

Panorama Cuba y Salud 2011;6(Especial): 125-128.

Propuesta de actividades físicas y educativas para lograr la disminución de la obesidad en los estudiantes del área terapéutica de la Escuela Latinoamericana de Medicina

MSc. Félix Alberto Pedro Rogert

Escuela Latinoamericana de Medicina

E-mail: felix@elacm.sld.cu

RESUMEN

El fenómeno de la obesidad en los años ha alcanzado dimensiones impredecibles y es además, según la Organización Mundial de la Salud, como el factor de riesgo más potente para muchas enfermedades como la cardiopatía isquémica y la diabetes mellitus, entre otras. En la Escuela latinoamericana de Medicina se da este problema debido que muchos estudiantes de las zonas más pobres del continente tienen malos hábitos alimentarios y no conocen una metodología para utilizar los ejercicios que le permita disminuir la obesidad. Esta problemática dio origen al presente trabajo en el cual se proponen actividades físico educativas con el objetivo de modificar el estilo de vida de los estudiantes. La propuesta está fundamentada en cuatro pilares encaminados a ejercer un grupo de acciones sobre los estudiantes. Se fundamenta en el apoyo psicológico, educación para la salud, indicaciones para modificar la dieta o ingestión de alimentos y la aplicación de determinados ejercicios físicos para lograr el objetivo propuesto.

Palabras clave: Obesidad, factor de riesgo, ejercicio físico.

INTRODUCCIÓN

La capacidad de movimiento es condición básica de la materia viva, el movimiento posibilita a los animales satisfacer sus necesidades inmediatas, así como al hombre adaptarse al medio ambiente y de esta forma sobrevivir en el mismo. Las condiciones de trabajo en la vida moderna se caracterizan por una disminución progresiva de los esfuerzos musculares, la mecanización y la automatización van sustituyendo de forma directa el trabajo del hombre, lo sitúan frente a una gran pizarra automatizada de mando donde no hay que realizar ningún esfuerzo físico para su buen funcionamiento. Los medios tecnológicos han pasado a realizar el trabajo que anteriormente realizaba el hombre, la falta de actividad física provoca alteraciones en el metabolismo, en el aparato locomotor, en el sistema cardiovascular y también en el sistema nervioso (1, 2).

La obesidad no es un fenómeno inofensivo, es un proceso de interacción de factores genéticos y ambientales que se manifiesta con un fenotipo heterogéneo en forma de exceso de grasa, también constituye un factor de riesgo para una serie de padecimientos, es la causa directa de la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y las cardiopatías isquémicas, esta enfermedad deja cicatrices emocionales, personales y profesionales. Uno de los peores efectos que deja la huella de esta enfermedad es la ansiedad mental y el hastío que ocasiona, en lo referente a la autoestima, la obesidad es una condición que afecta a sujetos de todas las edades, razas y sexos (3).

Este estudio se realiza por el incremento de estudiantes obesos en la Escuela Latinoamericana de Medicina (E.L.A.M) que se ha manifestado debido a estilos de vida inadecuados, patrones de alimentación basados en altos consumos de calorías y muy poca actividad física de forma sistemática.

El objetivo general de la investigación es diseñar una propuesta de actividades físicas y educativas para disminuir la obesidad en los estudiantes del Área Terapéutica de la Escuela Latinoamericana de Medicina.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se tomó una muestra de 30 estudiantes, 24 del sexo femenino y 7 del masculino con edades comprendidas entre 19 y 23 años, haciendo coincidir la muestra con la población de estudiantes que asisten al área terapéutica, ellos remitidos al área por diferentes patologías, pero pocos por obesidad.

Se asume como método fundamental de investigación el Método Dialéctico Materialista que nos permitió clasificar los métodos en Teórico y Empírico estos se utilizaron en diferentes momentos de la investigación. Como herramientas de trabajo, tuvimos la observación, la encuesta y la medición. A cada uno de los estudiantes se le determinó el Índice de Masa Corporal según la clasificación de Quetelet. Además se realizó una encuesta para conocer los hábitos nutricionales y de cocción de los alimentos, así como los alimentos rechazados y preferidos, sobre el conocimiento de la actividad física a realizar para disminuir o eliminar la obesidad, las enfermedades que padecían, etapa de la vida en apareció dicha enfermedad

Para la validación de la propuesta se aplicó una encuesta a un grupo de especialistas que reunían las siguientes características: categoría docente el 20% profesores auxiliares, el 50% profesores asistentes, el 30% profesores instructores el 25% másteres en ciencias, con relación a los años de estudios en la especialidad como promedio era entre 15 y 28 años de trabajo, médicos el 30%. La encuesta fue elaborada con una concepción similar a la asumida para la constatación del problema en cuestión. Su objetivo fue precisar la valoración que estudiantes y profesionales le ofrecían al diseño y características de la propuesta de actividades y acciones educativas.

RESULTADOS

El diagnóstico realizado arrojó los siguientes resultados: Elevado Índice de Masa Corporal --(tabla 1), alto consumo calórico fundamentalmente de comida con alto nivel calórico (chatarra), malos hábitos de cocción de alimentos, desmotivación por la práctica de actividad física sistemática, desconocimiento de que hacer para contrarrestar la obesidad, tanto desde el punto de vista práctico como educativo. Los resultados de la encuesta hecha a profesionales y estudiantes fueron satisfactorios de forma general y se observan en la (tabla 2),

DISCUSIÓN

La investigación tiene como novedad que por primera vez se aplicará una propuesta de actividades físicas y educativas organizadas sistémicamente para estudiantes con determinado grado de obesidad en el Área Terapéutica de la Escuela Latinoamericana de Medicina. Desde el punto de vista teórico, se concibe la integración de estilos de vida para el enfrentamiento a la obesidad encaminado a la educación de los estudiantes de esta comunidad a partir de interrelacionar lo psicológico, físico y lo social, aplicando un tratamiento de forma no farmacológica donde los recursos a emplear no constituyen un gasto económico importante aplicándose varias actividades o pilares fundamentales.

Su contribución a la práctica está en las actividades físicas y educativas donde se empieza con el diagnóstico integral hecho a estos estudiantes en cuanto a Etiología, Índice de Masa Corporal, Distribución de la grasa corporal y Etapa de la vida en que aparece la Obesidad para distintas zonas del continente latinoamericano y otras zonas del mundo.

La vigencia de la investigación radica en que esta propuesta se adscribe al criterio contemporáneo de varios autores, de una preparación teórica y práctica desde edades tempranas a quienes padecen de obesidad como vía eficaz para limitar mayores perjuicios en el futuro, mediante un conjunto de actividades físicas y acciones educativas que influyen en el modo de actuar de los individuos (4).

De acuerdo a los resultados del diagnóstico, consideramos la propuesta de actividades físicas y educativas de gran importancia en el cambio de estilo de vida de los estudiantes, propiciándole un aumento de su caudal de conocimiento acerca de determinadas enfermedades en especial de la obesidad, la manera de contrarrestarla adoptando formas más saludables de alimentación, se esparce el tiempo libre de los mismos, se establecen relaciones cordiales entre individuos de diferentes idiosincrasias y nacionalidades, que tributan a realizar actividad física de forma sistemática, se gana una explotación racional y eficiente de las instalaciones deportivas y así aumentar su calidad de vida. Además esta propuesta es aplicable a cualquier comunidad donde existan individuos con características similares a las encontradas en el resultado del diagnóstico.

Pilares fundamentales de apoyo para la aplicación de la propuesta:

Educación para la salud. El obeso debe conocer todo lo relacionado con la obesidad, por lo que la información constituye una cuestión fundamental, lo que ayudará a comprender su problema y a erradicarlo adecuadamente. Desde el punto de vista clínico el paciente debe conocer las alteraciones fisiopatológicas y anatómicas así como

la sintomatología general que ocasiona la enfermedad en su organismo. Esta información puede recibirse a través de charlas, conferencias, visitas a centros especializados, etc.

Dieta. La podemos determinar a través de encuestas donde podemos conocer los hábitos nutricionales, se debe precisar horarios de ingestión de alimentos, número de comidas al día, alimentos preferidos o rechazados, tabúes alimentarios, método de cocción de alimentos más utilizados, utensilios de cocina, etc. Además podemos evaluar la cantidad de calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que ingiere el individuo en su dieta durante 24, 72 horas o siete días.

Apoyo psicológico. Es un aspecto de mucha importancia en el tratamiento de estos pacientes, ya que gran parte de los obesos son ansiosos y esto le da apetito, además es importante descubrir las motivaciones que pueden llevar a cada paciente a interesarse por el tratamiento de reducción del peso corporal.

Ejercicios Físicos. Los ejercicios más recomendados para ser realizados por los obesos son los cíclicos de larga duración y moderada intensidad que se realicen en condiciones aerobias, por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desechos nocivos al organismo (como el ácido láctico) y por utilizar también como fuente de energía además de los carbohidratos, los lípidos. Estos procesos aeróbicos se logran con ejercicios de larga duración y moderada intensidad sin ser excesivamente prolongados efectuados con un ritmo lento o medio y la participación de grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos (5 6).

CONCLUSIONES

La obesidad se considera un elemento esencial en el desarrollo multilateral de la personalidad de los estudiantes. El 53,3% de la muestra seleccionada presentan un índice de obesidad moderada y severa. Los especialistas consultados constataron la validez de la propuesta de actividades físicas y acciones educativas, por la correspondencia que se establece entre estas, concebidas para disminución de la obesidad en los estudiantes de la comunidad ELAM.

Tabla 1. Clasificación del I.M.C según Quetele

Clasificación	No.	%
Bajo Peso	0	0
Grado 0 "Normal"	3	10
Grado I "Sobrepeso"	4	13,3
Grado II "Ligera"	7	23,3
Grado III "Moderada"	7	23,3
Grado IV "Severa"	9	30
TOTAL	30	100

Tabla 2. Categorías a emplear para la valoración de los indicadores en una escala de tres valores fueron: Siempre (sp), Generalmente (gral.) y Nunca (n).

	Estudiantes	Profesores	Médicos.
Los indicadores a comprobar, referentes a las características de la estrategia fueron:			
Grado en que la propuesta de actividades se ajusta a la comunidad	SP	SP	SP
Grado en que la propuesta de actividades contribuye a la motivación de los estudiantes.	SP	SP	GRAL
Grado en que la propuesta de actividades contribuye al comportamiento social.	SP	SP	SP
Grado en que la propuesta contribuye a la vinculación de los estudiantes de varias nacionalidades.	SP	SP	SP
Grado en que la propuesta permite vincular las actividades recreativas con las actividades educativas.	SP	SP	SP
Grado en que la propuesta contribuye a realizar un trabajo diferenciado con los estudiantes de la comunidad.	SP	SP	SP
Grado en que la propuesta se inserta en la comunidad ELAM.	SP	GRAL	GRAL

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hernández González Reinol, Ismaray Núñez. *Obesidad, Hipertensión y Ejercicios Físicos*. ISCF, 2001.
2. Figueroa Vilma (2008) *La Obesidad a través de la Historia. La Obesidad, una epidemia Mundial*. La Habana. Casa Editorial Abril.
3. Bertha Y. Higashida (2004) *Educación para la salud*. México, D.F Nueva Editorial Interamericana Mcgraw-Hill, Inc.
4. Carrillo Olimpia. *La Obesidad Una Epidemia Mundial. Parte 2 En Universidad para todos*. La Habana: Ed Abril. 2008..
5. Barria, Rem. y H. Amigo: *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 2006. CARRILLO, O., V. Figueroa Y J. Lama: *¿Obesidad o salud? Usted elige*, Editorial Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos, La Habana, 2006.
6. Colectivo de autores, 2006. *Ejercicios Físicos y Rehabilitación*. Tomo I. ISCF. "Manuel Fajardo." Centro de Actividad Física y Salud: Editorial Deportes.