

ESTUDIO DE LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARQUE Y PROPUESTA DE IMPLANTACIÓN.

ÁNGEL MARCOS ARTEAGA ARMAS
CINTIA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ
ANTONIO BURGOS



Universidad
de La Laguna



La actividad deportiva practicada de forma habitual, aporta un sinnúmero de beneficios (Varo, 2003):

- Beneficios físicos (control de peso, prevención o mejora de enfermedades, regula los sistemas hormonales, etc)(Bertrán, 2020)
- Prevención y control de enfermedades psicológicas (depresión, ansiedad, psicosis, etc)(San Román, 2020).

Origen práctica deportiva: desde los propios orígenes de la humanidad, ya que se han encontrado restos de instrumentos deportivos datados miles de años a.C. en **China**.



Antiguo Egipto: se regulaban deportes como la pesca, la natación, y se practicaba deportes como el lanzamiento de jabalina, el salto de altura o la lucha (olímpicos en la actualidad).



Civilización Griega: se reconoció la importancia tanto a la salud física como a la salud mental : “mens sana in corpore sano” (Pérez, 2018).

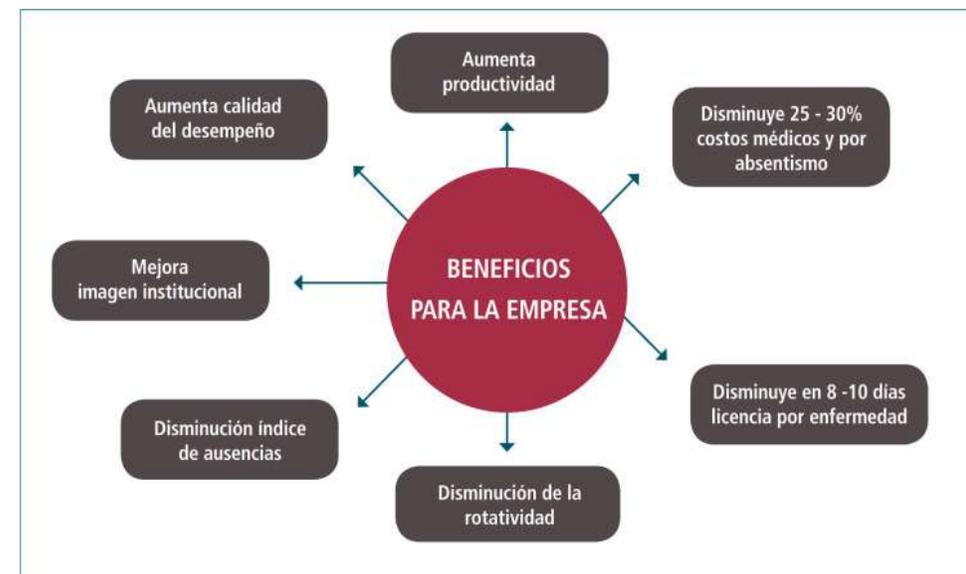


Estudios indican que **la secreción de endorfinas** (serotonina), aumenta con la práctica deportiva, generando el aumento de la autoestima, la autoconfianza, y la seguridad en uno mismo

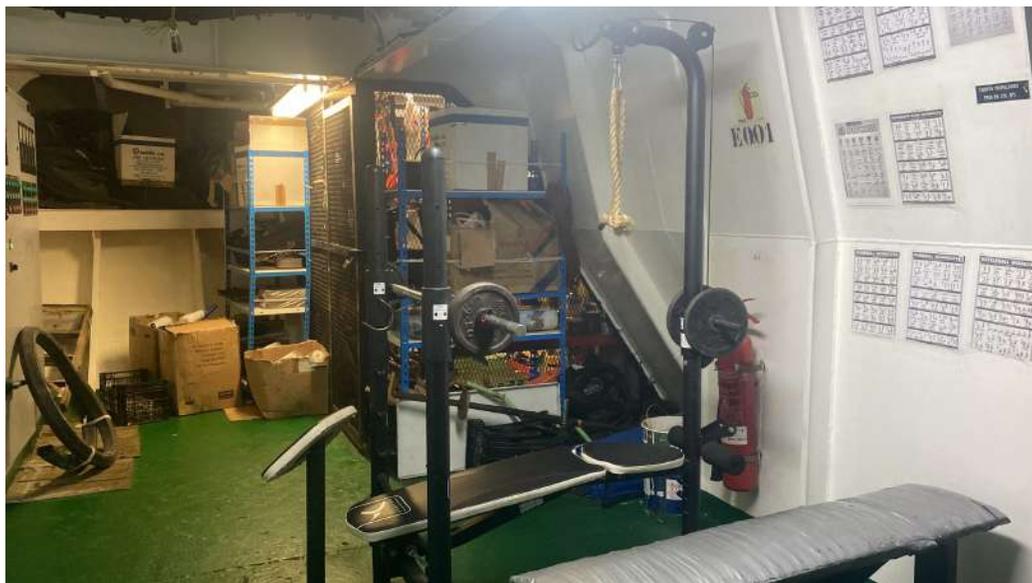
Varios estudios también inciden en que se aumentan los factores de crecimiento del organismo, favoreciendo la regeneración celular, e incluso produce específicamente un aumento de células precursoras de las neuronas del hipocampo, fundamentales en el proceso de la memoria (Matsudo, 2012).

El objetivo de la le Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales) es proteger al trabajador de los posibles riesgos que pudieran derivar de su trabajo.

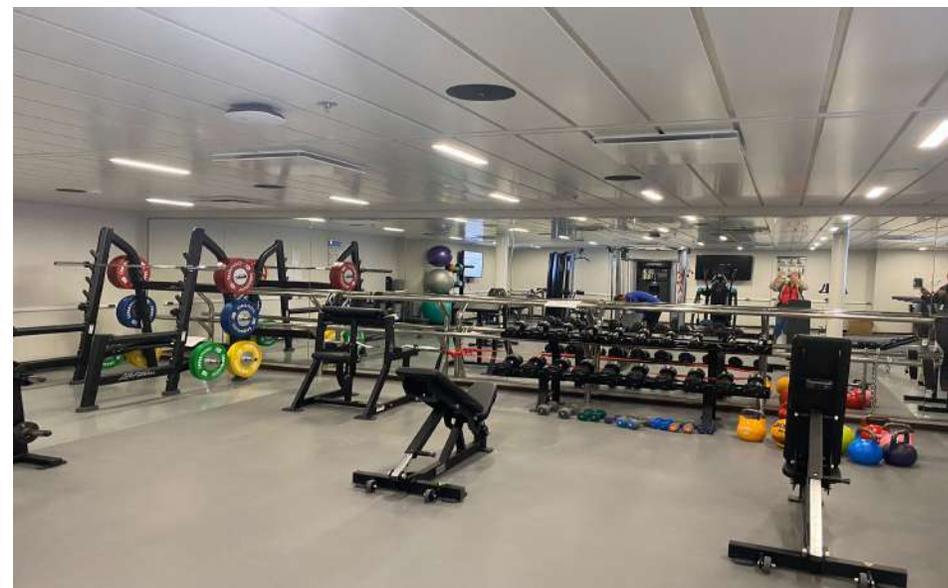
El Real Decreto 1696/2007, de 14 de diciembre, por el que se regulan los reconocimientos médicos de embarque marítimo.



La población se preocupa cada vez más por realizar actividad física
Comparativa entre gimnasios en buques



Gimnasio improvisado por la tripulación del buque volcán de Timanfaya. Fuente: alumno en prácticas



Gimnasio del buque MV Global Mercy. Fuente: Cintia Hernández

Realizar un estudio sobre la importancia y necesidad de la práctica deportiva en la población embarcada.

Establecer una propuesta de acercamiento del ejercicio físico a la población embarcada durante los períodos de embarque.

El presente trabajo se relaciona directamente con el ODS 3: Salud y bienestar. Trata de garantizar una vida sana y promover el bienestar de la población embarcada.



Análisis bibliográfico:

- 1.- Beneficios del ejercicio en la población general y los trabajadores del mar
- 2.- Salud y ejercicio en personas privadas de libertad (entorno penitenciario)
- 3.- Salud y ejercicio en personas confinadas por pandemia COVID'19

Palabras clave: sport, stress, lockdown, jail.

Criterios de inclusión: revistas indexadas.

Criterios de exclusión: artículos anteriores al 2019



Elaboración y análisis de encuesta a personal embarcado:

Cuestionario de Google formular (n=41, 28 hombres y 13 mujeres)

Preguntas con distintas formas de respuesta: opciones únicas, varias opciones, desarrollo breve y escala numérica del 0 al 10.

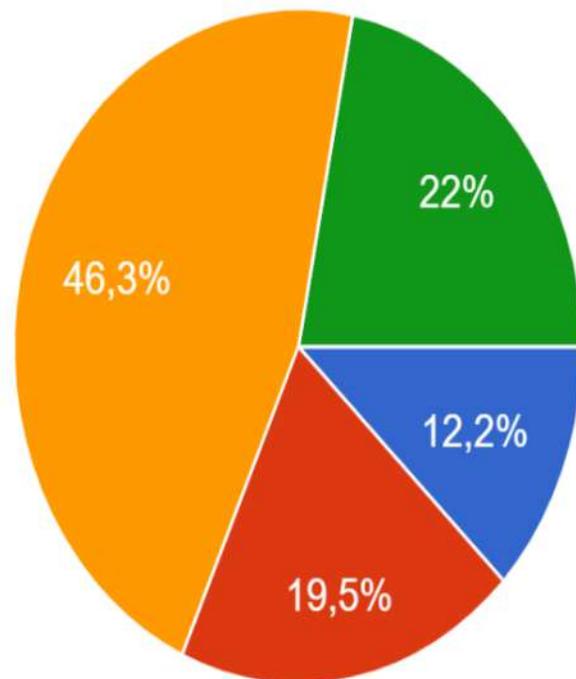
El análisis de los datos obtenidos fue realizado por el programa Excel, realizando una estadística descriptiva con valores porcentuales y absolutos.





¿Realizas actividad deportiva de forma habitual?

41 respuestas

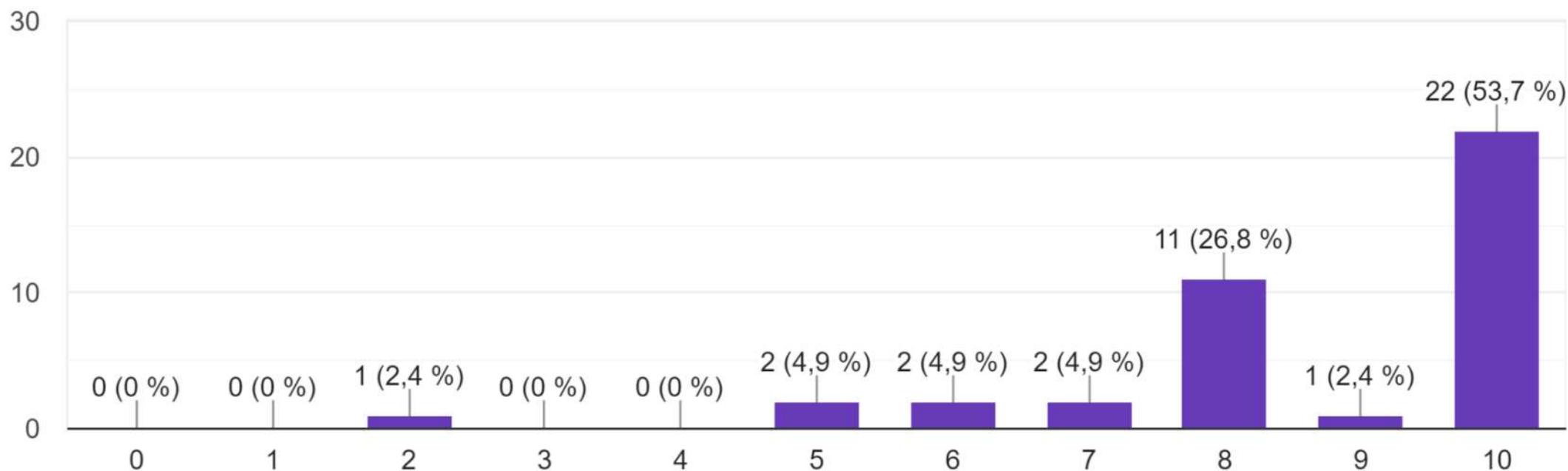


- Sí, 1-2 veces por semana.
- Sí, 2-3 veces por semana.
- Sí, 3 veces o más por semana.
- No, no practico deporte habitualmente.



¿Consideras la actividad deportiva algo fundamental o necesario en tu vida? (Puntua del 0 al 10 siendo 0 nada fundamental y 10 completamente fundamental)

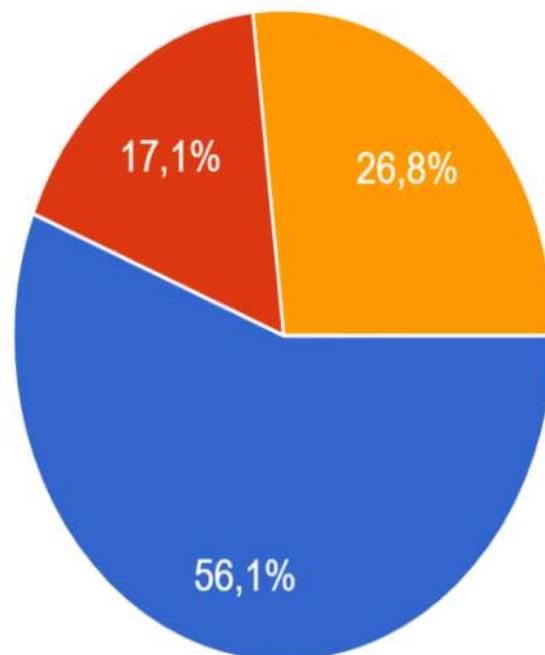
41 respuestas





¿Realizas actividad deportiva durante períodos de embarque?

41 respuestas

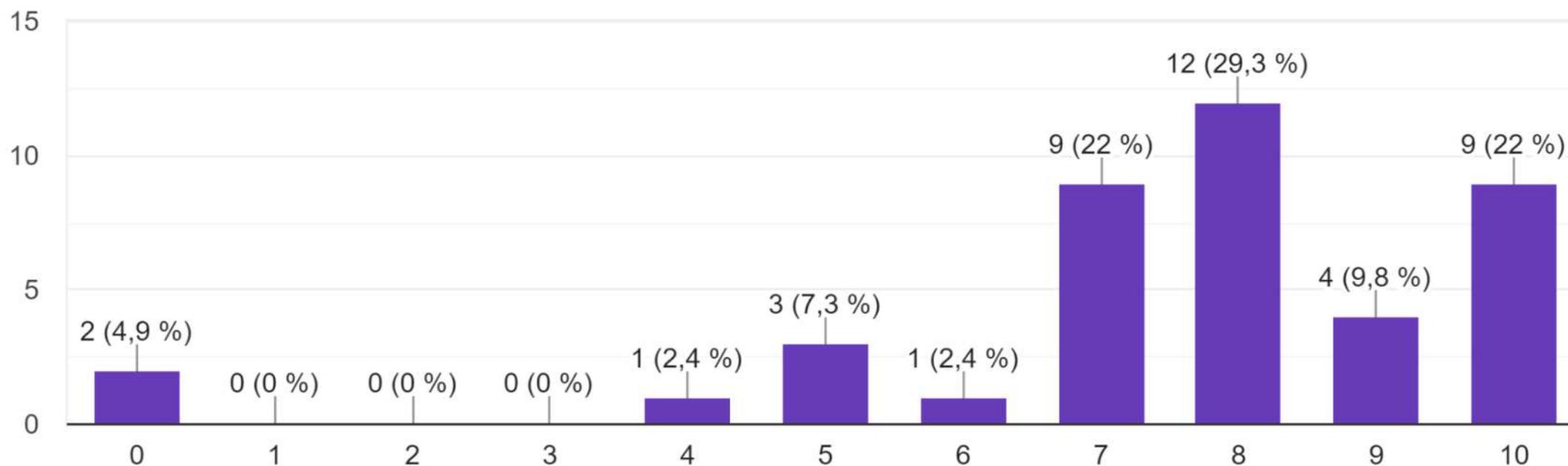


- Sí, lo practico.
- No, no lo practico.
- No, no lo hago pero me gustaría.



Puntua del 0 al 10 cuánto te afecta la falta de actividad deportiva durante el embarque o en periodos largos de inactividad.

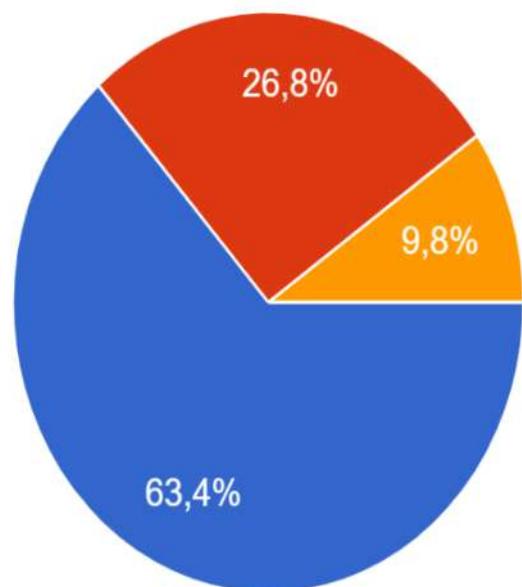
41 respuestas





¿Consideras un factor importante a la hora de un embarque que el buque cuente con una zona para la actividad deportiva?

41 respuestas

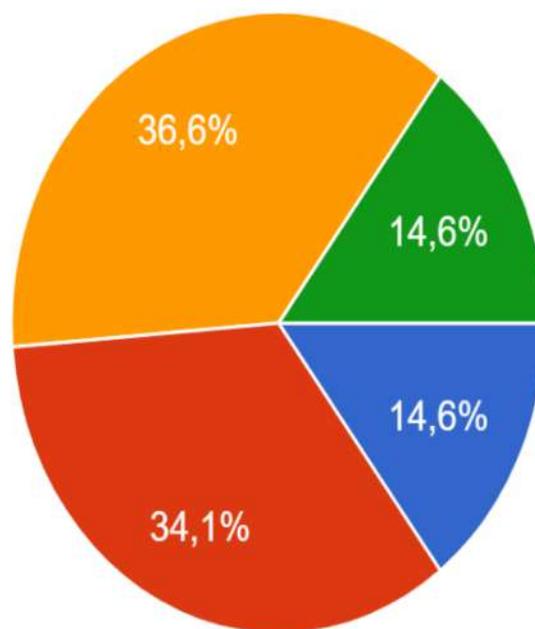


- Sí, es fundamental para mi.
- Sí, pero no es fundamental.
- No, no es algo fundamental para mi.



¿El buque en el que estas embarcado cuenta con un espacio para realizar algún tipo de actividad deportiva?

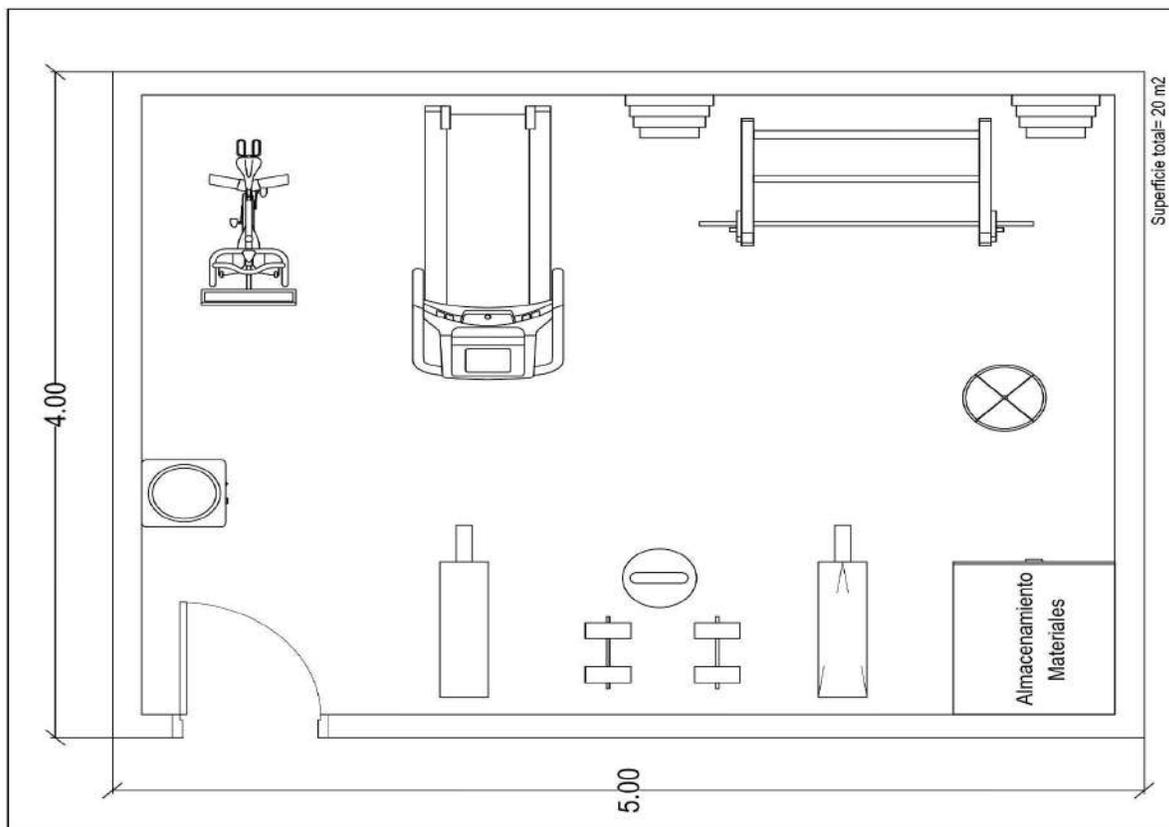
41 respuestas



- Sí, y me parece muy completo.
- Sí, pero no me parece muy completo.
- No, y me gustaría.
- No, y me es indiferente.



PROPUESTA DE GIMNASIO PARA MEJORA DE LAS INSTALACIONES DE BUQUES



| A | B | C | D |
|--|---------|-------|---------|
| MATERIAL | PRECIO | | |
| Maniak Runner (cinta de correr) | 3569,5 | | |
| Bicicleta Maniak Aircycle | 1036,85 | | |
| Rack Plegable Dominadas Pullups Topgrade Maniak | 641,8 | | |
| Discos Bumper ECO 200kg Maniak | 600 | | |
| Mancuernas ajustables BrainGain 40KG | 499 | | |
| Banco Reclinable V3T Maniak | 260,15 | | |
| Barra Powerlifting Raw 29mm 900kg acero Maniak | 241,18 | | |
| Banco Plano V4 Maniak | 175,45 | | |
| Fairtex Saco De Boxeo | 170 | | |
| Rack Largo Seguridad Set de 2 Maniak | 156,02 | | |
| Kettlebell Ajustable AFW 18Kg | 140,45 | | |
| Fondera Para Pata Maniak | 75 | | |
| Barra Olímpica Z Maniak | 53,99 | | |
| Varios (comba, bandas elásticas, botas inv, TRX, Polea, Paos, etc) | 250 | | |
| | | TOTAL | 7869,39 |



- ✓ Los estudios de personas privadas de libertad en el entorno penitenciario y otros estudios realizados durante el período de confinamiento obligatorio por ley de la pandemia del COVID-19, muestran similitudes con la población embarcada y confirman que la actividad física es una necesidad para la salud física y mental de las personas en condiciones de aislamiento.
- ✓ Los resultados de la encuesta de este estudio muestra la clara intencionalidad de los trabajadores del mar en realizar actividad física, que, se ve truncada por el período de embarque.
- ✓ Se ha establecido una propuesta real y factible de acercamiento al ejercicio físico en 20 m² que puede ser desarrollado durante los períodos de embarque, atendiendo a las condiciones especiales de un buque.
- ✓ El análisis de los resultados obtenidos en la encuesta evidencia que, quienes se dedican al mundo marítimo reclaman mejoras en la normalización de la actividad física en los periodos de embarque y estancia en tierra, incluyendo espacios físicos para la práctica deportiva en las instalaciones de los buques.



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

ESTUDIO DE LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARQUE Y PROPUESTA DE IMPLANTACIÓN.

ÁNGEL MARCOS ARTEAGA ARMAS

CINTIA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

ANTONIO BURGOS



Universidad
de La Laguna

