



Functional exercise program to decrease overweight in housewives

Programa de ejercicios funcionales para disminuir el sobrepeso en amas de casa

Lisette Soledad Erazo Santos*, Julio San Miguel

Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

*Correspondence: Lisette Soledad Erazo Santos; lisette.erazosantos9799@upse.edu.ec

ABSTRACT

Physical activity has gained significant popularity these days, and thousands of people around the world are flocking to gyms to exercise, maintain good health, and improve their personal appearance. Perhaps those at a disadvantage are housewives, who have limited time due to their daily activities at home. The need arises, then, to establish the first objective of structuring a functional exercise program that can be implemented at home and contributes to weight loss, regulating overweight, and preventing obesity. Functional exercises are versatile and very simple, and can be performed at home since they do not require a large number of implements or tools. Through exploratory research, we were able to discover the Mammoth Hunters app, which is a great alternative for housewives to exercise and avoid health complications. The instructors of this methodology are highly qualified fitness professionals who know how to guide the implementation of the exercises, and their recommendations are also aimed at boosting the self-esteem and motivation of housewives.

KEYWORDS

Housewives; Functional Exercises; Overweight; Obesity; Mammoth Hunters Application

RESUMEN

La actividad física en estos tiempos ha ganado muchos espacios para su ejecución, y miles son los ciudadanos que en diferentes partes del planeta acuden a los gimnasios con la finalidad de ejercitarse para mantener buena salud y mejorar su aspecto personal. Quizá quienes estén en desventaja son las amas de casa quienes debido al poco tiempo que les queda por las actividades diarias que hacen en sus hogares. Surge entonces la necesidad de plantear el primer objetivo de estructurar un programa de ejercicios de orden funcional, que se pueda poner en práctica dentro del hogar, y que contribuya a la pérdida de peso, a regular el sobrepeso y a evitar la obesidad. Los ejercicios funcionales son de variada aplicación y muy sencillos, pudiendo ser desarrollarlos en el entorno del hogar ya que no se requiere de mayor cantidad de implementos o herramientas en su ejecución. A través de la investigación exploratoria hemos podido hallar la aplicación Mammoth Hunters, que es una gran alternativa para que el ama de casa pueda ejercitarse y evitar complicaciones en su salud. Los instructores de esta metodología son profesionales de alto nivel en el campo del fitness, saben direccionar la puesta en práctica de los ejercicios, y sus recomendaciones están también encaminadas a elevar la autoestima y la motivación de las amas de casa.

PALABRAS CLAVE

Amas de Casa; Ejercicios Funcionales; Sobrepeso; Obesidad; Aplicación Mammoth Hunters

1. INTRODUCCIÓN

Resulta algo incomprensible que las amas de casa que realizan algunas actividades de orden físicas como barrer, trapear, lavar, subir y bajar las gradas dentro de su hogar presenten alteraciones en su metabolismo que las lleva a subir de peso, cuando se sobrentiende que a mayor cantidad de ejercicios se queman calorías que las ayudarían a adelgazar; pero no es así, pues la mayoría de ellas por el contrario suben de peso. Esta situación les crea incertidumbre que va más allá de la conservación de su anatomía corporal porque se ven expuestas a contraer enfermedades originadas por el sobrepeso, que es la antesala de la obesidad. “Desde 1997 la OMS definió al sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (Barberán et al, 2011).

En la actualidad el sobrepeso está catalogado como un problema que conlleva al desarrollo de múltiples enfermedades, debido a que el porcentaje alto de grasa produce trastornos en el organismo del ser humano. El consumo en exceso de calorías por encima del gasto calórico diario produce un aumento del índice de masa corporal y con esto aumenta el riesgo de padecer problemas graves de salud. Según la OMC (2008), “las amas de casa entre los 30 y 45 años de edad son tres veces más propensas a desarrollar un trastorno de obesidad que las mujeres que trabajan fuera del hogar”, esto debido a algunos factores relacionados con el plano laboral de las féminas directamente relacionados con el metabolismo basal.

En otros tiempos la obesidad era sinónimo de belleza, salud y hasta representaba un tipo de estatus social; de hecho, Fernando Botero, el reconocido pintor y escultor colombiano, realizaba imágenes de mujeres obesas, no precisamente para resaltar la gordura, sino como una manera de darle expresión al volumen como arte. La obesidad es una condición crónica de etiología multifactorial y que depende de interacciones complejas entre el medio y la constitución genética del sujeto, razón por la cual su abordaje clínico debe ser integral y completo, buscando abarcar todas las esferas personales del individuo e incluir los factores hereditarios que tienen un papel muy importante en el inicio y desarrollo de la obesidad (Jaramillo, 2016). Hoy se sabe que la obesidad puede acarrear otros problemas de salud tales como la diabetes, enfermedades cardíacas y hasta probables cánceres en las mujeres.

Bajo esta óptica la importancia de un programa de ejercicios funcionales se vuelve prioritaria en la vida de las amas de casa que quieran cuidar no solo su salud sino también su estabilidad psíquica y emocional, pues en nuestra sociedad aún se maneja la discriminación y el bullying hacia las mujeres obesas con términos despectivos que hieren la autoestima de estas personas. Por esta razón es importante plantear un programa de ejercicios funcionales que se puedan llevar a cabo dentro de las actividades diarias que realizan las amas de casa, utilizando las áreas o espacios con las que cuentan dentro de su propio hogar y con implementos, accesorios u objetos que se encuentren a su alcance.

A lo largo de este proyecto pondremos de manifiesto algunas fuentes de investigación que servirán para direccionar correctamente el planteamiento del programa de ejercicios funcionales para las amas de casa. Siendo el principal objetivo la elaboración de un programa de ejercicios funcionales que permita a las amas de casa ejercitarse diariamente sin necesidad de abandonar sus labores del hogar, pues se sabe que precisamente por estas obligaciones se encuentran limitadas en su tiempo para poder ir a un gimnasio o realizar otro tipo de actividad física.

La falta de espacios dentro de las actividades diarias de las amas de casa no les permite determinar o elegir un tiempo fijo para poder realizar un entrenamiento que les ayude a generar el gasto calórico requerido y evitar los problemas de obesidad, los mismos que pueden generar múltiples complicaciones precisamente por la falta de actividad física. Las mujeres que se dedican a las labores domésticas si bien es cierto realizan una serie de trabajos dentro del hogar, deben estar conscientes que no están realizando algún tipo de deporte en el que participen todos los músculos, y aunque se puede quemar calorías, resulta no ser suficiente por la poca intensidad con la que se ejecutan las tareas domésticas. Según Ávila (2022), “en el caso de las labores domésticas, si bien pueden ayudar a quemar calorías, no puede ser el único ejercicio o actividad que se realice cada día o semana”.

De allí que es recomendable que las amas de casa se den tiempo para que puedan asistir a una sesión de ejercicios por lo menos treinta minutos al día, con lo cual estaría trabajando para intentar bajar de peso o mantener su peso de manera saludable. “Al quemar calorías mediante la actividad física y reducir a la vez el número de calorías que consume, se origina un déficit calórico que se traduce en pérdida de peso” (CDC, 2022). De esta manera al bajar de peso, una mayor cantidad física aumentará la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza para obtener energía.

El sobrepeso se define como el exceso de peso en una persona con referencia a su edad y estatura, es llevar un peso por encima de lo que se considera saludable, este exceso de peso se produce por llevar un estilo de vida desordenado, el mismo que nos puede conducir a sufrir diversas enfermedades. A nivel mundial la obesidad se puede considerar una epidemia que ha ido aumentando progresivamente con el paso de los años, afectando de manera más marcada a países desarrollados. En el año 2014 la prevalencia de obesidad en mujeres a nivel mundial alcanzó el 15%, mientras que en los hombres llegó a ser de un 11%. (González, 2016).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), afirman que América Latina y el Caribe se encuentran en una etapa de transición nutricional, ya que han avanzado en la prevención y control de las deficiencias nutricionales, y a la vez se observa un rápido incremento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad que afecta a toda la población con un impacto mayor en las mujeres (ONU, 2023).

En Ecuador, la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU) presentó datos de los factores de riesgo cardio- metabólicos, reportando incidencia del 27% de síndrome metabólico a nivel nacional, siendo más alta en mujeres que en hombres con 29,2% y 25,2%; por otra parte, el consumo excesivo de carbohidratos y grasas es de (29.2%) de la población, existiendo como indicador,

el sobrepeso en nuestro país (Villarreal, 2019). Con estos datos podemos deducir de forma clara que las personas más afectadas por la obesidad y el sobrepeso son las mujeres; esto se debe a la falta de realización de actividades que les permitan generar un gasto calórico, puesto que la mayoría se dedica a realizar las labores cotidianas del hogar y otros trabajos olvidándose de cierta manera la práctica deportiva o de actividad física que le permita generar el gasto calórico necesario para evitar el sobrepeso.

Al hablar de ejercicios funcionales se debe entender que son actividades prácticas que tienen como fin alcanzar un fin o algunas funciones determinadas, bien podría tratarse de un entrenamiento en el que los ejercicios que se ejecuten están direccionados a una función determinada. Para una mayor eficacia vale la pena indicar que un entrenamiento funcional debe ser personalizado, con la finalidad de que se puedan crear circuitos de ejercicios considerando las necesidades de las amas de casa (LBDC, 2019) indica que: “se trata de un conjunto de una metodología que incluye ejercicios y movimientos que ayuden a llevar a cabo tareas funcionales”.

De esta manera podemos dejar en claro que el objetivo principal del programa de ejercicios funcionales para disminuir el sobrepeso será de gran ayuda a todas aquellas mujeres que deseen generar un cambio en su estilo de vida a través de la realización de actividades físicas que le produzcan el gasto energético necesario para disminuir el sobrepeso. Por lo tanto, los ejercicios funcionales son recomendados para bajar de peso y adquirir hábitos de cultura física porque al ponerlos en práctica, tienen como finalidad mover una gran cantidad de masa muscular que se tiene en el cuerpo. Para alcanzar un buen resultado, es necesario que además de los ejercicios, se ponga también en práctica una buena alimentación y considerar las horas de descanso; pues el ejercicio muscular puede causar agotamiento físico.

Al tratarse de las amas de casa y queriendo aprovechar el espacio que puedan tener en sus domicilios; tanto en sus dormitorios, cocina, baños, escaleras y otras instalaciones, es necesario que además del tiempo, las mismas sean las adecuadas para practicar sentadillas, flexiones de brazos, press de hombros, subir y bajar las gradas, etc.

Una vez que se ha fabricado el área para trabajar los ejercicios en casa, también es importante que se determine cuáles serán estos ejercicios, así como el tiempo que se va a dedicar para su ejecución, sin olvidar la predisposición y la motivación, considerados como puntos primordiales; pues sin esto es mejor no perder el tiempo intentando hacerlos sin llegar a su verdadera ejecución. Por eso tocará iniciar la rutina con ejercicios de baja intensidad para tener la seguridad de que se lo puede lograr (Hunter,

2021) señala que “la manera más rápida y efectiva para realizar ejercicios en casa es usando la aplicación Mammoth Hunters que consta de una serie de videos acompañados de un plan nutricional que va a mejorar la masa corporal, para esto; es necesario que se tenga una valoración de su peso y contextura”.

Para muchas amas de casa no le será tan fácil iniciar o poner en práctica una rutina de ejercicios funcionales, porque con el pasar de los años; después de haberse casado han adquirido costumbres y rutinas apegadas al hogar que las mantiene sin realizar ninguna actividad física que les permita tener en óptimo funcionamiento su organismo. Quizá la consecuencia más importante de este sedentarismo sea la pérdida de fuerza muscular como en el caso de una ama de casa que pase mucho tiempo viendo la televisión o sentada por largas jornadas con el celular en sus manos, olvidando que una jornada de ejercicios diarios traerá beneficios a la salud y a la mente (Oramas & Goicochea , 2011) indican que: “el mantenimiento de la actividad física es una necesidad absoluta para todos los seres vivos y, es frecuente la gran cantidad de mujeres que notan al pasar del tiempo como su masa muscular va disminuyendo y es real, este fenómeno se conoce como “sarcopenia”.

Rubio (2018) indica que “la sarcopenia es un síndrome que se caracteriza por una pérdida gradual y generalizada de la masa muscular esquelética y de la fuerza, con riesgo de presentar resultados adversos como discapacidad física, calidad de vida deficiente y mortalidad” situación que pueden estar viviendo miles de mujeres que después de sus actividades cotidianas dentro del hogar se dedican a dormir o permanecer sentadas por el resto del día, aunque esto es complicado debido a todas responsabilidades que una mujer tiene dentro de su hogar. Por lo tanto, en su entorno debe fabricarse un ambiente que le permita sentirse segura, con la suficiente confianza para emprender una rutina de ejercicios en los que bien podrían incluirse los demás miembros de su familia.

Es necesario entonces tomar muy en serio lo que se señalara anteriormente como un punto prioritario, y que tiene que ver con la motivación que debe tener la ama de casa para iniciar con sus ejercicios dentro del hogar. Esto de incluir a la familia sería un gran aporte toda vez que se sentirá en confianza y dentro de su mismo hogar.

Retomando a Mammoth Hunters se determina que al hacer uso de esta aplicación se podrá contar con diez ventajas que indudablemente van a fortalecer su rutina de ejercicios diarios, tales como: el entrenamiento en casa siempre será más barato, el tiempo que se ahorra es bastante significativo, el ama de casa es quien elabora su propia agenda de ejercicios, estar dentro de la comodidad del hogar de por sí es una ventaja, ser dueño del entorno donde se ejercita es un punto a favor, se contará con los

materiales necesarios, compartir en familia siempre es agradable, si se requiere de algún tipo de alimento lo tendrá siempre cerca, no habrá mayores excusas para no ejercitarse diariamente y no se correrá el riesgo de toparse con personas que no son de su agrado en el gimnasio (Hunter, 2021). De aquí se desprende una serie de ejercicios que las amas de casa pueden realizarlos en su diario ejercitar, contando para su ayuda con un material audiovisual que será de gran utilidad en la ejecución de los mismos que a continuación se detallan:

Ejercicios para pectorales: Sin importar la familia de ejercicios, los mejores ejercicios para pectorales involucran obligatoriamente utilizar la fuerza de tus brazos (flexiones) por lo que antes de realizar tu rutina complementaria para pectorales deberías haber preparado tus muñecas o durante un calentamiento. Si no sabes cómo preparar tus muñecas puedes empezar boca abajo con los brazos estirados y mover el cuerpo de atrás a adelante para hacer trabajar las muñecas. Si en el transcurso de la sesión empezaras a sentir dolor, tu muñeca te está avisando de que algo no está funcionando. O bien está siendo demasiado para una articulación que no tienes acostumbrada a soportar el peso de tu cuerpo, o bien debes mejorar la técnica.

Ejercicios para piernas: Realizar ejercicios para piernas en casa es la manera más sencilla y eficiente de entrenar la cadena muscular más importante del cuerpo. Los músculos de la pierna son fuertes por lo que para su entrenamiento se requiere intensidad o carga. Se debe recurrir a los ejercicios para piernas funcionales, pues estos aseguran un buen equilibrio entre agonistas y antagonistas. Es importante considerar una buena variabilidad, pues a mayor variabilidad menor posibilidad que tu cuerpo se adapte y disminuya el efecto del entrenamiento. Siempre debes calentar con unos 5 minutos antes de iniciar. Los ejercicios recomendados son: sentadillas o squats, cohete o rocket, saltos, zancadas o lunges, puentes o bridge y patadas traseras o burpees.

Ejercicios para glúteos: En la última década existe lo que se conoce como el culto al trasero, que es básicamente una abundancia de contenido sobre cómo tonificar los glúteos, la cantidad de publicidad que contiene esta zona del cuerpo como protagonista y que culmina en la aparición de bailes como el twerking (baile en cuclillas que incluye movimientos muy sensuales de las caderas y los glúteos). Estos ejercicios tienen la ventaja de prevenir los dolores en la espalda. Entre los más conocidos se cuenta con: el burrol, la sentadilla sin peso, sentadilla de pistolero lateral, sentadilla con salto, thruster, zancada caminando, zancada pívot, zancada con salto, semipunte, patada trasera en equilibrio, escalador y escaleras; al realizarlos se ejecutan una infinidad de movimientos que le dan mayor funcionalidad al cuerpo.

Ejercicios de espalda: Los ejercicios para la espalda son generalmente los más olvidados al realizar una rutina de ejercicios, estos tranquilamente se los puede realizar en el entorno del hogar y de manera sencilla y eficaz. La espalda hay que cuidarla para evitar malas posturas de la columna y mucho más por el fortalecimiento de los músculos que se gana con los pectorales y los ejercicios de brazos. Estos ejercicios también son recomendables para tener una espalda estéticamente bien formada y evitar dolores y lesiones futuras. Los ejercicios que las amas de casa podrían realizar en la comodidad de su hogar son: swings con peso, peso muerto, Superman, dominadas, remo a una mano, remo a dos manos con soporte, dominada australiana invertida, Plank, Mackenzie y caminata del granjero. Al ponerlos en práctica funcionarán una serie de músculos que ayudarán a contribuir en la protección del tórax y el abdomen y en los movimientos de los miembros superiores.

Ejercicios con peso: un cuerpo bien tonificado será siempre punto de atracción para los demás, pues mostrar una buena musculatura es sinónimo de estética, ejercicios y buena salud. Los ejercicios con peso van a ayudar mucho en el desarrollo de la musculatura, pues sentirse fuerte es uno de los mejores regalos que se le puede dar al cuerpo ya que se gana seguridad, confianza y algo de ego personal al verse joven. Con la aplicación Mammoth Hunters y haciendo uso de sus videos se aprenderá a hacer uso de los pesos como una de las principales herramientas para estimular el crecimiento de los músculos. Los ejercicios mayormente recomendados para hacerlos con peso son: swing a una mano, peso muerto, remo a dos manos, remo del renegado, molino con kettlebell, clean y push, sentadilla con peso, zancada de peso, press de banca, y step ups. Si se hace ejercicios con autocarga, indudablemente el cuerpo se acostumbrará al peso corporal de una persona, ya que al agregar peso el músculo se estimula y crece como efecto del ejercicio. Es recomendable hacer uso de kettlebells, mancuernas o lastre para dominadas.

Ejercicios abdominales: tener buenos abdominales es otro punto de admiración para las personas que los poseen, pues también son sinónimo de belleza, salud y fuerza. La mayoría de ellas al realizar los ejercicios de esta naturaleza, hacen uso de implementos y accesorios para alcanzar un desarrollo óptimo de sus abdominales. Por lo general al hablar de este tipo de rutina física inmediatamente uno los relaciona con el cuerpo estirado en el suelo y flexionando la columna hacia adelante; sin saber que no es la manera correcta de ejercitarse. La rutina basada en la aplicación Mammoth Hunters consta de: plank, plank araña, plank extensión, plank pivot, péndulo a una mano, burros, flexiones araña, abdominales con extensión, con giros, en v y semi v, escalador y dominadas. Los abdominales son indispensables en el mantenimiento de la postura corporal, lo que implica mucha exigencia y cuidado en la ejecución de estos ejercicios.

Ejercicios funcionales: con el pasar del tiempo, la ciencia ha podido demostrar que el entrenamiento funcional es la manera correcta de mejorar nuestras potencialidades en el aspecto físico, con esto; es posible llevar una vida sana, aunque también es necesario contar con un buen plan nutricional de acuerdo a lo que nuestro organismo necesite para su normal desarrollo. Básicamente de aquí se desprende la importancia de los ejercicios funcionales, toda vez que lo que se busca es realizar movimientos que le den sentido a las funciones de nuestro cuerpo, desprendiéndose de aquí el nombre de ejercicios funcionales.

De acuerdo a la aplicación Mammoth Hunters, que es la que se ha seleccionado para estructurar este programa, estos serían los ejercicios funcionales que las amas de casa, pueden poner en práctica dentro de su rutina en el hogar (Tabla 1). La obligatoriedad de observar los videos ayudará en la puesta en práctica de cada uno de estos ejercicios que, dependiendo de la constancia con los que se realicen, brindarán los resultados esperados para combatir el sobrepeso y la obesidad.

Tabla 1. Ejercicios en la aplicación Mammoth Hunters

Variante	Nombre del ejercicio	Beneficio corporal
Ejercicios funcionales globales	Burpees	Ideal para trabajar el sistema cardiovascular dado que se movilizan muchas cadenas musculares a la vez, es óptimo para aquellos días de poco tiempo.
	Escalador (Mountain climber)	Ejercicio de orden cardio respiratorio que harán subir las pulsaciones rápidamente, si no lo estabilizas bien se sufrirá de core y si no se trabaja los hombros, se claudicará rápidamente.
	Salto estrella (star jump)	El salto estrella eleva sobremanera las pulsaciones por lo que se entrenará el sistema cardiovascular. A su vez lleva el cuerpo hacia la extensión mejorando la postura.
Ejercicios funcionales para piernas	Sentadillas (squat)	La sentadilla es un trabajo funcional que compensa las extremidades inferiores. Estiliza las piernas y brindará potencia al realizar los saltos. Corrige además la rigidez, que es propia de pasar mucho tiempo sentada por lo tanto hay que hacerlas con la técnica correcta.
	Zancadas (lunge)	Trabajan de manera global las extremidades inferiores. Entre los músculos que trabajan se pueden destacar a los glúteos mayores, abductores, recto abdominal y el soleo.

	Plancha	El planking se ha vuelto muy popular para las personas que quieren incrementar la fuerza en todo el torso. Agrupa los músculos de la zona abdominal y también trabaja en menor medida brazos y piernas. Entre los beneficios que puedes encontrar es tener un vientre tonificado y fuerte, reduce el dolor de espalda y genera flexibilidad en los grupos musculares posteriores.
Ejercicios funcionales para tronco superior	1.1.1 Sentadas en V: (V-sit up)	Con este ejercicio se busca disminuir el apoyo y dar brazos de palanca largos para ofrecer alta exigencia de manera funcional a los abdominales. Ayuda a tonificar el abdomen, sin embargo, requiere de una gran flexibilidad para realizarlo de manera correcta y evitar lesiones o dolor en la espalda.
	1.1.2 Flexiones (push up)	Este ejercicio trabaja principalmente el músculo pectoral mayor. A su vez si la técnica es adecuada se trabaja de manera sinérgica el deltoides anterior, el tríceps braquial y toda la musculatura estabilizadora del tronco. Con este ejercicio se ganará fuerza, figura y agilidad para levantarte del suelo.
	1.1.3 Dominadas: (pull up)	Las dominadas o pull ups son un ejercicio muy completo que otorgarán rápidamente fuerza de brazos y tronco. Ofrecen múltiples variantes. Son un gran indicador del estado muscular y si se tiene poco tiempo con unas pocas repeticiones al día se mantendrá la forma de los brazos y el tronco.

Si bien es cierto que ser ama de casa es un trabajo a tiempo completo, las mujeres deberían darse un poco de tiempo para ejercitarse dentro de sus domicilios si es que no pueden organizarse para asistir a un gimnasio. Pues se ha evidenciado que, con una buena organización del tiempo dentro de sus hogares, es posible implementar una sencilla rutina de ejercicios y actividades que le permitan conservarse en forma y mucho más importante sentirse bien y seguras. Para complementar su agenda diaria con la firme convicción de que hará sus ejercicios diarios, recomendamos comenzar el día escuchando su música favorita; esto tiene muchos beneficios porque es una fuente de motivación, alegría y ánimo.

2. MÉTODOS

2.1. Diseño y participantes

La metodología utilizada para la elaboración de este artículo científico está basada en una investigación exploratoria haciendo uso a la vez del Análisis de las Redes Sociales (ARS), que permitió descubrir la aplicación Mammoth Hunters, la misma que con la ayuda de videos instruye a las amas de casa para que puedan cumplir con la ejecución de los ejercicios que entrega la aplicación. Así como hay ejercicios de baja complejidad, también se ven ejercicios algo complicado y otros en los que es necesario el uso de algunos implementos o herramientas de trabajo pertenecientes a la cultura física. Las amas de casa a más de organizar su horario, tendrán que ajustarse a patrones de conducta y disciplina para cumplir con su rutina diaria. Las amas de casa que participaron en la ejecución de este programa fueron un total de 20.

2.2. Procedimientos

Las amas de casa participantes durante tres meses asistieron a las inmediaciones del cerro El Tablazo de la ciudad de Santa Elena, en la playa, en la cancha de uso múltiple del barrio para formar parte del mismo en jornadas matutinas, de aquí que se mostrarán los resultados conseguidos en el transcurso de este tiempo.

En casa, también podían ejercitarse el día que no podían llegar hasta el lugar destinado para poner en práctica los ejercicios, pues este programa cuenta con video en el que se muestra la forma correcta de realizar estos ejercicios de manera autónoma, aunque habrá que tomar las debidas precauciones toda vez que son actividades de orden individual; aunque bien podrían integrar a los miembros de su familia para que estén pendientes de alguna novedad. Con la aplicación Mammoth Hunters, bastan unos 30 minutos diarios de dedicación para completar las rutinas de los ejercicios que se escojan para hacerlos en casa, se debe partir con la idea de que el tiempo no puede ser una barrera para entrenar. Las sesiones de trabajo presenciales no necesariamente requieren de materiales o implementos, pues muchos de los ejercicios son a mano libre. Este programa que surge en España, cuenta con los mejores entrenadores que saben explotar las habilidades de las amas de casa al momento de ejercitarse.

En cada programa además se contó con las recomendaciones de los mejores profesionales del fitness que brindaron asesoría sobre planes de nutrición a través de un instructivo teórico que ellos mismos han creado. Actualmente cuentan con más de 100 entrenadores que trabajan a tiempo completo para que la aplicación tenga mayor acogida.

2.3. Análisis estadístico

El análisis estadístico en este estudio se llevó a cabo mediante Excel y SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 26. Se emplearon técnicas de estadística descriptiva: media, desviación estándar, frecuencias y porcentajes.

3. RESULTADOS

En esta primera parte podemos observar la información que se obtuvo al inicio de la ejecución del plan de entrenamiento, la misma que contiene información de las 20 amas de casa que iniciaron el programa de los ejercicios funcionales. En la Tabla 2 y en las Figuras 1 y 2 se puede apreciar las edades de las participantes, peso y estatura; así como el índice de masa corporal que deben tener, más el índice de masa corporal y la categoría en que se encuentran al momento en que inician el programa. De los 20 casos reportados, iniciamos con 2 participantes con el peso normal, 10 con sobrepeso, 7 con obesidad tipo 1 y 1 con obesidad tipo 2.

Tabla 2. Características de la muestra al inicio de los ejercicios funcionales

	Población	Edad	Peso (kg)	Estatura (cm)	IMC normal	IMC reportado	Categoría
1	Caso 1	47	63	155	22,9	26,2	Sobrepeso
2	Caso 2	52	65	158	23,2	26	Sobrepeso
3	Caso 3	37	62	160	22,7	24,2	Normal
4	Caso 4	43	68	145	23,8	32,3	Obesidad 1
5	Caso 5	38	56	146	23,5	26,3	Sobrepeso
6	Caso 6	39	60	150	23,6	26,7	Sobrepeso
7	Caso 7	40	70	158	23,2	28	Sobrepeso
8	Caso 8	38	75	153	23,5	32	Obesidad 1
9	Caso 9	38	72	149	22,5	32,4	Obesidad 1
10	Caso 10	35	86	157	24,3	34,9	Obesidad 1
11	Caso 11	41	60	155	22,9	25	Sobrepeso
12	Caso 12	43	76	158	24	30,4	Obesidad 1
13	Caso 13	45	70	160	23,4	27,3	Sobrepeso
14	Caso 14	53	80	158	24	32	Obesidad 1
15	Caso 15	47	65	160	23,4	25,4	Sobrepeso
16	Caso 16	42	67	154	24	28,3	Sobrepeso
17	Caso 17	40	72	155	24,1	30	Obesidad 1
18	Caso 18	28	89	157	24,3	36	Obesidad 2
19	Caso 19	38	59	158	22	23	Normal
20	Caso 20	42	65	155	22,9	27,2	Sobrepeso

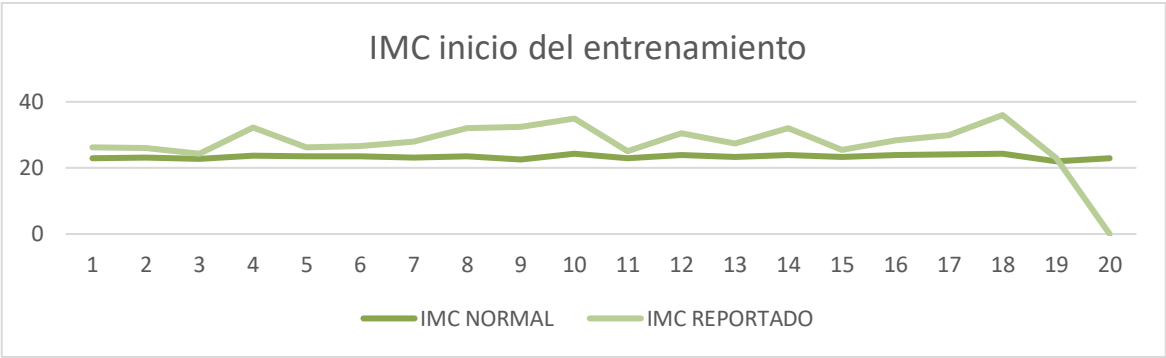


Figura 1. Índice de masa corporal al inicio

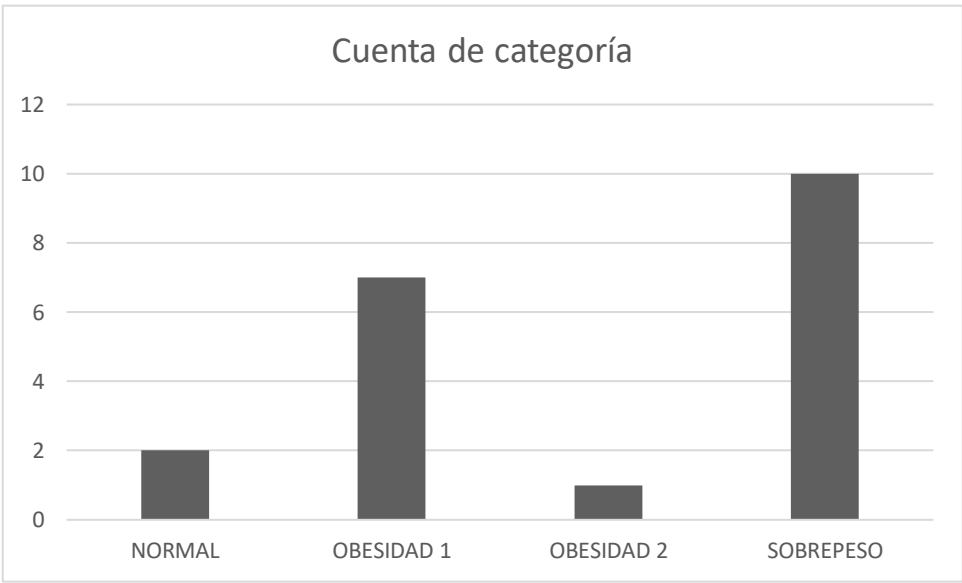


Figura 2. Categoría del IMC al inicio

A continuación, se pueden observar los resultados después de los tres meses que se trabajaron las rutinas de los ejercicios funcionales (Tabla 3, Figura 3 y Figura 4). Como se refleja, no todas las participantes lograron alcanzar el IMC adecuado; sin embargo, durante este periodo de entrenamiento lograron reducir el peso con el que iniciaron. De los casos reportados al término de los 3 meses se logró tener 7 participantes con peso normal, 11 con sobrepeso y 2 con obesidad 1, dejando así en claro que los ejercicios funcionales son una gran herramienta cuando se habla de la pérdida de peso

Tabla 3. Evaluación final a los 3 meses

#	Población	Edad	Peso (kg)	Estatura (cm)	IMC normal	IMC reportado	Categoría
1	Caso 1	47	56	155	22,9	23,3	Normal
2	Caso 2	52	58	158	23,2	23,2	Normal
3	Caso 3	37	58	160	22,7	22,7	Normal
4	Caso 4	43	60	145	23,8	28,5	Sobrepeso
5	Caso 5	38	53	146	23,5	24,9	Sobrepeso
6	Caso 6	39	55	150	23,6	24,4	Normal
7	Caso 7	40	62	158	23,2	24,8	Sobrepeso
8	Caso 8	38	67	153	23,5	28,6	Sobrepeso
9	Caso 9	38	65	149	22,5	29,3	Sobrepeso
10	Caso 10	35	78	157	24,3	31,6	Obesidad 1
11	Caso 11	41	58	155	22,9	24,1	Normal
12	Caso 12	43	70	158	24	28	Sobrepeso
13	Caso 13	45	65	160	23,4	25,4	Sobrepeso
14	Caso 14	53	72	158	24	28,8	Sobrepeso
15	Caso 15	47	60	160	23,4	23,4	Sobrepeso
16	Caso 16	42	60	154	24	25,3	Sobrepeso
17	Caso 17	40	65	155	24,1	27,1	Sobrepeso
18	Caso 18	28	75	157	24,3	30,4	Obesidad 1
19	Caso 19	38	55	158	22	22	Normal
20	Caso 20	42	58	155	22,9	24,1	Normal

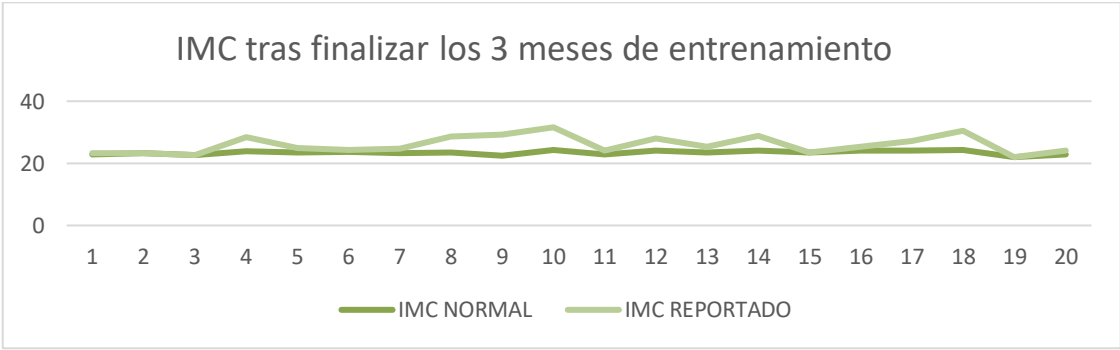


Figura 3. Índice de masa corporal final

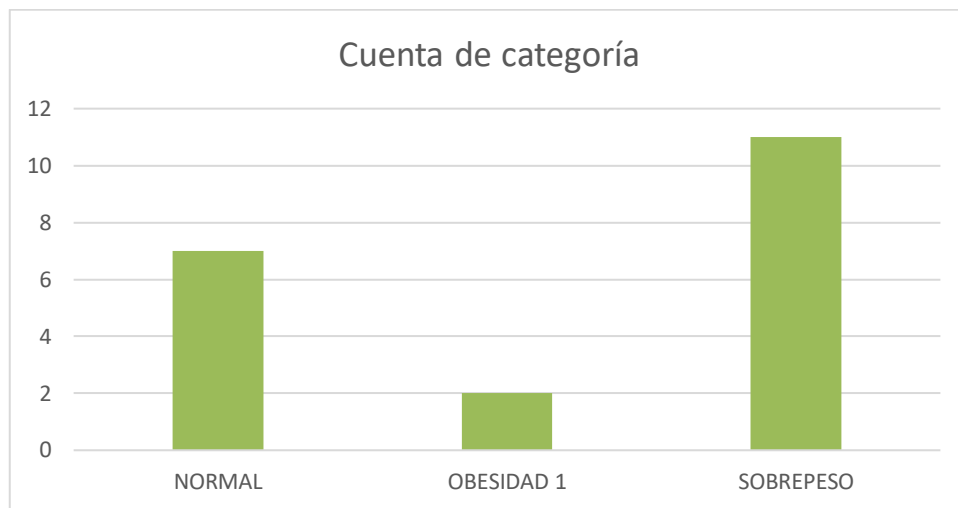


Figura 4. Categoría del IMC al finalizar el entrenamiento

4. DISCUSIÓN

Los resultados presentados muestran los pesos y categorías que las amas de casa tuvieron al momento de iniciar el programa, así como los logros alcanzados en las categorías, demostrando que, con persistencia, buena voluntad y predisposición y un buen plan de entrenamiento funcional, se pueden alcanzar metas y objetivos relacionados con la salud y el bienestar afectivo de las amas de casa que, aunque limitadas en su tiempo, se pudieron organizar para trabajar día a día con este programa que arrojó resultados favorables para algunas de ellas que terminaron satisfechas por lo que pudieron lograr. A continuación, se comparan nuestros resultados con los de otros estudios.

Nodal (2011) llevó a cabo una investigación de diseño preexperimental con pretest y posttest a un grupo compuesto de 13 mujeres que tenían obesidad, teniendo como objetivo, determinar la influencia que ejercía un plan de ejercicios físicos en la reducción de tejido graso, en bajar el índice de masa corporal y mejorar las funciones cardiorespiratorias del grupo de estudio. El plan de ejercicio físico diseñado estaba sustentado por diferentes programas de ejercicios aplicados a grupos de personas con obesidad, este programa tuvo una duración de 26 semanas, y estaba estructurado en 3 mesociclos y 9 fases. Este estudio llegó a la conclusión que los ejercicios físicos aeróbicos acompañados de una dieta hipocalórica pueden ser utilizados como principales tratamientos para el sobrepeso y obesidad.

Calero & otros (2016) realizaron un estudio sobre la aplicación de actividades físicas recreativas para la disminución de la obesidad en mujeres. Para ello seleccionó una muestra de 23 personas de sexo femenino y se aplicaron estas actividades durante 42 semanas, realizando un test diagnóstico de Índice de Masa Corporal (IMC), y estos fueron repetidos durante el transcurso del

tratamiento. Al final se mostró una diferencia significativa entre el primer y último test aplicado favoreciendo la disminución del IMC, además esto iba ocurriendo cada semana de programa. Teniendo como consecuencia principal, que la aplicación de una propuesta de ejercicios físicos y recreativos de forma sistemática, a largo plazo sí ayudará a disminuir el índice de sobrepeso de las mujeres.

García & González (2021) evaluaron la influencia que tiene un programa de ejercicios en personas de sexo femenino y que tienen sobrepeso y obesidad; su grupo de estudio estuvo conformado por 35 mujeres que cumplieron los criterios de inclusión. Se hizo el contraste de hipótesis mediante la prueba T de Student y el test de rangos de Wilcoxon utilizando el programa SPSS 21.0. En este estudio se obtuvo como resultado que las personas que participaron tuvieron una reducción promedio de 8,6 kg, pasando de una etapa a otra, esto fue muy significativo ($p < 0,05$), evidenciando que el programa de ejercicios es beneficioso para tratar la obesidad en las mujeres, e influyendo de manera positiva en el aumento de potencia aeróbica para mantener un buen estado de salud.

5. CONCLUSIONES

A sabiendas que el sobrepeso puede ocasionar enfermedades irreversibles para el ser humano, y que las amas de casa muchas veces suelen descansar por mucho tiempo después de sus labores diarias en casa, los ejercicios funcionales resultan ser una de las mejores alternativas para terminar con el sedentarismo del hogar y contrarrestar la presencia de enfermedades que se originan con la obesidad. Aunque actualmente las mujeres están marcando presencia en los gimnasios, muchas de ellas entre los 30 y 40 años de edad prefieren quedarse en el hogar viendo la televisión o usando el teléfono celular, desaprovechando la oportunidad de poner en práctica una rutina de ejercicios de fácil ejecución. La presencialidad en la ejecución del programa tiene sus ventajas debido a que contaron con la participación directa de una instructora que controló la buena ejecución de cada ejercicio.

La aplicación Mammoth Hunters les brinda a las amas de casa, a través de una serie de videos y ejercicios, la motivación y las fuerzas necesarias para empezar los mismos de manera paulatina y progresiva, porque no es recomendable que los ejercicios a los que no se está acostumbrado se realicen de manera rápida, lo cual podría provocar lesiones. Las recomendaciones y las instrucciones toca hacerlas al pie de la letra para que los resultados se vayan viendo a medida que pasan los días. Es aconsejable realizarlos de manera constante durante quince días hasta convertirlos en rutinarios y adquirir las mejores destrezas en su ejecución.

Los instructores de esta aplicación son profesionales del fitness que en base a su experiencia han implementado esta programación que resulta ser la más propicia dentro del objetivo que se ha

planteado en el desarrollo de este documento, que busca hacer conciencia en las amas de casa para que no caigan en el sedentarismo, sino que se mantengan activas con ejercicios físicos que les permitan conservar la salud, la estética corporal y la seguridad emocional que conlleva la realización de esta programación.

6. REFERENCIAS

1. Avila, C. (2022). *¿Los quehaceres domésticos cuentan como actividad física?* Obtenido de <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=99769#:~:text=%22Las%20areas%20dom%C3%A9sticas%20son%20una,para%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20recreativa.>
2. Barberán, K., Escala Cornejo, R., & Valle, S. S. (2011). Sobrepeso y Obesidad como factores predisponentes de hipertensión arterial. *La Revista Medicina*, 16(3), 160-168.
3. Bouchard, C. (2013). *Actividad física y obesidad*. Manole.
4. Calero, S., Maldonado, I., Lorenzo, A., Rodríguez, A., & Otáñez, N. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad. *Revista cubana de investigación Biomédicas*, 35(4), 375-386.
5. Casarin, S., Porto, A., & Gabatz, R. (2020). Tipos de revisión de literatura: consideraciones de las editoriales del Jornal de enfermeras y Salud. *Jornal de enfermeras y Salud*, 10(5), 1-7.
6. CDC. (2022). *Actividad física para un peso saludable*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>.
7. Donato, A. (2017). *Anorexia, Bulimia y Obesidad*. 2da. Edición. Barueri.
8. García Chamizo, E., & González Santisteban, M. del C. (2021). Efecto de un programa de ejercicios en pacientes sobrepeso y obesas del sexo femenino. *Revista Cubana De Medicina Del Deporte Y La Cultura Física*, 15(3), 1-14.
9. González, J. (2016). *Enfoque poblacional del tratamiento de la obesidad*. Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado el 19 de mayo de 2025, de <https://medicina.uc.cl/publicacion/enfoque-poblacional-del-tratamiento-de-la-obesidad/>
10. Haltom, R. (2019). Circuit weight training and its effects on excess postexercise oxygen consumption. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 31(11), 1613 - 1618.
11. Hunter, O. (2023, 31 de agosto). *Rutina de ejercicios en casa: Cómo crear tu entrenamiento óptimo*. M Hunters. <https://mhunters.com/es/blog/rutina-de-ejercicios-en-casa-como-armar-mi-rutina/>
12. Jaramillo-Jaramillo, Laura Isabel, Martínez-Sánchez, Lina María, & Ospina-Sánchez, Juan Pablo. (2017). Contexto clínico y genético de la obesidad: un complejo mundo por dilucidar. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(1), 67-72.
13. LBDC. (2019). *Entrenamiento funcional, qué es, beneficios y rutina con ejercicios*. Obtenido de <https://rehabilitacion-fisioterapia.sanitas.es/centros-rehabilitacion/castellana/actualidad/entrenamiento-funcional/index.html#:~:text=Los%20ejercicios%20de%20entrenamiento%20funcional,la%20pr%C3%A1ctica%20de%20cualquier%20deporte>
14. Mcardle, W., Katch, F., & V., K. (2018). *Fisiología del ejercicio - energía, nutrición y desempeño humano*. Koogan S.A.
15. Nodal, J. (2011). Plan de ejercicios físicos para mujeres mayores de 30 años con obesidad de la parroquia corazón de Jesús del sector la carolina del municipio Barinas. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, 16(161), 1-5.
16. Oliveira, D., Mesquita, M., Azevedo, N., & Rocha, A. (2018). *Una propuesta válida para el entrenamiento en la obesidad*. Educacion.

17. OMC. (2008). *Las amas de casa propensas a desarrollar obesidad*. Obtenido de [https://www.medicosypacientes.com/articulo/las-amas-de-casa-son-tres-veces-m%C3%A1s-propensas-desarrollar-obesidad-que-las-mujeres-que#:~:text=de%202008%20\(redacci%C3%B3n\)-.Las%20amas%20de%20casa%20son%20tres%20veces%20m%C3%A1s%20propensas%20a,30%20y%20lo](https://www.medicosypacientes.com/articulo/las-amas-de-casa-son-tres-veces-m%C3%A1s-propensas-desarrollar-obesidad-que-las-mujeres-que#:~:text=de%202008%20(redacci%C3%B3n)-.Las%20amas%20de%20casa%20son%20tres%20veces%20m%C3%A1s%20propensas%20a,30%20y%20lo).
18. ONU. (2023). *Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57048>.
19. Oramas, G. &, & Goicochea, O. (2011). Actividades físicas para fortalecer la salud de las amas de casa. *Revista Digital*, 16(157), 1-12.
20. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (16 de 10 de 2019). *FAO en Ecuador*. Obtenido de El hambre y la obesidad coexisten en Ecuador: <https://www.fao.org/ecuador/noticias/detail-events/es/c/1238711/>
21. Programa Mundial de Alimentos. (2019). Obtenido de Reporte Anual 2019: https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000117491/download/?_ga=2.99993758.1640616691.1679417403-1748826900.1679417403
22. Rubio del Peral, J. A., & Gracia Josa, M. S. (2018). Ejercicios de resistencia en el tratamiento y prevención de la sarcopenia en ancianos: Revisión sistemática. *Gerokomos*, 29(3), 133–137. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2018000300005>
23. Villarreal, A., Sandoval, J., & León, G. (Enero– diciembre 2019). Riesgo metabólico en adultos jóvenes de las parroquias El Chical, Maldonado y Tobar Donoso del cantón Tulcán. *Horizontes de Enfermería*, 4(9), 68-78. <https://doi.org/10.32645/13906984.834>

AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

FUNDING

This research received no external funding.

COPYRIGHT

© 2024 by the authors. This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), meaning that anyone may download and read the paper for free. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms. These conditions allow for maximum use and exposure of the work, while ensuring that the authors receive proper credit.