

ETAPAS DE CAMBIO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR DE BARRANQUILLA, 2013

STAGES OF CHANGE FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS OF PHYSIOTHERAPY AT THE UNIVERSITY SIMÓN BOLÍVAR OF BARRANQUILLA, 2013

Nixy Martínez Campo, Elizabeth Nieto Herrer, Yaneris Palomino Acuña, Luz Estela Pascasio Sariego, Yolianis Oliveros Redondo, Yorledis Osuna Noguera¹. Flora Linda García Puello²

RESUMEN

Introducción: El estilo de vida basado en la práctica regular de actividad física constituye un medio importante para mejorar la salud y elevar la calidad de vida de las personas. Por el contrario, un estilo de vida sedentario propicia la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo éstas la principal causa de muerte en el mundo. **Objetivos:** Determinar las etapas de cambio relacionadas con la intención de práctica de actividad física en estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, año 2013. **Materiales y métodos:** La muestra estuvo compuesta por 45 estudiantes del programa de fisioterapia, con edades comprendidas entre los 16 y 28 años de edad. Para la evaluación de las etapas de cambio se aplicó una encuesta que consideró 6 etapas: pre contemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída. **Resultados:** Se encontró que el 17.3% de la población estaba en la etapa de mantenimiento; el 21.7% en etapa de acción, el 28.2% en preparación, un 11% en etapa de recaída y un 19.5% en etapa de contemplación. **Conclusiones:** Más del 80% de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad Simón Bolívar tiene la intención de practicar actividad física. Esto resulta fundamental tenerlo en cuenta para la implementación de estrategias educativas que promuevan la práctica regular de actividad física en la universidad.

Palabras clave:
actividad motora,
estudiantes, etapas
de cambio. (Fuente
DeSC)

ABSTRACT

Introduction: The lifestyle based on the regular practice of physical activity is an important means to improve the health and raise the quality of people's lives. Conversely, a sedentary lifestyle leads to the emergence of chronic non-communicable diseases, these being the main cause of death in the world. **Objectives:** To determine the stages of change related to the intention of practice of physical activity in students of physiotherapy of the Simon Bolivar University in Barranquilla, year 2013. **Materials and methods:** the sample consisted of 45 students of physiotherapy, aged between 16 and 28 years old. For the evaluation of the stages of change was applied a survey which saw 6 stages: pre contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance and relapse. **Results:** We found that 17.3% of the population was in the maintenance phase; 21.7% in stage of action, the 28.2 percent in preparation, 11% in stage of relapse and a 19.5% in contemplation stage. **Conclusions:** More than 80% of the students of physiotherapy of the Universidad Simón Bolívar intends to practice physical activity. It is essential to take this into account for the implementation of educational strategies that promote the regular practice of physical activity at the University.

Key words: motor
activity, students,
stages of change.
(MeSH source)

¹ Estudiantes VI semestre Fisioterapia. Universidad Simón Bolívar

² Docente programa fisioterapia

INTRODUCCIÓN

La actividad física puede definirse como todo movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal (1). Si bien, no es la única definición, cabe resaltar otras propuestas como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros” (2) y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas” (3).

Por otro lado, sedentarismo se refiere al nivel de actividad física ubicado por debajo del umbral necesario para originar efectos saludables (4). Es decir se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como lo requieren” (5). Hoy, se reconoce que las personas con estilo de vida activo presentan menores tasas de mortalidad, que sus homónimos sedentarios (6). El estilo de vida sedentario propicia la aparición de enfermedades

crónicas no transmisibles (7), y la incidencia y prevalencia de estas enfermedades son un grave problema de salud pública, ya que constituyen la principal causa de muerte en el mundo, siendo una carga significativa en países en vías de desarrollo como Colombia, donde se estima que se producen cerca del 80% de las muertes (8).

La OPS y la OMS, reportan que en América Latina casi tres cuartos de la población mantienen un estilo de vida sedentario, gran parte de la población de todas las edades es inactiva, siendo las mujeres las de mayor tendencia, al igual que la población de escasos recursos (9). En Colombia, los datos sobre el sedentarismo son muy similares al resto de países latino americanos, siendo éstos de niveles bajos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuando se cumple con la dosis de actividad física recomendada, se pueden reducir los riesgos de enfermedades crónicas no trasmisibles (10). De igual forma, estudios han constatado que la adopción de patrones sistémicos de actividad física disminuyen los índices de mortalidad (11).

En la actualidad existe evidencia suficiente que demuestra que los niveles de actividad física están relacionados con algunas variables comporta-mentales (12). Por ello la práctica de la actividad física se puede explicar mediante el concepto central del modelo Transteórico. Este modelo describe cómo las personas modifican su comportamiento hacia una situación o problema específico; explica el cambio intencional de un individuo hacia determinado fenómeno (13).

Uno de los conceptos claves en este modelo son las etapa de cambio, las cuales representan una dimensión temporal que nos permite comprender cuándo se producen los cambio en las actitudes, las intenciones y los comportamientos. Este modelo integra cinco etapas, cada una de ellas con características propias y excluyentes, dichas etapas son: Pre-contemplación, etapa donde no hay intención alguna de cambiar el comportamiento en un futuro previsible, por lo general en los próximos seis meses. las personas que se encuentran en esta etapa son poco o no son consecuentes de sus problemas (14); contemplación, etapa en la que las personas no realizan actividad física pero tienen intención de hacerla en los

próximos seis meses (15); determinación o preparación a la acción, donde las personas tienen la intención de actuar en los próximos seis meses y han tomado medidas, sin éxitos en los últimos años, pero tienen la intención de cambiar, (16); acción, donde el individuo modifica sus comportamientos, experiencias, o el entorno con el fin de superar problemas. Las personas que se clasifican en la etapa de acción son aquellas que han logrado alterar sus conductas por un periodo de seis meses (17); la etapa de mantenimiento en la que el comportamiento adquirido se mantiene a los seis meses transcurridos desde la etapa de acción hasta un periodo de tiempo indeterminado (18); y por último la etapa de recaída donde se encuentran las personas que realizaban actividad física regular pero que la abandonaron recientemente.

Con base en todo lo anterior, surge este proyecto de investigación con el objetivo de identificar las etapas de cambio relacionadas con la práctica de actividad física de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad Simón Bolívar; consideramos que este trabajo servirá como línea de diagnóstico base para el futuro diseño, implementación y evaluación de programas de actividad

física dirigidos a esta población específica; sobre todo, teniendo en cuenta que los estudiantes de fisioterapia deben ser los líderes de la promoción de estilos de vida saludables relacionados con la promoción de práctica de actividad física. Resaltamos que los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos objetivos de la Política Nacional de Promoción de Salud, donde la guía para Universidades Saludables, señala que *"promover cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes que egresan de las universidades e institutos de educación superior, es una forma efectiva de fomentar cambios a favor del bienestar y la salud en las instituciones y comunidades"* (19).

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio descriptivo de corte transversal; la población objeto de investigación corresponde a una muestra de 45 estudiantes del programa de fisioterapia seleccionados aleatoriamente (26,7% hombres y 64,3% mujeres) con edades comprendidas entre los 16 y 28 años de edad. Los participantes firmaron un consentimiento informado dando cuenta de la voluntad de participar en el estudio; a continuación, se aplicó una encuesta sobre las etapas de cambio para la

práctica de actividad física, la cual constó de 6 etapas: pre contemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída. La tabulación de los datos y análisis estadísticos se realizaron a través del paquete estadístico SPSS.

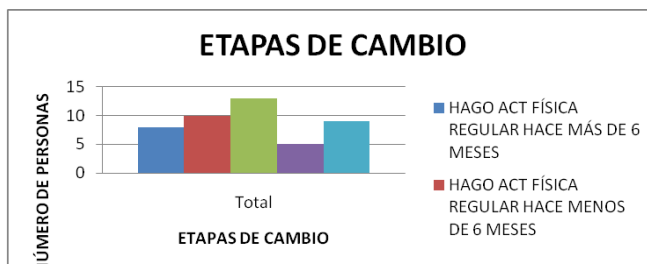
RESULTADOS

La muestra estuvo compuesta por 45 estudiantes del programa de fisioterapia (26,7% hombres y 64,3% mujeres) con edades comprendidas entre los 16 y 28 años de edad. En esta muestra se integraron los estudiantes de todos los semestres de fisioterapia de I a VIII. La figura 1 muestra claramente la distribución de la población de acuerdo con las etapas de cambio para la práctica de actividad física. Se observa que el 21.7% de la muestra, correspondiente a 10 personas, se encuentra en la etapa de acción, es decir, personas que han logrado mantener una práctica regular de actividad física por un periodo de seis meses. Por otro lado, debemos resaltar que el 28.2% de los estudiantes, se encuentra en la etapa de preparación, aspecto que nos parece relevante pues con un programa de promoción de la actividad física adecuado esta población lograría

entrar en la etapa de acción y mantener una práctica regular de actividad física; este aspecto nos hace reflexionar sobre la importancia que tiene para la Universidad Simón Bolívar y en especial para el programa de Fisioterapia el diseño, implementación y evaluación de programas de actividad física y/o ejercicio físico promovidos desde la unidad de acondicionamiento físico.

Otro de los datos arrojados en el estudio muestra que un 11% de los estudiantes se encuentra en etapa de recaída (personas que realizaban de forma regular actividad física pero la abandonaron recientemente). Este dato resulta de interés teniendo en cuenta que desde el programa de fisioterapia se promueve la práctica de actividad física como un factor protector de la salud y nos lleva a reflexionar nuevamente sobre la importancia que tiene el diseño de programas de actividad física para la población universitaria estudiantil.

Figura 1. Distribución de la población según etapas de cambio.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La inactividad física es un mal que perjudica la salud física y mental de millones de personas en todo el mundo. Esto se ha convertido en un problema de salud pública, ya que es un factor de riesgo considerable para las enfermedades crónicas no transmisibles (19). Con base en los datos finales obtenidos con esta investigación, podemos evidenciar que sólo un 21,7% de los estudiantes se encuentran activos; es decir, realizando algún programa de actividad física regular; este dato, nos muestra que existen bajos niveles de actividad física en la población del estudio. Este dato resulta relevante al constatar con la evidencia científica que el estilo de vida sedentario, es un problema que afecta tanto a la población infantil como la adolescente, especialmente a los estudiantes universitarios, convirtiéndose entonces en un grave problema de salud pública; sobre todo si tenemos en cuenta que el aumento de comportamientos riesgosos durante estas etapas de la vida puede incrementar las consecuencias negativas sobre la salud y el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez (20).

Por otro lado, debemos resaltar el estudio realizado en Colombia con la participación de 1,811 estudiantes entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas, donde

se concluye que pocos jóvenes universitarios realizan Actividad Física y se concluye que para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos sobre la motivación de los jóvenes que puedan posteriormente producir cambios en los estilos de vida, en este caso relacionados con la práctica regular de actividad física (21).

Lo anterior, refuerza una vez más la necesidad que se tiene desde los programas académicos en salud la promoción de estilos de vida saludables, en este caso en particular la promoción de la práctica regular de actividad física; para esto, la universidad juega un papel fundamental no sólo con la oferta de múltiples actividades físico deportivas sino también con estrategias de promoción y educación efectivas que nos lleven realmente a un aumento de los indicadores de práctica de actividad física no sólo en el programa de fisioterapia sino en la población universitaria estudiantil en general. Se consideran entonces, este último aspecto como el compromiso que tenemos como programa académico en salud y como parte de la comunidad universitaria.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todos los estudiantes del programa de fisioterapia que participaron en el estudio, respondiendo de manera clara y precisa las preguntas de la encuesta; a todo el equipo de estudiantes que aplicó las encuestas; y en especial a la docente Floralinda García Puello, asesora del proyecto de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez E, Saldarriaga JF, Sepúlveda FE. Actividad física en Medellín. Desafío para la promoción de la salud. Rev. Fac Nac Salud Pública. 2008; 26(2):117-23.
2. Schlessman AM, Martin K, Ritzline PD, Petrosino CL. The role of physical therapist in pediatric health promotion and obesity prevention: comparison of attitudes. *Pediatr Phys Ther.* 2011; 23:79-86
3. García PR. Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología.* 2010; 45(1).
4. Prieto A, Agudelo C. Enfoque Multinivel para el Diagnóstico de la Actividad Física en Tres Regiones de

- Colombia. *Rev. Salud Pública* 2006; 8(Sup2): 57-68.
5. Cabrera G, Gómez L, Mateus JC. Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colomb Med.* 2004; 35(2): 82-86.
 6. Bauman A, Bull F, Chey T, Craig C, Ainsworth B, Sallis J, et al. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009; 6(1):1-27.
 7. Bowles T. The adaptive change model: an advance on the transtheoretical model of change. *The Journal of Psychology.* 2006; 140(5): 439-457.
 8. Wadden TA, Effects of lifestyle Activity Vs structured aerobic exercise in obese women: a rand Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 2006; 174(6):801-9.
 9. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 2006; 174(6):801-9.
 10. Prochaska J, Velicer W, Rossi J, Goldstein M, Marcus B et al. Stages of change and decisional balance for twelve problem behaviours. *Health Psychology* 1994; (13): 39 – 46.
 11. Reig A, Cabrero J, Ferrer R, Richart M. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes; 2001.
 12. Haskel 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. *MedSciSportsExerc.* 2007; 39(8): 1423-34.
 13. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Ginebra, 2006.
 14. Prieto A. Modelo de Promoción de la salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev Salud Pública* 2003; 5(3):284-6.
 15. Prieto A. Modelo de Promoción de la salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev Salud Pública* 2003; 5(3):284-6.
 16. Prieto A, Agudelo C. Enfoque Multinivel para el Diagnóstico de la

- Actividad Física en Tres Regiones de Colombia. *Rev. Salud Pública*. 2006; 8(2):57-68.
17. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006; 174 (6):801-922.
 18. Nigg C, Motl R, Horwath C, Wertin K, Dishman R. A Research Agenda to Examine the Efficacy and Relevance of the Transtheoretical Model for Physical Activity Behavior. *Psychology of Sport & Exercise*. 2010; 101 (5): 168 – 567.
 19. Albala C, Vio F, Kain J, Uauy R. Nutrition transition in Chile: determinants and consequences. *Public Health Nutr*. 2002; 5(1):123-128.
 20. Irwin JD. The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *Journal of American College Health*. 2007; 56: 37-41.
 21. Varela M, Duarte C, Salazar I, Lema L, Tamayo J. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colomb Med*. 2011; 42: 269 – 77.

