

DETERMINAR LAS CONSECUENCIAS DE LA REALIZACION DE LA ACTIVIDAD FISICA ESPONTANEA EN LA CIUDAD DE IBAGUÉ

DETERMINE THE CONSEQUENCES OF REALIZATION IN SPONTANEOUS PHYSICAL ACTIVITY IBAGUÉ

Fabiola Edilia Orjuela

Estudiante Maestría en Educación
Grupo de Investigación Edu Física
Universidad del Tolima

Resumen

Con el fin de educar en la realización de actividad física por medio de campañas a la población de Ibagué, Se establece un proceso de indagación acerca del sedentarismo, obesidad y sobrepeso a nivel mundial, nacional y local en donde luego se examinan las estadísticas más representativas de las personas de la ciudad de Ibagué con las anteriores características, posterior a ello se buscan investigaciones en donde se manifiesten los efectos benéficos del ejercicio físico en las personas sanas y a su vez en personas que tienen patologías crónicas específicas, en donde se discutirá si es o no viable realizar un programa de intervención para prevenir enfermedades que disminuyan la calidad de vida de las personas y sus capacidades funcionales. La información de la revisión bibliográfica y de investigaciones se organizó sistemáticamente en unas fichas bibliográficas que se utilizaron como ayuda didáctica.

Se determina que en la ciudad de Ibagué hay una problemática de salud pública con la obesidad, además de encontrar que no se poseen con establecimientos deportivos adecuados para realizar actividad física y que a su vez sean asequibles para la población en general en donde cuenten con guías profesionales e idóneos, se identifica que se puede ampliar a una idea investigativa en donde se realizara una intervención de manera interdisciplinaria para prevenir las enfermedades en la población adulta de Ibagué, teniendo como base un campo amplio de trabajo en donde al educar y concientizar a las personas de la importancia de la

actividad física se creara 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.

ABSTRACT

To educate in physical activity through campaigns to the population of Ibagué, establishing a process of inquiry about the inactivity, obesity and overweight globally, nationally and locally where then examined more representative statistics people of the city of Ibagué with the above characteristics, it is looking after investigations where manifest beneficial effects of exercise in healthy people and in turn in people with specific chronic diseases, where they discuss if or not feasible to conduct an intervention program to prevent diseases that diminish the quality of life of people and their functional capabilities. The information from the literature review and research was organized in a systematic bibliographic records that were used as teaching aid.

It is determined that in the city of Ibagué is a public health problem of obesity, in addition to finding that not to have adequate sports facilities for physical activity and that in turn are affordable to the general population where explicit guidance professional and appropriate, it is identified that can be extended to an idea which conduct research in an interdisciplinary intervention to prevent disease in the adult population of Ibagué, based on a broad field of work where to educate and raise awareness among people of the importance of physical activity create an awareness of self care which leads to an improved quality of life for people in general.

Keywords: Overweight, obesity, physical activity, education.

Introducción

Aunque Anatómicamente 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. El prefijo “hipo” significa “falta de” y “cinéticas” significa “movimiento”. Los individuos que no hacen ejercicio físico regularmente están sometidos a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades hipo cinéticas, tales como enfermedades coronarias, hipertensión, hiperlipidemia, obesidad y trastornos musculo esqueléticos. (Heywar V. 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 V. 2001)

Según 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.

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 llega la Asociación colombiana de Obesidad y cirugía bariátrica en el congreso de Cartagena.

Cabe destacar las características demográficas de Ibagué como la 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 los cuales se distribuyen en una zona montañosa que se extiende por la cordillera central y una amplia zona plana conocida como la meseta de Ibagué. Limitada al norte con Anzoategui y Alvarado, al oriente con Piedras y Coello, al sur con San Luis y Rovira, al occidente con Cajamarca y los departamentos de Quindío y Risaralda.

La ciudad de Ibagué tiene una población de 498.401 habitantes según datos del censo (DANE, Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2005).

Así mismo se da que de la población total de Ibagué el 47,1% son hombre y el 52,9 son mujeres. (DANE, 2005)

Por otra parte se encuentra que en Colombia se realizó la encuesta titulada Ensin:

“En Colombia en el 2010 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Nutrición (Ensin) según la cual 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 deterior antes y de alto costo. ”

(Encuesta Nacional de la Situación de Nutricional. ENSIN, 2010)

Entonces 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 encuentre en tratamiento se muestra unos estudios investigativos en donde se van 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 todos la gente de la ciudad de Ibagué como método de prevención para realizar un aumento en el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Análisis de documentos

Entonces a continuación mencionare más detalladamente cuales 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, P. 2008), se realizo un estudio cuasi experimental con grupo control de 40 personas que se les realizo una valorización pre y post, en donde 20 personas se denomino el grupo control y 20 el grupo

de casos el 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, Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Así mismo se encuentra esta investigación con el objetivo de establecer los efectos de un programa de ejercicio físico en personas con sobrepeso (LOPEZ A, 2006) entre las edades de 50 a 70 años, los efectos de la investigación 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 graso y el perímetro abdominal.

Luego se halló una investigación con los efectos de un programa de acondicionamiento en población diagnosticada con Diabetes Mellitus (RODRÍGUEZ J, 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 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. (CESPEDES M, 1997) en donde el tipo de fue cuasiexperimental, 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.

Al encontrar y revisar los estudios investigativos descritos, en donde de alguna manera se afirmar 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, entonces cabe destacar respecto al estado del arte, como primero los efectos positivos del ejercicio en personas sanas, segundo los beneficios que genera en personas con enfermedades diagnosticadas medicamente entonces se concluye con el interrogante de ¿por qué? no se utiliza como un tratamiento preventivo de las enfermedades.

Discusión – Balance

Entonces 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 personales 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 nos 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 se deciden las personas a iniciar un programa de ejercicios.

Entonces en las diferentes comunas de la ciudad de Ibagué se ha identificado la ubicación de sitios para realizar prácticas deportivas en donde de manera continua y voluntaria se viene desarrollando en diferentes horarios y con diversos ejercicio, 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 Maracaná, 5. Parque Centenario, 6. Parque Deportivo, 7. Piscinas Olímpicas, por otra parte la realización de éstas 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 establecimiento públicos mencionados anteriormente se identifica que las condiciones físicas de las instalaciones no se encuentran en optimas condiciones para desarrollar 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 *tengo una propuesta de intervención* en donde reuniendo un equipo interdisciplinario que puede estar integrado por un Fisioterapeuta, Licenciado en Educación física Recreación y Deporte, Medico, 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, que se encuentran en riesgo de enfermedad cardiovascular generando una atención y a su vez una 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) en general 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 disminuye la calidad de vida de las personas, entonces será una obligación de ellos que empiecen a implementar programas de este tipo en la población de Ibagué.

Por tal razón se quiere crear en la ciudad de Ibagué una conciencia educativa en las personas de la ciudad de Ibagué respecto al auto-cuidado y la importancia de realizar actividad física constante y regulada como medida de prevención de enfermedades de tipo osteomuscular, cerebro vasculares que se relacionan entre si y que afectan la salud pública de manera directamente proporcional.

En la ciudad de Bogotá como capital del país se realiza un programa de ejercicio ya planteado y conocido llamado MUEVETE BOGOTÁ, en donde cualquier persona que ansíe 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.

Muévete Bogotá 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 energético que prevendrá riesgos en la salud a largo plazo.

Entonces para finalizar en la ciudad de Ibagué se busca a nivel gubernamental se 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 solo oportunidades de empleo con el objetivo de un beneficio común, sino que se incrementarían los niveles de socialización de ciertos localidades entres si, 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 concientice una políticas publica 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 se refiere 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 para aumentar la calidad de vida de los ciudadanos de Ibagué.
- Que al educar y concientizar a las personas sobre la importancia de la actividad física se creara una conciencia de auto cuidado para mejorar la calidad de vida de las personas.
- Al encontrar los efectos positivos del ejercicio en personas sanas, lo que a su vez conlleva a unos efectos benéficos en personas con enfermedades.
- 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 concientice una política pública para que se pueda desarrollar a nivel nacional e internacional.

Bibliografía

CALDERON, Francisco Javier. (2006) Fisiología aplicada al deporte. Editorial Kinesis. Armenia Colombia

Congreso Latinoamericano de Cirugía Bariátrica y Metabólica, Cartagena 2011. Periodico el Tiempo disponible en web <http://m.eltiempo.com/colombia/cartagena/ms-de-4-millones-y-medio-de-colombianos-son-obesos/9063991>

CESPEDES 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

DANE, Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2005) Censo general del ENCUESTA NACIONAL de la Situación de Nutricional en Colombia (2010) ENSIN

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

Heyward Vivian. (2001) Evaluación y prescripción del ejercicio. Editorial Paidotribo Barcelona España

LOPEZ, Andrés. Pérez, Fabricio. (2006) Tesis. Efecto de un programa de acondicionamiento físico en adultos con sobrepeso. Universidad Manuela Beltrán

LOPEZ José. (2006) Fisiología del ejercicio. Tercera edición buenos aires; Madrid Editorial Médica Panamericana

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 trasmisibles

RODRIGUEZ. Johanna. RODRIGUEZ Angélica.(2004) Tesis. Efectos de un Programa de acondicionamiento Físico en Población don Diabetes Mellitus Tipo 2.