

LA ACTIVACIÓN FÍSICA DE LOS USUARIOS EN EL PROGRAMA “VILLACTÍVATE EN BICI, RODANDO POR UNA VIDA SALUDABLE”

Introducción.

En este estudio etnográfico desarrollaremos el tema de la activación física en el programa “Villactivate en Bici, rodando por una vida saludable”.

El programa “Villactivate en bici, rodando por una vida saludable” tiene tres objetivos importantes para nuestra sociedad, de tal manera que lo hace un programa complejo y con un impacto mayor, sus objetivos son:

- · Inculcar a ciudadano al fomento de medidas ecológicas, para tener una mejora en nuestro medio ambiente.
- · Darle una alternativa de transporte al ciudadano de una manera gratuita y con facilidad de utilizarlo.
- · Involucrar la actividad física de una manera distinta en nuestra vida diaria, y darle un giro a las actividades que nos brindan los centros de recreación que dicho gobierno ya nos brinda.

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” (OMS, 2014)

Es importante saber qué es lo que podemos lograr con una actividad correcta y adecuada para cada uno, dependiendo de la edad, condición física, entre otros aspectos. Para esta actividad vamos a trabajar el sistema locomotor.

El sistema locomotor está compuesto por “Un conjunto de estructuras anatómicas formadas por el esqueleto, las articulaciones, los músculos y las fibras nerviosas asociadas. Su sincronización permite realizar los movimientos de un cuerpo, además de mantener el equilibrio.” (Diccionario LAROUSSE, pág.: 209)

Métodos.

La técnica utilizada fue un trabajo de observación etnográfico, el recurso a utilizar fue diario de campo. Observamos la participación, responsabilidad, el motivo, los beneficios, la seguridad, la publicidad, el género y el comportamiento de muchos usuarios del programa. La observación fue durante 6 días, jueves y viernes del mes de noviembre a los usuarios del programa “Villactivate en Bici”.

Conclusión.

La participación de los usuarios es muy notable, y más cuando se habla de la activación física, aparte de que es un medio de transporte ecológico, estimula la activación física del usuario, por lo que hay mucha participación. La responsabilidad juega un papel importante, el usuario tiene que respetar un reglamento interno y externo para lograr el objetivo de la activación física satisfactoriamente. Cada usuario tiene un motivo diferente,

ya sea para ir a su hogar o más para ir a su escuela, en la seguridad hay que calcar que aún no contamos con ciclo vías por tal motivo muchos usuarios corren riesgo de un accidente; el comportamiento del usuario va a depender de la zona, ya que se divide por clases sociales y el género donde los hombres utilizamos más el medio de la bicicleta que las mujeres, para eso hay que promover más la publicidad aunque es buena aún le falta más para lograr el uso de los usuarios, y por último los beneficios, hay muchos cabe señalar, pero el más sobresaliente es el de tener una vida saludable.

Referencias.

Organización Mundial de la Salud. (23 de 11 de 2014). Recuperado de WHO: <http://www.who.int/es/>

Real Academia Española. (21 de 11 de 2014). Obtenido de RAE: <http://www.rae.es/>

Villa de Álvarez. (24 de 11 de 2014). Obtenido de Villa de Álvarez Gob.: <http://www.villadealvarez.gob.mx/>