

ETAPAS DE CAMBIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN UN GRUPO DE ADULTOS DE UNA LOCALIDAD DE BARRANQUILLA

STAGES OF CHANGE AND PHYSICAL ACTIVITY IN A GROUP OF ADULT OF BARRANQUILLA

Alexandra Marin Guzmán, Yudianis González Ricardo, Loraine Morales Retamozo, Jerly Menco Soto¹

RESUMEN

Objetivo: identificar las etapas de cambio y actividad física que se encuentran en un grupo de adultos de Barranquilla.

Materiales y Métodos: Estudio de tipo descriptivo en 56 adultos entre los 15 y 65 años de edad de la localidad de Riomar de Barranquilla. El muestreo fue multietápico, es decir se tuvo en cuenta las calles, las viviendas y los individuos. Se usó la Encuesta de Etapas de Cambio.

Resultados: La etapa con mayor porcentaje (34,0%) fue la etapa de mantenimiento. Un 46,8% se encuentra en las tres primeras etapas y en recaída, lo cual indica que las personas encuestadas no realizan actividad física.

Conclusiones: La mayoría de los sujetos encuestados no realizan actividad física, porque se ubicaron en las tres primeras etapas de cambio y en recaída.

ABSTRACT

Objective: to identify the stages of change and physical activity the are in a group of adults of Barranquilla.

Materials and Methods: descriptive study in 56 adults between 15 and 65 years old from the village of Riomar of Barranquilla. The sampling was multistage, i.e. taking into account the streets, houses and individuals. Using the survey of stages of change.

Results: The stage with greater percentage (34.0%) was the maintenance phase. A 46.8% is located in the first three stages and relapse, which indicates that the respondents do not perform physical activity.

Conclusions: The majority of surveyed subjects do not perform physical activity, because they were in the first three stage of change and in relapse.

Palabras clave: actividad motora, estados de cambio, adultos. (Fuente: DeCS).

Key words: motor activity, States of change, adult. (Source: MeSH,NLM).

¹ Estudiantes 6° semestre de Fisioterapia. Universidad Simón Bolívar.

INTRODUCCION

Durante el siglo XXI el fenómeno del creciente y excesivo sedentarismo que se produce en sociedades avanzadas o menos avanzadas, constituye un serio problema para la salud pública (1). La inactividad física prolongada es uno de los factores de riesgo desencadenantes de enfermedades cardiovasculares y por tanto, se ha convertido en un tema de interés para numerosos estudios (2). Uno de los modelos que permite detectar el nivel de actividad física realizada por una población es el modelo de los estados de cambio de Prochaska (3).

En años recientes se han realizado esfuerzos significativos para reducir los factores de riesgo modificables no transmisibles en la población. Sin embargo, cuando se habla del sedentarismo, como factor de riesgo pareciera que los avances son reducidos, por lo que los esfuerzos para promocionar la actividad física entre la población sedentaria se deben redoblar para impactar la salud pública (4).

El modelo de etapas de cambio tuvo sus orígenes en el estudio de la conducta del tabaquismo y actualmente se ha utilizado también en el estudio de la adherencia al ejercicio físico, sobre todo en sujetos adultos. Su utilización en el análisis de la actividad física según Prochaska intenta explicar la conducta de ejercicio, como un proceso que transcurre por cinco etapas o estados (precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento) (5).

Según el modelo de los estados de cambio, la clasificación de la población en función de su grado de adherencia a la práctica de actividad física, supone que los sujetos según el estado en el que se encuentran, no solo se diferencian en la intención hacia la práctica, sino también en su comportamiento, es decir dependiendo en el estadio en el que el sujeto se encuentre, así serán las estrategias que se podrán implementar para aumentar la actividad o para mejorar la calidad de la actividad (4).

La actividad física está determinada por factores comportamentales como las etapas de cambio, basadas en el modelo transteórico de Prochaska, explica que un ser humano puede pasar por ciertas etapas según el nivel de actividad física que realiza iniciando por: la etapa de pre contemplación, que incluye a las personas que no realizan actividad física en su tiempo libre y que no tiene la intención de hacerlo en un tiempo de seis meses, la segunda etapa llamada contemplación que incluye a personas que no realizan actividad física pero que pretenden hacerlo en un tiempo próximo de seis meses, la tercera etapa denominada preparación donde se encuentran aquellas personas que no realizan actividad física en su tiempo libre pero que tienen la intención de hacerlo en los próximos 30 días, la cuarta etapa o de acción incluye a personas que realizan actividad física regular en tiempo libre desde hace menos de seis meses, en la quinta etapa o de mantenimiento se encuentran las personas que manifiestan realizar actividad física regular en tiempo libre desde hace más de seis meses y la sexta y última etapa llamada recaída que incluya a las personas que realizaban de forma general actividad

física en tiempo libre pero la abandonaron recientemente (5).

De los resultados obtenidos dependerán futuros diseños de estrategias que contribuyan a modificar o mantener las conductas saludables tomando como eje central la actividad física ejecutando así el movimiento corporal humano y por consiguiente erradicando el sedentarismo.

El objetivo del presente estudio es identificar las etapas de cambio y actividad física que se encuentran en un grupo de adultos de Barranquilla.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue de tipo descriptivo de corte transversal en la cual se detallaron las variables que hacen referencia a la etapa de cambio en relación a la actividad física en la que se encuentra la población sujeto de estudio. Las variables socio demográficas estudiadas fueron, edad, género, nivel educativo, estado civil y estrato socioeconómico.

La investigación se realizó en la localidad de Riomar localizado en la zona norte de la ciudad de Barranquilla, durante el segundo

semestre de 2011. La población general fueron los habitantes de la localidad de Riomar en edades entre 15 y 65 años de edad.

Se hizo un muestreo aleatorio estratificado multietápico, de la cual se extrajo una muestra de 53 sujetos. Previo consentimiento informado, se aplicó la encuesta de etapas de cambio en la población escogida. Los datos obtenidos se registraron en tablas creadas en Excel donde se ubicaron según las variables de género, edad, estado civil, nivel educativo, estrato socioeconómico y las etapas de cambio. La frecuencia de las variables estudiadas se estimó mediante el programa EpiInfo.

RESULTADOS

Según la Tabla 1 el 77,4% de los sujetos de la población de estudio fue de sexo femenino. El 56,6% de las personas tienen estudios superiores; el 41,5% son de estrato socioeconómico 6 y el 54,7% son solteros.

Tabla 1. Características socio demográficas de los sujetos de estudio.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Genero		
Femenino	41	77,4%
Masculino	12	22,6%
Nivel educativo		
Ninguno o primaria incompleta	2	3,8%
Primaria completa	2	3,8%
Secundaria completa o incompleta	17	32,1%
Estudios superiores	30	56,6%
Postgrados	2	3,8%
Estrato socioeconómico		
Estrato 2	4	7,5%
Estrato 3	6	11,3%
Estrato 4	14	26,4%
Estrato 5	7	13,2%
Estrato 6	22	41,5%
Estado civil		
Soltero	29	54,7%
Casado/Unión Libre	12	22,6%
Separado/Divorciado	9	17,0%
Viudo	3	5,7%

Tabla 2. Medidas de tendencia central para la edad de los participantes.

MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	RANGO
36,3	14,4	15,0-62,0

La media de edad de los participantes del estudio fue de 36,3 con una DE= 14,4 y el rango de edad entre los 15 y 62 años.

Tabla 3. Etapas de cambio para la actividad física en los sujetos encuestados

ETAPAS DE CAMBIO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pre contemplación	8	15,1%
Contemplación	7	13,2%
Preparación	6	11,3%
Acción	10	18,9%
Mantenimiento	18	34,0%
Recaída	4	7,5%

En la Tabla 3 se identifica que la etapa con mayor porcentaje (34,0%) fue la etapa de mantenimiento, seguida por la etapa de acción con un 18,9%. Aunque se observa que un 46,8% se encuentra en las tres primeras etapas y en recaída, lo cual indica que las personas encuestadas no realizan actividad física.

Tabla 4. Etapas de cambio para la actividad física de acuerdo a variables socio demográficas.

Etapas de cambio		
Género	Precontemplación/ Contemplación/ Preparación/ Recaída	Acción/ Mantenimiento
Femenino	29 (70,7)	12 (29,3)
Masculino	9 (75,0)	3 (25,0)
Nivel educativo		
Ninguno o primaria incompleta/Primaria completa	2 (50,0)	2 (50,0)
Secundaria completa o incompleta/Estudios superiores/Postgrados	23 (46,9)	26 (53,1)
Estrato socioeconómico		
Estrato 1,2 y 3	6 (60,0)	4 (40,0)
Estrato 4,5 y 6	32 (74,4)	11(25,6)
Estado civil		
Soltero/Separado/Divorciado	9 (60,0)	6 (40,0)
Casado/Unión libre/Viudo	16 (42,1)	22 (57,9)

De la Tabla 4 se concluye que las mujeres son mas inactivas que los hombres. El nivel educativo influye en

la conducta de realizar ejercicio ya que se observa que los que se encuentra o realizaron la secundaria completa o incompleta/Estudios superiores/Postgrados tiene un mayor nivel de actividad física; llama la atención que las personas que se ubican en los estratos socioeconómicos 4, 5 y 6 presentan un alto grado de inactividad y con respecto al estado civil, se observo que los solteros, separados o divorciados son verdaderamente inactivos.

DISCUSIÓN

Según Astudillo en el 2006 en el estudio de autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física, el 70,3% también fueron mujeres (6). Los resultados coinciden con los resultados de López, donde un 95% de la población de estudio eran estudiantes universitarios (7).

En un estudio realizado en España el 44,60% de la población se situó en el estado de mantenimiento es decir, realiza actividad física desde hace más de 6 meses (8). En otros estudios (5) la mayoría de los sujetos se categorizaron en las tres primeras

etapas, indicando que los sujetos son inactivos físicamente.

En un estudio realizado en Santiago de Chile se observó que el 58% de los hombres y el 43% de las mujeres manifestó estar realizando actividad física de acuerdo a lo recomendado desde hacía más de seis meses (etapa de mantenimiento) o menos de seis meses (etapa de acción). En la etapa de pre-contemplación (no tenían intención de aumentar su actividad física), se encontró a un 5% de los hombres y un 10% de las mujeres. En la etapa de contemplación (intención de empezar a realizar actividad física en los próximos seis meses), se encontró a un 16% de los hombres y un 20% de las mujeres; y en la etapa de preparación para la acción (intención de comenzar a realizar actividad física dentro de un mes), se encontró al 21 % de los hombres y al 27% de las mujeres. En otro estudio (9) se encontró que las mujeres se asociaron significativamente con la etapa de mantenimiento (13,59%) y acción (10,87%) y los hombres se asociaron con el mantenimiento del ejercicio físico (15,22%) (9).

Se concluye que la mayoría de los sujetos de estudio fue de sexo

femenino, con estudios superiores, de estrato socioeconómico 6 y solteros. La media de edad de los participantes del estudio fue de 36,3. Un mayor porcentaje de sujetos fueron categorizados en la de mantenimiento, seguida por la etapa de acción. También se observa que una mayor proporción de individuos en las tres primeras etapas de cambio.

Con base en los resultados se recomienda: Unir el compromiso y esfuerzo multisectorial mediante la conformación de alianzas entre los organismos públicos y el sector privado en la planificación, ejecución y seguimiento de programas que promuevan la actividad física. Continuar con proyectos de investigación alrededor de la participación de las poblaciones en los programas de actividad física en Barranquilla.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Génova; 2005.
2. Haskell W, Lee IM, Pate R, Powell K, Blair S, Franklin B, et al. Physical activity and public health: updated

recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39(8): 1423-1434.

3. Gómez L, Durpely J, Lusumi D, Gamez R, Vanegas A. Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá Colombia. Prevalencia y factores asociados. *Gac Sanit.* 2005; 19(3): 206-213.

4. Alvarez C. Teoría transteorética de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. *MH Salud.* 2008; 5 (1): 1-12.

5. Cabrera G, Gómez L, Mateus JC. Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colomb Med.* 2004; 35(2): 82-86.

6. Astudillo C, Rojas M. Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología.* 2006; 9(1): 41-49.

7. López M. Etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la universidad del desarrollo, sede concepción. *Chile Rev. Chil Nutr.* 2008; 35 (3): 215-224.

8. Serra PR, Generelo LE, Zaragoza CJ. Estados de cambio

y su relación con los niveles de actividad física en población adolescente. *Rev.int.med.cienc. act.fis.deporte.* 2011; 11 (42): 298-309.

9. Mardones HM, Olivares CS, Araneda F, Gómez FN. Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *ALAN.* 2009; 59 (3): 304-309.

