



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN  
UNIVERSITARIA  
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR  
VICERRECTORADO ACADÉMICO.**

**DISEÑO DE UN PROGRAMA FÍSICOS-RECREATIVOS PARA  
FORTALECER LA RECREACION EN MUJERES  
CLIMATERICAS DEL SECTOR SABANA LARGA OESTE 1 DEL  
MUNICIPIO COLINA DEL ESTADO FALCON.**

**Autores:**

**Lcda. González Kiralis**

**Sabana Larga, Noviembre de 2011.**



**MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR  
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR  
VICERRECTORADO ACADÉMICO**

**DISEÑO DE UN PROGRAMA FÍSICOS-RECREATIVOS PARA  
FORTALECER LA RECREACION EN MUJERES CLIMATERICAS DEL  
SECTOR SABANA LARGA OESTE 1 DEL MUNICIPIO COLINA DEL  
ESTADO FALCON**



**Autores:  
González Kiralis  
Año: 2011.**

**RESUMEN**

El objetivo General de este trabajo de investigación consiste en proponer un Plan de Actividades Física y recreativas para contribuir con el bienestar físico y mental de mujeres menopáusicas del sector Sabana Larga Oeste 1 del Municipio Colina Estado Falcón. Para tal fin se consideran datos históricos características de las mujeres climatéricas en las edades comprendidas de 45 a 55 años. Es importante mencionar que el grupo de mujeres en estudio son personas de la comunidad del sector sabana larga oeste 1, en las que se les observo cambios físicos y psíquicos que ocurren en este grupo al llegar esta etapa llamada climaterio y conociendo que estos repercuten negativamente en su vida y en su trabajo, es por esto que se hace la necesidad de proponer la recreación de estas mujeres con el fin de integrarlas a la vida social con las diferentes actividades accesibles que se propondrán para la mejorar la salud

**RECREATIVIDAD-CLIMATERIO-MUJER.**

## INTRODUCCIÓN

En vista de ser un problema mundial y de tiempos remotos El climaterio ha venido ocasionado, serios trastornos y cambios hormonales en la mujer trayendo como consecuencia diferentes patologías es por ello que nos hemos enfocado a trabajar con ese grupo atareó ya, que existe en el estado Falcón un alto índice de mujeres con esta condición. Básicamente el sector de Sabana Larga oeste 1. Siendo uno de los más afectados por esta condición.

El Climaterio es una fase en el proceso de envejecimiento en la cual la mujer pasa de la fase reproductiva a la no reproductiva. La menopausia es el cese de la menstruación después de doce meses de amenorrea continua El signo principal de esa transición es la desaparición de la menstruación y la aparición de múltiples síntomas de naturaleza y cambios hormonales que ocurre durante el climaterio que abarca además la fase pre y post menopáusica .

Es frecuente ver cómo nuestra población por diversas causas se presenta problemas en períodos de edades de 45 a 55 años de tiempo en que se presentan diversos cambios hormonales debido a la menopausia. Las razones de estos cambios hormonales son muy variadas y tienen muy diferentes orígenes.

A lo largo de toda la historia de la medicina los seres humanos han buscado la explicación de éste cambio de vida”, pero hasta principios de éste siglo Actualmente se considera al climaterio como un síndrome psicosomático-sociocultural y que sus síntomas, características y grado de complejidad varían en gran medida, dependiendo en parte del modo en que cada mujer haya vivido hasta ese momento, como en la salud física,

psíquica, hijos, parejas, profesión, etc.

El climaterio es un fenómeno que ocurre en el desarrollo del ciclo vital normal de la mujer, durante la etapa de la adultez madura, y se considera dentro de los procesos fisiológicos que pueden transcurrir sin mayores complicaciones mientras evaluados.

Según encuesta aplicada en el sector en estudio las mujeres climatéricas presentan diversos problemas que tiene que ver con factores de estilo de vida como dormir menos, dolor de cabeza, tensión muscular, y fatiga así mismo los nerviosismos la ansiedad la ira y la irritabilidad. Estas dos últimas manifestara la mujer teniendo así algunos problemas con su esposo e hijos y demás familiares.

La solución de la problemática que afecta la población de la comunidad de sabana larga oeste 1 de la calle 2 por donde viven las mujeres que tienen condiciones de climaterio se realizaran una serie de actividades especificas entre ellas recreativas que permitan mejorar las condiciones anatómicos, fisiológicos y psicológicos que a menudo influyen en la sexualidad de la mujer, ocasionando con esto disminución de los niveles de estrógenos que tiene una multitud de efectos en la función sexual, incluyendo disminución de la pelvis, perdida de lubricación del tejido urogenital y cambios en la configuración del cuerpo; mejorando su calidad de vida.

Este trabajo de investigación se encuentra estructurado con base a la información disponible de la siguiente forma: Capítulo I: El Problema, donde se define el planteamiento del problema que expresa la situación de mujeres en la etapa de climaterio, la delimitación, justificación y los objetivos de la Investigación; Capítulo II: Marco Teórico, se presentan los antecedentes de

la investigación y de las mujeres con condiciones climáticas; también se consideran las bases teóricas, bases legales, definición de términos en las cuales se fundamenta esta investigación y sistema de variables; Capítulo III: Marco Metodológico, donde se determina el tipo y diseño de la investigación; definición de la población y muestra y las fases de la investigación; Capítulo IV: Resultados obtenidos expuestos mediante tablas y Análisis de resultados en los cuales se evalúa en forma detallada el instrumento utilizado y aplicado en la comunidad en estudio; Capítulo V: Este Capítulo contiene las propuestas de acciones, las cuales representan una serie de soluciones técnicas que deben ser para el mejoramiento de las condiciones de vida y , las Conclusiones y Recomendaciones obtenidas durante el desarrollo de la Investigación. Capítulo VI: resumen detallado del trabajo de grado.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del Problema**

Las mujeres que han desempeñado en la vida laboral actividades de diverso reconocimiento socioeconómico, y han visto en el trabajo un medio necesario para ganarse el sustento o un camino para desarrollarse en plenitud, suelen verse idénticamente igualadas frente a la dificultad de enfrentar sus problemas personales. Este evento las obliga a reorganizar el tiempo disponible para poderlo invertir en un sinnúmero de actividades, las cuales antes no había podido o querido realizar. Por consiguiente llega la vida cuando se disminuyen los niveles de estrés, causado hasta entonces por la necesidad de responder frente a múltiples y continuas exigencias. El desempeño laboral, aunque no siempre lo parece, es una oportunidad para concentrar renovados ánimos en el logro del bienestar personal, ya que es el tiempo para poner al día sueños atrasados. Además da paso a la mujer climatérica es una época de la vida en la cual es preciso no solo adaptarse sino que activamente acoger un nuevo rol, desde donde se puedan explorar oportunidades que amplíen la satisfacción personal.

Teniendo en cuenta que la esperanza de vida de la mujer se sitúa entorno a los 80 años se puede afirmar que el 95% de las mujeres en nuestro medio la edad de la menopausia, por este sentido esto nos condujo a realizar el estudio a la población de la comunidad del sector sabana larga 1 para así mejorar la salud de la mujer climatérica potenciando los comportamientos preventivos y de promoción a través de los exámenes de

salud periódico, siendo estos uno de los principales problemas que están causando a esta población.

El climaterio ha existido desde tiempos remotos solo que en esta época actual se han hecho investigaciones donde la mujer, pueda enfrentar esta fase de su vida, hoy en día se comprende la importancia de esta etapa en la mujer en toda su magnitud ya, que al llegar el ciclo de la menopausia es cuando ocurren los cambios morfo funcionales donde muchas veces se empieza a padecer de diferentes patologías (obesidad, cardiovascular entre otras) afectando la parte psicomotora, por la disminución de los niveles de estrógenos de su organismo .

El Municipio Colina tomando en cuenta lo anterior expuesto específicamente el sector de Sabana Larga oeste 1, posee una problemática con respecto a este tema por falta de diferentes organismos que ayuden a contribuir al desarrollo pleno de la sociedad, a través de la información de los factores que producen esta transición en esta etapa de la vida de la mujer y con este trabajo se requiere proponer una serie de programas recreativos que ayuden a contribuir a fortalecer esta problemática que presentan, mas aun se necesita de la parte de recreación un centro donde la mujer con problemas asista y realice diferentes tipos de actividades.

En realidad se necesita resolver esta problemática por que ya en estudio realizado por medio de encuestas anteriormente a esta comunidad y recientemente también se realizo un censo para conocer el numero de mujeres comprendidas entre las edades de 45 a 55 años arrojan que la mujer de este sector presentan problemas de osteoporosis, cáncer de mamas, enfermedades cardiovasculares, alteraciones psicológicas, sexuales; en fin, se requiere actividades recreativas aplicadas para resolver los problemas de

salud y mantener un buen desarrollo psicológico y recreativo en cada una de estas mujeres de este sector.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

La falta de programas recreativos que fortalezcan la salud de las mujeres del sector Sabana Larga sector Oeste 1 es un problema que ha acarreado muchas dificultades al desarrollo y el bienestar de la comunidad, ocasionando el sedentarismo trayendo así como consecuencia diferentes patologías entre ellas la obesidad, por no contar con organizaciones que ayuden a contribuir al desarrollo pleno de la salud y la educación física dirigida a mujeres climatérica.

Por lo tanto nosotros nos dimos la tarea de proponer un plan de actividades recreativas con el fin de estimular y orientar a todo este grupo etareo, a través de los objetivos planteados.

- Evaluar los cambios y las necesidades que se presentan las mujeres climatéricas del sector de sabana larga oeste 1.
- Analizar los cambios psicológicos que se producen en las mujeres climatéricas.
- Determinar las capacidades físicas en cada una de las mujeres climatéricas para aplicar una serie de programas recreativos.

## **Delimitación del estudio**

La ejecución del proyecto se encuentra enmarcada en la jurisdicción

del municipio Colina del estado Falcón específicamente en la localidad del sector Sabana Larga Oeste 1 Parroquia La Vela, al este de la ciudad de Coro, en que abarca las avenidas 1, 2, 3,4, con norte la intercomunal Coro La Vela, al sur Las Malvinas, este calle principal y al oeste con Butare.

## **JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Se hace necesaria esta investigación en la comunidad de Sabana Larga específicamente el sector oeste I del Municipio Colina Parroquia La Vela, en la que se evaluarán el comportamiento físico y psíquico de 10 mujeres ya que, es importante resaltar que existen un alto índice de problemas causada por el climaterio arrojando diferentes patologías como lo es la obesidad, trastorno de conductas y alteraciones hormonales, La secreción hormonal ovárica deficitaria, que es responsable de síntomas como sofocación, crisis de sudoración, factores netamente psicológicos como trastorno de conducta variables en cada una, dependiendo de su historia y personalidad.

Debido al abordaje (censo) de esta investigación se observó la inquietud de los entrevistadores (as) con respecto a esta condición donde tomamos la iniciativa de trabajar con este grupo atareos como lo son (mujeres climatéricas), ya que observamos como un problema de salud pública donde el factor de riesgo es grande e importante para mejorar la calidad de vida en este grupo.

Con este trabajo se requiere que las mujeres climatéricas reflexionen o tomen en cuenta la importancia que tiene la actividad física y la recreación en el organismo ayudado a ser consientes y responsables cada una de su salud, y que nuestra intervención en la comunidad genere modificaciones

que puedan revertir sus hábitos de tiempo ocio, tanto en ellas como en su núcleo

La comunidad de Sabana Larga sector Oeste 1 tiene diferentes problemáticas una de las más relevante fue el sedentarismo trayendo así como consecuencia diferentes patologías entre ellas la obesidad, por no contar con organizaciones que ayuden a contribuir al desarrollo pleno de la salud y la educación física dirigida a mujeres climatérica.

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General**

Diseñar un Programa físico-recreativo para fortalecer la salud en Mujeres climatéricas del sector Sabana Larga oeste 1 del Municipio Colina Estado Falcón.

### **Objetivos específicos.**

- Evaluar los cambios y las necesidades que se presentan las mujeres climatéricas del sector de sabana larga oeste 1 a través de las actividades físicos-recreativas.
- Analizar los cambios psicológicos que se producen en las mujeres climatéricas.
- Determinar las capacidades físicas en cada una de las mujeres climatéricas del sector Sabana Larga Oeste I.
- Aplicar una serie de programas físicos-recreativos que contribuyan a fomentar la salud y el bienestar de las mujeres climatéricas del sector.

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO TEÓRICO**

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### Antecedentes

Dentro de los objetivos de la Universidad Deportiva del Sur se establece la búsqueda de soluciones a los problemas inherentes a la problemática regional, mediante proyectos de investigación realizados por sus profesores y trabajos de grados desarrollados por sus estudiantes, donde se ha establecido la necesidad de evaluar y mejorar las condiciones de vida de la población del estado, haciendo estudios y planteando soluciones que abarcan, en casi su totalidad, la región.

Para fines de esta investigación, se estima que los antecedentes que se relacionan con la misma giran en torno a los temas relativos a los modelos estratégicos aplicados por los autores.

**Nathaniel Branden** (1983), “Los Seis Pilares de la Autoestima y La Psicología de la Autoestima”. Tesis de “Clima Social familiar y factores demográficos entre mujeres climatéricas”. La cual tiene como referentes teóricos que la recreación ayuda a la autoestima de estas mujeres .

**Aguirre Esteves, Maribel** (2007), “Identificar que Tipos de actividades Física y Recreativas pueden ser Dirigidas a Mujeres Climatéricas”. Trujillo Perú. En su conclusión destaca que la actividad debe ser combinada con ejercicios aeróbicos, ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento muscular y

relación 20 a 30 minutos por sesión, tres veces a la semana, incluyendo caminatas, montar bicicleta, correr, levantar pesas entre otras no olvidando la parte recreativa con juegos pre deportivos, donde esto genera la máxima satisfacción en las diferentes actividades

**Saavedra Pérez, Ana María** (2007), “La importancia de la Actividad física en la Mujer Menopáusica” en su trabajo destacan las conclusiones que el 80% que realiza actividades físicas. Se le disminuye la pérdida de masa ósea en la mujer menopáusica. Así se informa que las mujeres atléticas de 55 a 75 años tienen valores de densidad ósea en radio y columna vertebral iguales a los de mujeres atléticas menores de 50 años, y sin la disminución que ocurre en las mujeres mayores de 50 años no atléticas “La mujer” atlética estudiaba realizaba ejercicios al menos tres veces por semana, ocho a mas meses durante el año y durante mínimo de tres años. Estudios similares sugieren la importancia del ejercicio físico para evitar la perdida de masa ósea. Recomendándose que este se inicie años antes de la menopausia.

**Según Gladis Medellín** (2009), en su investigación titulada “Crear métodos que proporcionen efectos positivos en mujeres” da su conclusión que la recreación da vida a los individuos, desempeñando un papel muy importante; es una necesidad tan importante como la nutrición, los adultos requieren del juego tanto como los niños, la mente, y el cuerpo necesitan un cambio periódico de aire, de ambiente agradable; los adultos necesitan ocasionalmente hacer algo gracioso y no compulsivo; algo de juego debería hacer parte del programa de la vida diaria, ya que puede prevenir el sentimiento de cansancio y frustración en el trabajo cada año, los individuos, deben tomar vacaciones; es importante que en el climaterio se cultive algunas aficiones, como practicar algún deporte, caminar, hacer reuniones sociales, pertenecer a grupos de acuerdo a intereses comunes lo cual le

produce satisfacción, le ayuda a alejarlo por un momento de sus responsabilidades, le proporciona descanso físico y mental.

**Rafael Alum Carderin** (2003), “Planificar de una alternativa de actividades físicas para el tratamiento de la mujer peri menopáusica de 45 a 55 años con diferentes enfermedades asociadas a esta etapa”. En su conclusión de investigación asegura que las actividades realizadas por los adultos tiene una gran influencia de las características que asume la personalidad garantizando, un sistema de relaciones entre los miembros de la comunidad, y siendo el principio de carácter formativo. Garantiza la solidez del conocimiento sobre el síndrome metabólico y la actividad física, solo es posible si las etapas tienen un carácter formativo y tienden a desarrollar el componente afectivo, conjuntamente con el cognitivo y conductual.

## **Bases Teóricas**

### **Definición**

**Climaterio:** es el periodo de la vida de la mujer que se inicia algunos años antes de la menopausia y termina algunos años después (Peri menopausia). Abarca de los 35 a los 55 años. Se caracteriza por cambios somáticos y psicológicos que relajan la perturbación de la función ovárica (insuficiencia). Se inicia con la irregularidad menstrual pre menopáusica, es frecuente la dificultad en determinar los síntomas por estrés emocional de aquellos que dependen de la baja estrogénica.

El climaterio es la fase del envejecimiento de la mujer que marca la transición entre la fase reproductiva y la no reproductiva de la vida.

El periodo menopáusico comprende: **Pre menopausia, Peri menopausia y Postmenopausia.**

**Pre menopausia:** Es el periodo reproductivo anterior a la menopausia. (OMS).

**Peri menopausia:** Es el tiempo anterior a la menopausia, cuando comienzan los eventos endocrinológicos, biológicos y clínicos de aproximación a la menopausia, y el primer año después de la menopausia (OMS).

**Postmenopausia:** Es el periodo que se extiende desde la última menstruación en adelante, independiente si la menopausia fue inducida o espontáneo.

### **1. Desde el punto de vista clínico.**

- a) La Edad de la primera menarquía.
- b) La Cantidad y número de partos. (Refiérase a como fueron ellos).
- c) Alteraciones en sus órganos endocrinos.
- d) Operaciones realizadas...entre otros.

### **2. Desde el punto de vista psicológico tenemos:**

- a) Como fue la adolescencia y adultez de cada mujer.
- b) Los aspectos psicológicos que más le afectan en esta etapa (entiéndase estrés, ansiedad, depresión etc.)

### **3. Desde el punto de vista fisiológico:**

**Los estrógenos** que están disminuidos en la producción ovárica van a producir un incremento de la FSH y LH que no tienen oposición y por otro lado se continuará produciendo estrógenos extra ováricos por las glándulas

suprarrenales del tipo de la estrona así como otra cantidad por desdoblamiento de los andrógenos en estradiol por la grasa del tejido subcutáneo.

Normalmente esta declinación hormonal es lentamente y pueden transcurrir de 2 a 8 años en que las mujeres sientan los síntomas neurovegetativos sin presentar la ausencia de menstruación como tal.

#### **4. Desde el punto de vista físico:**

Los ejercicios físicos representan un papel fundamental ya que generan o producen un estado de bienestar completo, originando menores niveles de ansiedad y depresión, con un aumento de la autoconfianza y las ganas de vivir. Su efecto parece derivarse no solo de un descenso de las cifras tensionales sino en un beneficio que redundará en un incremento del bienestar físico global.

El ejercicio físico mantiene un papel protagónico por su interacción con las demás actividades, sus efectos positivos se deben también a su fácil aplicación; además no se necesita de grandes recursos para su puesta en práctica.

#### **Científicos**

Datos del estudio Framingham han demostrado que, en general, el comienzo de la enfermedad coronaria se retrasa aproximadamente 10 años en mujer

Tras la menopausia el riesgo se iguala en hombres y mujeres, siendo la obesidad un factor de riesgo determinante

En el NHANES I Epidemiológica Follow Up Study las mujeres de 65 a 74 años con IMC superior a 29 experimentaron un aumento del 50% en el riesgo de enfermedad coronaria con respecto a aquellas de la misma edad con IMC

inferior a 21 y en el Nurses Health Study el IMC mayor o igual a 29 se asoció a un incremento del riesgo para sufrir un primer infarto de miocardio tanto mortal como no mortal.

Irwin M y cols, han demostrado en un estudio randomizado en el que participan 173 mujeres pos menopáusicas con sobrepeso u obesidad, que un programa de ejercicio de intensidad moderada (bicicleta estática, cinta andadora...) realizado durante 45 minutos, 5 días por semana, durante 12 meses, consigue una pérdida de peso modesta (1,3 kg con respecto a la basal) pero con una considerable pérdida de grasa intraabdominal medida por escáner.

### **Bases Legales**

Basándose en el proceso de estudio y asesoramiento, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado esta Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (**NAOS**).

La Estrategia **NAOS** ha de servir de plataforma donde incluir e impulsar todas aquellas iniciativas que contribuyan a lograr el necesario cambio social en la promoción de una alimentación saludable y la prevención del sedentarismo y obesidad.

Nace con el respaldo de más de 80 organizaciones, entre las que se incluyen universidades, escuelas universitarias, colegios profesionales, sociedades científicas, fundaciones y asociaciones que han ofrecido su apoyo y participación para el desarrollo de estas estrategias con la participación de un panel de expertos tal como la Lic. Lisset Hydee Romero Sánchez.

Existen suficientes normas en diferentes textos legales, que obligan al Estado venezolano, a través del Instituto Nacional de Deportes y los entes deportivos públicos estatales, municipales y parroquiales, a emprender un conjunto sistemático y coherentes de acciones, tendentes a promover, estimular a promover, estimular y proteger la participación de un alto porcentaje de la población venezolana, de todos los grupos atareos y sociales, en algún tipo de actividad deportiva, recreativa para la salud.

**EL ARTÍCULO 111** de la Constitución de la Republica establece que todo individuo tiene derecho a la actividad física y deportiva y que el estado tendrá el derecho a su sustento para lograr el fin.

## Sistema de Variables

**Tabla 1**

OBJETIVO	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	FUENTES
Evaluar los cambios y necesidades que se presenten en las mujeres climatéricas del sector de sabana larga	Identificar ante terapias hábitos y comportamiento en el entorno socio-cultural	Consultas, visitas médicas, actividades físicas	Inspección visual.	Libros. Material de apoyo.
Analizar los cambios psicológicos en las mujeres climatéricas	Identificar por medio de conductas de cada mujer, el estado psíquico	Planificar y elaborar programas	Inspección visual	Libros. Material de apoyo.
Determinar las capacidades físicas en cada una de las mujeres climatéricas	Identificar por medio de ejercicio físico y deportivo	Danzas excursiones juegos	Actividad corporal	Presencia física

**Fuente: Gonzalez y Arcila**

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO METODOLÓGICO**

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **Tipo y Diseño de Investigación**

Se realizó un estudio descriptivo transversal, en el que se aplicó la escala referida a mujeres de 45 a 55 años, en el sector de Sabana Larga oeste I, Municipio Colina, Estado Falcón, se desarrolló bajo la modalidad de Proyecto Factible, basado en una investigación aplicada ya que persigue fines prácticos de valor social tiene un campo de aplicación específico; está apoyado en la investigación de campo basada en el estudio de datos extraídos directamente de la comunidad de sabana larga, para describir la frecuencia de las distintas categorías del síndrome climatérico y para caracterizar cada grupo de mujeres de dicha clasificación según variables biológicas. El universo de estudio estuvo constituido por 47 mujeres comprendidas entre 45 y 55 años, residentes de esta comunidad.

#### **Población y Muestra**

La población del Sector sabana larga oeste I cuenta con 184 habitantes. Los estudiantes solo pudieron entrevistar 100 habitantes de la comunidad, donde se tomo como muestra las mujeres climatéricas con patología de obesidad en los grupos de las edades predominaron de 45 a 55 años y donde se tuvo el 9,6 % de mujeres con síndrome muy molesto, lo que se corresponde con las edades más cercanas a la edad mediana de la menopausia, que en esta investigación fue de 45 a 55 años.

Se llega a la conclusión de trabajar con 10 mujeres de la población donde ellas están de acuerdo con el proyecto de las bailo terapia

### **Fases de la Investigación**

La realización de este trabajo de investigación se ejecutó según las siguientes fases:

**Entrevista Comunitaria:** realizamos entrevista a la comunidad del sector de Sabana Larga Oeste 1 del Municipio Colina Estado Falcón con el fin de buscar la mayor información de las problemáticas existente.

**Trabajo Documentos:** analizamos las historias clínicas de estas personas buscando la información confiable para saber como aportar la ayuda necesaria con planes de intervención de algún organismo que pueda colaborar

**Observación no Participante:** Para ver el interés de las personas a la hora de ejecutar las actividades en la comunidad.

#### **Aportes:**

**Teórico:** Fundamentación teórica de la alternativa sostenida sobre la metodología de las actividades físicas recreativas para contribuir al bienestar de la mujer peri menopáusica de 45 a 55 años de la comunidad

**Práctico:** Elaboración de un Plan de actividades físicas y recreativas para el tratamiento de la mujer peri menopáusica o menopáusica de la comunidad Sabana Larga Oeste 1

## **Reconocimiento del Área en Estudio**

Esta etapa corresponde al proceso visual que permitió producir la información confiable, para así determinar el estado en que se encuentra la comunidad en estudio a través de una aplicación de un instrumento que fue la encuesta y en la misma se aplicó el censo para calificar las condiciones de las mujeres climatéricas; así como evaluar el estado de salud tanto físico como psicológico, determinar las capacidades físicas en cada una de las mujeres climatéricas.

Se procedió en primer lugar a realizar una evaluación preliminar y exhaustiva, llevando a cabo varias observaciones que permitieron diagnosticar en forma preliminar las condiciones más importantes presentasen la comunidad, manifestándose mayormente en mujeres de edad comprendida entre 45 a 55 años.

La selección de la muestra se realizó por el método de censos y muestreo estratificado tomando como criterios de estratificación la clasificación de la comunidad Carrizal, según índice de condiciones de vida (los estudiantes van a Construcción de un índice de calidad de vida). Trabajo que se opta para la realización del proyecto de baile terapia a mujeres climatéricas.

Para dar salida a los objetivos se utilizaron las variables siguientes: clasificación del síndrome de acuerdo con el puntaje total y las sub escalas del instrumento, empleado para clasificar la intensidad del síndrome climatérico donde arrojó como resultado trabajar con todas estas mujeres afectadas por la obesidad.

Otras variables estudiadas fueron: edad, paridad, etapa del climaterio, edad de la menopausia, ausencia o presencia de sobrepeso y ausencia o presencia de afecciones crónicas, donde todas ellas fueron discutidas en reunión por la comunidad.

Las mujeres que resultaron seleccionadas fueron encuestadas en la misma comunidad, y se les aplicó el instrumento para la clasificación del síndrome climatérico y el cuestionario diseñado para la investigación con las variables biológicas estudiadas.

El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS versión 10.0 para Windows y graficas de tortas. Se estimó la proporción de mujeres en los niveles de severidad del síndrome climatérico en general, y por sub escalas, y la proporción de mujeres en los niveles de severidad según las variables biológicas seleccionadas.

### **Revisión de fuentes bibliográficas y documentales**

Para llevar a cabo esta investigación se procedió a la ubicación de fuentes bibliográficas y documentales tales como: tesis de grado, folletos, revistas, informes, proyectos e información vía Internet, Instituciones Gubernamentales, antecedentes de otros trabajos de grado, Normas para la elaboración del manuscrito del Trabajo de Grado de UDS

### **Aplicación de censo en la comunidad de Sabana Larga**

La aplicación de este censo fue documento prestado por el Consejo Comunal Este III (año 2010), en que se da a conocer las características de los habitantes del sector de Sabana Larga. Este instrumento nos dio un

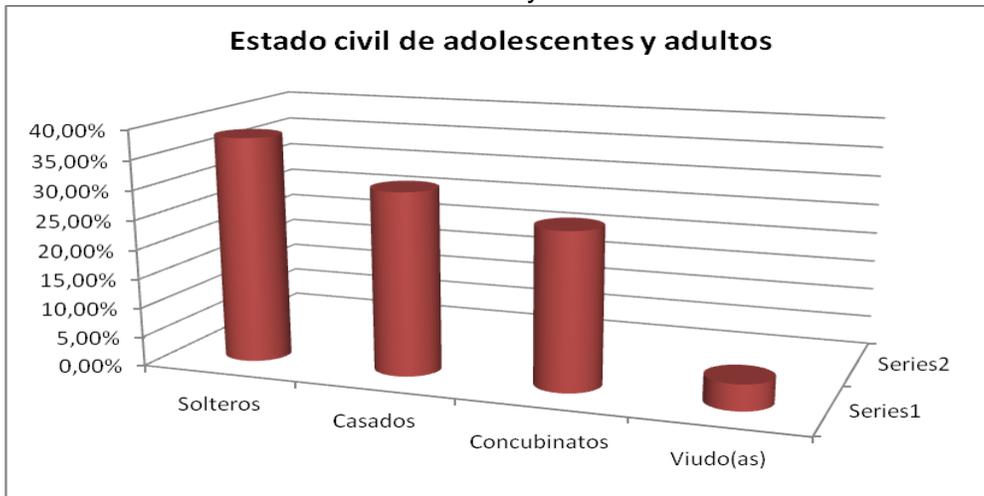
diagnostico par realizar la entrevista en el sector especifico donde se estudio la poblaci3n en estudio, Sabana Larga Oeste I

**Tabla 2.-** Estado civil de adolescentes y adultos

Solteros	26	38.2%
Casados	21	30.9%
Concubinatos	18	26,5%
Viudo(as)	3	4,4%
Total	68	100%

**Fuentes:** Gonz3lez y Arcila

**Grafico 1.-** Estado civil de adolescentes y adultos



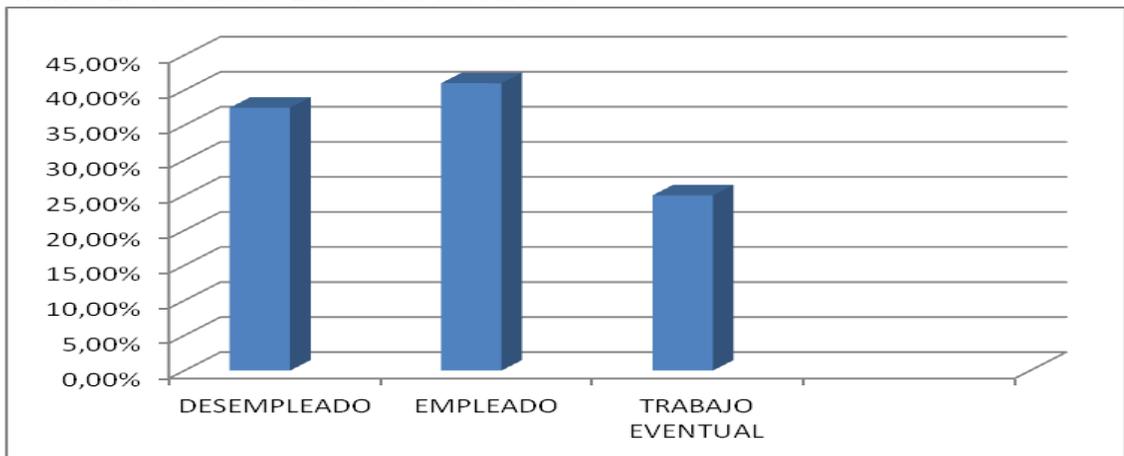
**Fuentes:** Gonz3lez y Arcila

**Tabla 3.- Resultado Laboral de los Adultos**

Por sexo	Desempleados	Empleados	Trabajo Eventual
Adolescentes masculinos	6	5	4
Adolescentes femeninos	5	2	2
Adultos masculinos	4	2	12
Adultos femeninos	7	14	6
Total 95	22	23	24
	37.7%	41%	25%

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 2.- Resultado Laboral de los Adultos**



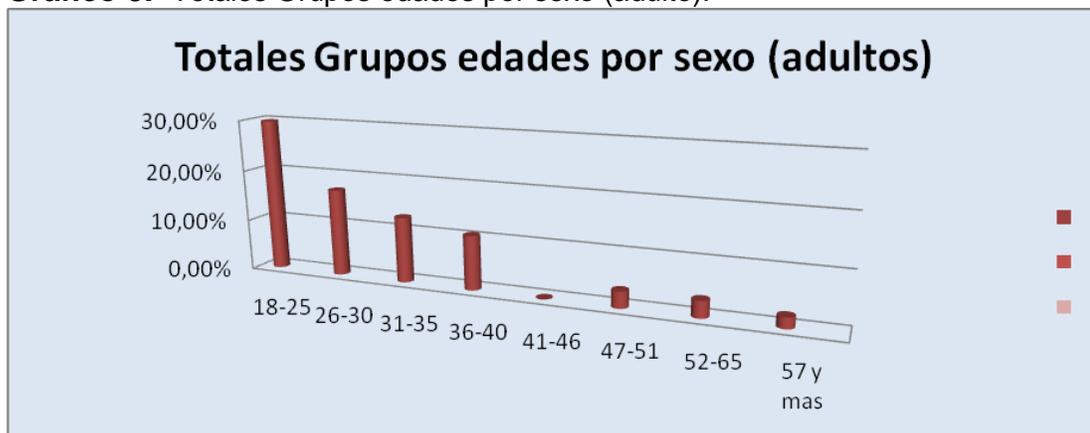
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 4.-** Totales Grupos edades por sexo (adulto).

Grupos por edades	18-25	26-30	31-35	36-40	41-46	47-51	52-65	57 y mas
Adultos femenino	17	8	4	2	6	2		1
Adulto masculino	11	8	8	8	4	1	3	1
Total	28	16	12	10	10	3	3	2
99%	29,8%	17%	12,8%	10,6%	10,6%	3,2%	3,25%	2,1%

**Fuentes:** González y Arcila

**Gráfico 3.-** Totales Grupos edades por sexo (adulto).



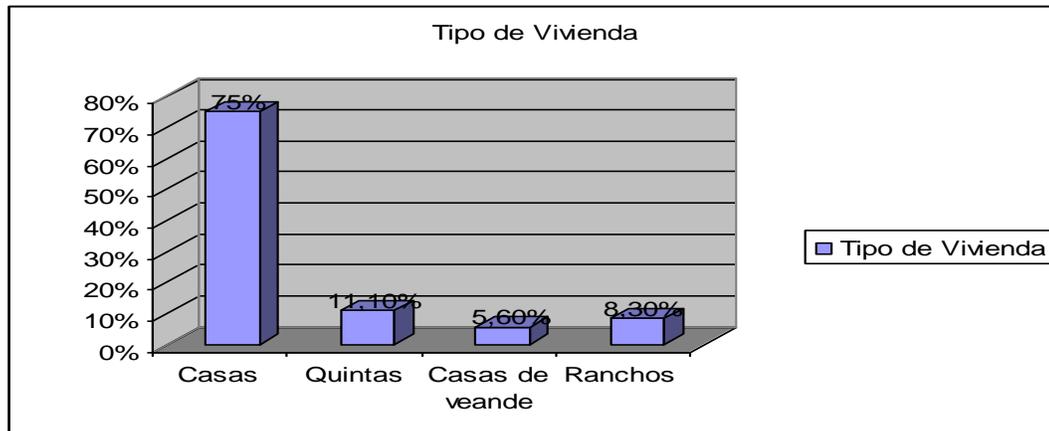
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 5.-** Tipos de Viviendas

Casas	27	75%
Quintas	4	11,1%
Casas de veandes	2	5,6%
Ranchos	3	8,3%

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 4:** tipo de vivienda



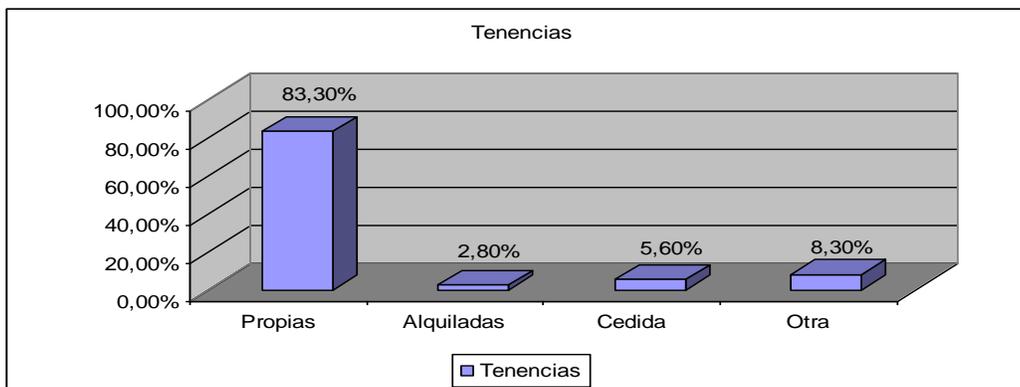
Fuentes: González y Arcila

**Tabla 6.- Tenencia**

Propias	30	83,3%
Alquiladas	1	2,8%
Cedida	2	5,6%
Otra	3	8,3%

Fuentes: González y Arcila

**Grafico 5:** Tenencia



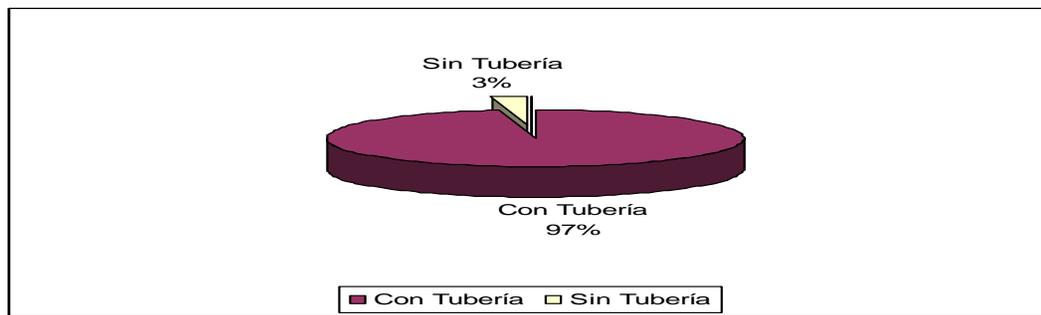
Fuentes: González y Arcila

**Tabla 7.-** Número de viviendas con suministro de aguas blancas

Tubería	35	97.2%
No existe	1	2,8%

**Fuentes:** González y Arcila

**Gráfico 6:** Número de viviendas con suministro de aguas blancas



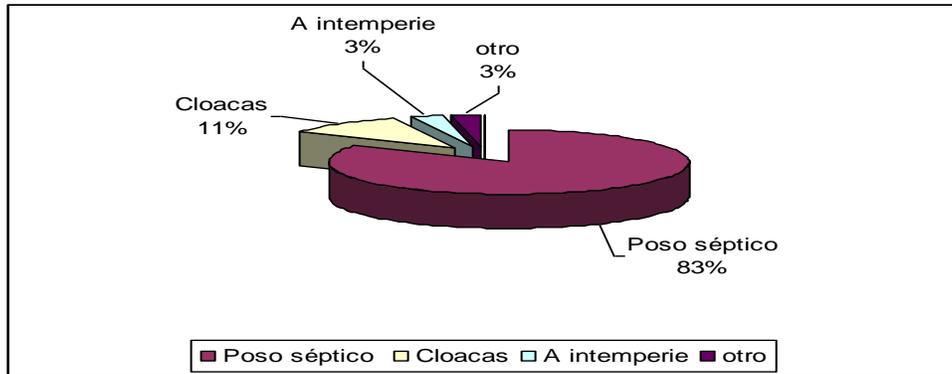
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 8.-** Número de viviendas que la disposición de excretas va a:

Poso séptico	30	83,3%
Cloacas	4	11,1%
A intemperie	1	2,8%
Otro	1	2,8%

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 7: .-** Número de viviendas que la disposición de excretas



**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 9.-** Número de viviendas con pozo séptico

<i>Pozo séptico</i>	30	83,3%
<i>No tiene pozo séptico</i>	6	16,7%

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 8:** Número de viviendas con pozo séptico



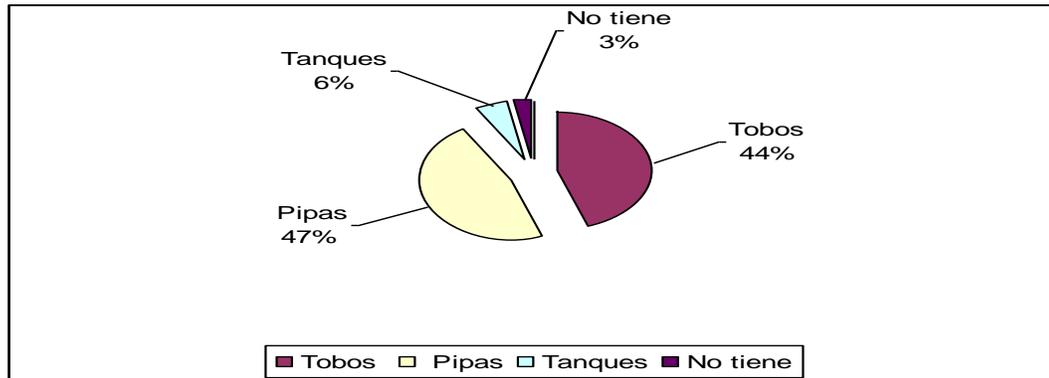
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 10.-** Número de viviendas que almacenan el agua a través de:

Tobos	16	44,4%
Pipas	17	4,72%
Tanques	2	5,6%
No tiene	1	2,8%

**Fuentes:** González y Arcila

**Gráfico 9:** número de viviendas que almacenan agua



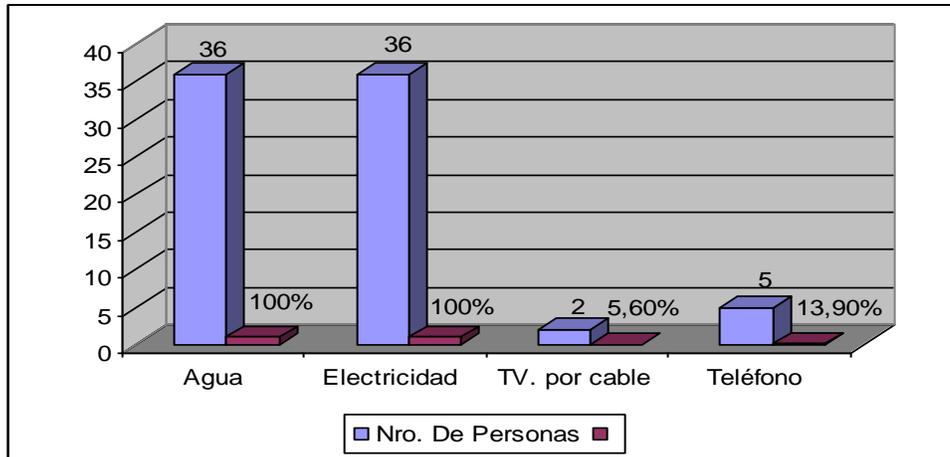
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 11.-** Número de viviendas que disponen de los siguientes servicios:

Agua	36	100%
Electricidad	36	100%
TV. por cable	2	5,6%
Teléfono	5	13,9%

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 10:** Número de viviendas que disponen de los siguientes servicios:



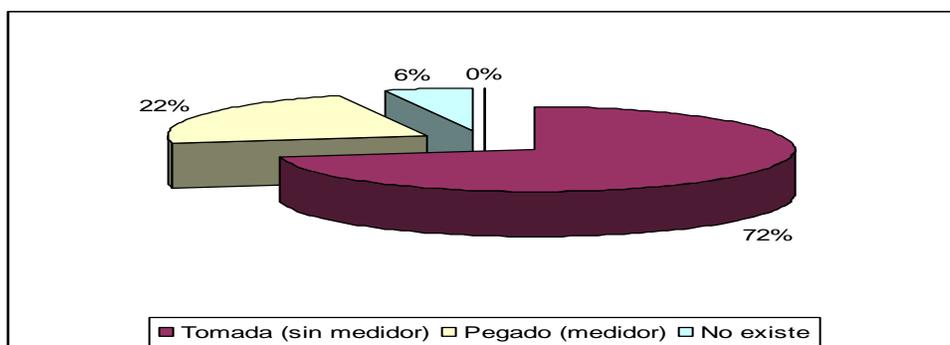
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 12.-** número de Viviendas con uso de electricidad

Tomada (sin medidor)	26	72,2%
Pegado (medidor)	8	22,2%
No existe	2	5,6%

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico11.-** número de Viviendas con uso de electricidad



**Fuentes:** González y Arcila

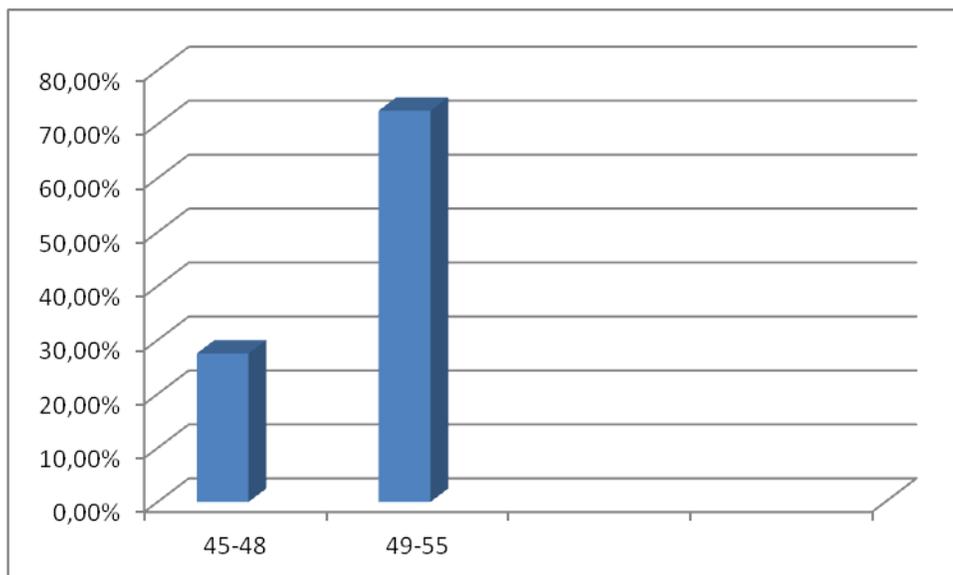
**Variación porcentual según datos sociodemográficos de las mujeres climáticas del sector “Sabana Larga oeste 1”**

**Tabla13.-** Datos sociodemográficos

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>		
45 – 48	11	27.5
49 - 55	29	72.5

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico12. -** Datos sociodemográficos



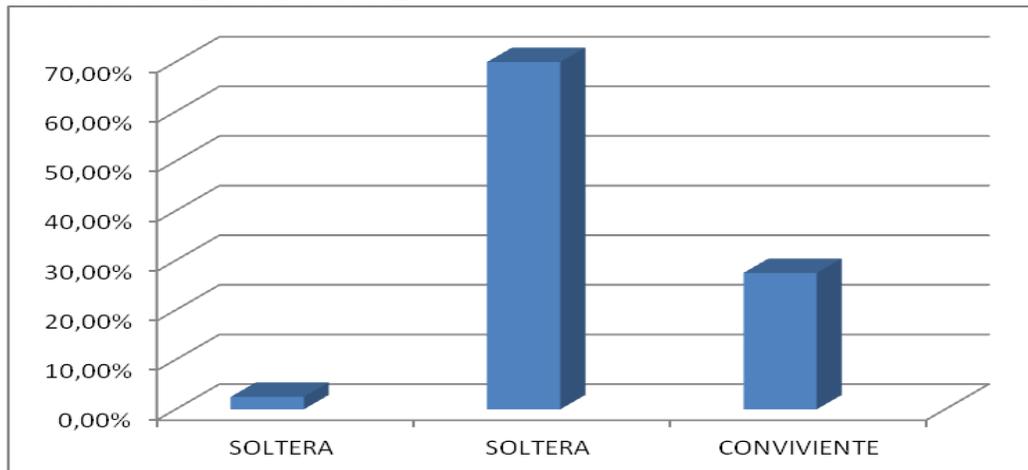
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 14.- ESTADO CIVIL**

<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Soltera	5	2.5
Casada	24	70
Conviviente	11	27.5

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico13. - ESTADO CIVIL**



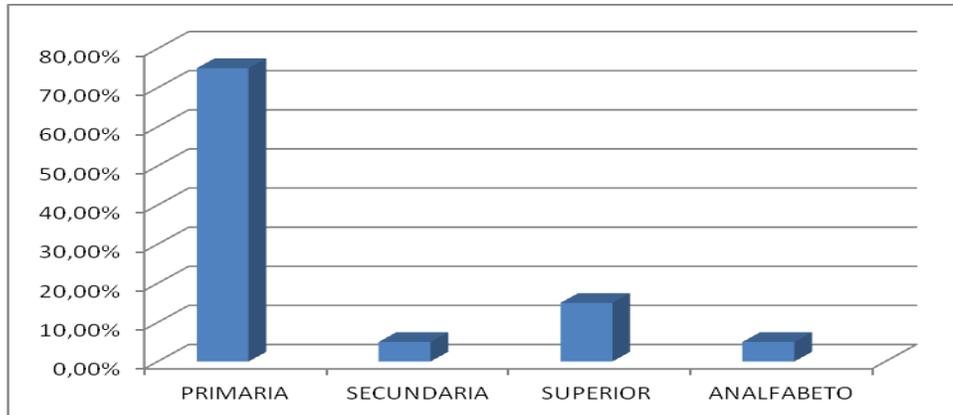
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 15.- Grado de instrucción**

<b>Grado de instrucción</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Primaria	2	75
Secundaria	30	5
Superior	7	15
Analfabeto	1	5

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 14.-** Grado de instrucción



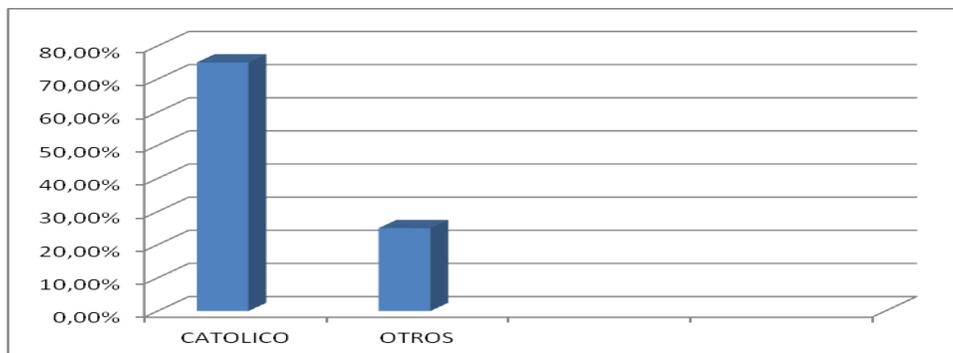
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 16.-** Religión

Religión	Nº	%
Católica	20	75
Otros	20	25
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 15.-** Religión



**Fuentes:** González y Arcila

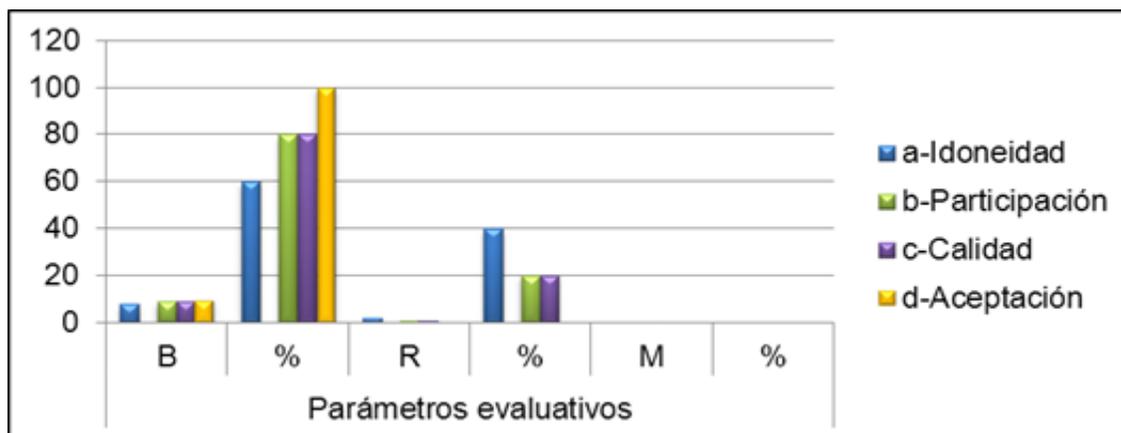
**Valoración práctica del programa de actividades físico recreativa.**

**Tabla 17.-Resumen general de las observaciones realizadas**

CUADRO n°10. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
10	a-Idoneidad	8	60	2	40	-	-
	b-Participación	9	80	1	20	-	-
	c-Calidad	9	80	1	20	-	-
	d-Aceptación	10	100	-	-	-	-

**Fuentes:** González y Arcila

**Gráfico 16.** Resumen general de las observaciones realizadas



**Fuentes:** González y Arcila

# **CAPÍTULO IV**

## **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con este instrumento solo se trabajo con la calle 2 del sector Sabana Larga Oeste 1, donde se encuesta 10 mujeres climatéricas de las cuales el problema que se predomino fue el de sedentarismo, trayendo así trastorno de salud, la patología que predomino estas mujeres fue la obesidad e hipertensión.

**Tabla 18.-** mujeres encuestadas según edades

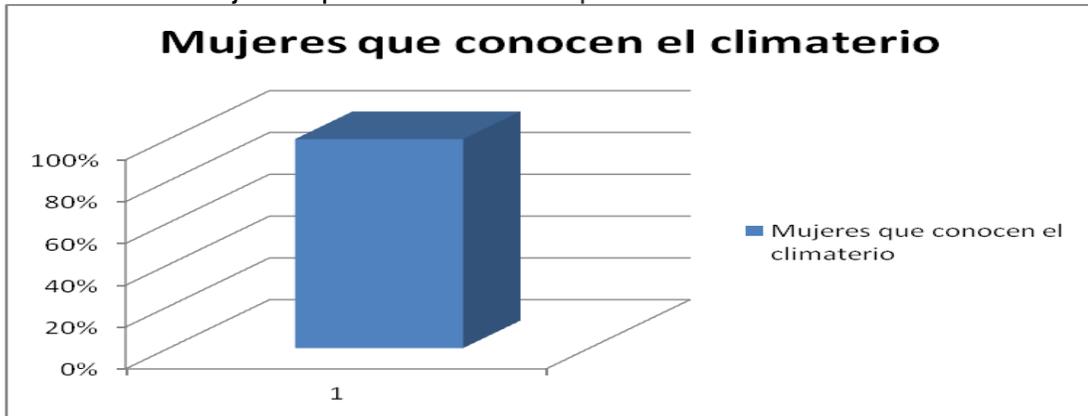
Mujeres	
Nº	Edades
2	52
2	51
2	50
1	49
1	45
1	48
1	53

**Tabla 19.-** Mujeres que conocen la etapa del climaterio (Menopausia).

Mujeres que conocen el climaterio	%
10	100

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 17.-** Mujeres que conocen la etapa del climaterio



**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 20.-** Mujeres que han tenido tratamiento del climaterio

Mujeres que han tenido tratamiento del climaterio	Nº	%
Mujeres con tratamiento	8	80
Mujeres sin tratamiento	2	20

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 18.-** Mujeres que han tenido tratamiento del climaterio



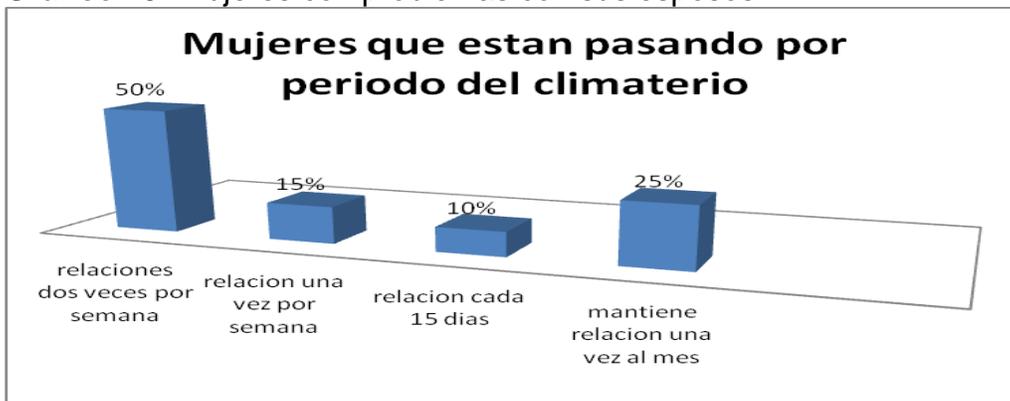
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 21.-** Mujeres que está pasando por el periodo del climaterio, con Problema con sus esposos

Mujeres que esta pasando por el periodo del climaterio, con problema con sus esposos	%
Relaciones 2 veces por semana	50
Mantiene Relaciones 1 vez a la semana	15
Mantienen relaciones cada 15 días	10
Mantiene relaciones 1 vez al mes	25

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 19.-**Mujeres con problemas con sus esposos



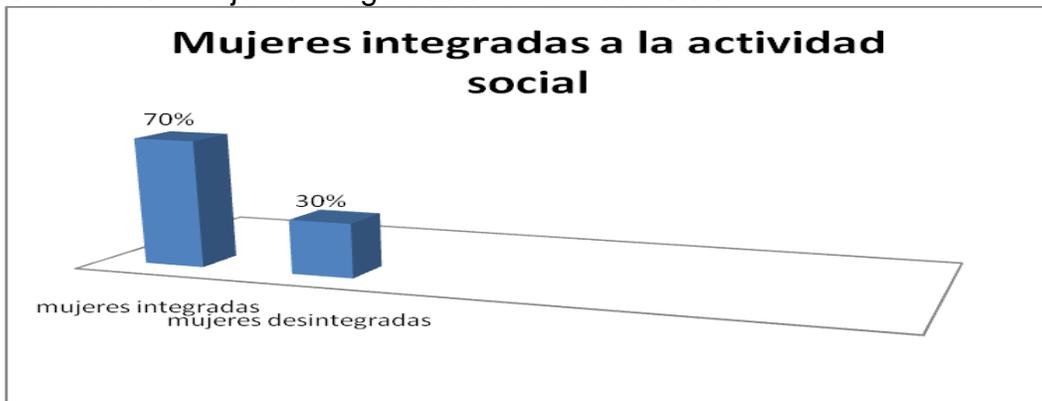
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 22.-** Mujeres integrada a una actividad social

Mujeres integrada a una actividad social	Nº	%
Mujeres integradas	7	70
Mujeres desintegradas	3	30

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 20.-** Mujeres integradas a la actividad SOCIAL



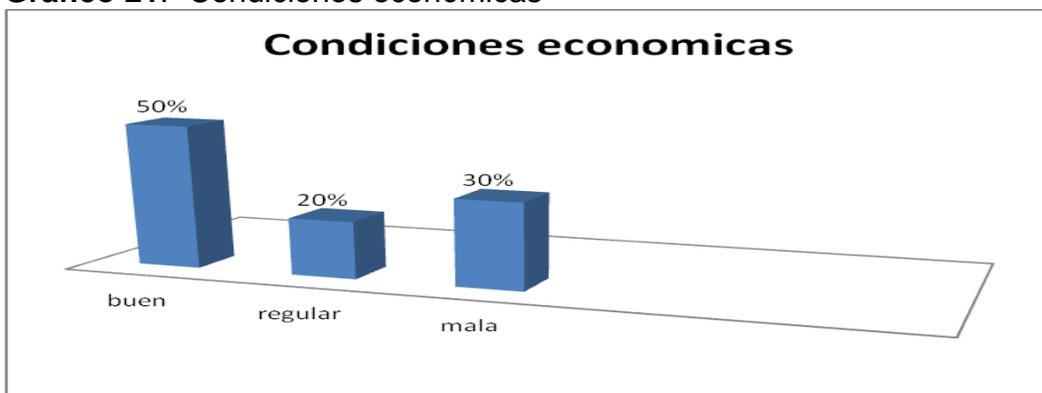
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 23.-** Condiciones económicas

Condiciones económicas	%
Buena	50
Regular	20
Mala	30

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 21.-** Condiciones económicas



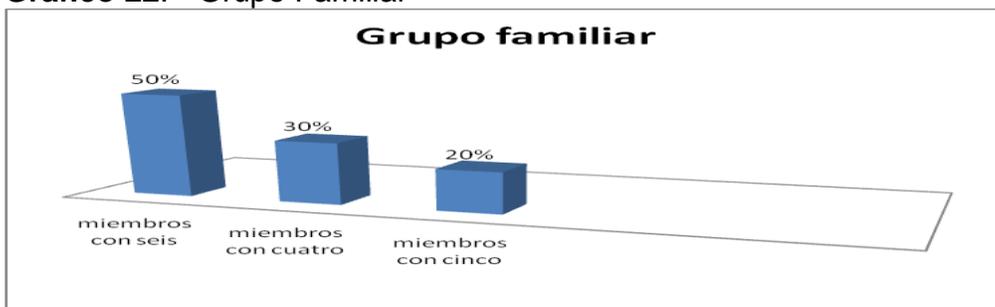
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 24.-** Grupo familiar

Grupo familiar	%
Con seis miembros	50
Con cuatro miembros	30
Con cinco miembros	20

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 22. -** Grupo Familiar



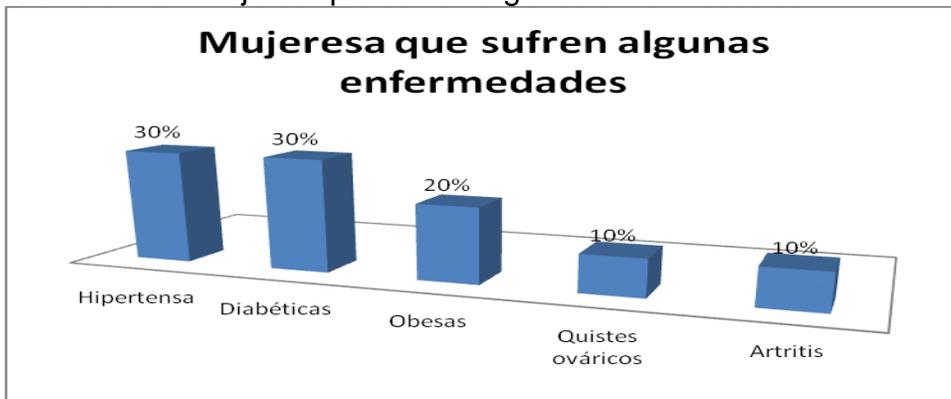
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 25.-** Mujeres que sufren algunas enfermedades

Mujeres que sufren algunas enfermedades	%
Hipertensa	30
Diabéticas	30
Obesas	20
Quistes ováricos	10
Artritis	10

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 23.-** Mujeres que sufren algunas enfermedades



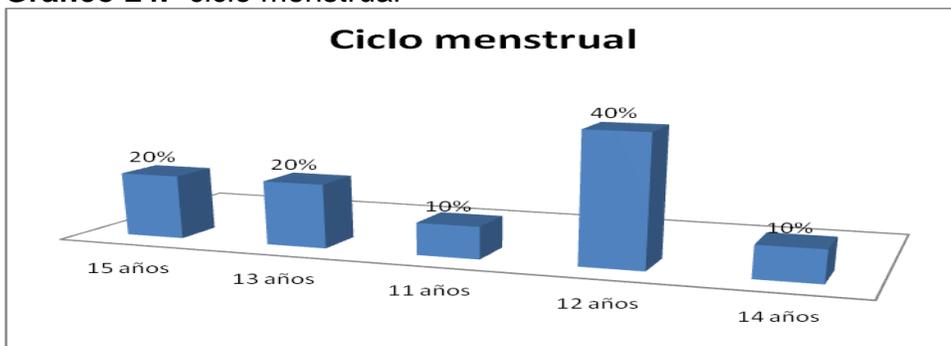
**Fuentes:** González y Arcila

**Tabla 26.-** Ciclo menstrual

Ciclo menstrual	Edad	%
Dos mujeres	15 años	20
Dos mujeres	13 años	20
Una mujer	11 años	10
Cuatro mujeres	12 años	40
Una mujer	14 años	10

**Fuentes:** González y Arcila

**Grafico 24.-** ciclo menstrual



**Fuentes:** González y Arcila

Tabla 27.- **Actividad física que practican**

Actividad física que practican	%
No realizan actividad física	90
Realizan actividad física	10

**Fuentes:** González y Arcila

**Gráfico 25.-** actividad física que practican



**Fuentes:** González y Arcila

Se encuestaron Diez (10) mujeres en el sector de Sabana Larga, en donde las Diez conocen la etapa del climaterio e igualmente así mismo tomamos en cuenta que 80% (Gráfico 17, pág. 40) de ellas también conocen los tratamientos y 20% manifestaron que no lo conocían (Gráfico 18, pág. 40), el 80% tienen problemas familiares en las que no mantienen una buena relación íntima con su esposo (Gráfico 19, pág. 41) , un 20% tiene una relación, íntima mala ocasionando este un porcentaje una mala conducta en las 8 mujeres encuestada, Así mismo se tiene en cuenta la frecuencia en que se realiza esta intimidad entre la mujer que está pasando por el periodo del climaterio y su pareja teniendo así que el 50% tiene relaciones 2 veces por

semana, el 15% mantiene relaciones 1 vez a la semana, el 10% cada 15 días y finalmente un 25% 1 vez al mes. Por consiguiente manifiestan la disminución del deseo sexual, porque la disminución de estrógenos modifica la percepción sensorial, el flujo sanguíneo, la tensión muscular y la respuesta sexual.

Sin embargo el 70% están integrada a una actividad social en la comunidad donde participan en conjunto bien sea en los consejos comunales y la actividades que ello generan (Gráfico 20, pág. 41), todas presentan diferentes condiciones económicas 20% buena, el 50% regular, y el 30% mala ya, que dependen algunas de un sueldo familiar y otra hay ingresos de los dos conyugues (Gráfico 21, pág. 42), cada mujer tiene diferentes números de grupo familiar 50% tiene seis miembros, 30% tienen cuatro miembros y el 20% tiene cinco miembro, influyendo esto en su estado emocional (Gráfico 23 Pág. 43).

Se pudo también observar que el 30% son hipertensas, el 30% son diabéticas, el 20% sufren de obesidad el 10% sufren de quistes ováricos, otras 10% sufren de artritis (Gráfico 23, pág. 44).

Estas 10 mujeres tuvieron su primera menstruación a la edad por encima de 12 y por debajo de 15 años, implicando que la mayoría de ellas pudieron ser madre (Gráfico 24, pág. 44). El 70% con partos naturales y el resto cesáreas, el 80% son mujeres que utilizan grageas para el control materno, trayéndoles consecuencias en el ciclo menstrual, presentando aun su menstruación periódica. Su estado físico es normal, es decir ninguna presentan discapacidad física que puedan impedir algún ejercicio físico, y mas aun a pesar de no presentarlo el 90% no lo realiza, pero manifiestan practicar bailo terapias y deportes físicos. Según su ciclo menstrual el 40% lo

manifestó a los 12 años, el 20% a los 15 años, otro 20% de 13 años, 10% de 11 años, el 10% a los 14 años.

El 90% de ellas no realizan actividad física, solo el 10% de estas mujeres, solo al 70% le gustaría hacer Bailo terapias y el 30% ejercicios físicos. Al 60% le gustaría la actividad física y 40% la deportiva, el 100% están de acuerdo de que se realice un club para mujeres climatéricas.

Es comprobable que la disminución de la actividad física y recreativa en la menopausia debe interpretarse en el contexto normal del envejecimiento y aunque la mujer produce unos cambios atróficos más importante que el hombre, tiene menos traducción en la motivación física recreativa, posiblemente por que en la sexualidad femenina son mas importantes los aspectos psicológicos y de aprendizaje.

#### **Causas psíquicas:**

- El cambio de la imagen corporal, la apariencia en algunos casos de trastorno psicológicos en el climaterio (ansiedad, depresión, irritabilidad...), así como el desajuste y falta de comunicación con la pareja.

#### **Causas sociales:**

Son múltiples y de difícil de objetivación.

- El “mensaje” de una sociedad que exalta contantemente a la juventud y la belleza.
- El impacto de una educación en la que se nos ha enseñado que el amor y los ejercicios físicos en estas edades es innecesario y ridículo.

- La mujer menopáusica se sentirá más cómoda en aquellas comunidades o sociedades donde la experiencia y la senectud sean aceptados como valores positivos.

# **CAPÍTULO V**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CAPÍTULO V

### Conclusión

1. El análisis de los datos arrojados por la investigación, así como los enunciados teóricos y metodológicos que sirvieron de sustento, permite resaltar una serie de hallazgos que se constituyen en las principales conclusiones y recomendaciones de de este trabajo.
2. Los estudios teóricos-metodológicos realizados para contribuir en la reincorporación laboral de mujeres de climatéricas, en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios físicos y psicológicos y por ende potencien su salud laboral y una mayor calidad de vida de la población.
3. Se constató en el diagnóstico realizado en la comunidad de Sabana Larga Oeste 1, la existencia de problemas de climaterio producidas por falta de programas recreativos que repercuten directamente en el desempeño laboral y social de las mujeres de esta comunidad ,al igual que la escasas de planes y programas que abordados desde la perspectiva de la recreación física comunitaria incidan en la rehabilitación y reincorporación laboral de estas mujeres climatéricas
4. El programa de actividades físico-recreativas elaboradas se combinan los ejercicios físicos, Gimnasia aerobia (bailo terapia) y juegos, los que fueron utilizados tanto con fines terapéuticos como profilácticos, además de charlas de educación para la salud, los cuales se integraron en función de la efectividad, la reincorporación laboral y el bienestar integral de estas mujeres con climatéricas.

5. El programa de la actividad física recreativa resultó altamente efectivo en la reincorporación laboral de las mujeres climatéricas ya que se logró disminuir el sedentarismo y además cambios significativos en los criterios y hábitos durante la realización de sus actividades diarias, lo que repercutió en una mayor calidad de vida y una elevación de la autoestima.
6. Los resultados de la aplicación del programa se valoraron desde dos perspectivas: la interna a partir de las valoraciones sostenidas de la aplicación de la segunda medición (Post test) a los sujetos del estudio y externa a partir del criterio de usuarios, según criterio de Matos. (2006). En ambos casos las valoraciones resultan positivas.

## Recomendaciones.

- Elaborar estrategias de intervención comunitaria en la que se integren diferentes organismos e instituciones de la comunidad, de modo que, se posibilite la educación sobre el climaterio en mujeres de este sector.
- Estudiar la relación entre la actividad física recreativa y rendimiento laboral de las mujeres en la ulterior aplicación del plan como línea futura de investigación.
- Llevar una vida activa constantemente ejerciendo actividades físicas.
- Mantener una alimentación balanceada
- Recibir asistencia de consultas médicas (endocrinólogo, ginecólogo, nutricionista y psicólogo).
- Mantener el peso adecuado
- Consumir vitaminas necesarias en este proceso ayudando a mantener el nivel de hormonas
- Mantener una vida sexual sana
- No auto medicarse
- Participar en actividades sociales y culturales de la comunidad
- Mantener el autoestima alto
- Durante este periodo por el que atraviesa la mujer climatérica sería recomendable que sus familiares (esposo e hijos), mantengan buenas relaciones con ella a través de la buena comunicación y la comprensión para que de esa manera no se siente mal y su autoestima sea favorable.

- Que el centro de salud informe a través de campañas y charlas a todas las mujeres que están atravesando por periodo del climaterio para que de esa manera pueda tratarse a tiempo sobre todos los riesgos que se le presenta en esta etapa.
- Es necesario que las mujeres lleven su periodo de vida adoptando una actitud positiva, la cual tiene que afrontar con seguridad y confianza a los cambios que se produzcan en su organismo durante este periodo.

# **CAPÍTULO VI**

## **PROPUESTA**

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

El programa de actividades recreativas persigue contribuir a la reincorporación laboral de mujeres climatéricas mediante actividades físicas recreativas, terapéuticas y formativas.

La concepción del programa se nutre de los fundamentos teóricos establecidos, de las características socioculturales que tipifican a la comunidad objeto de estudio y de las regularidades develadas por el diagnóstico.

Las carencias diagnosticadas destacan la necesidad de diversificar ofertas de actividades físico recreativo, a los que va dirigido el programa y de abordar la planeación y gestión del problema de manera integral, con el concurso de todos los factores implicados.

Se parte del hecho de que la participación en las actividades físicas recreativas es una vía idónea para desarrollar la salud de las personas adultas. Desde el punto de vista psicosocial de la individualidad, se imbrica coherentemente en su conducta motivada por la actividad física recreativa desde el punto de vista de lo social comunitario.

El programa que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades de las mujeres adultas medianas de la comunidad de Barrio Lindo estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por Pérez, (2003).

El plan de actividades recreativas es el resultado de la programación y de él se deriva los proyectos y actividades. Debe contener los siguientes

cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas que se han realizado.
- b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que deseen realizar.
- d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan, cuentan.
- e. Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del mismo.

En función a lo expresado anteriormente, se puede expresar que un programa de actividades recreativas debe contener todas las áreas de expresión para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Entre las características que debe reunir este plan para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

- Variedad: Este es variable ya que rompe con los patrones establecidos y se apoya en las innovaciones y la creatividad buscando

incentivar a la motivación, además se apoya fundamentalmente en las preferencias.

- **Diversidad:** Es diverso porque todas las actividades físicas-recreativas que oferta el programa son necesarias y responden a las preferencias y gustos de las mujeres adultas de 35 a 55 años, demostrándose esto cuando realizan las mismas.
- **Flexibilidad:** Esta planificación es flexible porque facilita el cambio de las actividades cumpliendo con los intereses y posibilidades reales de las climatéricas y también incorporar otras que sean del gusto o preferencias de estos
- **Equilibrio:** Es equilibrado pues contiene variadas actividades físicas-recreativas, facilitando una correcta proporción, además la incorporación de otros miembros de la comunidad.
- Partiendo de ello, dicho programa propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un programa de actividades físicas-recreativas.

## CRONOGRAMA DE EJECUCION DEL PROGRAMA FISICO RECREATIVAS PARA MUJERES CLIMATERICAS

**Objetivo:** Evaluar los cambios y las necesidades que se presentan las mujeres climáticas del sector de sabana larga oeste 1 a través de las actividades físicos-recreativas.

N	Actividades	Lugar	Periodo	Participantes	Responsable	Observación
Primera Fase :Fase de planificación						
1	Diagnóstico (Aplicación de técnicas e instrumentos)	Sector Sabana Larga		Población seleccionada	Investigadores	Consulta comunidad
2	Caracterización Biopsicosocial como parte del diagnóstico	Casa comunal		Población seleccionada. Consejo Comunal El investigador.	Investigador	
3	Información del proyecto a las fuerzas vivas de la	Ambulatorio Junta		Entes públicos,	Investigador	

	comunidad.	comunal		privados		
4	Conformación del Comité de Enlace	Comunidad de Sabana Larga		Investigador, Sector Sabana Larga	Investigador	Incorporación consejo comunal.
SEGUNDA FASE: Fase de desarrollo y valoración interna						
1	Desarrollo del programa	(cancha), casa comunal, ambulatorio		Investigador, Promotor deportivo miembros del Comité de Enlace	Investigador Colaboradores	
2	Valoración del programa (aplicación de post test)	Lugares de desarrollo de las actividades		Investigador, Colaboradores		
TERCERA FASE: Fase de valoración externa						
1	Valoración externa del programa: criterio de usuario.			Usuarios investigador	Investigador	
2	Evento de cierre del	Comunidad		Muestra	Investigador	

	proyecto	Sabana Larga		Seleccionada,	Colaboradores,	
3	Valoración final de los resultados.	En la comunidad	Noviembre 2011	Investigador, colaboradores, Comité de Enlace	Investigador	
4	Divulgación de los resultados obtenidos	Municipio colina		Prensa escrita, emisoras-radio	Investigador, comité de enlace, factores	

Programación de actividades: Analizar los cambios psicológicos que se producen en las mujeres climatéricas

Nº	Actividad	Lugar	Turno	Frecuencia
1	Gimnasia básica	cancha	tarde	Diaria (3-4 x sem.)
2	Ejercicios terapéuticos	Cancha Casa comunal	tarde	Diaria (3-4 x.Sem.)
3	Gimnasia	cancha	tarde	Diaria (3-4 x.Sem.)

	aerobia (Bailo terapia)			
4	Juegos	Cancha	tarde	semanal
5	Excursiones	Municipio- estado	Día	mensual
6	Charlas educativas	Casa comunal Cancha.	mañana	semanal
7	Actividades sociales	Lugar seleccionado	Mañana- tarde	mensual

### Contenido del Programa

#### 1- Ejercicios Físicos:

- movilidad articular y elongación muscular.
- Gimnasia básica.
- Desarrollo del tono muscular el cuello y espalda.
- Ejercicios correctivos
- Técnicas de relajación.
- Masaje.

#### 2- Desarrollo de la resistencia aerobia.

- Marcha.
- Bailoterapia.

3-Actividades recreativas (Juegos).

4-Educación e higiene postural

- Medidas profilácticas para el hogar.
- Charlas educativas (actividad física y salud)

5-actividades sociales.

- Conmemoración de días festivos, cumpleaños, excursiones y paseos.

Contenido distribución por semanas.

Etapa I Adaptación:

Con una duración de cuatro semanas se inicia el programa y tiene como objetivo fundamental, transitar del estado doloroso cervical y sedentario en que se encuentran las pacientes a la etapa de intervención, posibilitando una adaptación del organismo de estas mujeres a la actividad física.

Datos generales de la I etapa:

Duración: 1 mes.

Frecuencia: 3 - 5 veces / semana.

Intensidad: 40 a 50 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: Coordinación, resistencia y amplitud articular.

Duración de la sesión de ejercicios: 20 a 40 minutos.

Etapa II: Intervención:

2do 3er y 4to Mes

Datos generales:

Duración: 3 meses.

Frecuencia: 5 - 6 veces / semana.

Intensidad: 60 a 70 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, fuerza a la Resistencia, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).

Duración de la sesión: 60 a 90 minutos.

### **DOSIFICACIÓN**

Por Repeticiones y Tiempo.

### **PROCEDIMIENTOS**

Individual

Frontal.

Grupal.

Dispersos.

### **MÉTODOS:**

Ejercicios Reglamentados.

Juegos

### **CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN DE CLASE:**

Duración: 40-90 Minutos

Fase inicial:

Toma de pulso.

Masaje.

Estiramiento. 5 Minutos.

Calentamiento. 5 Minutos.

Juegos

Fase principal:

Toma de pulso.

Ejercicios localizados (cuello) 10-20 min.

Ejercicios aerobios C/música (Bajo impacto) 30-45 Min.(2 y 3ra etapa)

Gimnasia Básica 20-35 min.

Fase final:

Ejercicios de relajación .5-min.

Charla Educativa hábitos posturales.5-10min.

Toma de pulso.

**ESPECIFICACIONES DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA:**

**Objetivo:** Determinar las capacidades físicas en cada una de las mujeres climatéricas para aplicar una serie de programas recreativos.

EJERCICIOS.	METODOLOGÍA.
Ejercicios de estiramientos	1.- P. I.- Sentado con las manos apoyadas en las caderas, realizar:  -Flexión y extensión de la cabeza y mantenerla por varios segundos.  - Flexión bilateral de la cabeza.  - Torsión bilateral de la cabeza.

Estiramientos de los Deltoides	2-P.I. Sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.
Trapecios ejercicios estiramiento	3-P.I. De pie, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo suavemente, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.
Isométricos Ejercicio de fortalecimiento de cuello	4-P.I., Sentados, Hacemos presión con la mano al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.
Isométricos Ejercicio de fortalecimiento de cuello	5-P.I.Sentados, hacemos presión con las manos, en la frente, al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.
Ejercicio de fortalecimiento de cuello.	6-P.I: De pie, hacemos presión con las manos, en la parte trasera de la cabeza, al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido

	opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.
Estiramiento del musculo trapecio	7-P.I. De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.
Ejercicios de fortalecimiento de cuello	8-P.I.Elevamos las manos, colocando los brazos en un ángulo de 90 grados, codos abajo. Desde esta posición movemos los codos hacia atrás.
Tonificar hombros	9-P.I.De pie, brazos laterales, elevación de los brazos arriba por el lateral, volver a PI...Repetir de 10 a 15 repeticiones.
Tonificar hombros y cuello	10-P.I.Sentados con la espalda recta, describir círculos con los brazos extendidos, elegir 4 en direcciones paralelas y en direcciones contrarias, realizarlo durante 3 minutos.
Fortalecimiento de los músculos del cuello	11-P.I.Decúbito supino, piernas flexionadas en abducción, manos debajo de los muslos:

	flexionar y llevar el mentón hacia el pecho
Fortalecimiento cervical	12-P.I.Decúbito supino, colocado en relajación realizar ejercicio de doble mentón ejerciendo presión contra el suelo para provocar una contracción isométrica de la musculatura posterior. Contracción de 6" con 15 - 20 repeticiones, 3 series.
Fortalecimiento cervical	13-P.I.Sentado.Realizar presión con las manos en las cuatro direcciones (desde la izquierda, desde la derecha, desde atrás y desde delante). Es importante mantener la cabeza  14-P.I.siempre derecha, este esfuerzo ejercita los músculos de manera ideal (esternocleidomastoideo), tener en cuenta no rotar nunca con la columna cervical. Repetir cinco veces de cada lado manteniendo la presión entre los 3 y 4 segundos cada vez

### **GIMNASIA MUSICAL AERÓBIA. (Bailoterapia)**

**Objetivo:** Desarrollo de la resistencia, flexibilidad y coordinación muscular, elevar la motivación a la práctica de actividad física.

Forma organizativa: Dispersos

Procedimiento: Frontal.

Medios: música

Método: imitación

Intensidad: Moderada (Bajo Impacto)

**Descripción:** Los participantes se quedarán dispersos en un área, el profesor brindará una clase de aerobía que será siempre de bajo impacto. La intensidad de la actividad predominará la mediana.

## **JUEGOS POSTURALES.**

### **Objetivos:**

Se pretende ejecutar los juegos posturales para la adopción de una postura correcta, al incidir los mismos en el correcto control de las posturas y que la persona sea capaz de conocer el mecanismo de relajación y contracción muscular mediante el fortalecimiento de los planos musculares del cuello, extremidades superiores y el tronco. Favorecer la integración grupal y socialización de estas mujeres.

Actividad de Juego nº 1

Nombre: La Bailarina. Objetivo: Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimiento, control postular. Materiales: Ninguno. Organización: En fila (Hileras).

**Procedimiento:** Frontal.

**Desarrollo:** Detrás de la línea de salida, se colocan las hileras para realizar una marcha en los metatarsos, brazos arriba, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las piernas, se debe tratar de extender el cuerpo al máximo, se regresa caminando normal.

**Reglas:** 1. El cuerpo se debe mantener con control muscular.

2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.

Actividad de Juego nº 2

**Nombre: La Reina:**

**Objetivo:** Desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación. **Materiales:** Una corona de cartón.

**Organización:** Dispersos en el terreno e individual.

**Desarrollo:** Se selecciona una jugadora que comenzara en función de Reina con su corona puesta. Esta será la que primero adopte diferentes posiciones corporales en equilibrio, y el resto de los jugadores la van imitando, hasta que la Reina cambie de posición. El profesor debe orientar antes de comenzar el juego, que tipo de movimiento se debe de realizar, luego la función de Reina se va rotando por los demás miembros del grupo.

**Reglas:** 1. Las jugadoras deben mantener el control postural de tronco y cuello. 2. Mantener el dominio de las posiciones de equilibrio

Actividad de Juego nº 3

**Nombre: El globo Veloz.**

**Objetivo:** Reeducar la respiración en situaciones de juego en colectivo, la rapidez y el control postural.

**Materiales:** Globos de varios colores

**Organización:** En hileras detrás de la línea de salida, soplar el globo hasta 3-4 metros, regresar caminando con el globo en la mano.

**Desarrollo:** A la voz del profesor salen caminando con el globo al aire, soplándolo para que no se caiga, no se debe coger con las manos, solo si el mismo cae al piso, hasta llegar a la meta (3-4 metros) regresan caminando rápido.

**Reglas:** 1. El tronco debe permanecer recto, la vista al frente y arriba, hombros abajo. 2. Se debe cuidar la caída del globo porque se penaliza con un punto. 3. Se debe continuar el juego cuando hay caída, desde el mismo lugar.

Actividad de Juego nº 4

**Nombre: Pasa la pelota.**

**Objetivo:** Desarrollar la rapidez y, coordinación en los movimientos. **Materiales:** Pelotas medicinales o de algunos deportes.

**Organización:** Se forma el grupo en dos hileras, detrás de una línea separada entre sí a una distancia de 1 metro. La primera jugadora de cada hilera tendrá una pelota en su mano.

**Desarrollo:** A la voz del profesor, la primera de cada equipo alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza, realizándolo todas hasta que llegue la pelota hasta el final, cuando la última jugadora coja la pelota corre hasta frente y comienza a pasarla hacia atrás, así sucesivamente, hasta que la que comenzó el juego ocupe de nuevo su lugar al frente de la hilera, donde levantará la pelota en señal de victoria.

**Reglas:** 1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como el que recibe.

2. La vista siempre al frente, piernas ligeramente separadas.

3. La pelota debe pasar a cada jugadora.

4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar.

5. Ganará el equipo que primero termine

Actividad de Juego nº 5

**Nombre: Que no se caiga.**

**Objetivo:** Desarrollo del equilibrio, mantener la postura, desarrollo de la coordinación de los movimiento.

**Procedimiento:** Frontal – ondas

**Organización:** Se forma equipos con hileras se trazan líneas paralelas de 4 mts. Aproximadamente como equipos hayan.

**Desarrollo:** A la señal, saldrán caminando las primeras jugadoras sosteniendo sobre la cabeza un objeto plano y de poco peso. De regreso pasarán el objeto al jugador que lo sigue.

Ganará el equipo que lo logre sostener mayor número de veces el objeto sobre la cabeza.

**Regla:** No puede caerse el objeto.

Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de su hilera.

Actividad de Juego nº 6

**Nombre: El semáforo**

**Objetivo:** Desarrollo de la reacción y la coordinación de los movimiento.

**Procedimiento:** dispersos-individual.

A la señal del profesor las mujeres se desplazarán caminando por todo el terreno, al profesor mencionar el color rojo los mismos se paran como las luces del semáforo y al mencionar verde siguen caminando.

**Regla:** Las mujeres no pueden correr por el terreno.

**Beneficios de la actividad lúdica en mujeres:** La actividad lúdica en mujeres de edad adulta mediana, posibilita la rehabilitación de hábitos y habilidades, y de la misma forma hábitos motrices, además de proporcionar buen estado de ánimo y combatir el estrés. Estos juegos pueden ser usados en

correspondencia con las actividades, pero son fundamentales para desarrollar habilidades que fueron perdidas por la edad y proporcionar nuevos horizontes a este sector de la población

### **CHARLAS EDUCATIVAS:**

**Objetivo:** Elevar el nivel cultural de la población por medio de charlas educativas y medidas profilácticas que repercutan en mejorar la salud.

### **CUIDADOS DE LA COLUMNA CERVICAL. (HIGIENE POSTURAL)**

Debido a sus funciones y a la movilidad que tienen, las vértebras del cuello son fácilmente víctimas de lesiones, por lo tanto, es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

01.- Al caminar mantener la cabeza siempre derecha, mirada al frente y llevando siempre los hombros hacia atrás, la espalda recta.

02.- Sí está sentado descansando, la cabeza debe estar apoyada sobre una almohada, manteniendo una postura derecha. La cabeza no debe quedar hacia atrás; porque comprimiríamos los nervios y vasos sanguíneos del cuello;

03.- Sí está viendo televisión, el aparato deberá estar frente a uno y de ser posible a la altura de los ojos (respeta la distancia ojos – televisión). No vea TV. echado en la cama, a menos que disponga de un Rack (aparato que sirve para sostener el televisor en alto) o repisa alta en el dormitorio.

04.- Sí lee una revista, libro o periódico este deberá estar a la altura de los ojos y de ser posible con los codos apoyados sobre un descanso.

05.- Sí tiene problemas de tipo visual consulte con su oculista. No esfuerce su vista; con ello evitara tensiones en la columna cervical.

06.- Evite utilizar almohadas muy voluminosas para dormir. La almohada debe ser muy baja permitiendo el apoyo de la curva cervical.. De ser posible utilice una almohada ortopédica.

07.- No lavarse el cabello lavamanos del baño; es preferible hacerlo de pie cuando se está uno duchando. En los Salones de Belleza el lavado del cabello se realiza colocando a la persona de espaldas al lavabo y llevando la cabeza bien hacia atrás; pudiendo con esta posición, provocar sin querer lesiones en el cuello. Ante esta situación colocar una gruesa toalla doblada en la nuca para proteger en algo el cuello.

08.- No bajar la cabeza al plato de comida; es preferible levantar un poco más la cuchara.

09.- Sí tiene que voltear la cabeza, no gire el cuello bruscamente, hágalo suavemente y evite torsiones dolorosas.

10.- Sí trabaja en una oficina como secretaria, digitadora, recepcionista, telefonista o cualquier actividad en donde tenga que estar sentada mucho tiempo, debe adoptar la buena costumbre, de variar continuamente de posición los objetos y/o aparatos que se encuentren en la mesa de trabajo o escritorio. Con ello evitaremos acostumbrar a nuestro cuello a una única posición.

11.- Evite cualquier actividad que perjudique a su cuello; especialmente aquellas en la que debe colocar la cabeza en una posición sostenida: como coser, bordar, jugar a las cartas, escribir en demasía, etc.

12.- Evitar llegar al stress, buscando siempre momentos de recreo y esparcimiento a través de actividades como la música, la pintura, el baile, etc. y que lo lleven a un desfogue de la tensión acumulada durante el día o durante la jornada de trabajo.

13.- Deténgase a realizar ejercicios de estiramiento para su cuello; si está trabajando o realizando una actividad forzada, por lo menos cada media hora. Los ejercicios deben ser proporcionados por el especialista y realizados de manera suave

### **Actividades Sociales:**

**Objetivo:** mejorar las relaciones interpersonales del grupo y elevar la autoestima y el auto concepto con actividades que vinculen además a la familia y a la comunidad en general.

Conmemoración de días festivos:

### **Nombre de la Actividad: Fiesta y alegría.**

**Objetivo de la actividad:** Festejar fechas conmemorativas tales como: Día de las madres, Día de los padres, Día del amor, Día internacional la mujer, Día de los niños y otras fechas de interés local y nacional. Método para desarrollar las actividades: Según la conmemoración que corresponda se planifica la actividad, con la inclusión de participantes tales como: grupo familiar y dirigente del municipio para que compartan con las compañeras. Forma de evaluar la actividad: Mediante la participación de las mujeres en las diferentes actividades además del interés demostrado por las mismas durante el desarrollo de la actividad en cuestión.

### **Actividad. Cumpleaños colectivos**

Nombre de la actividad: “Un año más de experiencia feliz”.

Objetivo de la actividad: Celebrar los cumpleaños de mujeres investigadas que corresponden en el mes, logrando en ello que se sientan felices, estimulados y queridos por todo el personal que los atiende.

Método para desarrollar la actividad: Se desarrollaran las actividades en lugares con las condiciones requeridas, con el apoyo de los familiares y organizaciones ubicadas en la comunidad.

Forma de evaluar la actividad: Mediante la observación se evalúa cómo se comportan las mujeres objeto de estudio durante la actividad propuesta.

**Actividad. Las excursiones:**

Nombre de la actividad: ¡Día de aire puro!

Objetivo de la actividad: Realizar actividades en contacto directo con la naturaleza. Método para desarrollar la actividad: La misma se realiza a diferentes lugares del municipio., ejemplo; los parques, playas y sitios naturales. Mediante la observación se evalúa cómo se comportan las mujeres objeto de estudio durante la actividad propuesta

## Bibliografía

Arias, F. (2006). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica, Editorial Espíteme. Quinta Edición, Venezuela.

Ariasca D. Actividad física y salud. (2002) Publice Estándar, Grupo Sobre Entrenamiento.

Álvarez R. (1986) / Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatológica. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Barbero, J. M. y Cortés, F. (2005) “Trabajo Comunitario, organización y desarrollo social”. Madrid: Alianza Editorial.

Barbero N, Rodríguez A. (1996). Dolor en la columna lumbar y cervical. Barcelona: Editorial MCR.

Biriukov, A. (1999). El masaje en la rehabilitación de traumatismos y enfermedades. 2ª ed. Barcelona. Paidotribo.

Busquet, L (2002) Las Cadenas Musculares tomo 1 ed. 6 editorial Paidotribo Barcelona- España.

Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.

Castro, A. (2008) Educación postural. Teoría y práctica. Revista Digital Buenos Aires - Año 12 - N° 117 (Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Consultada en enero 2010

**Caballero, M; García Y.(2004). El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social.** Ediciones Acana, Camagüey.

# ANEXOS

## Reunión con el consejo comunal



## Entrevista en la comunidad





REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
 MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA  
 UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR  
 SECRETARÍA GENERAL



**Validación por experto para el instrumento aplicado a la comunidad de sabana larga**

**Criterio: Validez de Contenido**, por medio de la Claridad y Congruencia de cada ítem.

**Instrucciones:** En las columnas Claridad y Congruencia indique con una "C" si considera correcta, o con una "I" si considera incorrecta, la relación de cada aspecto con el ítem en función de la variable correspondiente; si lo cree conveniente adicione sus observaciones.

**Contenido "EL CLIMATERIO"**

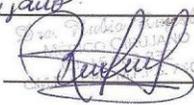
VARIABLES	DIMENSIÓN	IND. Y/O SUB. IND	Nº INST. Nº ÍTEM	CLARIDAD	CONGRUENCIA	OBSERVACIONES
				C	C	Bien Elaborado

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO:**

**NOMBRE Y APELLIDO:** Arlybia Rubio

**C.I. Nº:** 15.963832

**PROFESIÓN:** Médico Cirujano

 **FIRMA**

UDS/S/CR/FC/

**"2011 Año de la Iª Promoción de Falcón"**

UNIVERSIDAD DEPORTIVA SUR. San Carlos, Estado Cojedes - Venezuela.  
 Telefax: (+58) (426)6451998, Web: www.uideporte.edu.ve, Correo Electrónico: uideporte@yahoo.com



## APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

### IDENTIFICACION DEL EMPADRONADOR

Grupo de proyecto \_\_\_\_\_ Nombre y apellido del  
Empadronador \_\_\_\_\_  
Organización Comunitaria a la cual  
Pertenece \_\_\_\_\_  
Fecha de Realización \_\_\_\_\_ Sector, Comunidad,  
Localidad \_\_\_\_\_  
Profesor responsable del grupo \_\_\_\_\_  
Nombre del Encuestado: \_\_\_\_\_ C.I.: \_\_\_\_\_ Dirección de  
Habitación \_\_\_\_\_ Grupo Familiar: \_\_\_\_\_

### LA ENCUESTA

En esta oportunidad nos dirigimos a ustedes con la finalidad de solicitarle información a través del siguiente instrumento; el cual tendrá como objetivo principal conocer su opinión acerca de Conocer“ Programas Recreativos para fortalecer la Recreación en Mujeres Climatéricas del Sector Sabana Larga Oeste 1 del Municipio Colina del Estado Falcón” Agradeciendo su valiosa colaboración en el sentido de responder de la forma mas objetiva posible las preguntas que continuación presentamos, para dar respeta a cada interrogante marque con una x en la alternativa que usted considere conveniente.

Condiciones psicológicas:

- 1.- ¿Es Usted habitante permanente del Sector Sabana Larga? Sí \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_
- 2.- ¿Conoce usted la etapa del climaterio (Menopausia)? Sí \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_
- 3.- ¿Ha tenido tratamiento en el climaterio? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 4.- ¿Tiene problemas familiares? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 5.- ¿Ha presentado cambio en su conducta? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 6.- ¿Se han presentado cambio en su vida sexual? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 7.- ¿Está integrada en alguna actividad social? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

8.- ¿Cuál es su condición económica? B \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

9.- ¿Cuántas personas viven con usted? \_\_\_\_\_

Salud:

10.- ¿Sufre usted algunas de estas enfermedades? Señale con una (X)

a) Hipertensión \_\_\_\_\_ b) Diabetes \_\_\_\_\_ c) Obesidad \_\_\_\_\_ d) Cáncer \_\_\_\_\_ e) Quíster Ováricos \_\_\_\_\_ f) Artritis \_\_\_\_\_ g) otros especifique \_\_\_\_\_

11.- ¿A qué edad fue su primera menstruación? \_\_\_\_\_

12.- ¿a qué edad dio a Luz a su primer hijo? \_\_\_\_\_

13.- ¿Cuántos hijos tiene? \_\_\_\_\_

14.- ¿Cómo fueron sus tipos de partos:

a) Natural \_\_\_\_\_ b) Cesárea \_\_\_\_\_

15.- ¿Es usted una persona esterilizada?, si esta diga a que edad fue? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

16.- ¿Qué métodos anticonceptivo ha utilizado?

a) Grageas \_\_\_\_\_ b) Inyecciones \_\_\_\_\_ c) Aparato \_\_\_\_\_ d) otros especifique \_\_\_\_\_

17.- ¿Presenta problemas menstruales? Si - \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

18.- ¿Todavía presenta ciclos menstruales? Regular \_\_\_\_\_ Irregular \_\_\_\_\_

19.- Señale como es su Alimentación B \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

20.- ¿Se encuentra en estos momentos tomando algún fármaco?

Condición física:

21.- ¿Padecen de alguna discapacidad física? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

22.- ¿Realiza usted alguna actividad física? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

23.- ¿Desea realizar actividad Física? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

24.- Señale usted cual de esta actividad física le gustaría realizar: a) Bailo terapia\_\_\_\_ b) Caminata rítmica \_\_\_\_ c) Gimnasia \_\_\_\_ d) Ejercicios \_\_\_\_

25.- ¿Ha practicado alguna vez algún tipo de deporte: Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

26.- Diga que actividad le gustaría practicar. a) Actividad Física \_\_\_\_\_ b) Deporte \_\_\_\_

27.- En caso que le gustase practicar alguna actividad deportiva, Cual de esta le gustaría practicar: a) Voleibol\_\_\_\_ b) Softbol \_\_\_\_ c)

Kikimbol\_\_\_\_ d) Fútbol\_\_\_\_ e) Ajedrez \_\_\_\_

28.- Que turno te gustaría ejercitar la actividad física deportiva: a) Mañana \_\_\_\_ b) Tarde \_\_\_\_ c) Noche \_\_\_\_

29.- ¿Está usted de acuerdo de que su comunidad se realice un club para mujeres climatéricas? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

30.- ¿Debe usted integrarse con su comunidad para promover la recreación física salud y recreación? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

