en el pasado, todos son lideres y trabajan con el propósito de hacer del Topacio un sector de ejemplo para la ciudad.

La otra cara del Topacio



El poli-deportivo cuenta con dos canchas, amplias zonas verdes y graderías; un sitio especial para el deporte. Pero....

El deterioro del lugar es evidente, los habitantes del sector se quejan por los constantes consumidores de alucinógenos que permanecen en el lugar día y noche. Según cuentan los vecinos, nadie quiere volver al sitio por miedo de ser agredido por estas personas.

1/2

Topacio un pequeño pueblo en Ibagué

Domingo 19 de Abril de 2009 00:00 hecho que la zona de juego más grande que tienen el barrio se este acabando poco a poco. Los ocho bellos parques con los que cuenta el Topacio, tienen la armonía de la tranquilidad en las sobras de los arboles, y en el aire puro que de ellos emane serenidad. Pero.....

La mayoría de los parques necesitan ser arreglados, les falta pintura, mantenimiento de las Zonas verdes y aseo. Solo dos están en buenas condiciones.

El Topacio cuenta con el instituto Técnico Empresarial Alberto Castilla. Este colegio ha Desarrollado por dos años consecutivos la feria de muestra empresarial nacional, donde todos los estudiantes de los distintos colegios del país traen sus propuestas empresariales. Para este año efectuará esta feria de muestra empresarial internacional, donde esperan tener estudiantes de por lo menos 10 países de América.

"El Topacio no cuenta con unidad intermedia de salud permanente, solo tenemos un puesto de atención que no tiene el soporte de atender una emergencia; el barrio necesita un puesto de salud las 24 horas. No solo se beneficiaría el sector sino también la comuna 8, ya que las emergencias serían tratadas en forma oportuna, y no tendrían que acudir al puesto de salud del barrio Jordán", argumento Hernando Vásquez, presidente de la junta de acción comunal.

se presenta una situación de orden social, una degradación de la familia nuclear compuesta por el padre, la madre y los hijos, sin embargo en este sector lastimosamente para unos y afortunadamente para otros existe un gran número de madres solteras cabezas de familia que por una u otra razón se encuentran en esta condición, unas por maltrato familiar, otras por infidelidad entre otras situaciones que las han obligado desprenderse de su vida individual para enfrentar una lucha intensa por la subsistencia y la búsqueda del sustento diario olvidándose de su propia salud, sabiendo que la condición física de cada madre cabeza de familia esta determinada por hábitos de vida: la situación económica, complicaciones sociales y familiares, falta de información y de intervención de los entes estatales encargados de velar por el bienestar de todos en este caso de esta población vulnerable, esta despreocupación de los entes por crear espacios de intervención social y recreativa, donde a pesar de las duras jornadas de trabajo tengan por obligación un espacio para realizar actividad física, hace que surge un problema de investigación q como profesional me vea en la intención de abordar sin embargo a pesar de que este hecho no sucede yo he decidido intervenir en este aspecto.



Desde el primer momento se inicia a pensar en caracterizar a un número determinado de población la cual se va a tomar como muestra para aplicar una serie de test y valoraciones de los aspectos a analizar con el fin de conocer el estado actual en que se encuentran esas personas en cuanto a su condición física y a su postura. Se selecciona un número de 15 personas de las cuales a 7 se les aplica un test de resistencia aeróbica y una valoración general de postura en el laboratorio de biomecánica de la universidad del Tolima. La población que fue objeto de estudio se organizo se le informo sobre el trabajo a realizar se creo la necesidad argumentada con visión de crear una conciencia en la comunidad y que a largo plazo se pueda generar un espacio participativo para la gran mayoría de las madres cabeza de familia, en la cual se haga prioridad en la actividad física de esta población, conociendo ya los resultados de esta investigación y generando conciencia a todos (comunidad y entes políticos) logrando así masificar nuestra labor y reivindicarnos como educadores físicos innovando en nuestro quehacer profesional, en nuestro entorno generando así nuevas posibilidades para el desarrollo social de la comunidad y nuevos horizontes para la vida profesional.

OBJETIVOS DEL PROYECTO:

OBJETIVO GENERAL

Determinar la condición física y postural de 7 madres cabeza de familia del barrio el topacio en la ciudad de Ibagué por medio de evaluaciones de las cualidades físicas para establecer unas recomendaciones puntuales para mejorar su calidad de vida a nivel personal y adoptar un rol integral permanente de actividad física en sus vidas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Valorar de las cualidades físicas de 7 madres cabeza de familia del barrio el topacio en la ciudad de Ibagué.

Valorar de la postura corporal de 7 madres cabeza de familia del barrio el topacio en la ciudad de Ibagué.

Determinar el perfil físico postural de las madres cabeza de familia del barrio el topacio en la ciudad de Ibagué.

Comparar los resultados con otras poblaciones de orden municipal y departamental



JUSTIFICACIÓN

La investigación de esta problemática social se realiza con el interés de conocer los niveles de condición física y el estado postural en que se encuentran las madres cabeza de familia las cuales presentan grandes índices de sedentarismo y un total desconocimiento del beneficio que pueden causar la practica permanente de ejerció físico, el estudio y análisis de factores de participación social propia para la oportuna detención de problemas mortales, igualmente se pretende demostrar el abandono en que está población se encuentra a nivel de fomento de la salud, promoción y educación para la salud por medio de la aplicación de la cultura física en el barrio Topacio, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas viven en condiciones socioeconómicas bajas por las que es necesario trabajar muy fuerte y durante largas horas de trabajo más si esa persona es madre cabeza de familia que no cuenta con el apoyo de nadie y desea sacar a sus hijos adelante hace todo el esfuerzo que este a su alcance Brindándoles apoyo permanente en las condiciones en que se encuentra la madre.

El nivel de salud de ellas afecta de manera directa la calidad de vida y predispone a manejan los suficientes factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares También pretendo profundizar en la indagación desde una perspectiva social urbana para que la actividad física logre mantener normales las funciones vitales, obtener beneficios fisiológicos, sicológicos, físicos, sociales sabiendo que la salud siempre no es ausencia de enfermedad sino encontrarnos bien fisigca y mentalmente. Esta intervención fue un interés personal ya que la motivación surge con el trabajo en la comunidad donde vivimos. Es un reto académico para lograr. Así mismo me interese por optar por personas de mi comunidad que veo a diario y que de manera directa observo los patrones de vida que llevan y busca la manera en la cual a desde mi conocimiento obtenido a nivel profesional. En el ámbito profesional como educador físico y con gran espíritu de trabajador social el interés crece en ver la tarea que puedo desarrollar llegando a conocer el contexto urbano y optando por la intervención, esto me llena de gran satisfacción de la misma manera la expectativa de saber que reacción la comunidad tomara en torno al interés de trabajar con ellos tomando como objetivo único el beneficio de estos sujetos.

De la misma manera hago una reflexión permanentemente sobre La Investigación profesional que como educadores físicos expertos debemos de brindar a la comunidad y las políticas que permitan un apoyo a esta población en temas los cuales puedan ofrecer un conocimiento y un gran beneficio para la comunidad dando a conocer la problemática y optando por iniciativas que accedan a establecer el estado actual de la condición física y postural en que se encuentra cada individuo que permita un autoconocimiento de cada participante y la generación de programas que cubran las necesidades de esta población.

MARCO TEÓRICO

En 1965, Karpovich define la condición física como el grado de capacidad para

Ejecutar una tarea física específica por encima de condiciones ambientales determinadas. En 1967, Clarke define la condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y

efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones.

En 1977, Hegedus define el acondicionamiento físico como el estudio y el

Entrenamiento sistemático de las cualidades físicas.

En 1982, Getchell define la condición física como la capacidad del corazón, vasos sanguíneos, pulmones y músculos para funcionar con una eficacia óptima, permitiendo al Individuo disfrutar de las actividades de la vida diaria.

En 1985, Casperson define la condición física como el sistema de atributos que la gente tiene o archiva relacionados con la capacidad para el rendimiento en actividades físicas.

En 1988, Grosser y cols. Definen la condición física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos, realizada a través de la personalidad del deportista.

También en 1988, Pate define la condición física como el estado caracterizado por una capacidad para el rendimiento en actividades diarias con vigor y una demostración de rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollo prematuro de enfermedades hipocinéticas.

En 1989, Martín Llaudes y cols. Llamam preparación física a la educación de las

Cualidades físicas. En 1990, Bouchard y cols. Definen la condición física como la capacidad para rendir Satisfactoriamente en un trabajo muscular.

También en 1990, Wilmore define la condición física como la capacidad o la habilidad para realizar de moderados a vigorosos niveles de actividad física, sin excesiva fatiga y la Capacidad de mantener parecida capacidad durante toda la vida. En 1991, Miller y cols. Definen la condición física como el estado de capacidad de rendimiento apoyado en un trabajo físico caracterizado por una integración efectiva de sus diferentes componentes.

En 1992, Shephard define la condición física desde el punto de vista del alto

Rendimiento deportivo, como la óptima combinación de las características físicas, fisiológicas, biomecánicas, biomédicas y psicológicas del individuo, que contribuyen al éxito competitivo. En 1993, Porta define la condición motriz o motor fitness como el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas básicas, para lograr un equilibrio biológico que armonice las cualidades psicosomáticas del individuo en cualquier actividad o ejercicio físico.

A cualquier edad puede mejorar su condición física. Una persona de 60 años bien entrenada tiene una mayor capacidad de rendimiento físico que una persona de 40 años no entrenada. Para **Navarro** (1990) la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados.

RESULTADOS ESPERADOS:

Se espera que la Condición actual de vida de las madres muestra que es una población en alto riesgo de padecer enfermedades y en este caso específico es La mujer que debe hacer ejercicio desde temprana edad y gastar al menos 2.500 calorías en ejercicio a la semana. Debe recibir el consejo médico para determinar limitaciones y efectos no deseados que podría provocar determinado tipo de ejercicio. Después de la obtención y el análisis de los resultados se brindaran una serie de conocimientos que permitirán entender las causas del sedentarismo y la manera de atacarlo implementando un régimen de vida saludable por medio de la implementación de un régimen de actividad física que sea basado con La medición permanente del estado de su condición física al iniciar el proceso de acondicionamiento y durante su ejecución debe ser periódica y su plan de ejercicios debe estar diseñado de acuerdo a los resultados obtenidos.

El ejercicio sería de carácter más preventivo que terapéutico, y se quiere dejar en los participantes los conocimientos para que cada uno maneje sus propias sesiones de actividad física y que clara mente distingan los objetivos de cada uno de sus terapias medicamentosas

BIBLIOGRAFÍA

http://campusesp.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/123456789/186/1/ocup_3.pdf

<http://www.mallorcaweb.net/edufiscalvia/Castella/Contenidos/Arxiu%20pdf/Cont212e%20Cualidades%20fisicas%20B.pdf>

<http://www.mallorcaweb.net/edufiscalvia/Castella/Contenidos/Arxiu%20pdf/Cont212e%20Cualidades%20fisicas%20B.pdf>

http://www.vet-uy.com/articulos/profesion_veterinaria/050/0012/012prof.htm

<http://www.efdeportes.com/efd117/educacion-postural.htm> **Educación postural. Teoría y práctica**

<http://www.entrenar-te.com.ar/html/columna%20vertebral%20y%20postura.pdf>

http://biosalud.saber.ula.ve/db/ssalud/edocs/articulos/Ejercicio_fisico.pdf

<http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo%20Cuba.htm>

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista17/artvaloracion6.htm>

<http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal4666.htm>

<http://www.portalesdeinteres.com/fisio/article.asp?id=24>



4° Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación en Educación Física y áreas afines 2° Encuentro Nacional e Internacional de estudiantes investigadores.

H:\trabajo de grado\Ministerio de Sanidad y Consumo - Ciudadanos - Protección de la salud - Adolescencia - Prevenir las enfermedades y problemas médicos más frecuentes - Actividad física.htm

Recepción de formato

Fecha límite para la recepción de formatos: 28 de agosto de 2009

Solo se recibirán hasta esta fecha a través del correo electrónico ensiefcol@gmail.com