

Entrenamiento físico body vive™

Physical training body live™

Julio Gallardo O¹, Jaime Pacheco C², Karoll Ibañez G³

¹Universidad San Sebastián sede Concepción, Chile.

²Universidad del Bio Bio, Chillan Chile

³Universidad San Sebastián, Puerto Montt, Chile

RESUMEN

Objetivo: Describir la versión de ejercicios de 55 minutos, la que está compuesta por pistas de música para desarrollar lo cardiovascular, soltura y relajación y fuerza funcional, especialmente para ser aplicado en mujeres en climaterio.

Metodología: Se efectuó una revisión bibliográfica sobre el entrenamiento físico Body Vive. Se consultó libros y artículos científicos para describir y analizar la técnica d entrenamiento Body Vive.

Conclusión: El Body Vive, es una estrategia recomendable para mujeres en proceso de climaterio, ya que sus principales características como sentido de comunidad, favorece directamente la necesidad de socializar, un aspecto fundamental en esta etapa de la vida por los efectos socioemocionales que produce el climaterio

Palabras Claves: cuerpo vivo, menopausia, composición corporal, comunidad, grupo de ejercicios

ABSTRACT

Objective: Describe the 55-minute exercise version, which is composed of music tracks to develop cardiovascular, ease and relaxation and functional strength, especially to be applied in climacteric women.

Methodology: A bibliographic review was made on the Body Vive physical training. We consulted books and scientific articles to describe and analyze the BodyVive training technique.

Conclusion: The Body Vive is a recommended strategy for women in the climacteric process, since its main characteristics as a sense of community, directly favors the need to socialize, a fundamental aspect in this stage of life due to the socio-emotional effects produced by the climacteric.

Key Words: Body Vive, Menopause, Body Composition, Community, Fitness Group.

Recibido: 08-08-2017
Aceptado: 02-02-2018

Correspondencia:
Jaime Pacheco
E-mail:
jpacheco@ubiobio.cl

Introducción

El programa BODY VIVE nació en 2004 en Auckland, Nueva Zelanda, gracias a la investigación de Phillips Mills, Emma Barry, Maureen Baker y un equipo de profesionales de las áreas de Educación Física, Fisioterapia y Medicina Deportiva

Tiene como objetivo atraer a las salas de los gimnasios a todas aquellas personas que no se sentían cómodas en las actividades regulares de estos centros deportivos: como por ejemplo, obesos, hipertensos, personas con problemas de equilibrio, de visión, artrosis y artritis, adultos mayores y Mujeres climatéricas. La finalidad de dicho programa es lograr que se incorporen a un grupo de características especiales, resaltando el espíritu de comunidad¹.

BODYVIVE™ es un entrenamiento integral de 55 minutos que contiene 3 grandes áreas: un importante entrenamiento Cardiovascular, trabajos de fuerza funcional del tren Superior e Inferior, Equilibrio y Trabajos de Movilidad. (Ver figura 1). El programa está lleno de opciones de trabajo para cada ejercicio, que se pueden enseñar dependiendo del nivel de funcionalidad y condición física. Estas opciones permiten regular el entrenamiento a cada participante y permitir que cada uno elija cuán fuerte desea entrenar, es decir, respetando su propio nivel de fitness².

Las clases de BODYVIVE™, están compuestas por 3 tipos de formato: Un formato de 30 minutos en 2 versiones: Una versión para privilegiar el Entrenamiento Cardio Vascular y otra versión para privilegiar el Entrenamiento de Fuerza Funcional.

Un formato de 45 minutos, y además uno de 55 minutos. Este último es el que se utilizará para describir durante el presente estudio y está compuesto por doce pistas de música, organizadas de la siguiente forma: 5 temas para el Área de Cardio Fitness, 3 temas de Soltura y Relajación y 4 temas para Fuerza Funcional^{1,2}.

Una de las grandes fortalezas del programa

radica en el sentido de “comunidad” que ofrece a los (as) participantes: Esto debido a que los grupos etarios a los cuales está destinado, son principalmente quienes presentan alguna patología física leve o moderada, o algún tipo de requerimiento especial.

El programa entonces está fundado en la diversión, simplicidad, entretención y en la ejecución de ejercicios en bajo impacto que resultan muy “amigables” para cualquier participante, pero que a la vez, permite que cada uno pueda trabajar a su “propio nivel de intensidad” manejando rangos de movimientos y alternativas de ejercicios planteadas por el profesor a cargo de la actividad¹.

En consecuencia, esta revisión tiene como objetivo describir la versión de ejercicios de 55 minutos, la que está compuesta por pistas de música para desarrollar lo cardiovascular, soltura y relajación y fuerza funcional, especialmente para ser aplicado en mujeres en climaterio.

Aspectos demográficos y expectativas de vida

Demográficamente, al igual que el resto de los países de Latinoamérica, Chile presenta un cambio progresivo y acelerado de su pirámide poblacional; es el tercer país más envejecido de Latinoamérica, donde el grupo de 60 años o más que en el año 2001 era de un 10,6% se incrementará a un 19% en el año 2025, con una expectativa de vida que alcanzará los 80 años³.

De lo anterior se puede inferir que si las expectativas de vida en general, de las personas alcanzaran los 80 años, por tanto, la auto valencia y la funcionalidad de ese grupo etario también se prolongaría en el tiempo. Esto implica también que las mujeres adultas de mediana edad, son cada vez más activas y por tanto, más conscientes de la importancia de la actividad física como factor incidente en una mejor calidad de vida⁴.

Entre los efectos biológicos ocasionados por el envejecimiento, se menciona el climaterio femenino,



Figura 1. Área de entrenamiento del Body vive™.

definido como la transición de la fase reproductiva a la no reproductiva⁵.

El conocimiento de esta etapa de la vida es de gran importancia en el mundo de hoy, dada la creciente población involucrada, las amplias perspectivas, en políticas de prevención asociadas a las principales causas de morbi-mortalidad femenina y su relación con la productividad y la calidad de vida de esta población⁶.

Menopausia, climaterio y ejercicio

Según la OMS la menopausia natural se define como "el cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva, después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas", al igual que para la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)⁷.

El término climaterio proviene del griego Climater (peldaños o escalones de escaleras) y connota una transición gradual con cambios psicológicos y biológicos determinados a su vez, en gran medida, por cambios sociales.

En general, se define como un período de transición, de carácter involutivo en el que desaparecen las menstruaciones al tiempo que aparecen signos de desfeminización, debido a la disminución progresiva de las hormonas ováricas. Dicho período se inicia alrededor de los 40 años y finaliza a los 64 años⁸.

Se ha demostrado que el climaterio y en especial la menopausia se asocia específicamente, e independientemente de la edad, a aumento de peso y esta ganancia ponderal, que se ha estimado en torno al 6%, se produce a expensas de un incremento aproximado del 17% de masa grasa⁹.

El sedentarismo prolongado lleva a la reducción acentuada y progresiva de la masa muscular, de la fuerza, de la flexibilidad y del equilibrio¹⁰. De hecho, los estudios han demostrado que el ejercicio físico regular, con estímulos de tres veces semanales como mínimo, promueve diferencias importantes en los índices de grasa corporal, disminuye significativamente los riesgos de contraer diversas enfermedades como: enfermedades de origen coronario, (DAC), hipertensión, resistencia a la insulina, dislipidemias, entre otras en el que influyen positivamente sobre aspectos relacionados con la calidad de vida de los individuos¹¹.

Body vive programa sugerido

Ante las necesidades inmediatas de cubrir aceptables niveles de salud y la aptitud física, es necesario que el ser humano debe ser estimulado mediante programas de Acondicionamiento Físico, especialmente orientado a un grupo específico de personas y regularmente actualizado. Estos deben asegurar la manutención del interés y motivación de sus practicantes, además deben ofrecer resultados beneficiosos para quienes se someten.

Aquí es precisamente donde el programa de

Acondicionamiento Físico de Bajo Impacto y Alta Energía: BODY VIVE™ tiene la oportunidad de mostrar su mayor efecto y es el método de intervención utilizado en este estudio.

Los diversos factores de riesgo que presentan las mujeres post-menopáusicas disminuyen después de realizar ejercicios físicos con constancia, aunque los mejores resultados con relación al riesgo de padecer osteoporosis se obtienen con programas de ejercicios diseñados especialmente para estos fines¹².

Es un hecho relevante que actualmente la medicina, no pueden impedir el proceso evolutivo y fisiológico de la menopausia, pero es posible actuar sobre algunas de las consecuencias que producen este déficit estrogénico, mejorar la calidad de vida y frenar los procesos evolutivos propios de la menopausia.

Generalmente, esto conlleva incidir sobre la sintomatología clínica de la menopausia mediante tratamientos ginecológicos apropiados, y sobre los factores individuales (forma de vida, hábitos dietéticos y deportivos, recreativos y de actividad física). La premisa o elemento decisivo en el enfoque del tratamiento de la menopausia, es que éste debe ser personalizado, diseñado según el binomio riesgo-beneficio e informando a la paciente de las alternativas terapéuticas actuales¹³.

El entrenamiento sugerido de BODY VIVE, podría ser distribuido en días intercalados: lunes, miércoles y viernes por seis meses. Cada sesión, compuesta por doce pistas de música, organizadas de la siguiente forma:

- 5 temas para el Área de Cardio Fitness.
- 3 temas de movilidad articular y Relajación.
- 4 temas para Fuerza Funcional.

Cada música tiene, en promedio, 4 a 6 minutos de duración (por lo tanto, la actividad dura en total, 54 a 56 minutos) y entre cada una de ellas, hay un pequeño intervalo (entre 10 a 20 segundos). Esta pausa sirve para la transición de la posición a un nuevo movimiento. En consecuencia, el programa se extiende por una hora aproximadamente¹.

En conclusión, el Body Vive, es una estrategia recomendable para mujeres en proceso de climaterio, ya que sus principales características como sentido de comunidad, favorece directamente la necesidad de socializar, un aspecto fundamental en esta etapa de la vida por los efectos socioemocionales que produce el climaterio. El existir distintas opciones de trabajo, permite la participación de acuerdo con la capacidad funcional y el estado físico de cada persona. Los aspectos que considera este programa como el mejoramiento cardiovascular, fuerza funcional, equilibrio y movilidad, son factores indiscutibles de la salud en el caso de mujeres en proceso de climaterio y que este modalidad de entrenamiento desarrolla considerando el bajo impacto de los ejercicios para no afectar la salud de mujeres con osteoporosis, artrosis u otra enfermedad osteoarticular.

Conflicto de intereses:

No hay

Referencias

1. Les Mills International. Body Vive Group Fitness Program . 2 0 0 9 . <http://www.lesmills.com/global/en/members/bodyvive/bodyvive-group-fitness-program.aspx>
2. Les Mills International. Program Manuals - Les Mills Global . 2 0 0 4 . <http://www.lesmills.com/global/en/agents/trainin g-resources/program-manuals.aspx>
3. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud. 2003, Santiago - Chile.
4. Sanhueza Parra, M., Castro Salas, M., & Merino Escobar, JM. Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. Ciencia y enfermería, 2005, 11(2), 17-21.
5. Ramírez Vélez, R., López Alban, C. A., Triana Reina, H. R., Idarraga, M., & Giraldo Gensini, F. Beneficios percibidos de un grupo de mujeres en climaterio incorporadas a un progrma de actividad física terapéutica. Apunts. Medicina de L ' Esport , 2008, 14-15.
6. Santos González, J., Rentería Cabrera, L. F., & Ordóñez Zavala, A. (s.f.). Climaterio y Ejercicio. 1986. <http://www.encolombia.com/medicina/menopausia/meno3297rev-climaterio4.htm>
7. Guzón Illescas O, & Tánago P. Menopausia y Climaterio. Panorama Actual del Medicamento, 2011, 35(340), 4-10.
8. Yanes Calderón, M., Chio Naranjo, I., & Pérez Felpeto, R. Satisfacción personal de la mujer de edad mediana y su relación con otros factores de la vida cotidiana. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología, 2012, 38(2), 199-213.
9. Toth, M., & Tchernof, A. Effect of Menopausal status on body composition and abdominal fat distribution, 2000.
10. Briese Casentini F, & Madruga Forti VA. Estudio Comparativo del Entrenamiento Físico del Programa Body Combat y del Acondicionamiento Físico en las Variables de Composición Corporal". Campinha - Brasil: Facultad de Educación Física, 2005.
11. Oliveira-Filho, A. Efectos del Ejercicio Físico Regular sobre Índices de Masa Corporal. Revista Brasileira de Educación Física , 2001, 105 - 112.
12. Revista Panamericana de Salud Pública. Beneficios de los Ejercicios Físicos Intensos en Mujeres Posmenopáusicas con Osteoporosis. Revista Panamericana de Salud Pública , 2004, 16 (2).
13. Ros, G. El deporte en la mujer menopáusica. Revista de la SEMG , 2004, 354 (65), 354 - 359.