

# 14

## RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN ADULTOS DEL SUR COLOMBIANO. ESTUDIO-MULTICÉNTRICO.

Diana Paola Montealegre Suárez<sup>1</sup>, Maira Alejandra Camargo Valderrama<sup>2</sup>, María Fernanda Sanchez Trujillo<sup>3</sup>

### PALABRAS CLAVES

Obesidad, Conducta sedentaria, Actividad Física, Enfermedades no transmisibles.

#### »»» INTRODUCCIÓN

La presente investigación que se encuentra en curso busca determinar la relación entre el nivel de actividad física, obesidad y sedentarismo en adultos del Sur Colombiano, específicamente de la ciudad de Neiva, Ibagué, Florencia y Popayán, ya que en estudios realizados se evidencia que, en Colombia, la población no realiza actividad física y solo una pequeña parte lo hace con mayor frecuencia siendo esta, la obesidad y el sedentarismo un factor de riesgo responsable de millones de muertes a nivel mundial y adicional a ello son un factor importante para la adquisición de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la cardiopatía isquémica y el cáncer sin importar la edad, género o condición social. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente en las capitales de los departamentos de Huila, Tolima, Caquetá y Cauca tienen unas estadísticas que involucran a la mala alimentación e inactividad física para la adquisición de enfermedades no transmisibles y teniendo en cuenta esto surge la pregunta ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física, obesidad y sedentarismo en adultos del Sur Colombiano?

## OBJETIVO

Determinar la relación entre el nivel de actividad física, obesidad y sedentarismo en adultos del Sur Colombiano.

---

## ESPECÍFICOS

- Caracterizar sociodemográficamente a los adultos participantes en el estudio.
- Identificar el nivel de actividad física bajo, medio y alto en los adultos del Sur Colombiano.
- Identificar la presencia de obesidad en cada uno de los integrantes de la muestra.
- Establecer el nivel de sedentarismo de la población objeto de estudio.
- Establecer la relación entre el grado de obesidad y el bajo, medio y alto nivel de actividad física, por departamento y edad.
- Hallar la relación entre el grado de obesidad y el sedentarismo severo, moderado, activo y muy activo por departamento y edad.

## MATERIALES Y MÉTODOS

---

- Para la recolección de la información se utilizará un instrumento con preguntas estructuradas y semiestructuradas, es decir, una encuesta.
- Para el diligenciamiento de la actividad física se implementa el IPAQ el cual es un cuestionario Internacional de actividad física. (Mantilla Tolozaa & Gómez-Conesa, 2007), el cual es autodiligenciable con 7 preguntas clasificando a las personas en 3 niveles de actividad: baja, moderada y alta; utilizado también para medir el tiempo de sedestación (López Sáenz, Pérez Hernández, Sisa Álvarez, & Téllez López, 2016).
- Formato realizado en Word donde se diligencian los datos del grado de obesidad y sobre peso hallando el Índice de Masa Corporal. Para ello, se empleará la siguiente formula:  $\text{Peso/Talla}^2$ . La Organización

Mundial de la Salud (s.f.), indica que una persona presenta obesidad cuando su IMC es igual o superior a 30.

También involucra un cuadro donde se diligencian los datos importantes para medir el nivel de sedentarismo de la persona que se valora a través de un test físico con relación a la frecuencia cardíaca propuesto por Perez- Rojas Garcia (1996); el cual permite suministrar datos más directos y reales para la clasificación del sedentarismo teniendo en cuenta la FC en reposo y la FC máxima junto con las tres cargas progresivas (17, 26 y 34 pasos /min, tres minutos por carga).

Metodología con enfoque cuantitativo, con el que se pretende comprender y analizar diferentes variables desde el punto de vista de los participantes del estudio y su contexto. Es Observacional- transversal, pues nos limitamos a la medición de las variables definidas por el estudio en un "momento" concreto del tiempo y diseño no experimental.

## RESULTADOS

- La elaboración de un diagnóstico del nivel de actividad física, obesidad y sedentarismo, de los adultos del Sur Colombiano, para crear pautas metodológicas que lleven a la toma de decisiones frente a esta problemática de salud pública.
- Elaborar programas de estilos saludables que apunten a las metas del plan de desarrollo, con el fin de mitigar la problemática de obesidad de población del Sur Colombiano, evitando así la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Se espera infundir en el estudiante y docentes a partir de la práctica el deseo por la investigación y los aportes que esta da a los individuos y/o comunidades.
- Facilitar el posicionamiento de la intervención fisioterapéutica desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

## IMPACTOS

La emergencia sanitaria es un tema que se ha presentado este año (2020) desde el mes de Febrero y posteriormente se implementó el aislamiento obligatorio donde no ha sido el fácil acceso a la cantidad de personas correspondientes en cada ciudad (Neiva, Popayán, Florencia e Ibagué), pero, gracias a un trabajo arduo se ha realizado la recolección de los datos y diligenciamiento de formatos aproximadamente de 40 personas en la ciudad de Neiva, 20 personas en Popayán, 30 personas en Florencia y 50 en la ciudad de Ibagué de las cuales no ha sido posible realizar a todas el test de sedentarismo, pero nos ha permitido dialogar con las personas dándoles a conocer la importancia de esta investigación en las problemáticas de salud pública y más con la emergencia sanitaria actual.

## CONCLUSIONES

La sistematización de la información se realizará en el programa SPSS versión 24. Posteriormente se realizará una limpieza y depuración de los datos y la primera etapa del análisis corresponderá al análisis univariado de las variables categóricas y la magnitud de la misma a través de la distribución de frecuencias absolutas y relativas. Se calcularán las medidas de tendencia central y de variabilidad o dispersión para variables cuantitativas incluidas en el estudio y que permitirán el análisis descriptivo univariado. Se espera que para la sistematización de la información y análisis de los datos pueda cumplirse con el total de la muestra planteada y hallada con la fórmula de poblaciones finitas y el total de la población de cada ciudad ya que se ha visto alterada por la manera en la que estamos llevando a cabo la investigación por la emergencia sanitaria.



# BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Neiva. (s.f.). Información del Municipio. Obtenido de <http://www.alcaldianeiva.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Informacion-del-Municipio.aspx>

Alfonso-Mora, M. L., Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Sandoval-Cuéllar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*, 3-8.

AMBROA DE FRUTOS, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista española de educación física y deportes -REEFD*, 33-44.

Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. (2002). Manifiesto de Actividad Física para Colombia. Obtenido de <http://amedco.encolombia.com/componentes-manifiesto.htm>

Barbosa Alfonso, J. M., & Perdomo Houghton, L. (2015). Comportamiento de algunas condiciones bio-psico-sociales de riesgo cardiovascular, en jóvenes universitarios de Ibagué durante el año 2013. Medellín: Universidad de Antioquia. Obtenido de <http://tesis.udea.edu.co/handle/10495/3566>

Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (1990). *Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge*. Champaign: Human Kinetics.

Casperson, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity exercise and physical fitness: Definition and distinction for health-related research. *Public Health Reports.*, 100(2), 126-131.

Chalapud-Narvárez, L., Molano-Tobar, N., & Ordoñez-Fernández, M. (2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Universidad y Salud*, 21(3), 198-204. doi:<http://dx.doi.org/10.22267/rus.192103.156>

Diario del Huila. (17 de 09 de 2017). Diario del Huila. Obtenido de Seis de cada 10 neivanos en riesgo de enfermedades silenciosas: <https://www.diariodelhuila.com/neivanos-en-riesgo-de-enfermedades-silenciosas>

Florecianos.com. (13 de Diciembre de 2016). Gobernación del Caquetá quiere reducir índices de sobrepeso y obesidad. Obtenido de <https://www.florecianos.com/gobernacion-del-caqueta-quiere-reducir-indices-de-sobrepeso-y-obesidad/>

Guerrero Pepinosa, N. Y., Muñoz Ortiz, R. F., Muñoz Martínez, A. P., Pabón Muñoz, J. V., Ruiz Sotelo, D. M., & Sánchez, D. S. (2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. *Revista hacia la promoción de la salud*, 20(2), 77-89. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500006.pdf>

Gutiérrez Valverde, J., MC, G. V., MC, E. R., MDLA, P. M., Hernández del Ángel, M., & EA., L. O. (2017).

Hallal, P., Azevedo, M., & Reichert, F. (2005). Who, when and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. *AmJ Prev Med.*, 28(2), 156-61.

Herrera Covarrubias, D., Coria Avila, G., Fernández Pomares, C., Aranda Abreu, G., Manzo Denes, J., & Hernández, M. (2015). La obesidad como factor de riesgo en el desarrollo de cáncer. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 766-776.

Ministerio de la protección social, I. c. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia . Bogotá.

Montealegre Suárez, D. P., López Roa, L. M., & Rodríguez, A. (2018). Hábitos alimenticios de las personas con limitación en las actividades de la movilidad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 17(1), 18-23.

Oficina internacional del trabajo. (s.f.). ILO. Recuperado el 01 de mayo de 2017, de [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/---emp\\_policy/documents/publication/wcms\\_229450.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_policy/documents/publication/wcms_229450.pdf)

OMS. (Junio de 2016). Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>

Revista Dinero. (quince de Junio de 2016). El 21% de los negocios en Colombia son tiendas de barrio. *Revista Dinero*. Recuperado el 01 de mayo de 2017, de <http://www.dinero.com/economia/articulo/tiendas-de-barrio-y-negocios-mas-comunes-en-colombia/224631>

Suregión. (01 de 06 de 2016). Suregión. Periódico digital de análisis Informativo. Obtenido de El hábito de la obesidad infantil: <http://suregion.com/el-habito-de-la-obesidad-infantil/>

Toda Colombia. (21 de Febrero de 2019). Población Departamento del Caquetá. Obtenido de <https://www.todacolombia.com/departamentos-de-colombia/caqueta/poblacion.html>

Vargas-Moranth, R., Alcocer-Olaciregui, A., Bilbao-Ramírez, J., Lío-Carrillo, J., Fontalvo-De-Alba, G., Cerro-Martínez, C., & al., e. (2018). Prevalencia de obesidad según relación cintura/talla en cuatro municipios del caribe colombiano. *Archivos de Medicina*, 18(1), 60-8. doi:<https://doi.org/10.30554/archmed.18.1.2356.2018>

Vélez Alvaréz, C., Vidarte Claros, J. A., & Parra Sánchez, J. H. (2014). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. *Análisis Multivariado. Aquichan*, 14(3), 303-315.

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., & Parra Sánchez, J. H. (2016). El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas: análisis de clúster. *Arch Med Deporte*, 33(4), 253-257.