

Programa de activación física contra obesidad en estudiantes universitarios

Blanca Isabel Llamas Félix
Universidad Autónoma de Zacatecas
isabelllamas@ymail.com

Anuar Jesús Alvarado González
Universidad Autónoma de Zacatecas
anuar_algo@hotmail.com

Resumen

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer, así como enfermedades de tipo psicológico, problemas posturales y metabólicos.

México es el país con mayor prevalencia de obesidad en niños. En la actualidad, cerca del 70% de la población adulta tiene una masa corporal que puede considerarse inadecuada para su salud.

Por tal motivo las escuelas, instituciones y universidades formativas tienen la obligación de buscar una alternativa que contribuya a la solución de esta problemática, a través de programas de Activación Física que motiven a los jóvenes a la realización de ejercicio buscando un equilibrio óptimo entre su salud física y mental.

La práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población tiene un gran impacto social ya que se pueden generar hábitos saludables que mejoran la calidad de vida.

Palabras claves. Activación Física, Ejercicio Físico, Obesidad y Sobrepeso.

Introducción

México está ubicado en los primeros lugares a nivel mundial de obesidad, y lo más grave de este problema, es que, a edades tempranas ya se presentan este tipo de complicaciones y con el paso del tiempo han aumentado, afectando a la sociedad sin importar el nivel socioeconómico.

El problema de la obesidad es considerada actualmente la enfermedad epidémica no transmisible más grande en el mundo. Los jóvenes que presentan obesidad poseen una falta de confianza en sus capacidades físicas, lo cual se ve reflejado en las actividades de su vida cotidiana, cosa que en su mayoría generan poca productividad al país.

La cultura de la actividad física se ha remplazado por actividades que no implican el movimiento del organismo y que con el paso del tiempo esto aumenta agravando el problema.

Fomentar el desarrollo de la cultura física y deporte como un medio importante en la preservación de la salud y prevención puede ayudar a los jóvenes a encontrar una forma de desarrollar aquellas habilidades físicas y mentales que les pueden permitir ser mejores personas y por ende tener una mejor participación en sociedad.

La práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población tiene un gran impacto social ya que se pueden generar hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de cada individuo y a su vez esto contribuye a un óptimo desarrollo, con igualdad de oportunidades.

Mediante la práctica del deporte, los jóvenes, pueden estimular sus capacidades coordinativas y de destreza, desarrollando una actitud positiva y de reflexión de aquellos beneficios que brinda el tener un estilo de vida saludable.

El objetivo en la elaboración de éste proyecto relativo a la Activación Física es persuadir a las instituciones académicas y organismos formadores, a que se preocupen por la implementación de actividades físicas propias del deporte, para contrarrestar el problema de la obesidad y sobre peso en la sociedad y esto puede ser posible si se le da la importancia que requieren este tipo de actividades, encaminándolas a que favorezcan el rendimiento académico, social y cultural de los alumnos.

Desarrollo y Justificación de la Propuesta

La obesidad y el sobrepeso según la Organización Mundial de la Salud la definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud de cualquier individuo.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, así como enfermedades de tipo psicológico, problemas posturales y metabólicos.

México es uno de los países con mayor prevalencia de obesidad en adultos, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. En la actualidad, aproximadamente el 39.5% de los hombres y mujeres tienen sobrepeso y 31.7% obesidad, es decir, cerca del 70% de la población adulta tiene una masa corporal que puede considerarse inadecuada para su salud.

Esta condición ha ubicado a México en los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad de acuerdo con diversas estimaciones realizadas por los especialistas en la materia. Utilizando el criterio de obesidad por circunferencia de cintura, 75.8% de los adultos mexicanos tienen obesidad.

El análisis comparativo de la Encuesta Nacional de Salud de 2000 (ENSA 2000) (Olaiz et al. 2003) y la ENSANUT 2006 documentó un aumento aproximado de 12% en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos de ambos sexos (es decir, un aumento promedio de 2% anual).

La prevalencia de sobrepeso para la población adolescente (12 a 19 años), en el sexo femenino ha sido del 23.3%, mientras que en el sexo masculino fue de 21.2% (Olaiz-Fernández et al. 2006). Esta prevalencia ha aumentado con el paso del tiempo, sin importar el nivel socioeconómico, como se ha documentado anteriormente en las encuestas nacionales de 1988, 1999, 2006 y 2012.

La obesidad es considerada actualmente la enfermedad epidémica no transmisible más grande en el mundo, lamentablemente este problema ataca de manera especial a los niños. (Trinidad Quizan Plata, 2008)

A principios del 2011 el presidente de México Felipe Calderón, hizo oficial que México ocupa el primer lugar en obesidad Infantil y adulta así como el primer lugar en diabetes Infantil y anunció un programa nacional para combatirlas.

Los jóvenes que presentan obesidad, a menudo poseen una falta de confianza en sus capacidades físicas, se consideran con menor competitividad, coordinación, motricidad y resistencia, sin embargo, no se consideran menos sanos, menos fuertes o menos activos, solo poco productivos.

El sedentarismo entre los jóvenes mexicanos favorece el curso de la enfermedad. La cultura de la actividad física se ha visto remplazada por acciones que no implican la activación del organismo y que con el paso del tiempo esto aumenta agravando el problema. (Salud, 2012)

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud pública es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que puede prevenirse. Una de las principales causas de la obesidad de los niños y jóvenes mexicanos es la disminución del tiempo que dedican a realizar actividades físicas, pues en lugar de esto pasan gran parte del tiempo frente a una computadora, viendo televisión o jugando video-juegos.

La falta de actividad física provoca un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético, es decir las calorías que contienen los alimentos que consumimos es superior a aquellas que se quemamos al realizar una actividad física. (Salud, 2012)

No existe organización para promover la actividad física, de tal forma que la inactividad ha ido permeando en todos los grupos poblacionales, desde la infancia hasta los adultos mayores.

De tal manera que en México la epidemia de obesidad es un problema de gran magnitud en todos los grupos de edad y experimenta una velocidad de aumento que no ha sido registrada en ningún otro país. Por otro lado, en el ámbito internacional existe evidencia suficiente para establecer la contribución de esta enfermedad al desarrollo de enfermedades crónicas y su carga potencial a los sistemas de atención a la salud.

Por los motivos anteriormente señalados, las escuelas, instituciones y universidades formativas tienen la obligación de buscar una alternativa que contribuya a la solución de esta problemática. Surgiendo la necesidad de crear programas que motiven a los jóvenes a la realización de actividad física buscando un equilibrio óptimo entre su salud física y mental. Lo cual puede permitir un mejor desarrollo en su aprendizaje y formación profesional, brindando las bases para fomentar una cultura de salud física y mental en la sociedad.

Necesidad de un Proyecto de Actividad Física:

La ley general de cultura física y deporte publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de febrero del 2003, establece como uno de sus propósitos principales, el fomentar el desarrollo de la cultura física y deporte como un medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades (DOF, 2003). En ello radica la importancia de la cultura física en todos los niveles de educación en nuestro país, puesto que gracias a ésta, los jóvenes pueden encontrar una forma de desarrollar aquellas habilidades físicas y mentales que les pueden permitir ser mejores personas y por ende tener una mejor participación en sociedad.

La práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población tiene un gran impacto social, ya que se pueden generar hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de cada individuo y a su vez esto contribuye a un óptimo desarrollo con igualdad de oportunidades.

De acuerdo con lo establecido en la vinculación de los ejes rectores del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012, se dice que dentro del nivel de educación superior se deben incorporar en los programas de estudio la práctica de algún deporte o actividad física, (CONADE, 2008-2012) logrando así, uno de sus principales objetivos que es el promover la actividad física y el deporte en todo el sistema educativo de nuestro país.

Distinguiendo la diferencia entre Actividad y Ejercicio Físico, se establece que el concepto de Actividad Física es cualquier movimiento producido por nuestros músculos esqueléticos generando un gasto de energía (Salud, 2012), es decir, con el simple hecho de lavarse los dientes o caminar y subir escaleras ya estamos poniendo en movimiento el cuerpo. Mientras que el Ejercicio Físico es una categoría de la Actividad Física donde radica una discrepancia, ya que éste requiere de una planeación, estructura y un enfoque repetitivo que busca como objetivo el mantenimiento físico.

Es de suma importancia tomar en cuenta las actividades físicas y deportivas de los individuos, ya que a través de éstas, los jóvenes pueden reconocer la relevancia del cuidado de la salud para su desarrollo físico-mental y por su puesto su calidad de vida.

Se ha comprobado que la inactividad física es uno de las causas de mortalidad mundial (Salud, 2012), puesto la inactividad física representa aproximadamente un 25% de las causas de enfermedades de cáncer, un 27% de diabetes y un 30% de cardiopatía isquémica.

Otro punto importante es la difusión de una Cultura Física en la universidad, esto es que se fomente de una manera oportuna la realización de actividades físicas y deportivas a través de la recreación, con la finalidad de motivar a los alumnos a la práctica deportiva como un hábito y que no solo se pueda llevar a cabo en horarios escolares, si no que el alumno busque realizar estas actividades por cuenta propia, y que con el paso del tiempo se logre realizar actividad física por cultura y no por obligación.

Planteamiento de la Problemática Actual:

En nuestra sociedad la juventud está orientada a seguir patrones de hábitos nocivos para la salud, en donde radican acciones como lo son; fumar, ingerir bebidas alcohólicas, drogas,

entre otras. A este problema social se le añade la inactividad física denominado sedentarismo, el cual es un factor de riesgo para la salud de cualquier individuo.

Las causas que generan éste problema son la falta de interés por realizar actividades físicas, la falta de cultura, la mala educación alimenticia, el excesivo uso de tecnología, el uso de medios de transporte pasivos, convirtiéndose en problemas que cada vez más van en aumento y que lamentablemente elevan la probabilidad a contraer diversas enfermedades.

Es por ello que las instituciones académicas, que fungen como formadoras de individuos para la sociedad, se preocupan por la integración de actividades físicas propias del deporte, para contrarrestar este problema.

Debido a la poca participación de manera voluntaria por la sociedad para practicar deporte, nace la intención de impartir materias o talleres relativos a este tema que vinculen la actividad física con la salud, proyectando lograr resultados que favorezcan el rendimiento académico, social y cultural de los alumnos.

Objetivo del Programa de Activación Física:

Desarrollar un programa de Activación Física que contribuya en la formación integral de los alumnos universitarios para que sean más sanos y productivos, a través de la inducción al ejercicio y la realización de actividad física, que permita desarrollar habilidades y mantener un equilibrio óptimo en su salud física y mental.

Objetivos Específicos del Programa de Activación Física:

- Promover en los jóvenes universitarios la práctica de Actividad Física voluntaria.
- Difundir la importancia de la realización de Actividad Física para beneficio de la salud.
- Contribuir en la disminución de factores de riesgo a enfermedades crónicas no transmisibles. (Obesidad, sobrepeso, diabetes, depresión, etc.)
- Fortalecer y desarrollar las capacidades físicas de los alumnos de la universidad, para propiciar mejoras en su estilo de vida.
- Persuadir al alumnado a la inclusión de hábitos de práctica de ejercicio físico de manera cultural.

- Fomentar en los alumnos un estilo de vida saludable para alcanzar un desarrollo óptimo de su salud física y mental.
- Buscar un progreso oportuno en la formación integral de los alumnos de la universidad.

I. Estructura de Contenido de la Propuesta del Programa de Activación Física:

Este programa estará enfocado principalmente en el desarrollo del rendimiento y la condición física. Buscando siempre la integración del alumno a la actividad física de tal manera que pueda desarrollar sus capacidades físicas de manera individual.

Capacidades Físicas

Son aquellas capacidades necesarias para el buen funcionamiento y desarrollo del cuerpo humano y se dividen en:

Capacidades Físicas Condicionales; que son aquellas determinadas principalmente por un proceso energético, (Guimaraes, 2002) y son:

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

Capacidades Físicas Coordinativas; son aquellas que se determinan en primera instancia por el sistema nervioso programado en el movimiento y control del mismo, (Guimaraes, 2002) y son:

1. Equilibrio
2. Agilidad
3. Coordinación
4. Desplazamiento
5. Integración

CONTENIDO DEL PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA

Inducción a la Actividad Física:

Importancia de la Actividad Física

En la actualidad México cuenta con altos índices de sedentarismo, lo cual significa un factor de riesgo para contraer un sinnúmero de enfermedades de carácter cardiovascular, por ello es la importancia de incluir actividad física en nuestra vida diaria (Salud, 2012). Aquellas personas que realizan ejercicio físico de manera regular presentan indicadores de una salud equilibrada y por consecuencia un mejor estilo de vida que aquellas que no realizan ejercicio.

La Actividad Física propicia una serie de beneficios tales como; control de peso, reduce riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer, depresión, problemas posturales, fortalece huesos, músculos, etc.

Tipos de actividad física

Existen diferentes tipos de Actividad Física dependiendo de la intensidad con que ésta se lleve a cabo (Ligera, Moderada y Vigorosa).

1. La Actividad Física Ligera es cuando se realiza una serie de movimientos que implican un esfuerzo mínimo y donde el corazón late un poco más rápido de lo normal.
2. La Actividad Física Moderada es cuando los movimientos requieren de un esfuerzo considerable y esto genera una sensación de cansancio durante la realización.
3. La Actividad Física Vigorosa es aquella que produce una respiración más rápido de lo normal y la sensación de fatiga perdura aun cuando se concluyó con la actividad.

Recomendaciones para la realización de actividad física

La organización mundial de la salud (OMS) recomienda realizar por lo menos 30 minutos de actividad física por día al menos tres o cuatro veces por semana. Realizar actividades de acuerdo a la edad, y nivel de intensidad adecuado para su condición física.

Medición de Frecuencia Cardíaca

Es de suma importancia saber controlar la intensidad del Ejercicio que se debe realizar, por ello es indispensable conocer el nivel máximo de intensidad bajo el cual se deben llevar a cabo las sesiones de ejercicio. El índice de frecuencia cardíaca se puede saber de la siguiente manera:

Hombres 220 - Edad = IFCM

Mujeres 226 - Edad = IFMC

Antes de realizar cualquier ejercicio físico es recomendable, anticiparse con un calentamiento corporal previo a éste, con la intención de preparar los músculos para el esfuerzo.

El calentamiento se divide en tres fases:

1. Fase inicial: donde se comienza con movimientos naturales de articulaciones.
2. Fase central: es la fase donde se deben realizar movimientos dinámicos como trotar, saltar, hacer flexiones.
3. Fase final: última fase donde viene un periodo de relajación a través de la flexibilidad de los músculos con la finalidad de evitar lesiones, estos movimientos deben ser lentos y pausados.

Ejes Temáticos:

Primera Etapa

Eje 1: Actividades Aeróbicas

1. Caminatas/ Trote
2. Carreras ligeras
3. Saltar la cuerda

Eje 2: Actividades de Flexibilidad

1. Tensión-Relajación-Extensión
 - Ejercicios de flexibilidad estáticos
 - Ejercicios de flexibilidad activos

Eje 3: Actividades de Coordinación

1. Juegos (ritmo/coordinación)
2. Dinámicas (velocidad, equilibrio, agilidad, coordinación)

Eje 4: Actividades de Fuerza y Resistencia Muscular

1. Ejercicios con cable y polea en un gimnasio

2. Ejercicios de trabajo con peso corporal: flexiones, abdominales, sentadillas y saltos.
3. Ejercicios de fuerza con ligas

Segunda Etapa

Eje 1: Técnicas de relajación corporal

- Respiración
- Relajación muscular

Eje 2: Lesiones deportivas

- Prevención
- Tratamiento

Eje 3: Actividad física Moderada-Vigorosa

Eje 4: Actividades recreativas

- Juegos
- Bailes
- Movimientos libres

Tercer Etapa

Eje 1: Deporte y salud

1. Destreza física y mental

Eje 2: Inducción a pre-deportes: Destreza física

- Baloncesto
- Balonmano
- Fútbol
- Voleibol

Eje 3: Deportes de Competencia

- Baloncesto
- Balonmano
- Fútbol
- Voleibol

Resultados Generales

Al poner en práctica este proyecto de manera piloto, se logró ver resultados en los alumnos, de tal manera que se notó una motivación por realizar actividades relacionadas con el deporte en horarios extraescolares, lo cual significó un avance en el cumplimiento del objetivo de este programa. Así mismo, otro resultado satisfactorio que se alcanzó con la puesta en marcha del programa de Activación Física fue el desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los alumnos universitarios, ya que hubo una notable diferencia en su desempeño en prácticas deportivas, es decir, de acuerdo con los resultados del diagnóstico inicial de su condición física, los alumnos al final de la primer etapa manifestaron un avance significativo en su rendimiento en actividades físicas.

Éste programa también ha servido para detectar aquellos talentos en estudiantes disciplinados, que se ha podido canalizar a las diferentes selecciones representativas de nuestra universidad, posicionándose rápidamente en altos niveles de competencia a nivel nacional. Con ello se puede establecer que el programa de Activación Física también da origen a un semillero de deportistas de alto rendimiento. Por otro lado la aplicación del programa de Actividad Física en estudiantes despertó el interés y motivación de docentes, personal administrativo y público en general, por integrarse a estas actividades, lo que dio como resultado la adhesión de sub programas que permitieran la integración y atención de mayor población. Estos sub programas se realizaron en escuelas de verano e invierno donde se persuadió a la ciudadanía a combatir la obesidad a través de la actividad física.

Con toda esta dinámica e interacción de los estudiantes, tuvo lugar el fenómeno de la convivencia social, donde todos los participantes pudieron externar sus ideas y percepciones sobre el tema de la obesidad en relación con la práctica de Actividad Física, plasmando un intercambio de experiencias que permitió la retroalimentación para beneficio del programa

y de los participantes, dejando claro un amplio panorama y campo de acción para dar continuidad a este tipo de proyectos en beneficio de la sociedad.

Bibliografía

- CONADE. (2008-2012). *PROGRAMA NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE* . MÉXICO.
- DOF, D. O. (2003). *LEY GENERAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE*. MÉXICO.
- Fernandez, E. M. (2010). *Manual de Aprendizaje Kinestesico infantil y juvenil* . Mexico : Kinestek.
- Fuentes, J. A. (2011). *Actividad Física + Salud* . españa : JMLosada.
- Guimaraes, T. (2002). Capacidades Físicas. En T. Guimaraes, *Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas*. San José, Costa Rica : Universidad Estatal a Distancia .
- Salud, O. M. (10 de Noviembre de 2012). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Salud, S. d. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutricional 2012*. SS.
- Trinidad Quizan Plata, G. A. (2008). Obesiddad Infantil: El poder de la Alimentación y la actividad fisica. *Universidad de Sonora*, 11-14.