

[Inicio](#)[Noticias](#)[Evento](#) ▼

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.

Inicio ▯ LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.

📅 17 Mayo, 2017

✍ Fidel Martínez Tamayo

📁 Evento 2017

💬 Sin Comentarios

CONVOCATORIA
Segundo evento
científico nacional

Autor: Dr. C Manuel Alejandro Romero León, Profesor Auxiliar

Institución: Universidad de Oriente, Facultad de Cultura Física, Departamento de Educación Física. **Email:** magoale@uo.edu.cu

Resumen

Entre el 85% y el 98% de las mujeres después de la pubertad presentan algún grado de celulitis. Los responsables directos del desarrollo y el mantenimiento de la celulitis son las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), que intervienen en la madurez sexual de la mujer y están presentes en los procesos biológicos que afectan al desarrollo del tejido adiposo. La presente investigación responde a la problemática de la mujer contemporánea sobre cómo tratar y controlar este padecer. Esta investigación se realizó con una población conformada por 137 estudiantes del sexo femenino, con edades de 17 y 20 años de la Universidad de Oriente en Santiago de Cuba. La muestra coincide con la población. Estas estudiantes pertenecían al Área Terapéutica de la Universidad, aunque su ingreso estuvo dado por patologías como el Asma Bronquial, la Obesidad, la Escoliosis, las Cardiopatías y la Diabetes Mellitus. Se exponen las principales causas del padecimiento, así como las diferentes maneras de tratar la celulitis, desde los hábitos alimenticios correctos, la promoción de un estilo de vida saludable y una serie de ejercicios físicos de fácil



Entradas recientes

- ▶ [Evento de Género del CUM de Urbano Noris llega hasta una comunidad](#)
- ▶ [LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA MUJER EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL. URBANO NORIS. REFLEXIONES DESDE LO LOGRADO.](#)
- ▶ [LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. UNA VÍA PARA LA MOTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE ORTOGRÁFICO EN NIÑOS Y NIÑAS.](#)

realización por cualquier mujer para contrarrestar los efectos de dicha enfermedad.

Palabras claves: Actividad física, Celulitis, Estilo de Vida.

Introducción

Las estadísticas más recientes de la Organización Mundial de la Salud (2015) aseveran que entre el 85% y el 98% de las mujeres después de la pubertad presentan algún grado de celulitis, siendo más frecuente en unas etnias que en otras (Abdo Rodríguez, 2015, p.3). Parece haber un componente hormonal en su desarrollo; en los hombres es raro encontrar celulitis, y por esto se puede considerar un carácter sexual secundario.

Los responsables más directos del desarrollo y el mantenimiento de la celulitis son las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), que intervienen en la madurez sexual de la mujer y están presentes en los procesos biológicos que afectan al desarrollo del tejido adiposo. La celulitis se puede definir como una hipertrofia de las células adiposas. Los líquidos intersticiales presentes entre las células, las grasas y las sustancias de desecho que no han sido eliminadas, se depositan en los adipocitos (células grasas), provocando que estos se hinchen y aumenten de tamaño.

Como consecuencia de la hinchazón, estas células comprimen todo lo que tienen a su alrededor, entorpeciendo la circulación sanguínea y linfática y, por tanto, la eliminación de residuos y toxinas. Si este trastorno no se trata

- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.
- ▶ LA GESTIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS Y LOS EDUCANDOS EN LA FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA INVESTIGATIVA DEL CONTADOR, EN LA CARRERA DE CONTABILIDAD Y FINANZAS EN EL MODELO SEMIPRESENCIAL.
- ▶ EXPERIENCIA INVESTIGATIVA DESDE UN PROYECTO AMBIENTALISTA-ENERGÉTICO.
- ▶ AHORRO DE ENERGÍA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
- ▶ FOLLETO: "TÉCNICAS PARTICIPATIVAS Y MEDIOS DE ENSEÑANZA PARA LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS."

a tiempo, las células adiposas siguen engordando y el tejido conjuntivo, al no ser abastecido adecuadamente, se debilita y pierde firmeza, volviéndose más flácido. El resultado es la denominada “piel de naranja”, una piel llena de bultos que se perciben a simple vista o al pellizcar la zona levemente.

Para conocer si existen inicios de celulitis (fase edematosa), basta con pasar suavemente los dedos de la mano por la zona afectada. Si ha aparecido el trastorno, se percibirán bajo la piel nódulos más o menos gruesos. La fase “piel de naranja” o segundo estadio ya causa dolor y se caracteriza porque al pellizcar ya se detectan nódulos. En el tercer estadio, o fase esclerótica, la celulitis ya se percibe a simple vista sin necesidad de tocar la piel. En esta etapa, la piel está dura, poco elástica y dolorosa, y muestra un aspecto acolchado con pequeños bultos y depresiones.

En estados avanzados, la celulitis puede crear otros problemas más difíciles de resolver como flacidez, edemas, varices, estrías y piernas cansadas. La diferencia entre obesidad y celulitis reside en que, en la primera, la grasa se reparte de forma más generalizada y el tejido conjuntivo apenas se degenera, mientras que la celulitis se instala en zonas muy específicas del cuerpo como caderas, glúteos, vientre, muslos, rodillas y tobillos.

Para conocer si existen inicios de celulitis (fase edematosa), basta con pasar suavemente los dedos de la mano por la zona afectada. Si ha aparecido el trastorno, se percibirán bajo la piel nódulos más o menos gruesos. La fase

- ▶ ACTIVIDADES PARA POTENCIAR LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL PLAN TURQUINO
- ▶ LA SISTEMATIZACIÓN CIENTÍFICA EN ARAS DE UNA EDUCACIÓN AMBIENTALISTA
- ▶ LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO CONTEMPORÁNEO. VALORACIONES DE DOCENTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.
- ▶ CON LAS LETRAS APRENDO A LEER. TAREAS COMPUTARIZADAS
- ▶ POTENCIAR EN LAS FAMILIAS DEL PROYECTO SOCIOCULTURAL “LA TANIA” DEL MUNICIPIO CACOCUM EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE.
- ▶ EL USO DE HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS VINCULADAS A LA ECONOMÍA POR LOS ESTUDIANTES DEL CUM

“piel de naranja” o segundo estadio ya causa dolor y se caracteriza porque al pellizcar ya se detectan nódulos. En el tercer estadio, o fase esclerótica, la celulitis ya se percibe a simple vista sin necesidad de tocar la piel. En esta etapa, la piel está dura, poco elástica y dolorosa, y muestra un aspecto acolchado con pequeños bultos y depresiones.

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, o forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que se realiza durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente aumenta el consumo de energía y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física favorece en el consumo de calorías.

Esta investigación se realizó con una población conformada por 137 estudiantes del sexo femenino, con edades de 17 y 20 años de la Universidad de Oriente en Santiago de Cuba. La muestra coincide con la población. Estas mujeres pertenecían al Área Terapéutica de la Universidad, aunque su ingreso estuvo dado por patologías como el Asma Bronquial, la Obesidad, la Escoliosis, las Cardiopatías y la Diabetes Mellitus.

Luego de realizado el examen somatoscópico inicial, se detectaron las celulitis en las practicantes. Para ellas la celulitis constituía una razón de poca aceptación de su cuerpo y otros trastornos como la depresión, baja

ESTUDIANTES DEL CUM
URBANO NORIS.

- ▶ IMPACTO DE LOS TALLERES SOBRE LA MASCULINIDAD EN EL TERRITORIO DE URBANO NORIS.
- ▶ Esa violencia contra los hombres.
- ▶ COMPENDIO DE CUENTOS PARA NIÑAS Y NIÑOS.
- ▶ LA MUJER LÍDER Y DIRECTIVA EN EL SECTOR EDUCACIONAL MOENSE.
- ▶ EL ENFOQUE DE GÉNERO EN LOS ESTUDIOS SOCIALES DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN.
- ▶ LA INSTITUCIÓN DE LA ALIENACIÓN PARENTAL Y COMO FORMA DE PREVENCIÓN LA GUARDA Y CUIDADO COMPARTIDA DE LOS PADRES. SU AUSENCIA EN LA LEGISLACIÓN CUBANA.

autoestima. Es por ello que de conjunto al tratamiento con su enfermedad se le prestó una gran importancia a la celulitis.

No debemos olvidar que dentro de las peculiaridades formativas y epistemológicas de las jóvenes juegan un importante papel las relaciones que se establecen entre escuela - familia - comunidad. Se encuentran en un período de formación profesional, donde todo lo que se aprende tiene un reflejo en el futuro contexto donde se desempeñarán. En su proceso de madurez física, social y psicológica la incorporación a la vida laboral marca una autonomía e independencia que desemboca en la formación de un nuevo núcleo familiar, así como la formación de una identidad propia. Los jóvenes sienten la necesidad de vivenciar experiencias novedosas y adquirir conocimiento que les permita autorregular la celulitis aun cuando no tengan al docente de Cultura Física al frente, de manera que el ejercicio físico se consolide como un estilo de vida.

Desarrollo

No existe consenso en cuanto al origen de la celulitis. En la bibliografía médica Ávila López y Expósito Fernández (2006); Aparicio (2015); entre otros, no son frecuentes las referencias a este proceso, y la mayor parte de los médicos lo consideran resultado de un cúmulo de grasa aunque no todo depósito de grasa que se localiza alrededor de los muslos o caderas es celulitis. Para algunos de estos autores, la celulitis es un proceso exclusivamente femenino, ya que está producido por los estrógenos; para

- ▶ PROPUESTA DE ACTIVIDADES ENCAMINADAS A LA PREPARACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE EN LA ESCUELA DE ADULTOS PARA FAVORECER EL RESPETO A LAS PERSONAS LGBT
- ▶ LA PREPARACIÓN DE DIRECTIVOS Y DOCENTES PARA ATENDER EL PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL
- ▶ ¿CÓMO DESARROLLAR LA PERCEPCION ANALITICA Y LA CREATIVIDAD CON PERSPECTIVA DE GÉNERO DESDE EL PROCESO EDUCATIVO DE LAS PRIMERAS EDADES? UN RETO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LAS NUEVAS GENERACIONES
- ▶ LA EQUIDAD Y LOS ROLES DE GÈNERO EN LA INCLUSIÓN DE LA ENSEÑANZA MEDIA
- ▶ LA FORMACION VOCACIONAL

otros autores, los hombres también pueden desarrollar celulitis, sobre todo en torno a la cintura.

Los especialistas e investigadores opinan que la celulitis se produce por acumulación de agua y toxinas en el tejido adiposo (grasa). El sistema linfático es el encargado de la depuración de los productos de desecho (toxinas) de los tejidos; si por cualquier razón la circulación linfática no funciona de forma adecuada, acumulan toxinas en esa área. Por tanto la falta de ejercicio y la vida sedentaria son responsables de una alteración de la circulación linfática. También pueden reducir la circulación linfática las alteraciones posturales, la ropa ajustada, los tacones altos, o el hecho de cruzar las piernas: se produce así un depósito de toxinas y agua que condicionan la aparición de celulitis.

Los estrógenos pueden producir una retención de agua, como sucede por ejemplo en los síndromes premenstruales, y algunos los consideran uno de los principales factores causales de la celulitis. El aumento en el número de mujeres que reciben estrógenos sintéticos en forma de píldoras anticonceptivas o en la terapia de sustitución hormonal ha sido considerado una de las principales causas de la prevalencia de celulitis en las tres últimas décadas.

Sin intención de causar alarma y preocupación excesiva, es importante atacar lo antes posible la celulitis para detener su curso y evitar su reproducción pues por su propio curso normal tenderá siempre a

- ▶ LA FORMACIÓN VOCACIONAL CON ENFOQUE DE GÉNERO DESDE LAS ÀREAS METODOLÒGICAS DE LOS CENTROS DE PIONEROS EXPLORADORES.
- ▶ FOLLETO DE PROPUESTA METODOLÒGICA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA FAVORECER EL MONTAJE DE DANZAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA PRIMERA INFANCIA.
- ▶ APORTE CON PERSPECTIVA DE GÉNERO DEL CONTEXTO FAMILIAR Y COMUNITARIO AL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS Y NIÑAS A TRAVES DE LAS CUALIDADES MORALES:
- ▶ JUEGO DIDÁCTICO PARA LA FORMACIÓN VOCACIONAL SIN DISTINCIÓN DE GÉNERO.
- ▶ ESTUDIOS DE GÉNERO PARA EL DESARROLLO LOCAL DESDE LA INTEGRACIÓN DE LOS

agravarse y nunca a disminuir naturalmente. Debido al hecho de que la Celulitis es un problema cuyo origen es multifactorial, no es posible atacarla con un solo método, por ejemplo aumentando sólo la actividad física si permanecen inalterados los demás factores. Su tratamiento debe involucrar una serie de técnicas destinadas a sanear el tejido conectivo así como un cambio en los hábitos de la persona que desea realmente erradicarla.

Existen distintos tipos de celulitis según el grado de desarrollo del trastorno según la American Association (2010):

- **Edematosa:** aparece con hinchazón debido a la retención anormal de líquidos y se localiza en las extremidades inferiores desde los tobillos hasta los glúteos. En una fase avanzada resulta dolorosa, las piernas tienen forma de columnas gruesas y los líquidos se concentran más en los tobillos, pantorrillas y rodillas. Al tacto se aprecian los nódulos bajo la piel.
- **Blanda:** se caracteriza por la flacidez y poca consistencia de los tejidos y en ella la superficie cutánea cambia de aspecto según la postura que se adopte. Al tacto provoca dolor, resulta blanda y pastosa y se perciben los nódulos. También puede ir acompañada de sensación de pesadez y pequeñas varices. Suele darse en personas obesas cuando realizan repetidos tratamientos de adelgazamiento con pérdida de mucho peso. Puede concentrarse en caderas, glúteos, muslos y barriga o bien ser más generalizada abarcando una amplia superficie.

CENTROS UNIVERSITARIOS MUNICIPALES DE LA PROVINCIA HOLGUÍN.

- ▶ ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS AUDIOVISUALES PARA FORTALECER EL DESARROLLO LOCAL EN CUETO
- ▶ AUDIOVISUAL DESDE LA VISIÓN DE FIDEL ACERCA DEL PAPEL DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD.
- ▶ LA COMUNICACIÓN E INTEGRACIÓN DE ACTORES PARA LA INSERCIÓN DEL TERRITORIO EN LA PLATAFORMA ARTICULADA DE DESARROLLO INTEGRAL LOCAL (PADIT).
- ▶ TRATAMIENTO DEL PERSONAJE FEMENINO EN EL CINE DE ANIMACIÓN CUBANO. ACERCAMIENTO AL TEMA EN LA PROPUESTA CINEMATOGRAFICA MEÑIQUE, DE ERNESTO PADRÓN.

- **Dura:** se identifica en celulitis muy localizadas. Destaca su gran consistencia, lo que la hace muy difícil de eliminar. La piel, la grasa y los músculos parecen que estén soldados, por lo que al tacto no se detectan los típicos nódulos. La piel pierde la elasticidad, se vuelve dura y tensa y presenta, en ocasiones, estrías.
- **Mixta:** tiene aspecto de celulitis edematosa y blanda, con flacidez en los tejidos y acumulación de líquidos localizados en diferentes zonas del cuerpo.

Propuesta de tratamientos para la celulitis

Masaje anticelulítico

La propuesta que se presenta abarca lo relacionado con el Masaje anticelulítico, el cual puede ser aplicado con crema o gel diariamente y se desarrollará como se explica a continuación:

- **Un masaje antes del baño.** Comienza desde los pies hacia las caderas, de manera ascendente. Realiza movimientos circulares muy suaves, de abajo a arriba, sin presionar demasiado para no irritar la piel.
- **Masaje en la ducha.** Durante la ducha, masajea los muslos con movimientos circulares. Haz más énfasis en la zona exterior y bajo las caderas, con movimientos suaves. Estimula la circulación y se eliminan las células muertas de manera que el masaje anticelulítico penetrará mejor.

- ▶ EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EN CUBA. UN ACERCAMIENTO A NUESTROS HOGARES
- ▶ LAS RELACIONES DE PAREJA Y LAS NUEVAS FORMAS DE VIOLENCIA EN LOS TIEMPOS DE FACEBOOK Y LOS CELULARES
- ▶ LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CON PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE URBANO NORIS
- ▶ ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN AL PSICOPEDAGOGO PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT LABORAL EN PROFESORES GUÍAS.
- ▶ LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL VIH/SIDA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.
- ▶ IDEAS DEL CHE EN LA

– **Aplicando el anticelulítico con masaje.** Amasa los tejidos para drenarlos, pero con cuidado para no hacerte daño ni causarte moratones. Aplica tu masaje anticelulítico y, literalmente ve amasando con la palma de la mano y los dedos la zona con celulitis. En las zonas más problemáticas aumenta la intensidad durante unos 40 segundos.

También puedes realizar pequeños pellizcos, muy suaves para que no produzcan dolor, sujetando brevemente el tejido entre los dedos pulgar e índice. Por último, pasa la palma de la mano sobre la piel, ejerciendo una ligera presión, con movimientos circulares ascendentes y descendientes, hasta la completa absorción del producto.

Alimentación sana

Este aspecto incluye el desarrollo de una cultura de alimentación sana la que abarca los siguientes aspectos:

Una dieta antioxidante y una buena hidratación como la mejor combinación para activar la circulación y tratar de frenar el desarrollo de la celulitis. Los responsables más directos del desarrollo y el mantenimiento de la celulitis son las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), que intervienen en la madurez sexual de la mujer y están presentes en los procesos biológicos que afectan al desarrollo del tejido adiposo.

FORMACIÓN SOCIAL DE LOS Y LAS PROFESIONALES DE LA SALUD EN CUBA

- ▶ LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR HACIA UN MEJOR DESARROLLO HUMANO DESDE LA CASA DE ABUELOS DEL MUNICIPIO URBANO NORIS
- ▶ EL SÍNDROME METABÓLICO EN MUJERES OBESAS. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ÁREA DE SALUD BUENAVENTURA. OCTUBRE-DICIEMBRE 2016.
- ▶ IMPACTO AMBIENTAL. ESTIMACIÓN DE LOS EFECTOS SOCIOECONÓMICOS DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ ALTAGRACIA VEGA DÍAZ: UNA FLOR DECIMISTA DESDE LA COMUNIDAD DE CALERA, EN SAN GERMÁN

El alimento es necesario para la salud siempre y cuando este sea consumido de una forma moderada y balanceada, por el contrario cuando se ingiere más cantidad de lo que el organismo necesita para realizar sus funciones vitales, trae consigo un incremento del tejido adiposo, dando paso a la obesidad. La necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su gasto energético total. Este gasto energético total es función de la suma de su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de injuria.

Los líquidos intersticiales presentes entre las células, las grasas y las sustancias de desecho que no han sido eliminadas, se depositan en los adipocitos (células grasas), provocando que estos se hinchen y aumenten de tamaño. Como consecuencia de la hinchazón, estas células comprimen todo lo que tienen a su alrededor, entorpeciendo la circulación sanguínea y linfática y, por tanto, la eliminación de residuos y toxinas. Si este trastorno no se trata a tiempo, las células adiposas siguen engordando y el tejido conjuntivo, al no ser abastecido adecuadamente, se debilita y pierde firmeza, volviéndose más flácido.

La dieta juega un papel relevante tanto en la prevención de la celulitis como en la mejora de la circulación de la sangre y en el alivio de los molestos síntomas. El primer paso para comenzar la terapia dietética consiste en evitar el consumo de sustancias tóxicas para el sistema circulatorio como el alcohol, el café y el tabaco. El día tiene que completarse con una dieta rica en frutas y verduras frescas y coloridas, los mejores alimentos depurativos.

- ▶ LA IMAGEN FEMENINA DESDE LA ÓPTICA MARTIANA
- ▶ EL ARTE COMO ESPEJO DEL ALMA
- ▶ PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL HUMOR GRÁFICO
- ▶ PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN FAMILIAS CON MIEMBROS ADOLESCENTES Y SUS CONFLICTOS, CON UN ENFOQUE DE GENERO URBANO NORIS, 2016.
- ▶ URGENCIAS PERIODONTALES EN URBANO NORIS Y SU RELACIÓN CON EL GÉNERO DE LA BIOLOGÍA HUMANA.
- ▶ COMPORTAMIENTO DE LOS TRAUMATISMOS DENTALES EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS SEGÚN SEXO, CLINICA ESTOMATOLOGICA. URBANO NORIS.
- ▶ LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA

Además de su concentración en antioxidantes que fortalecen el sistema circulatorio, estos alimentos contienen vitamina C, esencial para que el tejido conjuntivo de la piel se conserve en buen estado. Dieta antioxidante e hidratación es la mejor combinación para activar la circulación y tratar de frenar el desarrollo de la celulitis. Junto a infusiones, zumos, caldos, sopas y granizados, la bebida recomendada es el agua, mejor de baja mineralización para favorecer la diuresis y la eliminación de toxinas por la orina.

A estos consejos dietéticos se suman otros relativos a la adopción de estilos de vida que mejoren la circulación de la sangre y favorezcan la eliminación de sustancias de desecho. Reduce las grasas y los hidratos de carbono por la tarde y noche y aumenta la ingesta de proteínas. No es necesario seguir ninguna dieta culturista, con tener una dieta saludable en la que se consuman proteínas de calidad como la carne blanca, pescado, es suficiente.

Eliminar el estrés, las prisas, la tensión emocional o la ansiedad ya que afectan a distintas funciones del organismo, alterando el proceso respiratorio, digestivo y la función intestinal con una producción excesiva de toxinas y favoreciendo la aparición de infiltrados celulíticos. Por eso conviene dedicar unos minutos cada día a practicar técnicas de relajación y de respiración como mejor forma de oxigenar el organismo.

PRIMARIA CON EQUIDAD DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE URBANO NORIS

- ▶ LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN EL MUNICIPIO URBANO NORIS.
- ▶ MUJER Y RESCATE DE TRADICIONES
- ▶ EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES DEL MUNICIPIO URBANO NORIS
- ▶ FOLLETO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA A LA FAMILIA DE NIÑAS Y NIÑOS CON SOBREPOTECCIÓN CON UN ENFOQUE DE GÉNERO.
- ▶ LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER SANGERMANENSE EN LA DIRECCIÓN DE LA SOCIEDAD.
- ▶ PROGRAMA EDUCATIVO: SONREÍR CON SALUD PARA PROMOVER LA HIGIENE BUCAL

Ejercicio físico

Realiza 5 minutos antes de iniciar una pequeña tanda de estiramientos para minimizar el riesgo de lesión. Una vez hecho esto ya puedes comenzar con los ejercicios propuestos. El ejercicio físico es un elemento fundamental para llevar una vida saludable. Además de las múltiples ventajas que gozaremos con un programa de ejercicios regular, luciremos un cuerpo más fuerte, más saludable y más atractivo.

Los ejercicios más recomendados para realizarse son los aeróbicos, según Hernández, R. et al.; (2005) por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desecho nocivos al organismo (como el ácido láctico), así como por utilizar como fuente de energía, además de los carbohidratos, los lípidos. Estos procesos aeróbicos se logran con ejercicios de larga duración, sin ser excesivamente prolongados, efectuados con un ritmo lento o medio y la participación de grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos. Aunque hoy en día el ejercicio con pesas, es un componente importante en la ejercitación física ya que hace aumentar el volumen muscular y esto contribuye a mantener un metabolismo basal elevado.

El ejercicio físico sistemático aumenta la síntesis de glucógeno en el músculo y en el hígado y disminuye los depósitos de grasa en los adipositos. Los músculos no entrenados durante una carga breve cubren su consumo de energía en lo fundamental por la movilización de la glucosa,

EN LOS NIÑOS(AS) DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

- ▶ MULTIMEDIA PESISTAS " EL ENFOQUE DE GÉNERO EN EL DEPORTE HALTEROFILIA"
- ▶ LA HIGIENE MEDIOAMBIENTAL COMUNITARIA, SU IMPACTO EN EL DEPORTE DESPUÉS DE LOS DESASTRES.
- ▶ LA EQUIDAD DE GÉNERO DESDE LA EDUCACIÓN CORPORAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.
- ▶ EL ACTIVISMO VOLUNTARIO DEPORTIVO FEMENINO EN BÁGUANOS DE 1920 HASTA LA ACTUALIDAD
- ▶ RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE EL CUIDADOR FORMAL Y EL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

en cargas físicas más duraderas, los ácidos grasos libres, aumentan la mayor parte del suministro de energía.

Ejercicios de estiramiento.

1. Parado. Espalda recta. Flexión ventral de la cabeza. Mantener.
2. Parado. Espalda recta dorsal de la cabeza. Mantener.
3. Parado. Espalda recta, flexiones laterales de la cabeza. Comenzando por la izquierda, después la derecha, mantener en cada posición.
4. Parado. Brazos arriba. Manos entrelazadas, extender y mantener.
5. Parado. Brazos arriba. Manos entrelazadas. Flexiones laterales del tronco comenzando por la izquierda. Mantener. (Combinación de brazos y tronco)
6. Parado, piernas separadas, brazos laterales flexionados a la nunca. Tomar el codo extender y mantener. Primero brazo izquierdo y luego derecho.
7. Sentado. Piernas extendidas, Flexión del tronco al frente, Brazos arriba extendidos.
8. Parado. Piernas separadas. Brazos arriba, flexión del tronco comenzando por el lado izquierdo. Mantener.
9. Parado. Piernas abiertas. Manos a la cintura, flexión lateral del tranco, mantener comenzando por la izquierda.
10. Parado. Brazos arriba, manos entrelazadas. Extensión de ellos con flexión profunda del tronco al frente (combinación de brazos y tronco)

- ▶ RESEÑA HISTÓRICA DE UNA INVESTIGADORA DESTACADA DEL DEPORTE: HAYDEE MARÍA REYES JOA.
- ▶ Ideas de Fidel sobre un deporte inclusivo y libre de enajenación
- ▶ LA FAMILIA PROENZA- SUAREZ. IDENTIDAD Y VALORES DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.
- ▶ LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA DESDE UNA MIRADA DE GÉNERO.
- ▶ Se ultiman los detalles del Evento de Género
- ▶ CONVOCATORIA DEL EVENTO DE GÉNERO 2017
- ▶ METODOLOGÍA PARA LA DIRECCIÓN DE LA SUPERACIÓN DEL PROFESOR Y DE LA PROFESORA EN LA CARRERA DE PRIMARIA, DESDE UNA

flexión profunda del tronco al frente (combinamos brazos y tronco)

11. Parado. Piernas abiertas. Manos a la cintura arquear y mantener.
12. Parado. Piernas separadas. Brazos extendidos atrás, manos entrelazadas, tronco al frente. Mantener (combinación de brazo y tronco)
13. Sentado pierna izquierda flexionada, derecha extendida, halar pierna flexionada. Mantener. Igual con pierna derecha.
14. Sentado. Piernas en esparranca, Flexión del tronco al frente. Mantener.
15. Acostado de cubito supino, Espalda recta, en contracción. Flexionar la cadera, tirando el muslo al pecho. Alternar y mantener.
16. Pierna flexionada tomada por el tobillo, sostenerse con la mano más cercana a la espalda, mantener. Comenzar por la pierna izquierda y después por la derecha.
17. Parados. Manos a la cintura. Asalto profundo al frente. Comenzar con la pierna izquierda. Alternar y mantener.
18. Sentado con pierna flexionada tomar el pie por la punta, flexionar y mantener. Comenzar con pie izquierdo.

Ejercicios de Movilidad Articular

Ejercicios de cuello

1. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión al frente del cuello y cabeza. 2. flexión atrás.

PERSPECTIVA DE GÉNERO.

- ▶ Relatoría del segundo taller sobre el día internacional del hombre, celebrado en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ CELEBRADO EN URBANO NORIS EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL.
- ▶ EL ENFOQUE DE GÉNERO Y LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER A LA PRÁCTICA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS
- ▶ INICIATIVAS DE LAS MUJERES SANGERMANENSES EN EL DESARROLLO RURAL.
- ▶ ECONOMÍA SOLIDARIA.

2. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar torsión del cuello a ambos lados, alternar.
3. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión lateral del cuello y cabeza a la izquierda. 2. flexión a la derecha, alternar.
4. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar círculos de la cabeza de derecha a izquierda. Alternar.

Ejercicios de brazos y tronco:

1. Pl. Parado, piernas separadas, brazos laterales, realizar círculos con los brazos al frente y atrás.
2. Pl. Parado, piernas separadas, brazos extendidos al frente, abrir y cerrar las manos, cambiando la posición de los brazos (lateral, arriba y abajo).
3. Pl. Parado, piernas separadas, elevación de los brazos por el frente arriba (inspiración), bajarlos por el lateral a la posición inicial (expiración).
4. Pl. Parado, piernas separadas, manos en los hombros, círculos de los hombros al frente y atrás.
5. Pl. Parado, piernas separadas, realizar 1. elevación de los brazos al frente, 2. brazos laterales, 3. brazos arriba, 4. posición inicial.
6. Pl. Parado, piernas separadas, brazos al frente, realizar cruce y descruce de brazos.

DESARROLLO LOCAL Y COOPERATIVISMO EN EL ESCENARIO CUBANO ACTUAL. EXPERIENCIA EN EL CONSEJO POPULAR EDECIO PÉREZ DEL MUNICIPIO HOLGUÍN.

- ▶ EL PERFECCIONAMIENTO DEL COMPONENTE AMBIENTE DE CONTROL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO, EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL (CUM) URBANO NORIS CRUZ
- ▶ LA IGUALDAD DE GÉNERO. NECESIDAD PARA EL DESARROLLO LOCAL EN GRANMA.
- ▶ LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO, SU IMPORTANCIA PARA EL DESARROLLO RURAL CON UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ LA PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO LOCAL DE LA MUJER SANGERMANENSE. UNA

7. Pl. Parado, piernas separadas, brazos flexionados a la altura del pecho, realizar empuje atrás con brazos flexionados y empuje atrás con brazos extendidos.
8. Pl. Parado, piernas separadas, brazo izquierdo arriba, realizar empuje de brazos atrás, alternando.
9. Pl. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, realizar círculos de cadera a la derecha e izquierda.
10. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar extensión del tronco atrás (inspiración) y flexión al frente (espiración).
11. Pl. Parado, piernas separadas, brazos laterales, realizar flexión del tronco al frente tratando de tocar con la mano izquierda el pie derecho. Alternar.
12. Pl. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, extender un brazo al frente, llevándolo al lado y atrás con movimiento de torsión del tronco, vista a la mano (inspiración), regresar a posición inicial (espirando), alternar el movimiento.
13. Pl. Parado, piernas separadas, brazos arriba, realizar flexión profunda del tronco, tratando de tocar la punta de los pies, regresar a la posición inicial.

Ejercicios de piernas:

1. Pl. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, elevación de las rodillas al frente de formar alternada.

MIRADA HISTÓRICA.

- ▶ GÉNERO Y DESARROLLO LOCAL. ARTICULACION CON EL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO EN EL MUNICIPIO URBANO NORIS CRUZ.
- ▶ LA MUJER EN LA DIRECCIÓN DE LAS COOPERATIVAS EN CAMAGÜEY. UN ESTUDIO DE CASO.
- ▶ IMPLEMENTACIÓN DEL ENFOQUE DE GÉNERO EN LOS PROYECTOS DE LAS INICIATIVAS MUNICIPALES DE DESARROLLO LOCAL. ESTUDIO DE CASO EN EL MUNICIPIO HOLGUÍN.
- ▶ ARTICULACIONES CULTURALES Y ESPACIALES DE LA VIOLENCIA CONTRA MUJERES EN EL ESPACIO LOCAL. PAPEL DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS LOCALES CON ENFOQUE DE GÉNERO
- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA Y COMUNITARIA DESDE EL

2. Pl. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, asalto diagonal, alternando.
3. Pl. Parado, piernas separadas, tronco ligeramente flexionado al frente y manos en las rodillas, realizar semiflexión de las mismas.
4. Pl. Parado, piernas separadas, brazos al frente con apoyo de las manos en la espalda, realizar elevación en la punta de los pies (inspiración), volver a la posición inicial (espirando).
5. Pl. Parado, piernas separadas, realizar elevación del cuerpo en la punta de los pies con brazos al frente (inspiración), regresar a la posición inicial (espirando).
6. Pl. Parado, los pies en forma de paso, realizar asalto al frente con el tronco recto, alternando.
7. Pl. Parado, manos a la cintura, caminar en punta, talones y bordes externos de los pies.

Marcha: Comenzar con un tiempo de 5 min, mantenerlo durante las 5 primeras sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 2-4 min, hasta llegar a 15 min como mínimo y como máximo o ideal a 30 min; con una intensidad: baja de 70 – 80 m/min, moderada de 80 – 90 m/min y alta de 90-100 m/min.

Trote: Comenzar con un tiempo de 1-3 min, mantenerlo durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 1-2 min, hasta llegar a 15 minutos, como mínimo o ideal y como máximo a 30 min; Con una

ANÁLISIS HISTÓRICO-TEXTUAL EN LA OBRA DE LA MAESTRA ELENA MARTHA GARCÍA ADLINGTON.

- ▶ LA FORMACIÓN HUMANISTA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA: UNA MIRADA AL ENFOQUE DE GÉNERO DESDE EL DERECHO DEL DEPORTE.
- ▶ MEDIO AUXILIAR CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA FACILITAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL AJEDREZ EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS
- ▶ EL BEISBOL FEMENINO EN BÁGUANOS.
- ▶ : CARACTERIZACIÓN BIOCINEMÁTICA DE LA EJECUCIÓN DEL ARRANQUE EN LEVANTADORAS DE PESAS DE GRANMA
- ▶ ACCIONES PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN SEXUAL EN

intensidad: baja de 100-110 m/min., moderada de 110 – 120 m/min y alta de 120-130 m/min.

Gimnasia musical aerobia: Esta puede sustituir el conjunto de ejercicios anteriormente propuestos ya que persiguen los mismos objetivos, la misma debe estar integrada por trabajo coreográfico, ejercicios de coordinación, gimnasia localizada y caminatas.

Conclusiones

- La propuesta que se presenta en esta investigación fue aplicada con mujeres de la Universidad de Oriente, la cual obtuvo excelentes resultados, no solo con la aplicación de los ejercicios físicos, sino también en la contribución al conocimiento sobre los hábitos de alimentación sana y estilo de vida para contrarrestar los efectos de la celulitis.
- Las mujeres vinculadas aseveraron la realización de los ejercicios físicos indicados aun fuera del entorno universitario y con ellas involucraron a otros miembros de la familia.
- Se valida de este modo la importancia de la práctica sistemática de actividad física de conjunto con la adopción de estilos de vida sano como método curativo de la celulitis a la vez que se reconoce la pertinencia de los ejercicios propuestos desde su fácil realización por cualquier mujer afectada de celulitis.

EDUCACION SEXUAL EN ESTUDIANTES DE

- ▶ ENFOQUE DE GÉNERO EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDAS A INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER AFECTADA DE INFARTO DEL MIOCARDIO
- ▶ TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA DESARROLLAR LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN FAMILIAR
- ▶ GÉNERO Y MEDIO AMBIENTE: UNA EXPERIENCIA COMUNITARIA.
- ▶ GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN SOBRE TECNOLOGÍAS FOTOVOLTAICAS UN PARADIGMA PARA LA LOGÍSTICA EMPRESARIAL EN CUBA
- ▶ PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA, DESDE UNA MIRADA DE GÉNERO

Bibliografía

1. Abdo Rodríguez (2015). Situación actual y futuro de la celulitis. (Foro Latinoamericano). Recuperado el 3 de abril de 2016 en: <http://www.respirar.or%forolatinoamericano/cuba>
2. American Association. (2015). Recopilación de temas. Perfiles psicotómicos en diferentes padecimientos. Celulitis, alimentación y estilo de vida. Recuperado el 2 de julio de 2015 en <http://www.americancambiatufísico/pdf.org/es/>
3. Aparicio Mena, A.J. (2015). Salud intercultural: elementos para la construcción de sus bases conceptuales. Salamanca: Universidad de Salamanca.
4. Arnold, P. (2014). Actividad Física, movimiento y curriculum. Madrid: Editorial Morata.
5. Hernández, R.; Aguilar, E.; Díaz de los Reyes, S.; Carrillo, H. y Lorenzo, M. (2005). Programa cultura física terapéutica en el paciente obeso. INDER: Disponibilidad digital.



GENERO.

- ▶ FEMINICIDIO, UNA FIGURA DELICTIVA QUE FALTA EN NUESTRO CÓDIGO PENAL.
- ▶ LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO
- ▶ LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.
- ▶ Miembros fundadores
- ▶ MIEMBROS
- ▶ La impronta de Vilma Espín Guillois en la perspectiva de género.
- ▶ RESOLUCIÓN RECTORAL
- ▶ Relatoría del Primer taller sobre masculinidades en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Trabajamos por alcanzar los

Deja un comentario

Comentario

Nombre *

Correo electrónico *

Web

siguientes objetivos :

- ▶ Antecedentes de la Cátedra de Género “Vilma Espín Guillois” e impacto del evento científico “Por la equidad de género en el desarrollo local en un medio ambiente sano y sostenible”
- ▶ Relatoría del primer evento científico nacional de la Cátedra de Género “Vilma Espín Guillois”

Comentarios recientes

- ▶ Esp. Ricardo Calderón Sánchez en Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Arámides Armando Hernández Velázquez en LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO “VILMA ESPIN GUILLOIS”. AÑO 2016.

Publicar comentario

Por favor confirma que eres humano antes de comentar

- ▶ Arnoldo Santos Assan (desde Guanare, capital del estado de Portuguesa, Venezuela) en [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.](#)
- ▶ Fidel Martínez Tamayo en [Contáctenos](#)
- ▶ Edith Odalis Rondón Rondón en [MIEMBROS](#)

Cátedra de Género

Esta Cátedra tiene su espacio físico en el Centro Universitario Municipal

(CUM) de Urbano Noris donde desarrolla sus talleres mensuales y sus capacitaciones, integrando en un frente único la organización femenina nacional y los diferentes



organismos y proyectos de colaboración; esparciendo así una cultura sobre las dimensiones de género como herramientas de planificación tanto de necesidades prácticas como intereses estratégicos que ha posibilitado la transformación para la educación y la educación para la transformación de actores involucrados. El colofón máximo de la cátedra es el desarrollo del evento científico: “por la equidad de género en el desarrollo local en un medio ambiente sano y sostenible”

Misión de la Cátedra:

Favorecemos el enfoque de género incorporado en las

Entradas recientes

- ▶ [Evento de Género del CUM de Urbano Noris llega hasta una](#)

Visión de la Cátedra:

Alcanzar la equidad de género desde la gestión del conocimiento,

estrategias de desarrollo local; promoviendo la gestión del conocimiento y el quehacer investigativo en la transformación cada vez más consciente de niños y niñas y mujeres y hombres; potenciando el paradigma de mujeres sujetas activas en el desarrollo.

CONVOCATORIA DEL EVENTO DE GÉNERO 2017



- comunidad**
- ▶ **LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA MUJER EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL. URBANO NORIS. REFLEXIONES DESDE LO LOGRADO.**
 - ▶ **LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. UNA VÍA PARA LA MOTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE ORTOGRÁFICO EN NIÑOS Y NIÑAS.**
 - ▶ **LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.**
 - ▶ **LA GESTIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS Y LOS EDUCANDOS EN LA FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA INVESTIGATIVA DEL CONTADOR, EN LA CARRERA DE CONTABILIDAD Y FINANZAS EN EL MODELO**

el desarrollo local y el aprovechamiento de las potencialidades medio ambientales territoriales en los espacios socioeducativos y productivos.

Comentarios recientes

- ▶ **Esp. Ricardo Calderón Sánchez** on **Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.**
Para la octava edición y segundo evento nacional p...
- ▶ **Arámides Armando Hernández Velázquez** on **LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.**
Me alegro mucho que estés en línea con nosotros. S...

SEMIPRESENCIAL.

- ▶ **Arnoldo Santos Assan (desde Guanare, capital del estado de Portuguesa, Venezuela)** on [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS"](#). AÑO 2016.
Se visualiza muy bien la pagina,felicidades por la...
- ▶ **Fidel Martínez Tamayo** on [Contáctenos](#)
Puedes comunicarte con nosotros por las direccione...
- ▶ **Edith Odalis Rondón Rondón** on [MIEMBROS](#)
La cátedra, tiene una buena estrategia para promov...
- ▶ [Antiguos »](#)

