

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

A mi madre, María Isabel, por consentirme y quererme tanto.

A mi novia, por ser una parte importante de mi vida.

A mis amigos por estar siempre a mi lado.

Facultad de Medicina

Licenciatura en Ciencias de la Salud

Carrera: Licenciatura en Actividades Físicas y
Deportivas



Titulo: *“La incidencia del entrenamiento con sobrecarga
en la calidad de vida”*

UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Autor: Nicolas Díaz

Año: 2005

6 (seis)
[Firma]

Dedicatoria

A mi padre, Martín, porque fue siempre un ejemplo de persona.

A mi madre, Maria Isabel, por consentirme y quererme tanto.

A mi novia, por ser una parte importante de mi vida.

A mis amigos por estar siempre a mi lado.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Agradecimientos

Principalmente a la Licenciada Blanca Tobías por haberme brindado la posibilidad de continuar mis estudios a pesar de algunas dificultades económicas.

Finalmente quiero agradecer a la Profesora Blanca Rizzo por su paciencia y su inagotable predisposición.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Indice

Υ Dedicatoria	2.
Υ Agradecimientos	3.
Υ Introducción	5.
Υ Marco Teórico	6.
Υ Calidad De Vida	7.
Υ Entrenamiento con sobrecarga	14.
Υ Beneficios del entrenamiento con sobrecarga en la calidad de vida	33.
Υ Preconceptos del entrenamiento con pesas	82.
Υ Encuesta	86.
Υ Hipótesis	94.
Υ Bibliografía	96.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción

1.1. Planteo del problema: Me parece que hoy en día no están realmente difundidos los beneficios que aportan a la salud los entrenamientos con sobrecarga. La mayoría de las personas conoce los beneficios del entrenamiento cardiovascular pero creo que desconoce los proporcionados por el entrenamiento con pesas. Existen mucho preconceptos en este sentido, mayoritariamente de la población femenina que tiene la creencia de que los trabajos de fuerza aumentan desmesuradamente la masa muscular, por ende evitan este tipo de entrenamientos.

7

1.2. Objetivo: Demostrar que los preconceptos y el desconocimiento de los beneficios del entrenamiento con sobrecarga impiden una mejor calidad de vida. Evidenciar las razones por las cuales debería ser considerado con la misma valoración que el entrenamiento cardiovascular. En este estudio se busca demostrar la eficacia de los métodos de entrenamiento combinados.

1.3. Población

1.3.1 La población de este estudio estará constituida por individuos adultos entre los 20 y los 60 años.

¿cuántos y cuándo?

Introducción incompleta

Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas
Nicolas Díaz
La incidencia del entrenamiento con sobrecarga en la calidad de vida

Marco Teórico



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Calidad de vida



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Primeros estudios sobre el concepto

El interés por la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

En un primer momento, la expresión Calidad de Vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución siendo en un primer momento referencia de las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para en un segundo momento contemplar elementos subjetivos (Arostegui, 1998)

El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70 y comienzos de los 80, provocará el proceso de diferenciación entre éstos y la Calidad de Vida. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidimensional) y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos. La inclusión del término en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research", en 1974 y en "Sociological Abstracts" en 1979, contribuirá a su difusión teórica y metodológica,

convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al término.

Transcurridos 20 años, aún existe una falta de consenso sobre la definición del constructo y su evaluación. Así, aunque históricamente han existido dos aproximaciones básicas: aquella que lo concibe como una entidad unitaria, y la que lo considera un constructo compuesto por una serie de dominios, todavía en 1995, Felce y Perry

A pesar de esta aparente falta de acuerdo entre los investigadores sobre la definición de calidad de vida y la metodología utilizada para su estudio, el concepto ha tenido un impacto significativo en la evaluación y planificación de servicios durante los últimos años.

En líneas generales, para Schalock (1996), la investigación sobre Calidad de Vida es importante porque el concepto está emergiendo como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Calidad de Vida en distintos ámbitos de la ciencia

En los últimos 10 años las investigaciones sobre Calidad de Vida han ido aumentando progresivamente en diferentes ámbitos del quehacer profesional y científico.

Entre las ciencias de la salud, los avances de la medicina han posibilitado prolongar notablemente la vida, generando un incremento importante de las enfermedades crónicas. Ello ha llevado a poner especial acento en un término nuevo: Calidad de Vida Relacionada con la Salud. Numerosos trabajos de investigación científica emplean hoy el concepto, como un modo de referirse a la percepción que tiene el paciente de los efectos de una enfermedad determinada o

de la aplicación de cierto tratamiento en diversos ámbitos de su vida, especialmente de las consecuencias que provoca sobre su bienestar físico, emocional y social. Las tradicionales medidas mortalidad/morbilidad están dando paso a esta nueva manera de valorar los resultados de las intervenciones, comparando unas con otras, y en esta línea, la meta de la atención en salud se está orientando no sólo a la eliminación de la enfermedad, sino fundamentalmente a la mejora de la Calidad de Vida del paciente. Actualmente hay importantes trabajos realizados sobre intervenciones en personas con cáncer, sida, asma y esclerosis múltiple, entre otras.

Desde la psiquiatría y la psicología se realizan evaluaciones de Calidad de Vida con el fin de medir los resultados de programas y terapias para enfermos crónicos, en especial personas con esquizofrenia y con depresión mayor. Ha tenido una importante atención la reflexión sobre los efectos de la desinstitucionalización tanto sobre los sujetos como sobre las familias a partir de la conocida reforma psiquiátrica. También se han estudiado las repercusiones del grado de apoyo social, el funcionamiento personal y el nivel de autonomía en la Calidad de Vida.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

En el terreno de la Educación la investigación es aún escasa y existen muy pocos instrumentos para evaluar la percepción de niños y jóvenes sobre los efectos de la educación en su Calidad de Vida. No obstante, los cambios transcendentales acaecidos en la forma de entender la educación en todo el mundo, particularmente en lo que atañe a los alumnos con necesidades educativas especiales, han ido en una línea paralela a la seguida por aquellos que promueven la calidad de vida. En este sentido, comienzan a desarrollarse estudios sobre los factores asociados a la efectividad de la escuela poniendo especial atención en aquellos que ejercen un efecto sobre el alumno, comienzan a tener cabida en el currículum nuevas áreas con un carácter menos académico que las tradicionales y más vinculado con la formación integral de la persona y la mejora de su calidad de