

La actividad física como medio para un óptimo estado de salud

Argenira C Ramos de B.¹, Andueza Z. Yariza C.²

¹Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Rural El Mácaro, Turmero, Edo. Aragua.

²Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Rural El Mácaro, Turmero, Edo. Aragua.

Correo electrónico: argeniramos@yahoo.com, Telf. 0416/6430912

RESUMEN El presente estudio se encuentra en la etapa de desarrollo, su propósito es determinar la relevancia de la actividad física como medio para un estado óptimo de salud, en los integrantes de la comunidad de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural El Mácaro (UPEL-IPR EL MÁCARO). En este sentido, se ha realizado el arqueo bibliográfico donde la actividad física se define como todo movimiento corporal voluntario producido por el sistema músculo-esquelético y que involucra un gasto energético para el organismo. La investigación se enmarca en un modelo cuantitativo orientado hacia una investigación de campo de carácter descriptivo. Este estudio se centra en la UPEL El "Mácaro", sede Turmero la cual tiene una población de 3426 personas. La muestra se calculó a través del muestreo probabilístico estratificado y quedó integrada por 359 personas. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento, un cuestionario constituido por 20 preguntas de tipo dicotómico, el cual se validó por expertos y luego se le calculó la confiabilidad. Una vez aplicado se organizaron los datos, se tabularon y se vaciaron en cuadros de frecuencias y porcentajes, y en estos momentos se está realizando el análisis de los resultados obteniendo las primeras conclusiones, las cuales se inclinan a que los integrantes de la sede Turmero, expresan que la realización de actividades físicas conlleva a un buen estado de salud. Sin embargo, también manifiestan que el ritmo de vida que llevan no les permite realizarlas en su vida cotidiana.

Palabras clave: Actividad física, gasto energético, salud, preguntas dicotómicas, confiabilidad, bienestar físico.

Introducción

El llevar una vida corporalmente activa por medio de la ejecución de actividades físicas produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud de las personas. Sin embargo, no es fácil definir el término salud debido a que cada estudioso en el tema tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Para Johnson (1775), la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad"(p.1). Pero la Organización Mundial de la Salud O.M.S citado por Annicchiarico (2002), no solo se refiere a la ausencia de en-

fermedades, sino al estado de completo bienestar físico, mental y social de los individuos.

En este mismo orden de ideas Parra (s/f), señala que con la actividad física se ha demostrado la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como también un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento de los individuos en todos los ámbitos de la vida.

De los autores se infiere que la salud está relacionada con el estado de bienestar físico, mental, social de las personas; siendo la actividad física un medio y como componente básico para tal fin.

Por lo que parece oportuno abordar la definición de actividad física que según Annicchiarico (2002), "es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (p.1). Convirtiéndose,

está en un factor primordial para la contribución del desarrollo personal y social armónico al interactuar con el mundo que nos rodea. Una práctica de actividad física, realizada bajo determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración estará enmarcada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Asimismo el autor le confiere a esta actividad la base de asimilación de conocimientos en el campo del progreso de la persona para aceptar cambios en sus componentes biológicos y sociales como seres humanos. Para el Consejo Europeo de Información Sobre Alimentación (2007), es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo, que incluye actividades de la rutina diaria, trepar, caminar, ejercicio físico o deporte entre otras actividades.

Annicchiarico (Op.cit), puntualiza que la práctica correcta y sistemática de actividad física tiene beneficios sobre los sistemas y aparatos de nuestro organismo tales como: aparato locomotor, aparato respiratorio, sistema nervioso y aparato cardiovascular entre otros.

De lo planteado se evidencia que la falta de actividad física puede traer como consecuencia falta de circulación sanguínea, frecuencia cardíaca en reposo elevada, obesidad, disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción, tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, entre otras.

Por otro lado, hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables respetando las individualidades de las personas como seres únicos. (González y Ríos, 1999).

Sin embargo, según lo planteado por Aranzazu (2004), el hábito de hacer ejercicio se ha instalado de forma clara en la sociedad, pero en la mayoría de los trabajos revisados sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población constatan que, a medida que aumenta la edad, se produce una disminución significativa para realizarla.

En el IPR-El Mácaro, se ha observado que su población realiza muy poca actividad física, en este sentido nace la preocupación en las investigadoras por realizar el estudio en la institución.

Objetivo General

Determinar la relevancia de la actividad física como medio para lograr un estado óptimo de salud, en los integrantes de la comunidad de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural El Mácaro. (IPR-El Mácaro)

Objetivos específicos

1.- Diagnosticar las actividades físicas que realizan los integrantes de la comunidad del IPR- El Mácaro, Sede Turmero.

2.- Caracterizar las actividades físicas recomendadas para obtener un óptimo estado de salud en las personas.

3.- Establecer los beneficios que posee la actividad física como medio para lograr un óptimo estado de salud, en los integrantes de la comunidad del IPR- El Mácaro, Sede Turmero.

Metodología

La investigación se enmarca en un modelo cuantitativo orientado hacia una investigación de campo de carácter descriptivo. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento un cuestionario constituido por 20 preguntas de tipo dicotómico, el cual se validó por expertos y luego se le calculó la confiabilidad. La población es la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), UPEL- IPR El "Mácaro", sede Turmero la cual tiene una población de 3426 personas. La muestra se calculó a través del muestreo probabilístico estratificado que según Hernández, Fernández y Baptista (2004), "es un "subgrupo en el que la población se divide en segmentos y se selecciona una muestra para cada segmento" (p.312), y que se presenta a continuación:

El grupo que respondió fue bien significativo debido a que participaron miembros de toda la comunidad del Instituto, en atención al porcentaje que ellos representan.

Resultados

A continuación se presenta el resultado de 12 de los 20 que constituyen la totalidad del cuestionario aplicado a la muestra, en atención a que la presente investigación se encuentra en desarrollo.

En la gráfica N° 1 se representa el conocimiento que posee la muestra sobre la importancia que

Cuadro Nro.1 Símbolos y fórmulas para calcular la muestra probabilística estratificada.

| | Símbolo | Formula |
|----------------------------------|----------------|----------------|
| Error estándar menor de | se | Se asume |
| Confiabilidad | p | Se asume |
| Tamaño de la Población | N | |
| Varianza de la población | d^2 | $(se)^2$ |
| Varianza de la muestra | s^2 | $p*(1-p)$ |
| Tamaño de la Muestra sin ajustar | n' | s^2/d^2 |
| Tamaño de la Muestra | n | $n'/(1+n'/N)$ |
| Fracción de cada estrato | fh | n/N |
| Tamaño de la muestra del estrato | nh | $Nh \times fh$ |

Cuadro Nro. 2 Datos para calcular la muestra probabilística estratificada.

| Datos: | | |
|----------------------------------|-------|----------|
| Error estándar menor de | se | 0,015 |
| Confiabilidad | p | 90% |
| Población Estrato Docente | NhD | 140 |
| Población Estrato Administrativo | NhA | 149 |
| Población Estrato Obrero | NhO | 69 |
| Población Estrato Estudiante | NhE | 3068 |
| Tamaño de la Población | N | 3426 |
| Varianza de la población | d^2 | 0,000225 |
| Varianza de la muestra | s^2 | 0,09 |
| Tamaño de la Muestra sin ajustar | n' | 400 |
| Tamaño de la Muestra | n | 359 |
| Fracción de cada estrato | fh | 0,1045 |

tiene la actividad física como medio para optimizar la salud corporal. En este sentido se plantearon tres ítems para recoger la información.

Con respecto al ítem 1, se indagó si los ejercicios de movilidad articular son beneficiosos para la salud. Como se puede apreciar, la mayoría de los integrantes del IPR-EL Mácaro manifestaron el estar de acuerdo de que la movilidad articular contribuye a la adaptación del organismo para la actividad física y deportiva.

En el ítem 2, se examina si la actividad física ayuda a manejar las emociones, el 72,5% respondió afirmativamente, mientras que el 27,5%, optaron por negar este planteamiento. Este resultado posiblemente se deba a que a través de sus vivencias hayan experimentado actividades físicas que les pudieran generar emociones placenteras como el disfrute del éxito, el dulce sabor de la victoria, o por el contrario de desaliento y derrota.

Más allá de esta percepción general, desde el punto de vista psicológico, los especialistas en esta área señalan que la práctica de las actividades físicas tiene un alto beneficio en el tratamiento de trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso del alcohol o sustancias estupefacientes entre otros aspectos.

En el ítem 3 del gráfico N° 1, se indaga sobre la consideración si las actividades aeróbicas mejoran la capacidad de absorber oxígeno en el organismo. El 90% de la población encuestada afirman este planteamiento; mientras que el 10%, lo rechaza.

Se evidencia, en el bajo porcentaje de la muestra que niega este planteamiento, el desconocimiento del beneficio de las actividades aeróbicas. Este tipo de actividades como correr, nadar, montar bicicleta, entre otras, potencia la función cardiovascular, aumenta el ingreso de oxígeno y mejora la función cardíaca; su ejecución exige de un estricto control de la función cardiovascular, antes, durante y después de cada sesión debido a que esto permite identificar la respuesta cardiovascular para dosificar las cargas de trabajo, y provocar la estimulación fisiológica apropiada.

La gráfica N° 2, se elaboró con datos obtenidos sobre el conocimiento que posee la muestra en relación al aparato cardiovascular y los cambios que se producen en él, como consecuencia de la prácti-

ca de actividad física. En este sentido, se plantearon cinco ítems los cuales se describen a continuación:

Ítem N° 4, recoge información sobre el control del pulso cardíaco en la actividad física. Con relación a este ítem, el 72,5% manifestaron que la actividad física debe ser controlada por medio del conteo de las pulsaciones cardiovasculares, y solo 27,5%, respondió negativamente.

En este ítem se evidencia que existe discrepancia entre las respuestas dadas, lo cual revela que hay un porcentaje poco significativo que desconoce la importancia de la toma del pulso cardíaco durante el desarrollo de las actividades físicas.

En el ítem 5, examina si la grasa corporal es disminuida por el ejercicio físico. Al respecto, se visualiza la gran diferencia entre las opciones seleccionadas por la población objeto de estudio. El 97,5% afirma que la ejecución de actividades físicas ayudan a disminuir la grasa corporal, mientras que un solo encuestado, equivalente al 2,5% manifestó lo contrario.

Es importante señalar que especialistas en cardiología recomiendan a sus pacientes la realización de actividades físicas para mejor fluidez de la sangre a través de las diferentes vías de irrigación. Así como también, para disminuir la cantidad de grasa corporal que en muchas ocasiones son obstructoras de arterias y vasos capilares.

El ítem 6, explora si la actividad física produce cambios a nivel muscular. Con relación a esta pregunta, el 100% de los encuestados están completamente de acuerdo que la actividad física produce cambios a nivel muscular.

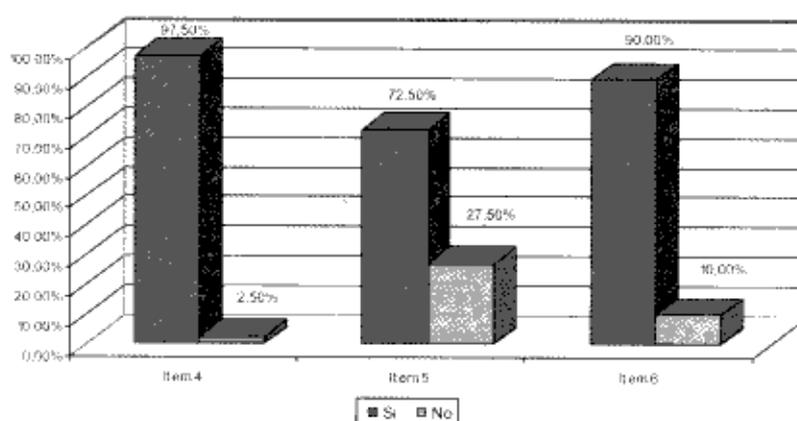
El ítem 7, recoge información sobre si conocen que la actividad cardiovascular aumenta con la realización de las actividades físicas. En este sentido, existe poca discrepancia entre las respuestas obtenidas, debido a que el 57,5% manifestaron conocer que la actividad física favorece a la actividad cardiovascular; mientras que el 42,5% manifestó lo contrario.

Se deduce que en la comunidad macarina parece entender que la actividad física provee beneficio al sistema muscular, no reconociendo que uno de los principales beneficiados desde el inicio de cualquier actividad física es en el sistema circulatorio. Se desconoce que al realizar actividad física el corazón cumple su función de bombeo con mayor frecuencia cardíaca.

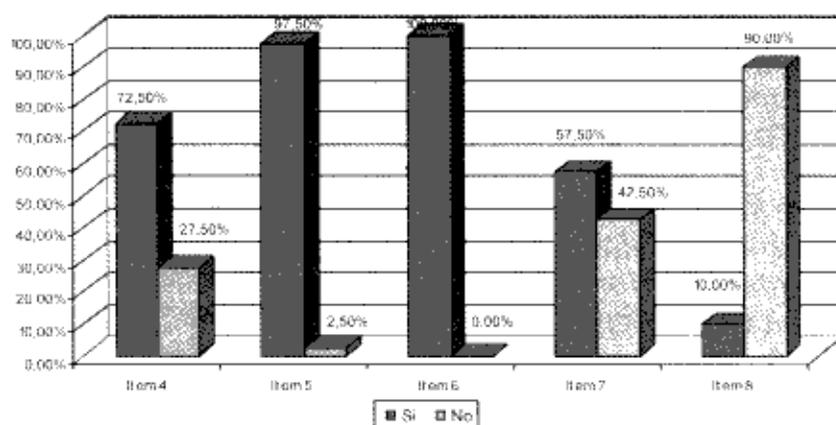
Cuadro Nro. 3 Población y muestra probabilística estratificada.

| Integrantes de la Comunidad Institucional UPEL El Mácaro (Sede Turmero) | Total Población (fh) = 0,1045 | |
|--|-------------------------------------|----------------|
| | Nh x fh = nh | Muestra |
| Población Estrato Docente | 140 | 15 |
| Población Estrato Administrativo | 149 | 16 |
| Población Estrato Obrero | 69 | 7 |
| Población Estrato Estudiante | <u>3068</u> | <u>321</u> |
| N = | 3426 | n = 359 |

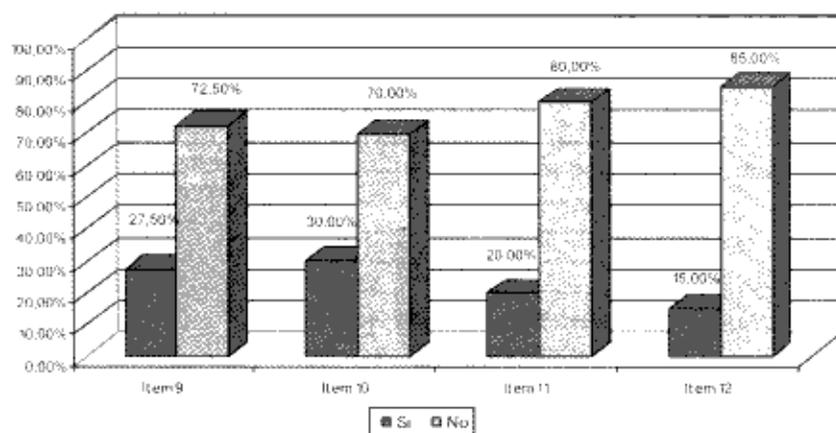
Fuente: Unidad de Personal UPEL-IPR El Mácaro, (2011).



Gráfica 1. Distribución porcentual de las respuestas dadas por la muestra en estudio con relación a la Importancia de la Actividad Física.



Gráfica 3. Distribución porcentual de las respuestas dadas por la muestra en relación a la incorporación de la Actividad en su vida cotidiana



Gráfica 3. Distribución porcentual de las respuestas dadas por la muestra en relación a la incorporación de la Actividad en su vida cotidiana.

El ítem 8, está relacionado con el desmejoramiento del aparato cardiovascular con la práctica de la actividad física. Con relación a este ítem existe discrepancia; el 10% expresa que la actividad física desmejora la actividad cardiovascular; y el 90% indica que es todo lo contrario. Esto demuestra que un bajo porcentaje no establece relación directa entre la actividad física y su beneficio sobre el aparato cardiovascular.

El aparato cardiovascular es el encargado de transportar el oxígeno y las sustancias nutritivas a través de la sangre a los diferentes tejidos.

Otro efecto importante de la actividad física sobre el aparato cardiovascular es el aumento de la capilarización, tanto cardíaca como de la mayoría de los músculos, órganos y tejidos, a la vez que se mantiene la elasticidad arterial, que es uno de los facilitadores de la circulación sanguínea.

La gráfica N° 3 está relacionada a la incorporación de la Actividad física en la vida cotidiana. Aquí se explora las actividades que realizan para obtener un mejor estado de salud. En este sentido se plantearon cuatro ítems:

En el ítem 9, se recoge información sobre si practican actividades físicas de bajo nivel tales como: trotar, danzar, trepar, entre otras. Existe discrepancia entre las respuestas dadas por la población de estudio, debido a que el 72,5% no realiza este tipo de actividad; mientras que el 27,5% manifiestan lo contrario.

El ítem 10, indaga sobre si practican actividades deportivas relacionadas tales como: fútbol, baloncesto, voleibol, beisbol, entre otras. Con relación a este ítem el 70% manifestó no realizar actividades deportivas. Sin embargo, el 30% expresaron hacerlo.

Los ítems 11 y 12, los cuales indagan sobre si las actividades anaeróbicas y aeróbicas son beneficiosas al realizarlas a corto medio y largo plazo. Los resultados permiten inferir que la comunidad macarina no reconoce el beneficio de este tipo de actividades a corto medio y largo plazo.

Conclusiones parciales

En atención a los resultados, en primera instancia se resalta un aspecto positivo en la comunidad objeto de estudio sobre el conocimiento de

la importancia de realizar actividades físicas y de sus beneficios para un óptimo estado de salud. Sin embargo, posteriormente en los resultados de los ítems 9, 10, 11 y 12 se evidencia que realizan poca actividad física y deportiva, ante este panorama surge la necesidad de producir cambios en la forma de organización de las actividades de los diferentes gremios, para la puesta en práctica de una planificación integrada y minimizar esfuerzos en beneficio del colectivo institucional de manera mancomunada con la comunidad intra y extra universitaria, con la idea de generar propuestas que permitan el fomento de actividades recreativas y deportivas en función de la ocupación positiva del tiempo libre de sus integrantes, y aumentar sus potenciales en función de optimizar su calidad de vida.

Referencias

- Annicchiarico, R. 2002. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Disponible desde internet en: <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>.
- Aranzazu, A. 2004. Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Universidad de Murcia: Tesis Doctoral. Departamento Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Programa de Doctorado: Actividad Física y Deporte.
- Consejo Europeo de Información Sobre Alimentación, (2007) Disponible desde internet en: <http://www.eufic.org/page/es/salud-estilo-de-vida/actividad-fisica/>
- González, A. & Ríos, M. 1999. Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Coords.), Psicología de la Actividad Física y el Deporte, TomoII (pp. 456-469). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Hernández R, Fernández C & Baptista P. 2004. Metodología de la investigación. México: McGraw Hill. Interamericana de México.
- Johnson, S. 1775. Diccionario de la Lengua inglesa. Escocia: Editorial Academia de las artes.
- Parra, R. s/f. Actividad física. Disponible desde internet en: <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>.