

FORTALECIMIENTO DEL AUTOCUIDADO CON ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL BIENESTAR EN LAS PERSONAS SEDENTARIAS DE IBAGUÉ

Resumen

Con el fin de educar a la población de Ibagué en la realización de actividad física por medio de campañas, se estableció un proceso de indagación acerca del sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso a nivel mundial y nacional, luego se examinaron las estadísticas más representativas de las personas de la ciudad de Ibagué, posterior a ello se buscó investigaciones en donde se manifestaran los efectos benéficos del ejercicio físico en las personas sanas y a su vez en personas con patologías crónicas específicas y se discutió si era viable realizar un programa de intervención para prevenir enfermedades que disminuyeran la calidad de vida y las capacidades funcionales de las personas. La información de la revisión bibliográfica y de investigaciones se organizó sistemáticamente en unas fichas bibliográficas que se utilizaron como ayuda didáctica.

Se determinó que en la ciudad de Ibagué hay una problemática de salud pública con la obesidad, además de encontrar que no se poseen establecimientos deportivos adecuados para realizar actividad física y que a su vez sean asequibles para la población en general, en donde se cuenten con guías profesionales e idóneos, se identificó que se puede ampliar a una idea investigativa en donde se realizará una intervención de manera interdisciplinaria para prevenir las enfermedades en la población adulta de Ibagué, teniendo como base un campo amplio de trabajo para educar y concientizar a las personas de la importancia de la actividad física y la formación de una conciencia de auto-cuidado lo que conlleva a una mejorara en la calidad de vida en general de las personas.

Palabras claves:

Sobrepeso, Obesidad, Actividad Física, Educación.

Keywords:

Overweight, Obesity, Physical Activity, Education.

21. Catedrática programa Salud Ocupacional IDEAD-UT.

Introducción

Aunque anatómica y fisiológicamente somos un complejo articular diseñado para realizar el movimiento corporal humano, con gran frecuencia la actividad física no forma parte ni es primordial en el estilo de vida para las personas del día de hoy. Por tal razón se observa que la inactividad física ha conducido a un aumento del número de enfermedades de tipo hipo cinéticas (falta de movimiento). Los individuos que no hacen ejercicio físico regularmente están sometidos a un mayor riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades como: coronarias, hipertensión, hiperlipidemia, obesidad y trastornos musculo esqueléticos (Heywar, 2001). A su vez se presentan inadecuados estilos de vida que deterioran el buen estado de salud, generando trastornos en la función metabólica y a nivel general de la condición física, entre los cuales se encuentran los factores que modifican negativamente el bienestar; como el sedentarismo, sobrepeso, alcoholismo, tabaquismo y una alimentación no balanceada.

Actualmente el ser humano se ha encargado de realizar diversas tareas a nivel laboral que disminuyen la posibilidad de apropiarse del completo bienestar generando disyuntivas en el auto-cuidado y consiguiendo una alteración en el estado de la salud. Por el contrario, la mejor defensa que tenemos los seres humanos contra el desarrollo de enfermedades de tipo hipo cinéticas es colocar a trabajar a los músculos, los huesos, las articulaciones, el corazón, los pulmones y los órganos internos de un modo regular mediante un programa sistemático de ejercicio físico (Heywar, 2001). La Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa el sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial, lo que nos conlleva a revisar la definición del sedentarismo, desde el punto de vista antropológico proviene del latín "sedere" o la acción de tomar asiento, se ha utilizado para describir transacción de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada. Ahora bien, en Colombia el 50% de la población adulta tiene algún grado de sobrepeso, es decir mayor al 25% de la masa corporal, mientras que el 10% registra obesidad severa; a esta conclusión llegó la Asociación colombiana de Obesidad y cirugía bariátrica en el congreso de Cartagena.

Para este estudio es necesario dar cuenta de las características demográficas de la ciudad de Ibagué, capital del departamento del Tolima, localizada a 1285 metros sobre el nivel del mar, con una temperatura media de 21°C., con un área municipal que cubre 1498 Km², la cual se distribuyen en una zona montañosa que se extiende por la Cordillera Central y una amplia zona plana conocida como la meseta de Ibagué. Limita al norte con Anzoátegui y Alvarado, al oriente con Piedras y Coello, al sur con San Luis y Rovira y al occidente con Cajamarca y los departamentos de Quindío y Risaralda. Tiene una población de 498.401 habitantes, según datos del último censo, dando una población total del 47,1% hombres y el 52,9 mujeres (DANE, 2005).

Por otra parte, en Colombia se realizó la Encuesta Nacional de la Situación de Nutricional, que concluyó lo siguiente:

(...) cerca de la tercera parte de los adultos del Tolima, y se puede inferir la misma situación para Ibagué, padecen de obesidad o sobrepeso siendo en las mujeres un 72.9 por ciento de la población y en los hombres 46.6 por ciento midiendo la prevalencia de obesidad abdominal por circunferencia de la cintura. La cifra de obesidad de 72.9 por ciento en las mujeres es actualmente una la más alta del país. Las anteriores cifras significan un grave problema de salud pública que va en aumento por cuanto los datos diferenciales entre las encuestas Ensin 2005 y 2010 muestran un aumento en hombres de 5.4 por ciento y en las mujeres de 20 por ciento. En cuanto a la obesidad en el Tolima en niños y jóvenes de 5 a 17 años, según el Índice de Masa Corporal, un 14.3 por ciento se encuentran con sobrepeso; un 4.2 por ciento con obesidad que en conjunto sobrepeso y obesidad equivalen a un 18.5 por ciento de los niños y jóvenes en el rango de edad mencionado. Para Ibagué, según las cifras del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Sistema Metrix, los niños con sobrepeso y obesidad alcanzan un 20 por ciento; según cifras del Programa "Ibagué Hambre 0" la cifra es del nueve por ciento y para el Sisvan el 15 por ciento. En promedio, tomando las cifras de los

tres programas de Ibagué, la obesidad y sobrepeso en niños y jóvenes menores de 17 años es de 14.6 por ciento, cifra ya no preocupante, sino alarmante. No es aventurado decir que el Tolima e Ibagué enfrentan una verdadera epidemia de obesidad y sobrepeso, que de no enfrentarse con decisión y recursos, significará en el departamento y el municipio, una juventud y edad adulta con enfermedades crónicas y de alto costo (ENSIN, 2010).

Por lo tanto, con el propósito de difundir la importancia de la realización de actividad física en las personas que presentan un grado de sobrepeso y de obesidad, como también en los ciudadanos que tengan alguna patología especial diagnosticada y que se encuentren en tratamiento, se muestran unos estudios investigativos en donde se va a confrontar las teorías que aparecen en los libros, junto con las investigaciones que se realizan, para así adoptarlas en beneficio de la salud en general de Ibagué, asumiéndolo como método de prevención para realizar un aumento en el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Entonces, a continuación se mencionará más detalladamente cuáles son los efectos de la actividad física regulada y dirigida por un profesional idóneo, el cual va a registrar lo encontrado luego de la intervención frente a patologías concretas diagnosticadas, basadas en estudios de investigación. Con el ánimo de determinar los efectos del ejercicio físico en personas con alteraciones en el perfil lipídico (Hernández, 2008), se realizó un estudio cuasi experimental con grupo control de 40 personas a quienes se les realizó una valorización pre y post, el grupo control se conformó con 20 personas y 20 el grupo de casos que se sometió al ejercicio físico; encontrando los siguientes resultados: Aumenta los niveles de HDL, Modifica la fracción de cHDL, potencializa el efecto Cardioprotector, aumenta la actividad de la lipoproteinlipasa, aumenta la excreción de los HDL2 por parte del hígado, disminuye la concentración de LDL, disminuye la concentración de VLDL, minimiza el riesgo aterogénico de las lipoproteínas, reduce el nivel de triglicéridos y

disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular. Esta investigación se plantea con el objetivo de establecer los efectos de un programa de ejercicio físico en personas con sobrepeso (López, 2006), entre las edades de 50 a 70 años; para determinar los efectos en personas obesas se realizó un investigación de tipo cuasi experimental sin grupo equivalente: Se tomaron 23 personas con el mínimo requisito de que el IMC fuera superior a 25. Dentro de los resultados se obtuvo una disminución del peso corporal del 21.7%, en cuanto al índice de masa corporal se logra una variación de 8.76%, identificando que el ejercicio físico es un elemento modificador de enfermedad cardiovascular en lo referido al porcentaje de grasa y el perímetro abdominal.

Del mismo modo, se halló una investigación con los efectos de un programa de acondicionamiento en población diagnosticada con diabetes Mellitus (Rodríguez, 2004), quienes participaron de un estudio cuasi experimental con 15 personas con evaluaciones previas y posteriores al ejercicio físico. El programa de acondicionamiento físico se realizó durante 5 semanas, 3 veces por semana, con una intensidad del 60-75% del VO₂max, en donde se vio una disminución de los niveles de glucosa en sangre al comparar las muestras, que confirman beneficios del ejercicio en diabetes. También se encontró una tesis de investigación titulada: *Diseño un programa de acondicionamiento físico en gerentes con presencia de hipertensión arterial en el grupo VIP del laboratorio Bristol Myers Squibb S.A. de Colombia de Santafé de Bogotá D.C.* (Céspedes, 1997), en donde el tipo de fue cuasi-experimental, ya que se estudió las relaciones causa-efecto, pero no en condiciones de control riguroso de todos los factores que pudieran afectar el experimento. Se tomó un grupo de 22 pacientes con presencia de hipertensión arterial primaria, pertenecientes al programa VIP de laboratorios Bristol Myers-Squibb de Colombia S.A. Se concluyó que la actividad física dirigida produce efectos positivos a nivel cardiovascular y músculo esquelético que conllevan a la disminución de las cifras de tensión arterial y por ende mejora la calidad de vida del geronte.

Por consiguiente, al encontrar y revisar los estudios investigativos descritos, en donde de alguna manera se afirman beneficios de la actividad física frente a la salud en general de las personas, pero a su vez se encuentran otros efectos positivos cuando se trabaja con personas que ya presentan alguna patología diagnosticada específicamente, cabe destacar respecto al estado del arte aspectos como: los efectos positivos del ejercicio en personas sanas, los beneficios que genera en personas con enfermedades diagnosticadas medicamente, entonces se concluye con el interrogante: ¿Por qué no se utiliza como un tratamiento preventivo de las enfermedades?

Por lo tanto, partiendo de lo anterior, se revisaron unas encuestas realizadas por los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte de la Universidad del Tolima en la cátedra de Investigación de V semestre, en donde se evidencia que por motivos particulares algunas personas de la ciudad se están concientizando de la necesidad de realizar la actividad física para mejorar la salud y deciden conformar ciertos grupos en donde de manera esporádica se van a reunir para realizar actividad física, pero sin una guía profesional específica. Lo que da una enseñanza a manera general, si no le ofrecen el servicio se inicia de manera independiente, porque no se cuenta con una infraestructura indicada y no se conocen guías o sitios concretos en donde se les realice un control riguroso de las actividades que se deben realizar cuando deciden las personas iniciar un programa de ejercicios. En las diferentes comunas de la ciudad de Ibagué se ha identificado la ubicación de sitios para realizar prácticas deportivas, allí, de manera continua y voluntaria, se vienen desarrollando diversos ejercicios y en diferentes horarios, como se enumeran a continuación: 1. Estadio Manuel Murillo Toro, 2. Parque Piedra Pintada, 3. Centro de Atención Integral al Adulto Mayor (CAIAM) Polideportivo del Barrio Popular, 4. Polideportivo de Maracanã, 5. Parque Centenario, 6. Parque Deportivo, 7. Piscinas Olímpicas, por otra parte la realización de estas prácticas puede generar un efecto negativo en las personas que lo vienen desarrollando

en donde se puede generar un desgarro, infarto, desmayo, entre otros. En los espacios públicos mencionados anteriormente se identifica que las condiciones físicas de las instalaciones no se encuentran en óptimas condiciones para el desarrollo dichas actividades, porque se pueden generar accidentes, además las personas que los frecuentan con regularidad no utilizan la ropa adecuada para una intervención deportiva, además no realizan los pasos adecuados de una actividad deportiva como lo son: la hidratación correspondiente, el calentamiento inicial, estiramiento y el enfriamiento de manera correcta, pues la mayoría de sus líderes son los mismos compañeros.

Por esta razón, se construye una propuesta de intervención en donde un equipo interdisciplinario integrado por un fisioterapeuta, un licenciado en Educación física Recreación y Deporte y un médico, se puede generar una intervención recibiendo el apoyo de las entidades públicas y privadas que muestren interés para lograr el beneficio de la población en general, y que se encuentran en riesgo de enfermedad cardiovascular generando atención al problema y a su vez prevención para mejorar la salud pública. Además se puede generar un producto, un programa de intervención que se pueda llevar a las organizaciones que deben velar por la Salud de los ciudadanos en Colombia, que son las empresas promotoras de Salud (EPS), desde la perspectiva de la prevención y no como se realiza en la actualidad desde la rehabilitación porque eso incrementa los costos, y directamente va disminuyendo la calidad de vida de las personas, entonces sería una obligación empezar a implementar programas de este tipo en la población de Ibagué.

Por tal razón, se quiere formar en la ciudad de Ibagué una conciencia educativa respecto al auto-cuidado y la importancia de realizar actividad física constante y regulada, como medida de prevención de enfermedades de tipo osteomuscular y cerebro-vasculares que se relacionan entre sí y que afectan la salud pública de manera directamente proporcional. En la ciudad de Bogotá se realiza un programa de ejercicio llamado *Muévete Bogotá*,

en donde cualquier persona que ansí llevar un estilo de vida sano, la actividad física debe estar incluida en su rutina diaria. Esta es, sin lugar a dudas, la única forma de disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias y de paso mantener una figura saludable. Por esta razón, en 1999 fue creada la estrategia *Muévete Bogotá*: para sensibilizar a la ciudadanía a ser activos, eliminando el sedentarismo. Este programa es una invitación a que todas las personas realicen en su rutina diaria 30 minutos de actividad física de una manera fácil, divertida y placentera; ya sea en la casa, en la oficina o en el lugar donde se estudia. Lo importante es que se hagan sistemáticamente ejercicios durante cinco días a la semana y por supuesto, 30 minutos al día, mediante rutinas de calidad para lograr efectos benéficos en los que el movimiento corporal suponga algún gasto ener-

gético que prevendrá riesgos en la salud a largo plazo.

Para finalizar, en la ciudad de Ibagué se busca a nivel gubernamental la creación y adecuación de los ambientes donde se promuevan actividades de salud como derecho fundamental de todos los ciudadanos, en donde se van a generar, no sólo oportunidades de empleo con el objetivo de un beneficio común, sino que se incrementarían los niveles de socialización de ciertos localidades entre sí, por tal razón sería interesante que este proyecto de intervención en personas que presenten obesidad o sobrepeso de la ciudad de Ibagué sea replicado en todo el departamento del Tolima, y que se concienticen unas políticas pública para que se pueda desarrollar a nivel nacional e internacional.

Conclusiones

- En la ciudad de Ibagué se ha evidenciado de manera formal una problemática de salud pública con la obesidad y el sobrepeso en la población.
- El uso del ejercicio físico, en personas con trastornos del perfil lipídico reduce los índices mostrando tendencia a la mejoría. Sin embargo, debe aclararse que el ejercicio físico funciona como coadyuvante en el tratamiento de estos cuadros patológicos, pero no puede ser considerado como único medio de intervención.
- El efecto del ejercicio físico sobre el metabolismo, en cuanto a su reducción, indica que el ejercicio puede ser considerado como un hábito saludable, pues reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y de formación aterogénica, sin provocar efectos secundarios nocivos para la salud.
- Las cualidades físicas se benefician ampliamente de un programa de condicionamiento físico, obteniendo resultados significantes desde el punto

de vista estadístico en fuerza abdominal, fuerza de miembros superiores y tendencia a la mejoría en cuanto a resistencia cardiovascular se refiere.

- El ejercicio físico puede considerarse como método preventivo, sin efectos secundarios nocivos, con mínimos costos y con beneficios para el mantenimiento y/o mejoramiento de la salud en general.
- Los profesionales calificados para ejercer la función de guías deportivos se encuentran en la ciudad de Ibagué, lo cual disminuiría el desempleo.
- Es viable realizar una intervención de manera interdisciplinaria para prevenir las enfermedades en la población adulta y aumentar la calidad de vida de los ciudadanos de Ibagué.
- Al educar a las personas sobre la importancia de la actividad física, se creará una conciencia de autocuidado para mejorar la calidad de vida de las personas.

Referencias bibliográficas

- CALDERÓN, Francisco Javier. (2006). *Fisiología aplicada al deporte*. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia.
- CÉSPEDES Gloria, DEL BUSTO Pineda, Vargas Luz Esperanza. (1997). *Tesis: Diseño un programa de acondicionamiento físico en gerontes con presencia de hipertensión arterial en el grupo VIP del laboratorio Bristol Myers Squibb S.A. de Colombia de Santafé de Bogotá D.C.* Universidad Manuela Beltrán. Bogotá.
- COLOMBIA, DANE. (2005) *Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Censo general del 2005.*
- EL TIEMPO. (2011) *Congreso Latinoamericano de Cirugía Bariátrica y Metabólica.* Cartagena 20 11. Periódico el Tiempo. disponible en web <http://m.eltiempo.com/colombia/cartagena/ms-de-4-millones-y-medio-de-colombianos-son-obesos/9063991>.
- ENSIN. (2010). *Encuesta Nacional de la Situación de Nutricional en Colombia 2010.*
- HERNÁNDEZ, Patricia, ORJUELA, Fabiola, TRIANA, Yaneth. (2008) *Tesis: Efecto de un programa de acondicionamiento físico en la reducción del perfil lipídico plasmático* Universidad Manuela Beltrán. Bogotá.
- HEYWARD, Vivian. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo Barcelona España.
- LÓPEZ, Andrés / PÉREZ, Fabricio. (2006) *Tesis: Efecto de un programa de condicionamiento físico en adultos con sobrepeso.* Universidad Manuela Beltrán. Bogotá.
- LÓPEZ, José. (2006) *Fisiología del ejercicio. Tercera edición.* Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires.
- MC ARDLE, William. (2004). *Fundamentos de fisiología del ejercicio.* Segunda edición. Mc Graw Hill. España.
- OMS, Organización Mundial de la Salud. (2010) *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.*
- RODRÍGUEZ, Johanna / RODRÍGUEZ Angélica. (2004). *Tesis: Efectos de un Programa de condicionamiento Físico en Población don Diabetes Mellitus Tipo 2.*