

5. Colaboraciones

Acciones en salud frente a la disminución de la actividad física y el aumento del sedentarismo

CINTHIA MARLENE LARA RODRÍGUEZ

Médico Pasante del Programa Universitario de Servicio Social: Obesidad, Sobrepeso, Salud y Emociones: Atención Cognitivo Conductual (O.S.S.E.A)

La obesidad es un nivel de peso (por la adquisición de tejido graso) mayor de lo que se considera saludable de acuerdo con la altura del individuo. De acuerdo con el Colegio Americano de Medicina Deportiva (por sus siglas en inglés, ACSM) la actividad física es recomendada como un componente para mantener el peso, prevenir el sobrepeso o perderlo, y para no adquirir peso después de haberlo perdido; pero esta evidencia es variable dependiendo del tipo de estudio y población estudiada.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) propone actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa como relevantes para la salud. La actividad física moderada se refiere a aquella que ocasiona que la respiración y el ritmo cardíaco se eleven por encima de lo normal, pero manteniendo la capacidad de sostener una conversación. Por otra parte, la actividad de intensidad fuerte o vigorosa es aquella durante la cual el proceso de respiración y el ritmo cardíaco llegan a elevaciones altas, haciendo muy difícil el sostener una conversación sin perder el aliento. Por último, hay otras actividades cotidianas que no alteran la respiración ni el ritmo cardíaco, pero contribuyen a mantener al cuerpo activo y el gasto de energía. A este último tipo de actividades se les considera de intensidad ligera.

Se ha visto que la actividad física tiene un impacto positivo sobre el metabolismo de la glucosa habiendo mayor sensibilidad a la insulina, además de contribuir a un alza en la autoestima y la salud mental de las personas.

Hay evidencia de numerosos estudios que sugieren que existe una relación causa-efecto entre los niveles de actividad física y una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Según datos epidemiológicos de la OMS, la inactividad física está colocada como el cuarto factor de riesgo al que se le atribuyen más muertes en el mundo (3.2 millones de muertes al año). Varias fuentes coinciden en que un incremento en la actividad física entre la población reduciría el costo social pertinente a la salud, dado su efecto preventivo sobre varias enfermedades no transmisibles.

La actividad física ha sido sugerida recientemente como una alternativa para el tratamiento de la obesidad, con el propósito de mantener un peso adecuado. Uno de los tres factores determinantes del sobrepeso son el sedentarismo y la escasa actividad física.

El sedentarismo se define como cualquier actividad que no implique estar de pie, y por lo tanto incluye el tiempo que una persona permanece sentada y/o acostada, mientras que la baja actividad física se refiere al no cumplimiento de la recomendación internacional de 150 minutos por semana de actividad física de moderada a vigorosa.

En 2008, la prevalencia de baja actividad física en Latinoamérica y en Europa del Este fueron las más altas del mundo. En ambas regiones, casi 50% de las mujeres fueron insuficientemente activas, mientras que la prevalencia de baja actividad física para hombres fue de 40% en América Latina y de 36% en Europa del Este.

En México, Gómez et al. (2008) encontraron que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos tiene una asociación inversa con la actividad física en hombres, pero no en mujeres, según indican los resultados de su análisis de regresión logística de 15 901 adultos mexicanos de entre 20 y 69 años de edad, publicado en su estudio Actividad física y sobrepeso/obesidad en la población adulta mexicana. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006.

Según reportes del área de medicina deportiva del Instituto Nacional de Rehabilitación de la Secretaría de Salud de México, en un estudio realizado con 1 400 niños de secundaria en México se encontró que menos de 10% de los hombres y menos de 5% de las mujeres se consideran físicamente activos.

DETERMINANTES AMBIENTALES DE LA DISMINUCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los fenómenos de la globalización y la urbanización han ocasionado en México diversos cambios a nivel ambiental y estructural, y han modificado los estilos de vida de la población. En las últimas dos décadas la prevalencia de obesidad y de varias enfermedades crónicas no transmisibles se ha incrementado de manera dramática en nuestro país. México es, de hecho, el

Recibido en 10 de diciembre de 2018.
Aceptado el 21 de febrero de 2019.

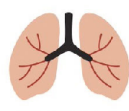
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LABORAL



FORTALECE EL CORAZÓN



MEJORA LA FORMA FÍSICA CARDIO RESPIRATORIA



REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



MEJORA LA FORMA FÍSICA MUSCULAR



FORTALECE LOS HUESOS Y MOVILIDAD



DISMINUYE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



REDUCE LA GRASA CORPORAL

1. Aumenta capacidad cardio-respiratoria y capacidad muscular.
2. Mejora la masa corporal y su composición.
3. Fortalece la salud de los huesos.
4. Aumenta la capacidad física para las actividades cotidianas.
5. Mejora el sueño.
6. Mejora la interacción social.
7. Ayuda en el control de estrés.

Fuente: <https://www.vagibcorp.com/single-post/2017/04/01/7-beneficios-de-la-actividad-f%C3%ADsica-para-tu-salud>

país con los índices más elevados de sobrepeso más obesidad (IMC = 25+) en adultos (71%), así como con el mayor índice de adultos con sobrepeso (41%), definido como IMC = 25-29.9, y es el segundo lugar en cuanto a la prevalencia de obesidad en el mismo grupo de edad (30%), definido como IMC = 30+; siendo rebasado únicamente por los Estados Unidos de América.

El modelo ecológico propone que el comportamiento del individuo se ve influenciado por factores biológicos o genéticos (individual) y por factores ambientales (social, ambiente construido, político/legal), y que éstos a su vez son interdependientes.

EL AMBIENTE SOCIAL COMUNITARIO (INTERPERSONAL)

El ambiente social se ubica en el nivel interpersonal del modelo ecológico del comportamiento. Éste incluye desde el núcleo familiar y el círculo de amistades del individuo hasta los centros educativos, comunitarios o el ambiente laboral. Por lo tanto, se puede conceptualizar en dos subniveles: el del ambiente social inmediato, que se define por las relaciones de la persona con otras personas cercanas, y el ambiente social organizacional, en el cual las normas sociales y conductas aceptadas en lugares como la escuela, la universidad, el trabajo, el club o el centro comunitario, tienen una influencia sobre el comportamiento de la persona, lo cual es aplicable a su percepción y práctica de actividad física.

Un componente del ambiente social altamente relevante para nuestro país es la inseguridad asociada al crimen. Actualmente los niveles de crimen y la percepción de la seguridad en la mayoría de la población del país pueden estar influyendo en la práctica de actividad física.

Algunos ejemplos del ambiente social/comunitario son los ámbitos escolar, laboral y la promoción de la actividad física a través del sistema de salud (en hospitales, clínicas y centros de salud).

El ambiente escolar: Sin duda las escuelas representan un espacio de oportunidad de cambio de comportamiento muy importante para el país, tanto en las aulas, al incluir la promoción de actividad física en el programa educativo, como en los espacios abiertos de los planteles y durante las clases de educación física. El problema es complejo ya que refleja las múltiples carencias del país en el

ámbito educativo, en cuanto a la calidad de las instalaciones, la falta de espacios para el número de estudiantes, la falta de profesores para el cumplimiento de los reglamentos oficiales de frecuencia y duración de las clases de educación física, y la baja calidad de las mismas.

DETERMINANTES DEL INCREMENTO DEL SEDENTARISMO EN MÉXICO

Para entender el sedentarismo es necesario referirse a éste como una disminución de la actividad física. Existen varios factores que contribuyen a dicha disminución como los nuevos estilos de vida tendientes a la urbanidad y el acceso a la tecnología.

La vida urbana implica la interacción con las expresiones de la tecnología como transporte, maquinaria, comunicación y recreación, entre otras. En las zonas urbanas existe un alto nivel de sedentarismo que promueve estilos de vida no saludables y se asocia con la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Las sociedades, al concentrarse en centros urbanos, modifican sus hábitos tanto alimenticios como de actividad física siendo las poblaciones más vulnerables aquellas con menores recursos económicos. La migración de zonas rurales a urbanas implica cambios en los patrones de actividad física, ya que por lo general se adoptan trabajos sedentarios, el uso del transporte motorizado se hace necesario y frecuente, y los tiempos de recreación física disminuyen a la par que aumenta el tiempo para ver la televisión o utilizar la computadora, no sólo como una herramienta de trabajo sino como un medio de entretenimiento.

BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PAÍSES EN VÍA DE DESARROLLO

Hasta finales del siglo pasado, la mayoría de los países en vías de desarrollo dirigían los programas de salud a la prevención de enfermedades infecciosas; algunas de estas enfermedades se lograron erradicar; sin embargo, algunas de ellas coexistieron con la presencia de nuevos problemas de salud como las enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, entre otras, las cuales están asociadas con la disminución de la actividad física en la población.

La falta de infraestructura adecuada es una característica de los países en vías de desarrollo; de acuerdo con Peden y Nantulya, los peatones y ciclistas son uno de los grupos más vulnerables a accidentes de tráfico. Los factores externos del medio pueden aumentar la vulnerabilidad (particularmente donde existe una falla o inexistencia de inversión en infraestructura, en regulaciones y leyes que brinden apoyo) incluyendo rápido crecimiento de vehículos motorizados en el tráfico; la falta de divisiones entre tráfico no motorizado y motorizado; control pobre de los pasos peatonales para cruzar calles; invasión de espacios de peatón y regulaciones que disminuyan la velocidad del motor de vehículos.

PROGRAMAS QUE HAN INCREMENTADO LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DISMINUIDO EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Los programas y estrategias que estos países han implementado podrían guiar a otros países como México para promover la salud a través de la actividad física. Si bien en nuestro país ha habido en los últimos años varios esfuerzos a nivel de ciudades, estados y federal a través de programas y políticas, ninguno de éstos se ha evaluado con una metodología seria, e incluso varios de ellos no se apoyaron en evidencia científica en su etapa de diseño y planeación. Es en este aspecto del que México puede aprender de Brasil y Colombia, donde gran parte del éxito de sus programas es el hecho que desde su planeación y antes de su implementación se consideró evaluarlos.¹

Artículos

Resultados de actividad física y sedentarismo en personas de 10 a 69 años (ENSANUT, 2012).

La inactividad física es considerada como uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes en México y está asociada con la aparición y falta de control de diversas enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, dislipidemias, osteoporosis y ciertos tipos de cánceres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que la inactividad física en adultos ha tenido un incremento del 14% en los últimos tres años en el ámbito mundial.

Los cambios tecnológicos han propiciado que las personas tengan un estilo de vida más sedentario con episodios breves y ocasionales de actividad moderada o vigorosa durante el día. Las actividades laborales, el transporte y el tiempo libre se han convertido en tareas de muy baja demanda energética.

Actualmente, diversos estudios han reportado que las actividades sedentarias tienen una influencia directa en el metabolismo, la salud ósea y cardiovascular; señalando que mientras más prolongado sea el tiempo destinado a éstas, mayor será el riesgo de alteraciones metabólicas.

De acuerdo con la clasificación de la OMS, 8 en México 22.7% de los adolescentes entre 15 y 18 años son inactivos, § 18.3% son moderadamente activos y 59% son activos.

Las acciones ambientales y de políticas públicas deben incluir mejora del acceso a lugares para la práctica de actividad física,

diseño urbano, uso de tierra, políticas para fomento del transporte activo (como instalación y diseño de ciclo vías) entre otras alternativas. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo para mortalidad en el plano mundial. Es importante reconocer que dentro de las acciones orientadas a prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas, se tiene que incluir un esfuerzo importante para promover y facilitar estilos de vida más activos, así como integrarlos a la rutina diaria, para lo cual será fundamental contar con políticas integrales, multisectoriales y de apoyo de la sociedad en su conjunto.²

ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente

Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, entre otros.

En la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia.

Las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar.

Existe evidencia que indica que existen múltiples formas como la familia puede tener influencia sobre la conducta del adolescente que incluyen el tipo de relaciones entre los miembros, la calidez y la cercanía y el respeto a la autoridad. Uno de los mecanismos a través de los cuales la calidez y cercanía en la familia puede tener influencia en la actividad física de los adolescentes, es que estas características afectan la salud emocional del adolescente.

Las conductas de los padres contribuyen a la baja auto-estima y depresión del adolescente, ambos están inversamente asociados con la actividad física. Una mejor comprensión de estos factores puede contribuir al desarrollo de intervenciones que reduzcan este tipo de conductas de riesgo para la salud.³ Otros correlatos son de disciplinas sociales y culturales.⁴

¹ Rivera Dommarco J. (2010). *Obesidad en México Recomendaciones para una Política de Estado*. México: INSP.

² ENSANUT. (2016). Resultados de actividad física y sedentarismo en personas de 10 a 69 años. 2017, de ENSANUT Sitio web: <https://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>

³ Lavielle-Sotomayor P. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente, *Rev. salud pública*, 16(2), Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642014000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

⁴ Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. En F. Ruiz Juan, J.P., Venero Valenzuela, Qu. Méndez Guzmán y otros (Eds) VII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación física y el Deporte escolar. Badajoz: FEADef y AMEFEX, 15-67. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/266492645_Factores_determinantes_en_la_inactividad_fisico-deportiva_en_jovenes_y_adolescentes