

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN  
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA  
DE LA MUJERES MENOPÁUSICAS DE 45 A 55 AÑOS DE EDAD**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al Grado de  
Licenciado en Educación Mención Educación Física, Deporte y Recreación

**Autores:** Robilio Barrios  
Martín Pérez  
**Tutor:** Dawson Ruiz

Bárbula, Julio 2015

## **DEDICATORIA**

A dios todopoderoso por guiarme, protegerme y cuidarme en todas mis acciones, por haberme dado fuerzas para luchar durante toda mi carrera y por no haberme abandonado en los momentos más difíciles.

A mis Padres Rosaura Castillo y Rovilio Barrios por ser mis guías, por aconsejarme porque sin ellos, jamás hubiese podido llegar a cumplir mis metas.

A Hermanas por existir y darme el apoyo que necesitaba para ser posible uno de mis sueños.

A mi Novia Génesis Seijas por su amor, confianza, paciencia y apoyo incondicional en los momentos q más necesite a lo largo de mi carrera universitaria.

A mi Tía Arcadia por su apoyo incondicional y consejos durante la realización del trabajo de especial de grado, siendo de gran ayuda para mejorar mi futuro.

A todos mis Compañeros de la mención de Educación Física, Deporte y Recreación por ser grandes amigos, por compartir juntos todo este tiempo en actividades inolvidables.

A todos Mil Gracias!!!!!!

**Rovilio Barrios**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios Todopoderoso, por ser quien me da la fortaleza para continuar adelante cada día, por iluminarme en los momentos más difíciles y por guiarme por el camino del éxito.

A mi Familia por darme amor, compañía, ánimo y todo lo que siempre he necesitado para continuar cada día adelante.

A la Universidad de Carabobo por permitirme haber culminado los estudios superiores en Educación Física, Deporte y Recreación y obtener una formación de calidad.

Al Profesor Dawson Ruiz, por sus asesorías q fueron de gran ayuda para poder realizar nuestro trabajo especial de grado, por su cariño y comprensión en todo momento.

A mi Compañero Martin Pérez quien siempre estuvo a mi lado desde q iniciamos nuestra amistad y con quien compartí grande momentos en esta gran casa de estudios

A todos mis Compañeros de la Mención Educación Física, Deporte y Recreación por sus valiosas amistad y apoyo incondicional.

**Rovilio Barrios**

## **DEDICATORIA**

Dedico este Trabajo Especial de Grado, primeramente a Dios Todopoderoso Creador del Cielo y de la Tierra, Tu que lo puedes Todo y que desde Tu Omnipotencia Divina riges el Tiempo de Vida de Todos los Seres durante su estancia en este Planeta.

A todos mis Seres Queridos... Familiares y Amigos que hoy no están a mi lado y que desde el Cielo me Protegen con su Bendición!... a Todos Paz a su Alma y que Dios Todopoderoso me los tenga Coronados de Gloria!

A mis Padres Teresa Carrasco y Martín Ramón Pérez por darme la Vida, Educación y los Valores que han sido parte de mi identidad como ciudadano, hermano y amigo.

A mis Hermanos Militza Pérez, Humberto Pérez Carrasco y Miguel Pérez Carrasco por apoyarme a lo largo de mi tiempo y en momentos puntuales de mi carrera.

A mis Padrinos Patricia Vico Carrasco y Luis Carlos Salazar Carrasco por sus Bendiciones y por brindarme su ayuda oportuna y precisa.

A mis Sobrinos Milexi Hernández, Michell Colmenares, Moisés Colmenares y Andrea de los Ángeles Pérez Castellanos por darme la dicha de ser su Tío preferido.

A mis Tíos por Familia Carrasco y a mis Tíos por Familia Pérez por sus Bendiciones a lo largo de mi tiempo de Vida en este Mundo.

A mis Primos por Familia Carrasco y a mis Primos por Familia Pérez por su amistad incondicional a lo largo de mi tiempo en esta Tierra.

A Todos mis Profesores de la mención Educación Física, Deporte y Recreación por su desempeño y labor académica prestada.

A Todos los Representantes y Atletas de la Academia de Formación y Capacitación de Talentos DIMAfútbol Casa Portuguesa por su preferencia y confianza en el proceso de formación de sus Hijos dentro del Fútbol... Gracias al Fútbol por permitirme Ser el Ciudadano que hoy entrena a muchos jóvenes venezolanos!

**Martín Andrés Pérez Carrasco... “El Chino”**

## **AGRADECIMIENTOS**

Aprovechar estas líneas para agradecerle a:

A la Docente que prestó su labor en el Colegio Cruz Vitale Valencia durante mis estudios en el Pre-Escolar hasta el segundo nivel.

A las dos Docentes que prestaron su labor en mis estudios de tercer nivel y primer grado en el Colegio Nuestra Señora del Begoña.

A todos los Docentes de Educación Primaria desde el segundo grado hasta el sexto grado que dedicaron su labor docente en la Unidad Educativa “Lisandro Ramírez”.

A todos los Docentes que tuve el privilegio de toparme en las diferentes asignaturas durante cinco años de Bachillerato en el Liceo “Manuel Malpica” contribuyendo en mi formación previa a mis estudios universitarios.

A los Profesores que prestaron su labor en las diversas asignaturas básicas del pensum universitario y que contribuyeron de igual forma en pro de nuevos aprendizajes.

A la Dra. Soveida Vera y a la Lcda. Arcadia Cueva como tutores metodológicos y quiénes brindaron su apoyo y máxima colaboración en redacción de este Trabajo Especial de Grado.

Al Lcdo. Dawson Ruíz quien con su ayuda oportuna contribuyó a la finalización de este Trabajo Especial de Grado.

A mi Odontólogo María José Monasterios Ramírez por su Calidad Humana, Amor, Belleza, Cariño y Afecto durante los momentos compartidos a su lado.

Al Bachiller Barrios Rovilio por su amistad durante el curso de varias asignaturas... también por su constancia y dedicación durante todo el proceso de elaboración de este Trabajo Especial de Grado.

A todos mis Amistades que he tenido el privilegio de conocer durante toda mi Vida, especialmente a los Graduandos de la Promoción XXXII... al Entrenador Rea Orlando por su apoyo dentro del Fútbol y al Lcdo. Gloria Diego por la sociedad en DIMA futbol.

**Martín Andrés Pérez Carrasco... “El Chino”**

	<b>ÍNDICE</b>	<b>pp.</b>
DEDICATORIA		iii
AGRADECIMIENTOS		iv
RESUMEN		v
INTRODUCCIÓN		1
<b>ESCENARIOS</b>		
<b>I SITUACION PROBLEMÁTICA</b>		
Descripción de la problemática		2
Objetivos		4
Justificación		5
<b>II MARCO REFERENCIAL</b>		
Antecedentes de la Investigacion		6
Bases Conceptuales		8
Bases Legales		15
<b>III ABORDAJE METODOLOGICO</b>		
Método de Indagación		17
Localización y selección del material		17
Organización del material		18
<b>IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b>		
Programas de ejercicios recomendados en edad menopáusica		19
Enfermedades que hay que tomar en cuenta al elaborar un plan de entrenamiento en mujeres en edad menopáusica		21
Tipos de ejercicios en edad menopáusica		24
<b>V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>		
REFERENCIAS		29

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**  
**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA  
DE LA MUJERES MENOPÁUSICAS DE 45 A 55 AÑOS DE EDAD  
ESTADO CARABOBO**

Autores: Martín Pérez  
Rovilio Barrios  
Fecha: Julio, 2015

**RESUMEN**

Esta investigación tiene por objetivo conocer los programas de ejercicios recomendados en Mujeres Menopáusicas. La metodología utilizada se apoyó en una investigación documental - descriptiva, para la recolección de la información se utilizaron varias fuentes documentales como bibliotecas, libros, diccionarios, fuentes electrónicas y sitios web. La técnica de análisis de la información fue el análisis profundo de las fuentes documentales, donde se utilizaron varias técnicas como la observación documental, presentación resumida de la información, resumen analítico y análisis crítico de la misma. Los resultados obtenidos a través de las visitas a las instituciones gubernamentales y la exploración de la bibliografía recopilada en materia de ejercicios en mujeres en edad menopáusica, permitieron recabar información útil para elaborar un plan de entrenamiento físico basado en un análisis individual ya que depende de la condición física de cada mujer.

**Descriptores:** Plan de entrenamiento. Menopausia. Calidad de vida.

## INTRODUCCIÓN

Desde siempre los efectos de la menopausia han supuesto un problema, aunque no tan generalizable en de la población femenina, debido al poco período de vida que transcurría desde que aparecía la menopausia. Pero hoy en día, el problema se acentúa debido a que la esperanza de vida es mayor, y por lo tanto los efectos son mayores, como consecuencia del mayor tiempo de vida bajo los efectos de la disminución en la producción de estrógenos.

El tratamiento que se ha llevado a cabo por parte de médicos, ha sido el tratamiento hormonal sustitutivo (con estrógenos, gestágenos), para paliar los efectos de la falta de estrógenos propias de las mujeres de esta etapa de la vida. Las consecuencias negativas de éste son: riesgo de cáncer de endometrio, riesgo de cáncer de mama, hipertensión, tromboembolia y disminución de la tolerancia a la glucosa (Botella, 1990). Por lo tanto, existen dudas entre la relación de beneficios y riesgos de dicho tratamiento.

Una de las alternativas a este tratamiento, puede ser la práctica de actividad física, que según numerosos estudios pueden disminuir los efectos que de la menopausia se derivan (osteoporosis, hipertensión, ansiedad, obesidad, depresión.). Éste realizado de forma correcta y bajo la supervisión de un profesional de la actividad física, puede ser un complemento ideal, inocuo y eficaz al farmacológico.

El objetivo de esta investigación se basa en describir como es un Plan de Entrenamiento para Mejorar la Calidad de Vida de las Mujeres Menopáusicas de 45 a 55 años de edad, ya que se basa en una investigación documental.



## **ESCENARIO I**

### **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

#### **Descripción de la Situación Problemática**

La actividad física y sus beneficios dirigidos hacia la formación integral del individuo, el mejoramiento de la salud de la población han sido preocupación de muchos autores, médicos, fisiólogos y profesores de Educación Física. De allí que, la actividad física es de relevancia para mejorar la calidad de vida en todo el ciclo de vida de las personas y sobre todo en el climaterio y la menopausia, ya que a partir de ese momento, existe un aumento de los factores de riesgo que pueden favorecer la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, osteomioarticulares entre otras, si no se lleva un estilo de vida saludable.

En este sentido, Velázquez (2012), define la menopausia:

Como un período de gran trascendencia desde el punto de vista cardiovascular debido a la edad y a la acumulación de factores de riesgo asociados. Aumenta la prevalencia de hipertensión arterial (HTA), dislipemia, diabetes y obesidad, además del deterioro de la función endotelial y hemostática, que incrementan el riesgo de complicaciones cardiovasculares, circunstancias que se han relacionado estrechamente con los cambios hormonales de este período de la vida de la mujer. (p.89)

A este respecto, Álvarez y Cois (2013), establecen que “la menopausia pueden alterar la calidad de vida de la mujer, produciendo secuelas por el incremento en el riesgo de sufrir enfermedad isquémica cardiovascular y osteoporosis.” (p.13). Es por ello que, en este periodo de la existencia se puede alterar la calidad de vida de la mujer debido a que las manifestaciones vasomotoras que lo acompañan, caracterizadas por bochornos, rubor y sudoración a predominio nocturno, pueden

llegar a ser muy molestas. Asimismo se acentúa el insomnio que acompaña a las alteraciones neuropsíquicas, produciendo irritabilidad, cambios de carácter, pérdida de la concentración o memoria, y disminución o ausencia de la libido.

De allí, que la actividad física juega un papel fundamental, ya que, es un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida, sobre este particular, es de gran importancia enseñarle a las mujeres en esta etapa como llevar un estilo de vida saludable, como cuidarse ante lo que afecte su cuerpo, su mente y su corazón y lo que conlleva la práctica de ejercicios físicos a través del aeróbic o ejercicios aeróbicos lo cual promete una mejora general en la calidad de vida, lo que incluye un aumento de la capacidad de rendimiento físico, mejora de la capacidad de resistencia física y mental, mas vitalidad, mejor figura y con ello un aspecto físico más atractivo, la experiencia de un equilibrio emocional y un bienestar general.

Es evidente que en este lapso existencial de la mujer se presentan una serie de cambios que van desde lo espiritual, mental y social hasta lo orgánico o somático teniendo que ver con lo que se conoce por calidad de vida, lo que puede indicar lograr una condición física óptima. Entiéndase por Condición Física la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo; de ella dependerá tener mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo con el menor gasto energético posible sin causar fatigas ni lesiones. Díaz Borges, (2011)

Actualmente, en el Estado Carabobo, se encuentra un grupo de mujeres en edad menopáusica que no conocen los regímenes de ejercicios o el uso de nuevas estrategias para retrasar y reducir la aparición inicial de deterioro muscular relacionado con la edad, de allí que, se encuentran en estado de ocio, ya que no realizan ninguna actividad física y no tienen un lugar específico donde realizarlo, no asisten a gimnasios y ellas han manifestado que les preocupa la pérdida de elasticidad, fuerza muscular y enfermedades asociadas a la falta de ejercicio.

Como se puede apreciar existe una preocupación por parte de las mujeres y de los investigadores en resolver dicha problemática, que afecta a esta población susceptible por su condición, así que, hay que buscar la manera de incentivar la práctica de actividad física en este grupo de edades y sobre todo con las mujeres pues

se observa que la población femenina de esta zona presentaba problemas de obesidad e hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, entre otras. Es por ello que se propone diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento físico dirigido a la mujeres en edades comprendidas entre 45 a 55 años para mejorar su calidad de vida y así hacerle más llevadera esta nueva etapa en su vida como lo es la menopausia.

Con base a lo expuesto, los investigadores de este estudio se plantean las siguientes interrogantes:

¿Cómo es la composición corporal de las Mujeres Menopáusicas?

¿Cuáles son los fundamentos teóricos referidos a la actividad física en el proceso menopáusico?

¿Qué se debe tener en cuenta al confeccionar un plan de entrenamiento físico para contribuir al bienestar de las mujeres menopáusicas

¿Cuál es la utilidad del plan de entrenamiento físico para contribuir al bienestar de las mujeres menopáusicas?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

Describir como es un Plan de Entrenamiento para Mejorar la Calidad de Vida de las Mujeres Menopáusicas de 45 a 55 años de edad

### **Objetivos Específicos**

Conocer los programas de ejercicios recomendados en Mujeres Menopáusicas

Describir el tipo de actividad física que beneficia a las Mujeres Menopáusicas

Definir el tipo de ejercicios que conlleva un plan de entrenamiento en Mujeres Menopáusicas

## **Justificación**

Con la llegada de la menopausia, cada mujer experimenta los síntomas de manera diferente. Adopta variaciones en el estilo de vida puede facilitar la forma con la que cada mujer puede hacer frente a los cambios que se producen en su cuerpo. La etapa de la menopausia es un riesgo para muchas enfermedades como el cáncer de mama, la diabetes tipo II y las enfermedades cardíacas entre otras. Hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable puede ayudar a compensar estos riesgos.

Por la importancia que reviste mejorar la calidad de vida en la mujer sobre todo después de los 40 años de edad para así en un futuro tener una longevidad satisfactoria fue que surgió la inquietud de cómo hacer más agradable y placentera la vida de la mujer en el climaterio, pues como se sabe por esta etapa pasan todas las mujeres a nivel mundial, mujeres con otras costumbres e idiosincrasia.

Es por ello que, con esta investigación se va a conocer el efecto que tiene un plan de entrenamiento físico en mujeres en edad menopaúsica, ya que la práctica regular del ejercicio físico pueden reducir los síntomas asociados a la menopausia, de igual manera, se espera que la actividad física realizada pueda ayudar a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de este grupo de mujeres. Además, el ejercicio regular es una excelente manera de evitar dos de los aspectos que muchas veces más preocupa a las mujeres al llegar a este momento de sus vidas: el aumento de peso y la pérdida de masa muscular.

De igual manera se espera beneficiar a un grupo de mujeres de las comunidades, a motivarlas a realizar ejercicios diariamente, mejorando así la salud de los huesos, los niveles de energía y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, así como la obesidad y la osteoporosis que se desarrolla en esta edad.

Finalmente, este trabajo pretende ser un aporte para futuras investigaciones relacionado con este tema y especialmente en el área de Educación Física, Deporte y Recreación.

## **ESCENARIO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

El marco referencial o marco conceptual tiene el propósito de dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permitan abordar el problema. De éste dependerá el resultado del trabajo, de manera que, significa poner en claro para el propio investigador sus postulados y supuestos, asumir los frutos de investigaciones anteriores y esforzarse por orientar el trabajo de un modo coherente. De este modo, el fin que tiene el marco teórico es el de situar el problema que se está estudiando dentro de un conjunto de conocimientos, que permita orientar la búsqueda y ofrezca una conceptualización adecuada de los términos que se utilizaran en el trabajo. El punto de partida para construir un marco de referencia lo constituye el conocimiento previo de los fenómenos que se abordan, así como las enseñanzas que se extraigan del trabajo de revisión bibliográfica que obligatoriamente se tiene que hacer.

### **Antecedentes de la Investigación**

Los antecedentes, son todos aquellos trabajos de investigación que preceden al que se está realizando. Son los realizados relacionados con el objeto de estudio presente en la investigación que se está haciendo. De allí que, a continuación se describen algunos autores que sirven de antecedente al trabajo realizado.

Olivera, (2014). Realizó una investigación titulada: Programa de Actividad Física para la Salud en la Universidad del Zulia. La siguiente investigación tuvo como fin principal diseñar un programa de actividad física para la salud integral, que permita brindar bienestar y mejorar la calidad de vida de los participantes, a tales efectos, la autora se apoyó en un método de investigación tipo factible, con un trabajo

de campo descriptivo de carácter evaluativo, por cuanto se trató de obtener y analizar la información acerca del estado de las variables para el diseño del programa de actividad física. En tal sentido, se analizan algunos programas de actividad física y salud que se desarrollan en el municipio Maracaibo, para determinar su estructura organizativa, objetivos y funcionamiento.

En la información aportada por los encuestados en la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad del Zulia, un gran porcentaje manifestó que la actividad física beneficia la salud y especialmente libera el estrés y previene las enfermedades cardiovasculares, aun cuando un buen porcentaje de encuestados declararon no realizar ningún tipo de actividad.

En el mismo orden de ideas, Nieves y Rivas (2014), realizaron un trabajo de grado titulado: “Plan de Actividades Físicas Recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta. El objetivo de la investigación fue desarrollar un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta.

El paradigma que sustentó el estudio fue el socio crítico y el método a través de la investigación acción. Para ello se planificaron actividades físicas recreativas de acuerdo a las necesidades requeridas en los adultos mayores para el desarrollo de un envejecimiento sano y ejecutar actividades físicas recreativas en las personas de la tercera edad para mejorar la calidad de vida en el sector 13 de la Isabelica, evaluar el programa de actividades físicas dirigidos a la comunidad, los informantes claves estaban distribuidos entre el consejo comunal y los adultos mayores, los cuales se motivaron a realizar las actividades correspondientes.

Resulta apropiado mencionar otro estudio realizado por Ramírez, (2013) sobre “Efectos de un programa de actividad física sobre la condición física en mujeres pre menopáusicas. Esta investigación pretendió conocer los cambios que provoca un programa de actividad física moderada de 5 meses de duración sobre la condición física (fuerza, flexibilidad y resistencia) en mujeres menopáusicas. En el estudio

participaron mujeres pre menopáusicas, separadas en dos grupos: menores de 35 años ( $n = 10$ ) y mayores de 35 años ( $n = 10$ ). Para el estudio, se estableció un programa de intervención de aeróbic, clases de step y tonificación, de 5 meses de duración, con una frecuencia semanal de 3 días alternos y con una duración de 60 minutos cada sesión a una intensidad entre el 60-70 % de la frecuencia cardíaca máxima de reserva.

Los resultados muestran que las mujeres de menor edad, al finalizar el programa de actividad física, incrementaron la flexibilidad posterior del tronco, la fuerza de prensión de ambas manos, aunque solo mejoraron de forma significativa la flexibilidad anterior del tronco ( $p < 0,05$ ). Las mujeres con edades superiores, mejoraron todos los parámetros de condición física, y al igual que las más jóvenes, obtuvieron cambios significativos solo en la flexibilidad anterior del tronco ( $p < 0,05$ ). En la comparación entre ambos grupos de edad, las mujeres mayores de 35 años obtienen una mayor mejora frente a las jóvenes ( $p < 0,05$ ) en el consumo máximo de oxígeno y la fuerza de prensión manual izquierda. Los resultados del estudio muestran posibles beneficios del programa de ejercicio utilizado sobre la flexibilidad en mujeres, así como la relevancia del programa en mujeres adultas que palian la pérdida de condición física y capacidad cardiorrespiratoria ocasionada por la edad.

## **Bases Conceptuales**

### **Entrenamiento**

Es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual. En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista.

### **Entrenamiento Físico**

Entrenamiento Físico es un proceso pedagógico especializado, orientado a educar y desarrollar las cualidades motrices, asimilar y perfeccionar los hábitos

técnicos y tácticos y a movilizar las reservas psíquicas y funcionales del deportista, basándose en el empleo de diversos ejercicios físicos o acciones motrices con el objeto de adaptar al organismo hacia esfuerzos extremos y alcanzar los más altos resultados técnicos – deportivos en el tipo de deporte escogido.

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, entre otras.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En este sentido, Carvajal (2012) refiere que el alto rendimiento a que se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen. En definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo.

En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento. Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los jugadores las



diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

Según Ramírez (2013), “la Preparación física específica avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aún lejos de consolidarse en los diversas modalidades deportivas.” (p.34) Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos. Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego.

Un aspecto que hoy día es imprescindible es el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego. A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

El entrenamiento físico ha sido definido de muchas formas y una de las más recientes y explícitas es la emitida por (Ramírez, 2013) “la cual dice que el entrenamiento físico es un programa de ejercicios que se propone mejorar las aptitudes y aumentar las capacidades energéticas de un atleta para una prueba determinada.” (p.67)

Para Pérez (2010) el entrenamiento comienza con una entrada en calor que dura 10 minutos, saltando a la soga. Continúa con ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica, para mejorar la capacidad pulmonar de oxígeno. La resistencia se mejora con ejercicios de muchas repeticiones y de larga duración, y la potencia con trabajos de corta duración y explosivos con el 70 % de la carga máxima (trabajos con sobre carga). Es importante combinar tres veces a la semana -como mínimo-, con salidas a correr de una duración entre 15 y 40 minutos, según el resultado que se quiera lograr. Los abdominales y espinales cumplen un papel muy importante ya que son los músculos que sostienen la columna vertebral, manteniendo una buena alineación

postural y protegen los puntos vitales, como el hígado, riñones y demás. Se mejora con variados ejercicios, de flexión y extensión de tronco.

El entrenamiento varía según el estado físico que se quiere lograr. Para ello hay innumerables rutinas específicas con diferentes niveles de intensidad que ayudan a mejorar al rendimiento físico ya sea para una competencia un examen de graduación o solamente para bienestar personal. Es muy importante la ayuda de un buen preparador físico que conozca muy bien este deporte, ya que una rutina equivocada puede llevar a la fatiga muscular, debido a un sobre entrenamiento o a la falta de preparación física por rutinas muy leves. El auto-entrenamiento no es recomendado en el alto rendimiento ya que el deportista solo, nunca puede llegar al máximo de su capacidad, a diferencia de entrenar con un entrenador que ira evaluando paulatinamente la capacidad de su alumno para exigirle el máximo esfuerzo en la rutina de entrenamiento. (ob. cit.)

En la edad menopáusica el entrenamiento físico es muy importantes ya que brinda muchos beneficios como mejorar la capacidad funcional del sistema cardiovascular, mayor fuerza y resistencia muscular y flexibilidad. De igual manera, se favorece el crecimiento de nuestros músculos (masa magra), que demandan más energía que el tejido graso para mantenerse vivos. De esta forma, a mayor porcentaje de masa muscular, más alto será el metabolismo y más efectiva la quema de grasa.

### **Principios básicos del entrenamiento**

El entrenamiento físico consta de cuatro principios básicos los cuales son: Principio de la adaptación, Principio de la progresión, Principio de la continuidad y Principio de la alternancia. Éstos son de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento. (Harre, 2011)

#### **Principio de adaptación**

El organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación. (ob. cit.)

Adaptarse a los ejercicios en la edad menopáusica ayuda a controlar el peso, a reducir la pérdida de masa ósea y a mejorar los síntomas asociados. Durante la menopausia se gana peso porque se acumula grasa y se produce un cambio en la distribución de la misma, que se fija especialmente en la zona abdominal. Para mantener el índice de masa corporal (IMC) apropiado y evitar esos michelines antiestéticos y poco saludables, es necesario compensar con una alimentación equilibrada y practicando ejercicio regularmente.

### **Principio de progresión**

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente se pueda conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista. (ob. cit.)

Las mujeres en edad menopáusica deben ir agregando progresivamente cada día diferentes tipos de ejercicios, como caminar, trotar, ejercicios cardiovasculares, de pesa, entre otros.

### **Principio de la continuidad**

Se debe practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones otorgan. Si se toman demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento se pierde los efectos positivos que la sobre compensación había entregado. Si esto ocurre cuando se ha tenido una buena adaptación al esfuerzo se notará una pérdida progresiva de la condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico. (ob. cit.) Para que los ejercicios logren los efectos adecuados en las mujeres menopáusicas se deben practicar regularmente todos los días variando el tipo de actividad física.

### **Principio de la alternancia**

Cuando se planifica entrenamiento se debe alternar las cargas del trabajo. De allí que hay que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando el período de recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo este tiempo puede resultar provechoso para desarrollar otro aspecto. (ob. cit.)

### **Actividad Física Corporal**

Según la OMS, (2011). “Actividad Física Corporal es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

En las mujeres en edad menopáusica la actividad física corporal debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por

semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos, ya que estos son la parte principal del entrenamiento en estas edades.

### **Edad postmenopáusica**

Postmenopausia, se define como el período que se extiende desde la última menstruación en adelante. Cuando una mujer llega a su edad madura en términos biológicos (51 años aproximadamente) su menstruación cesa completamente, dando paso al período conocido como postmenopáusica, el cual como se sabe trae cambios significativos en la mujer, tanto físicos como psicológicos. (Díaz, 2011).

Para Álvarez y Cois, (2013). Los ovarios cesan la producción de óvulos fértiles y desaparece definitivamente la menstruación. En ese momento termina la etapa reproductiva de la mujer. La menopausia se confirma cuando ha pasado al menos 1 año después de la última regla. Este período va acompañado de una amplia variedad de trastornos o síntomas, cuya intensidad y duración dependen de cada mujer. Los más comunes son:

**Envejecimiento general de la piel.** Todos los tejidos pierden volumen, hidratación, elasticidad y firmeza. Esto hace que las zonas más sensibles, como la zona genital (vulva y vagina) o el aparato urinario sean aún más vulnerables a irritaciones, infecciones o alergias.

**Sofocos** (sensación de un calor intenso y repentino), unido un exceso de sudoración, incluso palpitaciones. Estos episodios son más intensos los primeros años.

**Alteraciones en el estado de ánimo:** la reducción de los estrógenos afecta a nivel psicológico. Es muy frecuente sentirse más cansada, irritable o desanimada. Esto, en algunos casos, también afecta al ritmo del sueño (insomnio).

**Aumento de peso.** El metabolismo se ralentiza y se incrementa el índice de grasa corporal.

**Pérdida de masa ósea** (osteoporosis) y problemas cardiovasculares e incremento del colesterol.

## **Bases Legales**

En esta sesión, tal como la denominación de la sección lo indica, se incluyen todas las referencias legales que soportan el tema o problema de investigación, es por ello que, esta investigación tiene su fundamentación en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, (1999), donde se coloca la Educación Física como uno de los pilares para alcanzar los objetivos y fines de la Nación.

### **Artículo 111.**

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantiza los recursos para su promoción...El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

Como se refleja en el artículo, todos tienen derecho al deporte y a la recreación de manera que, las mujeres en edad postmenopáusica también deben disfrutar de este derecho para que mejoren su salud y se adapten a los nuevos cambios que les trae esta etapa de su vida

De igual manera en el Artículo 12. Ley Orgánica de Educación (2009) se deja ver que la educación física debe ser promocionada en las comunidades para todas las personas y en especial a las personas especiales y adultos.

### **Artículo 12.**

Se declaran obligatorios la educación física y el deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades de la nación y establecerá las peculiaridades y excepciones relativas a los sujetos de la educación especial y de adultos.

En el mismo orden de ideas, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física deja ver el derecho que se tienen todos los venezolanos de realizar actividades físicas y con este plan de entrenamiento físico se estará atendiendo a un

grupo de mujeres en edad postmenopáusica mejorando su condición física para que se integren a la sociedad más activas.

**Artículo 8**

“Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público”

**Artículo 26**

“...Garantizar a las personas con discapacidad o en estado de necesidad, el ejercicio del derecho al deporte, a la actividad física y a la educación física.”

## **ESCENARIO III**

### **METODO DE INDAGACION**

Arias (2012), argumenta que el diseño de investigación "es la estrategia que adopta el investigador para responder al problema planteado". (p.46). Asimismo, Sabino (2008), establece que consiste en proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teoría y su forma es la de una estrategia o plan general que determine las operaciones necesarias para hacerlo". (p.75).

Según Sabino (2012), su objeto es proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerla. (p.91)

El diseño de la investigación se refiere a la manera, como se dará respuesta a las interrogantes formuladas en la investigación. Por supuesto que estas maneras están relacionadas con la definición de estrategias a seguir en la búsqueda de soluciones al problema planteado; de allí que el trabajo está enmarcado en una investigación documental, que según. Arias. (2012)

Es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos. (p.27.)

De igual manera, investigación está enmarcada bajo el diseño descriptivo, ya que se va a describir de una manera clara como es un plan de entrenamiento para mejorar la calidad de vida de las mujeres menopáusicas de 45 a 55 años de edad del Estado Carabobo.

#### **Localización y selección del material**



En la dimensión de la investigación documental, se emplean una diversidad de técnicas e instrumentos de recolección de la información que contienen principios sistemáticos y normas de carácter práctico, muy rigurosas e indispensables para ser aplicados a los materiales bibliográficos que se consultarán a través de todo el proceso de investigación, así como, en la organización del trabajo escrito que se producirá al final del mismo. Tamayo y Tamayo (2009).

De allí, que el material a utilizar para la siguiente investigación se seleccionará de bibliotecas, libros, revistas se utilizará un cuaderno de notas donde se vaciara toda la información recopilada que sea importante o de relevancia para la investigación así como también se realizará visitas a las instituciones deportivas para conocer las actividades deportivas que se utilizan en las mujeres en edad menopáusica.

### **Organización del material**

Para recopilar toda la información seleccionada será necesario organizarla por el tipo de información, para ello se utilizará un cuaderno de notas donde se vaciara toda la información recopilada de las diferentes fuentes consultadas.

## **ESCENARIO IV**

### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Este capítulo permite presentar los resultados de la investigación describir como es un Plan de Entrenamiento para Mejorar la Calidad de Vida de las Mujeres Menopáusicas de 45 a 55 años de edad del Estado Carabobo, para lo cual se seleccionaron fuentes bibliográficas de diferentes autores , de bibliotecas , de internet entre otras.

### **PROGRAMAS DE EJERCICIOS RECOMENDADOS EN MUJERES MENOPÁUSICAS**

Los programas de ejercicios contribuyen a mejorar las funciones del sistema cardiovascular, músculo esquelético y pulmonar. No obstante las acciones sobre el organismo son más amplias, bien por el efecto propio del ejercicio o mediante las modificaciones de los factores de riesgo cardiovasculares inducidas por el entrenamiento.

El efecto del ejercicio físico parece derivarse de un descenso de las cifras tensionales, y además produce un indudable beneficio desde el punto de vista psicológico, que en definitiva redundará en un incremento del bienestar físico global. El ejercicio físico produce un estado de bienestar psíquico, originando menores niveles de ansiedad y depresión, con un aumento de la autoconfianza y las ganas de vivir.

Según, Vázquez, Francisco J y Baena Antequera, Manuel J (2003) el tipo de actividad física aconsejada para mujeres en climaterio en general y en este caso, que presenten hipertensión, sea de tipo aeróbico, con participación de grandes grupos musculares de intensidad moderada, en sesiones de 30-60 minutos y tres veces por semana como mínimo. Así, tras la realización de un ejercicio físico aeróbico regular,

se produce una vasodilatación periférica y la PA sistólica desciende. Además la frecuencia cardiaca suele ser más baja en los individuos que realizan entrenamiento físico de forma regular con respecto a aquellos que no lo practican. Los ejercicios que se realizan en condiciones anaeróbicas aumentan considerablemente la PA sistólica y la frecuencia cardiaca, en un tiempo corto.

Es bien conocido que el ejercicio es una de las normas que figuran como elemento recomendable para el tratamiento no farmacológico de la Hipertensión Arterial (H.T.A) El ejercicio físico aeróbico y sistemático incrementa la capacidad funcional del corazón, disminuye el riesgo de isquemia coronaria y aumenta las posibilidades de supervivencia ante un infarto del miocardio. También influyen en el control de la Hipertensión Arterial así como en el estrés, la obesidad y la diabetes.

El ejercicio físico mantiene un papel protagónico por la interacción que establece con las demás actividades, sus efectos positivos en este caso en mujeres climatéricas cuya fácil aplicación no requiere de grandes recursos para su puesta en práctica.

La combinación de una dieta generalmente hipocalórica (adecuada para la constitución y la forma de vida de cada sujeto), acompañada de ejercicios moderados permanentes, es una buena opción en la prevención y tratamiento de mujeres de edad mediana si a esto unimos que sean hipertensas y con algún sobrepeso. El ejercicio no solo conserva sino inclusive aumenta la masa muscular.

La frecuencia cardiaca (FC) en reposo y durante el ejercicio su máximo es menor en individuos entrenados; es mayor, cuando el mismo nivel de esfuerzo se realiza con masas no entrenadas; sin embargo, la FC siempre es menor que la alcanzada por sujetos sedentarios. En cuanto a la presión arterial (PA) también se ha encontrado descenso en las cifras en reposo, y con esfuerzos su máximo en pacientes, sujetos sanos y en deportistas que realizan un programa de entrenamiento físico; pero estos cambios parecen ser de menor grado que los hallados en la FC.

La mejoría de las condiciones del sistema cardiocirculatorio se consigue mediante una disminución de la FC y del índice FC x PA, para un nivel de esfuerzo determinado. El corazón experimenta un ahorro energético significativo en sus

funciones debido a que la FC y la PA son los dos factores que más aumentan el consumo de oxígeno miocárdico.

Es importante que los programas se diseñen de forma individual, ya que cada persona tiene una condición que hay que tener en cuenta con hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, obesidad, entre otras.

**Enfermedades que hay que tomar en cuenta para elaborar un programa de entrenamiento físico en mujeres menopáusicas**

Tipo de enfermedad	Actividad recomendada
Hipertensión Arterial	Actividad aeróbica que haga trabajar distintos grupos de músculos como (caminar, jogging, nadar, bicicleta, tenis.
Diabetes	Actividad aeróbica que haga trabajar distintos grupos de músculos como (caminar, jogging, nadar, bicicleta, tenis. Pero puede combinar con ejercicios de fuerzas.
Osteoporosis	Actividades aeróbicas (caminar, bicicleta, natación) y de fuerza, diseñado de forma individualizada, teniendo en cuenta las limitaciones propias de la osteoporosis.
Obesidad	Actividad aeróbica que haga trabajar distintos grupos de músculos como (caminar, jogging, nadar, bicicleta, tenis. Pero puede combinar con ejercicios de fuerzas.

**Fuente:** Barrios y Pérez, (12015)

Se puede observar que los planes de entrenamiento físico en mujeres menopáusicas se deben elaborar de acuerdo a la patología que presente cada una y de esa manera muchas enfermedades pueden prevenirse con un ejercicio físico frecuente. De igual manera, el hábito de caminar requiere de cierta constancia y frecuencia para obtener unos resultados satisfactorios. Lo más conveniente es adaptar la práctica a las características propias de cada persona y comenzar con un ritmo lento

de baja intensidad, que permita la posibilidad de aumento progresivo. Se recomienda evitar los paseos después de las comidas y en espacios abiertos cuando se trate de horas de gran calor o frío. Así, mientras en verano se aconseja caminar durante las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde, en invierno es conveniente recurrir a las horas centrales del día.

Adicionalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que las personas mayores físicamente activas presentan menores tasas de cardiopatías coronarias, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión. Además, presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

El ejercicio será progresivo, adaptado al estado cardiovascular y mantenido sin sobrepasar un determinado umbral (alrededor de 3 – 4 horas / semanales). Se debe caminar lo más rápido posible para incrementar el impacto y realizar entrenamiento de la fuerza para así preservar la masa ósea del esqueleto de sostén. En varias ocasiones, las mujeres de cierta edad practican determinadas actividades, como el yoga, gimnasia acuática estiramientos o el ciclismo.

Las tensiones mecánicas originadas por los estiramientos o el yoga son insuficientes para poder tener un efecto de aumento de la estructura ósea. De la misma manera sucede con la gimnasia, excepto cuando la práctica de la misma conlleva contracciones musculares intensas. El ciclismo de carretera así como la utilización de bicicletas estáticas al no tener un impacto considerable con el suelo, es probable que no tenga un efecto óseo directo, excepto si el trabajo muscular es importante.

Un entrenamiento en salas de fitness – musculación con un asesoramiento para una correcta ejecución de los ejercicios y una eficaz progresión en las cargas será garantía de una excelente terapia preventiva. El propósito es realizar las repeticiones que están en la franja de intensidad donde se provoca máxima hipertrofia muscular y las mayores ganancias de masa ósea, es decir, 8 – 12 repeticiones con intensidades que oscilan entre el 70 y el 80 %. Previamente debe haber un proceso de

adaptación que mostrará si la persona puede seguir progresando en el aumento de la intensidad.

El proceso de adaptación previo se recomienda iniciarlo con 25 repeticiones máximas para asegurar la correcta ejecución de los ejercicios y asegurar que las estructuras articulares soportan los ejercicios. Se puede incrementar las series semana tras semana hasta tres y posteriormente trabajar con más carga y menos repeticiones en la última serie hasta llegar a realizar ocho repeticiones con una carga máxima en la última repetición. El propósito final es hacer una serie de 25 repeticiones máximas, añadir más carga al ejercicio para efectuar entre 12 y 15 repeticiones con una carga máxima y un último aumento de la carga para hacer 8 – 12 repeticiones.

### **Tipo de actividad física que beneficia a las mujeres menopáusicas**

<b>Tipo de actividad física</b>	<b>Intensidad del ejercicio</b>	<b>Frecuencia</b>
Anaeróbicos	Condición física	Dependerá del número de ejercicios
Aeróbicos	Condición física	De 20 a 60 minutos
Yoga		

**Fuente:** Barrios y Pérez, (12015)

El tipo de deporte o de ejercicio más apropiado para la menopausia debe ser el que se adapte mejor a la edad, características y condiciones físicas de la persona que lo va a realizar. No es lo mismo haber practicado deporte toda la vida y estar bien de peso, que ser una persona sedentaria con algunos kilos de más.

En principio, caminar y nadar son ejercicios al alcance de todo el mundo, y su frecuencia e intensidad se pueden ir aumentando progresivamente. Lo mejor es consultar con el médico antes de iniciar un programa de ejercicios, para que este realice un reconocimiento previo y compruebe que no existan contraindicaciones que pongan en peligro la salud. Las mujeres que nunca han practicado ejercicio regularmente, o hace tiempo que lo dejaron, deben empezar poco a poco, con

sesiones de 20 o 30 minutos, dos o tres veces por semana, y después ir aumentando gradualmente el tiempo o la intensidad de los ejercicios.

Lo más beneficioso para la salud es combinar ejercicios aeróbicos y ejercicios anaeróbicos, combinando diferentes tipos de actividades, según las posibilidades y la capacidad física. Como se ha comentado, caminar y nadar son ejercicios muy saludables y accesibles y, en el caso concreto de la natación, se consiguen beneficios cardiovasculares sin sobrecargar las articulaciones (especialmente en el caso de las personas con sobrepeso).

**Ejercicios aeróbicos:** caminar a ritmo de marcha, correr con intensidad baja o moderada, bailar, montar en bicicleta, nadar, hacer gimnasia de mantenimiento.

**Ejercicios anaeróbicos:** levantar pesas, carreras rápidas de corta duración, hacer abdominales. Otros ejercicios muy recomendables para las mujeres menopáusicas, que mejoran la flexibilidad y resistencia y ayudan a relajarse son el yoga y el Pilates.

### **Tipo de Ejercicios que Conlleva un Plan de Entrenamiento en Mujeres Menopáusicas**

Un plan de entrenamiento en esta edad es muy importante de allí que este plan debe adaptarse al estilo de vida y a las metas que se quiere lograr. Además, existen determinadas áreas del cuerpo, que tienden a ser más susceptibles al cambio durante este período. Una de estas áreas, probablemente la más importante es nuestra zona abdominal, por lo que es esencial hacer entrenamientos que se enfoquen en esta zona.

En las mujeres mayores, la grasa tiende a acumularse en la zona abdominal. No es posible entrenar para reducir grasa localizada en un área específica del cuerpo, pero si puedes hacer movimientos que te ayudarán a fortalecer el torso como la posición de plancha.

Existen muchas formas de ejercicios pasivos, en las que puedes participar, que no sólo te ayudarán a fortalecer tu zona abdominal, pero también te ayudarán a relajar tu mente. El yoga y el Pilates son dos ejemplos perfectos de este tipo de entrenamiento. Con este tipo de ejercicios, se aumenta la fuerza y flexibilidad de todos los músculos y de todas las articulaciones, pero en especial el torso. Además,

aprender a respirar correctamente y a descansar la mente. La meditación, en cualquiera de sus formas, contribuye con la buena salud mental y bienestar en general, es por ello que vale la pena que consideres este tipo de ejercicios a la hora de buscar un plan de entrenamiento.

Es muy importante que las mujeres, también participen en entrenamientos cardiovasculares. Con este tipo de ejercicio, fortalecemos los músculos del corazón. Ya que desarrolla resistencia, fortaleces los pulmones y facilita los movimientos al mejorar la flexibilidad del cuerpo. Existen muchas formas de entrenamiento que las mujeres con menopausia pueden incorporar a su rutina diaria, el “speed play” es uno de los mejores entrenamientos para las mujeres que están llegando o han llegado a esta etapa de su vida.



## **ESCENARIO VI**

### **EVALUACIÓN**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

##### **Conclusiones**

Una vez analizada toda la información recabada de las diferentes fuentes bibliográficas se puede concluir que:

El ejercicio físico regular junto con una alimentación sana, es el mejor aliado para nuestra salud. Con la llegada del buen tiempo, los parques y calles de nuestras ciudades acogen las prácticas lúdico-deportivas de los llamados deportes urbanos. Ciclistas, caminantes, adictos al footing, son algunos de los que encuentran en el asfalto el terreno ideal para entrenar al aire libre mientras toman el sol y queman calorías. De paso, se mantienen en forma de una manera económica y ecológica.

El ejercicio y la actividad física es parte importante en nuestra vida. Muchas mujeres, cuando llegan a la menopausia, consideran que su aspecto físico ya no es tan importante como antes, esto se debe también a la disminución del nivel energético. Es por esto que muchas mujeres en ese rango de edad, comienzan a ver cambios físicos un poco desfavorables. Lo que muchas mujeres no saben, es que mantenernos físicamente activas es vital para nuestra salud en general.

Que las mujeres en edad menopáusica deben consultar a un entrenador para que este le elabore un plan de entrenamiento físico de acuerdo a su condición, ya que en esta edad los planes de entrenamiento físico son de forma individualizada.

En cuanto a que tipo de entrenamiento a realizar, hay que recordar que la pérdida de masa muscular y de tejido óseo, que se pueden manifestar en esta etapa de

la vida, hace imprescindible incluir un programa de entrenamiento con pesas. Los estudios han demostrado que las pesas ayudan a mantener el sistema musculoesquelético fuerte y funcional, resistente al deterioro y a la osteoporosis. En este caso hay que olvidarse de ciertos mitos existentes alrededor de esta práctica en las mujeres. La verdad es que salvo algunas modificaciones que tienen que ver con las cargas, el entrenamiento con pesas debe ser similar al que practican los hombres sin temor de que se pondrán muy musculosas.

En cuanto al entrenamiento cardiovascular, el Colegio Americano de Medicina y Deporte recomienda un entrenamiento aeróbico realizado en forma progresiva de tres a cinco veces por semana. Con una duración recomendada de 20 a 60 minutos por sesión y una intensidad de 60% a 90% de la frecuencia cardiaca máxima. Los ejercicios aeróbicos recomendados al aire libre son caminar, trotar, bicicleta recreativa y natación, o los que se podrían realizar en un gimnasio de forma programada tales como, banda sin fin, elíptica o bicicleta estacionaria. Aquí lo importante es tener presente que la rutina de ejercicios aeróbicos se debe iniciar de forma progresiva (de menos a más), sin excederse y sin realizar ejercicios extenuantes que al final puedan provocar sobre entrenamiento o lesiones musculares que provocarían el abandono de la práctica de ejercicio.

Es importante incluir en las rutinas de entrenamiento la flexibilidad para reducir la pérdida que se da de ésta con la edad y mantener la movilidad articular para llevar a cabo actividades de la vida cotidiana sin problemas, disminuyendo así la probabilidad de dolores en la parte baja de la espalda, mantener la postura y reducir el riesgo de lesiones durante actividades recreativas.

### **Recomendaciones**

Consulte siempre al médico antes de comenzar a practicar deporte o ejercicio, sobre todo si es usted una persona sedentaria, tiene sobrepeso, o padece alguna enfermedad crónica.

Realice siempre precalentamiento durante unos 10 minutos antes de iniciar el ejercicio para evitar lesiones.

Al finalizar la sesión de ejercicio también debe dedicar un tiempo a estiramientos y relajación.

Para obtener buenos resultados debe ser constante y practicar ejercicios, aunque solo sea caminar, todos o casi todos los días, durante un mínimo de 20 o 30 minutos.

Si dispone de poco tiempo, aproveche para dar varios paseos más breves a lo largo del día, camine para ir al trabajo o a los recados en vez de utilizar el coche, suba escaleras en lugar de coger el ascensor, haga bicicleta estática o levante pesas.

## REFERENCIAS

- Álvarez R y Cois, M. (2013). *Conocimiento y actitud sobre el climaterio en mujeres entre 40 y 50 años*. Revista de Obstetricia y Ginecología Venezolana 2013; 68(1):32-40.
- Ávila y Márquez (2012) *Programa de actividades físicas para disminuir la obesidad y el sedentarismo en personas adultas, Universidad de Carabobo*.
- Carvajal, N, Rauseo, R y Rico H. (2012). "*Educación Física y Deporte*" 3ra.Etapa, Editorial Romor, Venezuela.
- Cortes (2011) *Programa de actividad física recreativa dirigidas a mujeres en edad menopáusica*. Universidad de Carabobo.
- Disponible:[www.sogvzla.org/.../pdfs/consensos/ConsensoMenopausia2008.pdf](http://www.sogvzla.org/.../pdfs/consensos/ConsensoMenopausia2008.pdf). Consultado: 7-6-2015.
- Constitución de la República de Venezuela (1999).**Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° .36.860.30** de Diciembre de 1999. Caracas
- Díaz Borges, E. (2011).*La salud de la mujer en el climaterio y la menopausia*. Ed Científico Técnica. La Habana.
- Dueñas, J.D. (2001).*Climaterio y Calidad de Vida*. Ed. Masson, España.
- Evans (2001). *Un papel vital en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en las personas mayores*. en línea), [www.cidar.uneg.edu.ve/DB/.../TGER32V552009Sabinovilma.pdf](http://www.cidar.uneg.edu.ve/DB/.../TGER32V552009Sabinovilma.pdf)[2014 Marzo 09]
- Harre, D. (2011). "*Entrenamiento: objetivos, tareas y principios*". Dunde, H. (2012). *Teoría del entrenamiento deportivo*". Stadium S.R.L.
- Influencia de la Actividad Física en el Autoestima de Mujeres con Menopausia <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/2433/1/RI001410.pdf>1-6-2015

**Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. (2011).** Gaceta Oficial n° 39.741 del 23 de Agosto de 2011 Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. Caracas.

Nieves, J y Rivas, M. (2014). **Plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los Adultos mayores con Sedentarismo del Sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta.** Universidad de Carabobo. Tesis de Grado.

Machado (1998). **Sedentarismo**, (en línea), [www.monografias.com](http://www.monografias.com)> Salud > deporte [2014 Febrero 18]

Mejía (2008). **El sedentarismo como la ausencia de actividad física.** (en línea), [simoncamilocomunicacion2.blogspot.com/](http://simoncamilocomunicacion2.blogspot.com/) [2014 Febrero 18]

Olivera, L. (2014). **Programa de actividad física para la salud en la universidad del Zulia.** Tesis de Grado.

Pérez, F. López R. (2013). **“Efectos de la actividad física en el adulto mayor.”** Ediciones Maturitas. Madrid. España. 64(2):67-79.

Álvarez R y Cois, M. (2013). **Conocimiento y actitud sobre el climaterio en mujeres entre 40 y 50 años.** Revista de Obstetricia y Ginecología Venezolana 2013; 68(1):32-40.

Ramírez, T. (2013). **"Educación Física, Deporte y Recreación"** , Editorial Episteme, Venezuela.

Velázquez, P. (2012). **Terapia de Reemplazo Hormonal y Cerebro.** Boletín de la Sociedad de Climaterio. Chile.