



Universidad Autónoma de Nayarit.

Unidad Académica de Medicina.

Coordinación de Postgrado.

Módulo: Promoción de la salud.

Ensayo:

Dimensiones de la promoción de la salud aplicadas a la actividad física

Titular del módulo: Mc.S.P. Jose Horacio Barraza Salas.

Alumno: Antonio Alfaro Sotomayor.

Tepic, Nayarit.

22 de octubre del 2010.

Introducción

La evolución vertiginosa de las sociedades modernas, ha permitido muchos avances en diferentes ámbitos, de la cultura, la ciencia, la innovación tecnológica, las artes, el deporte, transformando la forma de pensar y las actividades de las distintas poblaciones en la diversidad de culturas que componen nuestro planeta.

Los primeros pobladores requirieron convertirse de nómadas a sedentarios, para poder agruparse y de esa forma contribuir a buscar el sustento y la sobrevivencia, a través de la cacería y la agricultura, lo que organizó de tal manera a las comunidades primitivas, se establecieron normas y lineamientos que permitieron una convivencia pacífica, de esta forma se inicia el desarrollo de los pueblos, así como la creación de diferentes herramientas donde se aplicó nueva tecnología que cada vez hacía más cómoda y placentera la vida, así como las actividades laborales.

Lo anterior lo considero de cierta manera paradójico en la actualidad, ya que el ser humano con su creatividad, su inteligencia y capacidad ha ido facilitándose la vida, hasta el grado de disminuir drásticamente la actividad física, influyendo el transporte sobre todo en el medio urbano, al cual se tiene acceso de manera muy cómoda y práctica, disminuyendo las distancias para poder abordar algún camión, por ende se camina menos. Así mismo la tecnificación del trabajo, las actividades del hogar, el esparcimiento que la mayoría lo recibe a través de la tv, los juegos de video, existiendo poca motivación para realizar ejercicio cotidiano que con una dieta poco saludable y los hábitos nocivos repercuten en la salud de la población.

La actividad física es vital como estrategia de promoción de la salud, el motivar a la gente a mantenerse activo y evitar el ocio, no únicamente pensando que es importante para recuperar la salud, si no como un medio de

mantenerla o en todo caso prevenir la enfermedad, si consideramos que el primer lugar de mortalidad en nuestro país lo tienen las enfermedades cardiovasculares y que la obesidad es cada vez más un problema de salud pública reconocido por los diferentes profesionales y que recientemente nos ubico la OMS en primer lugar en el grupo de adultos, es de llamar la atención de que se tiene que hacer algo y que requiere se involucren todos los sectores de la sociedad para buscar soluciones y alternativas en materia de políticas publicas que ayuden a disminuir este problema y por consiguiente el impacto social en los sistemas de salud que desequilibran sus finanzas, no habiendo presupuesto que alcance a atender la demanda de salud y sus secuelas en padecimientos crónico degenerativos (Hipertensión Arterial, DM II, Dislipidemias). También es importante abordar el beneficio en el campo de la salud mental y la osteoporosis. Y es que en realidad se necesita que la población se de cuenta que el ejercicio es un esfuerzo de motivación, perseverancia y mantenimiento, incorporarlo a nuestras actividades cotidianas es la forma de contribuir desde nuestra posición en la sociedad para controlar este grave problema de salud publica.

Realmente es una situación que se identifico desde los años 60' y 70' donde se puso atención en la asociación que había entre la falta de ejercicio, el tabaquismo, el consumo de alcohol con el surgimiento de enfermedades, causando deterioro en la mano de obra por ausentismo laboral por enfermedad, ocasionando perdidas a la economía. En diferentes centros laborales sobre todo en los Estados Unidos de Norteamérica se busco generar programas de salud en los trabajadores para encaminarlos a tener una vida mas saludable, siendo sus beneficios palpables, incluso para tener mayor longevidad.

Se debe por parte de los gobiernos darle la importancia debida a la actividad física de las masas, por decirlo de otra forma la masificación del deporte y el ejercicio físico que llegue a toda la población, con programas específicos para desarrollar esa cultura en la población. Así como también darle impulso al deporte de elite o de alto rendimiento, que como actividad profesional requiere de inyectarle presupuesto para detectar talentos regionales o nacionales que posteriormente representen al país a nivel internacional, donde se ponga de manifiesto el avance del deporte mexicano el cual consume parte del producto interno bruto transformado en presupuesto para mantener a los atletas que nos representan, ya que a ellos se les provee de insumos, material, herramientas tecnológicas, uniformes, alimentación especial, instalaciones, viajes para su preparación y que al final de cuentas son los encargados de dar las satisfacciones al pueblo, alegrías muchas veces efímeras pero que también surgen glorias del deporte, creando la sociedad ídolos que sirve como ejemplo de dedicación, constancia y rectitud para las generaciones que van surgiendo, cumpliendo otra dimensión social el deporte.

Dimensiones de la promoción de la salud aplicadas a la actividad física

La concepción de la promoción de la actividad física relacionada con la salud varía en función de la perspectiva de análisis que se adopte de sus componentes. Desde una perspectiva de resultado se pone el énfasis en las variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden prevenir o curar enfermedades. Desde una perspectiva de proceso, los beneficios de la actividad física para la salud se relacionan fundamentalmente con aspectos cualitativos vinculados con la práctica en sí misma. El creciente interés por

la práctica contrasta con la ausencia de orientaciones que permitan promover la actividad física relacionada con la salud

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. No obstante, la relación entre actividad física y salud también puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar.

La actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, cono-

cer a otras personas o, simplemente, disfrutar 'porque sí' de la práctica de las actividades. La manera en que personas y grupos, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud pueden comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

Durante mucho tiempo se ha sustentado la idea de que existía una relación directa entre cantidad de actividad física y beneficios para la salud. O, en otras palabras, cuanta más actividad física, mejor salud. Sin embargo, hoy día se cuestiona abiertamente la relación entre beneficios para la salud y altas cantidades e intensidades de actividad física. Se aprecia una evolución desde las recomendaciones de actividad física vigorosa y concentrada en sesiones de práctica intensa a otro patrón de práctica más moderada, se sugiere que existe una relación entre la actividad física y los efectos funcionales en la salud desde el primer momento de la práctica. El lema que preside las nuevas orientaciones médicas vendría a ser "hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada".

No obstante, a pesar de estos cambios, es importante subrayar que las recomendaciones siguen poniendo su énfasis en la cantidad de actividad física necesaria para obtener consecuencias beneficiosas para la salud. Se habla mucho más de los efectos beneficiosos de la práctica física que de las características de la práctica física que se considera beneficiosa. Más allá de las recomendaciones sobre el tiempo, la frecuencia, la intensidad o el tipo de actividad, las orientaciones sobre cómo puede realizarse la actividad física para que las personas y los grupos que la realizan se sientan bien son escasas o muy vagas. De ahí que la

necesidad de reflexionar sobre el proceso de práctica sobre cada vez más importancia a la hora de comprender las relaciones entre actividad física y salud.

Las distintas instituciones con implicación en materia de salud establecen finalidades y objetivos concretos de actuación, cada una de ellas con un enfoque particular pero todas en pro de lograr un bienestar progresivo en las personas, intentando concientizarlas y capacitarlas en torno a un concepto, el de salud, que deja de ser un objetivo puntual: "salud como ausencia de enfermedad", concibiéndose en la actualidad como una tendencia del individuo a alcanzar un óptimo estado físico, psíquico y social.

La promoción de la salud, siguiendo la definición aportada en la Conferencia Internacional de Ottawa sobre promoción de la salud (1986), es el proceso de capacitar a las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla (OMS, 1986). Bajo este enfoque la salud no se concibe como algo inerte, opuesto a enfermedad, sino que tanto los individuos como las propias comunidades han de buscar de forma permanente una aproximación hacia un estado saludable. La promoción de la salud implica la potenciación de factores que impulsan estilos de vida saludables y la reducción de aquellos otros que generan enfermedad, combinando medidas de diversa índole.

En la Conferencia de Ottawa se definieron cinco líneas de acción en pro de la salud:

Construir políticas saludables. La salud no es exclusiva del sistema sanitario, sino que las medidas políticas en cada uno de los sectores deben contribuir al impulso de la misma.

Crear entornos que contribuyan a la salud. Favoreciendo realmente que los individuos tengan facilidad para elegir las opciones de

vida más saludables. Deben perseguirse unas condiciones tanto laborales como de vidas saludables en los aspectos medioambientales, tecnológicos y de organización del trabajo y del ocio.

Reforzar la acción comunitaria. No se trata solamente de que las personas participen, sino que deben ser concebidas como fuente de información, con capacidad de decisión.

En definitiva, que la promoción de la salud se considere como algo compartido y nunca impuesto.

Desarrollar las habilidades personales. Se trata de capacitar a las personas para aprender a lo largo de toda la vida. En la concepción actual de la enseñanza interesa más enseñarle al individuo los recursos y estrategias necesarias para obtener información constantemente y soluciones a cada problema. Es por ello que surge la educación para la salud con un carácter permanente, y que debe desarrollarse en la escuela, en el marco de la familia, en el trabajo, etc.

Reorientar los servicios sanitarios. El sistema sanitario debe realizar un esfuerzo e ir más allá de proporcionar servicios asistenciales. El profesional sanitario debería atender al usuario bajo una perspectiva más globalizada, entendiendo como tal aquella en la que se contemple la prescripción de la actividad física como medio para promocionar la salud. Lógicamente, todo ello implica un cambio en la motricidad, organización de los servicios de salud y en la formación de los profesionales de la sanidad.

Conclusiones:

Las declaraciones sobre la necesidad de recomendar a la población el ejercicio físico son coincidentes, y todas ellas vienen respaldadas con sólidos argumentos por la amplia

bibliografía que se ha puesto en circulación en los últimos 10 años. El estilo de vida físicamente activo se asocia generalmente a costumbres más saludables y a una menor incidencia de tabaquismo y de otros hábitos tóxicos.

Las investigaciones realizadas en estos años demuestran la necesidad del ejercicio físico en todas las edades por los beneficios que indudablemente tienen para la salud, pero además se observa como el ejercicio físico en adolescentes funciona como factor protector ante los hábitos nocivos (tabaco, alcohol, otras drogas...). Por lo que cada día tiene más fuerza la necesidad de educar en el deporte-salud y dejar en un plano secundario la obligación de

ganar para poder seguir practicando deporte.

La evidencia de los beneficios del ejercicio físico a través de revisiones de efectos fisiológicos, ensayos epidemiológicos y documentación clínica ha promovido numerosas iniciativas de ámbito público y privado con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la conveniencia de cambiar el estilo de vida hacia costumbres más saludables. La modificación de los hábitos dietéticos y la eliminación del tabaquismo constituyen dos de las piezas fundamentales en la mejora y promoción de la salud. El ejercicio físico constituye el tercer elemento sobre el que recae una parte importante de la responsabilidad en alcanzar ese objetivo.

Bibliografía.

- American college of sport medicine (1999) manual ACM para la valoración y prescripción y orientación del ejercicio, Paedotribo, Barcelona.
- Davis, JCED (2000) actividad física, deporte y salud, INDE Barcelona
- Organización Mundial de la salud: Carta de Ottawa para la promoción de la salud.
- ARIZA, C., NEBOT, M., JANÉ, M., TOMÁS, Z. y DE VRIES, H. (2001): *El Proyecto ESFA en Barcelona: Un programa comunitario de prevención del tabaquismo en jóvenes*. Prevención del Tabaquismo, vol. 3, nº 21. Págs. 70- 77.
- AZTARAIN DIEZ, F y DE LUIS BEORLEGUI, R. (1994): *"Sesenta minutos a la semana para la salud"*. Archivos de Medicina del Deporte. Vol. XI (41). Págs. 49-54.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1993): *"La evaluación de programas: un programa de educación física y salud"*. Apunts, Educación Física, 31 (1993b), pp. 62-69.
- "La salud en la enseñanza de la educación física (1995): desarrollo y evaluación de una experiencia escolar"*, en P. L. Rodríguez y J. A. Moreno (dir.), Perspectivas de actuación en educación física. Universidad de Murcia, pp. 61-91.

Enlaces.

Componentes educativos de los programas para la promoción de la salud escolar

<http://www.scielosp.org>

Red panamericana de actividad física www.rafapana.org