



## V JORNADAS NACIONALES DE MUNICIPIOS Y COMUNIDADES SALUDABLES “ENTORNOS SALUDABLES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA”

24 y 25 de agosto de 2006

Parque Norte- Salón Blanco, Ciudad Autónoma de Buenos Aires

### MUNICIPIOS SALUDABLES EN MOVIMIENTO.....

---

#### I - Fundamentación

Pensar en municipios y comunidades saludables desde la perspectiva de la prevención y promoción de la salud, implica, desde la mirada que presenta este proyecto, tener en cuenta:

- Saber qué y cómo hacer: los procedimientos
- Saber por qué y para qué hacer: los conceptos.
- Desear hacer: las actitudes.

Este posicionamiento pone de manifiesto la apropiación y participación activa de los sujetos en las propuestas, programas y proyectos que tengan relación con el **deseo** de una vida más saludable. En este sentido, el desafío se relaciona con la adhesión y la permanencia consciente e intencionada de los actores sociales, superando el concepto de hábito, para construir el deseo que posicione a los sujetos en un plano de autonomía y capacidad crítica que los motive a la participación, fortaleciendo su capacidad de convertirse en agentes multiplicadores.

Ante una situación de tamaño complejidad, el abordaje considerado como posible se relaciona con los aportes de diversas áreas del conocimiento y de la intervención (salud, educación física, investigación, ciencias sociales), no como una suma de ellas, sino desde la posibilidad de interactuar de manera constante ubicando en el centro a los propios sujetos a fin de fortalecer la pretendida construcción de la tríada **deseo, pensamiento crítico y autonomía**, como sustento de un estilo de vida saludable para sí con impacto en su entorno. Desde esta perspectiva, la Educación Física realiza su aporte entendiendo que, a partir del desarrollo mismo de estas Jornadas, quienes formen parte de ellas puedan vivenciar propuestas de actividad física de diversas corrientes y estilos (gimnasia en diversos contextos y para distintos niveles de aptitud física, juegos como medio de desarrollo de la condición física y de las relaciones sociales, danza, entre otros), generando un bagaje de experiencias propias que fortalezcan su adhesión y permanencia, propiciando a la vez en cada uno de ellos un “nuevo modelo” coherente entre “el decir y el hacer”.

La propuesta concreta apunta a que todos los concurrentes a las Jornadas, independientemente de su edad y grado de aptitud física, disfruten de espacios de ejercicio y juego que les permitan tomar contacto con uno de los pilares de la vida saludable: la actividad física. En este sentido, reconocer y vivenciar diversas propuestas que generen la incorporación de experiencias de movimiento, harán posible:

- Tender a la construcción de conceptos, procedimientos y al fortalecimiento de las actitudes necesarias para incorporar a la vida diaria la actividad física, el ejercicio y el deporte.
- Reconocer diversas actividades (ejercicios, juegos, danzas) que permitan, desde el disfrute, desarrollar la condición física con impacto beneficioso sobre el estado de salud como factor de prevención de enfermedad.
- A partir de experiencias corporales placenteras, convertirse en agentes multiplicadores del mensaje de adhesión y permanencia a proyectos de actividad física.



## II - Desarrollo de las actividades

### JUEVES 24: “DE LO INDIVIDUAL A LO GRUPAL”

- A - Video Madryn No Pares: La actividad “con los otros”, el camino hacia la implementación institucional.

Se presenta esta propuesta como muestra de un proyecto diseñado y ejecutado, en la cual se podrá observar:

- Detección de la problemática: investigación – acción. SOBREPESO, POBLACION DESTINATARIA, PROYECCION HACIA EL RESTO DE LA COMUNIDAD.
  - Actividades institucionales masivas: alianzas institucionales. UN ESPACIO DE PROMOCION Y ADHESION QUE FORTALECE LA PERMANENCIA.
  - Opinión de la comunidad: LOS VECINOS y LAS INSTITUCIONES
  - Posibilidades de continuidad del proyecto
  - DURACION: 5 minutos.
  - Espacio a cargo del Licenciado Alberto Ciro Alecio
- B - Determinación de índice de masa corporal (**IMC o BMI**): Este método permite la clasificación del biotipo corporal de sujetos de todas las edades en:
    - Sujetos con pesos normales
    - Sujetos con sobrepeso
    - Sujetos con obesidad grado 1
    - Sujetos con obesidad grado 2

A partir de la relación entre la talla y el peso (datos de fácil y rápida posibilidad de obtención), es posible arribar a la determinación planteada en el párrafo precedente. Esta información, que presenta una inmediata devolución al sujeto involucrado, permite tomar conocimiento objetivo de su composición corporal, cobrando validez en la estrecha relación sobrepeso – obesidad / riesgo de enfermedades no transmisibles (colesterolemia, hipertensión, patologías cardíacas, ACV, entre otros). Este espacio estará a cargo de la Dra Silvia Dahinten (CENPAT – CONICET).

- C - Actividad física individual. Redescubrimiento corporal: ejercicios para realizar “en cualquier momento y lugar, pero todos los días”.
  - **Objetivos:**  
Concientizar sobre la importancia y los beneficios de realizar actividad física. Diferencias entre ejercicio y actividad física. Su impacto sobre la salud.
  - **Actividad:** En el lugar, de manera individual, “la silla como único elemento”.  
Contenidos específicos: Concientización, la movilidad articular y la elongación.  
Mini clase de movilidad articular y elongación: Se trata de una serie de actividades que pueden realizarse en un espacio reducido y en momentos de descanso laboral. Se proponen una serie de ejercitaciones que hagan posible movilizar diversos núcleos articulares (columna en todas sus zonas, hombros y cadera). Tiene impacto sobre la sensación de relajación, aumentando y explorando posibilidades de movimiento que la rutina de la vida diaria limitan.



EJERCICIOS EN LA OFICINA: (Fuente: Office Gym - info@officegym.com.ar)



**Movilización de la zona cervical**

**Efectos:** Previene la rigidez de cuello y hombros. Desarrolla la flexibilidad en la zona del cuello. Aumenta la circulación previniendo dolor de cabeza.

**Ejercitación:** Sentado sobre una silla, espalda erguida, llevamos lentamente la cabeza hacia la derecha intentando mirar por encima del hombro. Mantenemos 15 segundos y aflojamos. Repetimos hacia la izquierda. Mantenemos 15 segundos y aflojamos.



**Estirando el cuello de costado**

**Efectos:** Previene la rigidez de cuello y hombros. Desarrolla la flexibilidad en la zona del cuello. Aumenta la circulación previniendo dolor de cabeza.

**Ejercitación:** Sentado sobre una silla, espalda erguida, colocamos la mano derecha sobre la oreja izquierda, llevamos lentamente la cabeza hacia la derecha. Mantenemos 20 segundos y aflojamos. Repetimos hacia la izquierda. Mantenemos 20 segundos y aflojamos.



**Estirando el cuello**

**Ejercitación:** Sentado sobre una silla, colocamos las manos detrás de la cabeza, dejamos caer lentamente el mentón en dirección al pecho sintiendo un suave estiramiento en el cuello. Mantenemos 20 segundos y aflojamos.



**Movilizando los hombros I**

**Efectos:** Moviliza hombros. Mejora la circulación.

Disminuyen las tensiones en hombros y cuello.

**Ejercitación:** Sentado sobre la silla, espalda erguida, colocamos los manos sobre los hombros, desde esta posición comenzamos a describir con los codos grandes círculos hacia atrás. Repetimos 8 veces. Pausa otra vez. Repetimos 8 veces.



**Abrir y cerrar**

**Efectos:** Se estiran y aflojan los hombros y cuello. Mejoramos la postura corporal y prevenimos contracturas.

**Ejercitación:** Sentado sobre la silla, espalda erguida, colocamos los manos sobre los hombros. A la altura del pecho juntamos los codos y los separamos hacia el costado atrás. Repetimos 8 veces. Pausa otra vez. Repetimos 8 veces.



Hombros arriba y abajo

**Efectos:** Se aflojan y estiran los hombros y el cuello. Produce una sensación de alivio.

**Ejercitación:** Sentado sobre la silla, espalda erguida, llevamos lentamente en forma alternada el hombro derecho hacia arriba y abajo; el hombro izquierdo arriba y abajo. Repetimos 8 veces. Pausa otra vez. Repetimos 8 veces.



**Movilizando los hombros II**

**Efectos:** Mejorará la circulación en la parte alta de la espalda, estirará hombros y brazos. La respiración será más profunda, oxigenando mejor a los músculos del cuerpo.

**Ejercitación:** De pie, llevamos los hombros simultáneamente hacia arriba y abajo. Repetimos 6 veces. Pausa otra vez. Repetimos 6 veces.

**Estiramiento lateral**

**Efectos:** Se aflojan y estiran los hombros y el cuello. Produce una sensación de alivio.

**Ejercitación:** De pie, espalda erguida, estiramos el brazo derecho hacia arriba, el brazo izquierdo lo colocamos sobre la mesa y lentamente nos inclinamos hacia el costado, sintiendo un suave estiramiento lateral. Mantenemos 20 segundos y aflojamos. Repetimos hacia la izquierda. Mantenemos 20 segundos y aflojamos

#### D - Actividad en parejas

- Objetivos

A partir de la relación y la confianza con el otro, lograr estados de relajación que favorezcan las sensaciones de bienestar corporal.

- Actividad: Ejercicios de Relajación: En parejas, masajes como preparación para la actividad siguiente (movilizaciones y tensiones asistidas). (Prof. Ismael Morilla)

#### E - Actividad masiva

- Objetivos

- Reconocer y fortalecer el placer de moverse en relación con otros.

- Relacionar la actividad física con propuestas asociadas con el juego, desde una perspectiva de diversión y disfrute, como contraposición a "solo es beneficioso el ejercicio que causa 'dolor' corporal".

- Actividad: Jugar al Voleibol con globos: sentados en sus lugares, los participantes deberán mantener "en el aire" cinco globos que se desplazarán por el salón, golpeándolos con sus manos o cualquier parte del cuerpo. (Lic. Alecio, Prof Morilla y Prof Zambudio)

#### F - Cierre de actividades

- Objetivos:

- Generar un espacio donde los concurrentes manifiesten las experiencias y sensaciones vividas durante las actividades físicas vivenciadas en el día.

- Socializar las experiencias personales.

- Actividad: Los asistentes que así lo deseen, comentarán al grupo amplio una breve síntesis de las experiencias vividas.



## VIERNES 25: “EL PLACER DEL MOVIMIENTO”

### A - Actividad física

- Objetivos:
  - Descubrir al ejercicio y la actividad como una posibilidad de compartir, conocerse y sentirse bien (la actividad física como medio que favorece las relaciones sociales, atendiendo a un concepto de salud que se extiende más allá de lo orgánico, favoreciendo el intercambio con “el Otro”).
  - Explorar el placer de moverse para construir el deseo.

**Actividad “A”:** Cadena de favores; diez personas del auditorio, tomadas al azar, recibirán una consigna “secreta” que deberán trasladar a por lo menos un participante de las jornadas (Consigna: “Intercambiar nombres e invitar a desplazarse por espacio”). (Lic. Alecio)

**Actividad “B”:** “La danza como medio de actividad física y ejercicio”: salsa y merengue.

**Salsa aeróbica:** si bien esta puede considerarse un “desprendimiento” de la actual gimnasia aeróbica, su relación con los ritmos caribeños motivan a la participación. Se caracteriza por su impacto en la resistencia aeróbica (si su duración es mayor a tres minutos e involucra más del 60% de la masa muscular). Su bajo impacto articular la presenta como propicia para todas las edades y para personas con exceso de peso o que se inician en la actividad física. (Prof Armando Zambudio)

**Ejercicios de flexibilidad y vuelta a la calma:** propuesta individual a cargo del Prof Morilla.

Para mayor información pueden ver el cd en sus carpetines o contactarse con los docentes a cargo en los intervalos o dirigirse a los contactos que se detallan a continuación.

### **Contactos**

Coordinador: Lic Alberto Alecio, Prof Ismael Morilla, Prof Armando Zambudio, Dra Silvia Dahinten, Lic Mariana Casamayor, Prof Alejandra MAacilla. . Subsecretaría de Deportes de la Municipalidad de Puerto Madryn (Chubut)

Teléfono: 02965 – 454543 / 02965 – 1551 5741

E-mail: [deportes@madryn.gov.ar](mailto:deportes@madryn.gov.ar) / [sdans@arnet.com.ar](mailto:sdans@arnet.com.ar)