



Memoria

CONGRESO INTERNACIONAL EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Universidad de Colima
Facultad de Ciencias de la Educación
Facultad de Pedagogía

ISBN: 978-607-9136-97-0

22, 23 y 24 de mayo de 2013
Colima, Col., México.

PERCEPCIÓN SOCIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS EN LAS USUARIAS DEL PROGRAMA LÍDER COLIMA SANO DE LA ZONA METROPOLITANA DEL ESTADO DE COLIMA

*Karla S. Rodríguez Constantino, Johana Elizabeth Márquez González, Ana Laura Pérez González, Ciria Margarita Salazar C., Aideé C. Arellano Ceballos.
Facultad de Ciencias de la educación y Letras y comunicación de la Universidad de Colima.*

Resumen

El presente estudio de tipo descriptivo cualitativo tiene el objetivo de conocer la percepción de la actividad física y sus beneficios (físicos, psicológicos y sociales) en usuarias del programa "Líder Colima Sano" de la zona metropolitana del estado de Colima. La metodología utilizada para recolectar la información fue la técnica de Redes Semánticas Naturales (RSN). La población del estudio estuvo integrado por 380 mujeres usuarias de los cinco municipios que conforman la zona metropolitana (Colima, Coquimatlán, Comala, Cuauhtémoc y Villa de Álvarez). Entre los principales hallazgos está que las mujeres perciben el bajar de peso y la adquisición de la condición física como los principales beneficios que les brinda realizar actividad física.

Palabras clave: Actividad Física, beneficios, usuarias y percepción.

Abstrac

The present study of descriptive qualitative type has the objective to know the perception of physical activity and its benefits (physical, psychological and social) in users of the program leader Colima Healthy of the metropolitan area of the state of Colima. The methodology used to collect the information was the technique of natural semantic networks (RSN). The study population consisted of 380 women users of the five municipalities in the metropolitan area (Colima, Coquimatlán, Comala, Cuauhtémoc and Villa de Alvarez). Among the main findings women perceive that losing weight and the acquisition of the physical condition are the main benefits that detect.

Key words: Physical Activity, benefits, user and perception.

Introducción

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gastos de energía. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (OMS, 2012).

La actividad física no solo tiene que ser considerada como un medio para curar enfermedades o prevenirlas, sino que debe tener relación con una sensación subjetiva que influya en el bienestar (Devís, 2000; Downie, Fyfe y Tannahill, 1990; Stathi, Fox, y McKenna, 2002).



Los beneficios físicos que adquieren las personas relativamente activas, en especial durante la edad adulta y la vejez, tienen el doble de probabilidades de evitar una muerte prematura o una enfermedad grave (Fox, 2006).

Las ventajas de mantenerse activo son numerosas: menos riesgo de obesidad, la probabilidad de que personas muy activas padezcan diabetes es de un 33 a 50 % menor, asimismo se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre. También otro beneficio es de menor riesgo de enfermedad cardiaca, menor riesgo de cáncer de mama y músculos y huesos en buen estado ya que el ejercicio físico con regularidad fortalece músculos, tendones ligamentos y mantiene la densidad ósea en la edad adulta, retrasando la pérdida de masa ósea que se produce habitualmente con el paso de los años (osteoporosis) (EFIC, 2006).

Planteamiento del problema

La obesidad en mujeres adultas en México ha ido en aumento con el transcurso de los años, en 1988 el nivel adecuado del peso (65.5%) era sobresaliente al contrario del sobrepeso (25.0%) y obesidad (9.5%). En el 2006 el porcentaje en obesidad incrementó un 22.9 %, para ello se proyectaba que en el 2012 los resultados en obesidad de mujeres adultas en México sería del 42.2% y sobrepeso de un 37.7%, no obstante algo sucedió que tanto en obesidad como en sobrepeso no hubo tal incremento sino al contrario tuvo una disminución el sobrepeso (35.4%), y la obesidad solo tuvo un incremento del 2.8 % (ENSANUT, 2012).

En diciembre del 2009, en el municipio de Ixtlahuacán, Colima, se dio a conocer “Líder Colima sano” como un programa piloto con el objetivo de disminuir el sobrepeso y obesidad en niños y mujeres para mejorar la salud, enriquecer las relaciones socio afectivas (familia, amigos, vecinos, etc.) a través de la práctica cotidiana de la actividad física y recreación en el estado de Colima. En el 2010 dejó de ser un programa piloto para convertirse en un proyecto establecido. El número de usuarios de la zona metropolitana (Colima, Villa de Álvarez, Cuauhtémoc, Comala y Coquimatlán) que participaron en el proyecto en el 2011 fue de 6091 personas. Actualmente en el 2012 ha ido incrementado la participación de los usuarios a 7166 asistentes. No obstante, aunque ha ido aumentando el número de usuarios los resultados no han sido los esperados, los problemas sociales de las comunidades donde está el programa “Líder Colima sano” no han disminuido, por lo tanto los dilemas psicológicos de cada sujeto que está involucrado en la actividad física sigue sin progresar. En el tema de salud (sobrepeso y obesidad) siguen siendo el principal problema de la población colimense (INCODE, 2012).

Es entonces que nos hacemos la siguiente pregunta: ¿Cuál es la percepción social de la actividad física y sus beneficios (físicos, psicológicos y sociales) en usuarios de programas institucionalizados en la zona metropolitana (Colima, Comala, Cuauhtémoc, Villa de Álvarez y Coquimatlán)?

Sustento Teórico

El ejercicio físico regular permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición (Palacios y Serratos, 2000). Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y la disminución de los niveles de depresión y ansiedad han sido relacionados. El ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo (Weinberg y Gould, 1996). Se ha analizado que los beneficios psicológicos de la actividad física tanto en la prevención de trastornos mentales, como en trata-



mientos de ansiedad y estrés (Salvador y Cols, 1995; Márquez, 1995; Barriopedro, Eraña y Mallol, 2001; Moya-Albiol y Salvador, 2001).

La actividad física socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos (Palacio y Serratosa, 2000). La práctica de actividad físico deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros (Gutiérrez y Blázquez, 1995 Romero Granados, 2000; Contreras, Velázquez y de la Torre, 2001; Giménez, 2003).

Método

En el proceso de la percepción están involucrados mecanismos vivenciales que implican tanto al ámbito consciente como al inconsciente de la psique humana.

En contra de la postura que circunscribe a la percepción dentro de la conciencia han sido formulados planteamientos psicológicos que consideran a la percepción como un proceso construido involuntariamente en el que interviene la selección de preferencias, prioridades, diferencias cualitativas y cuantitativas del individuo acerca de lo que percibe (este proceso se denomina preparación); al mismo tiempo, rechazan que la conciencia y la introspección sean elementos característicos de la percepción (Abbagnano, 1986).

Una unidad inseparable entre lo somático y lo cultural, ya que si bien se nutre de la experiencia inmediata, la transforma en una representación cultural funcional a los individuos de dicha cultura ya que es útil para la acción sin ser explicativa del fenómeno. Esto le permite al individuo entrar en contacto desde su nacimiento con las diversas modalidades de su cultura, de tal forma que éstas se vuelven parte de sí, de su experiencia corporal y, por lo tanto, difícilmente cuestionables. Todas las evidencias se construyen culturalmente, mediando las percepciones más groseramente biológicas (Aguado y Portal, 1992: 64).

La estrategia metodológica para generar la evidencia empírica fue el uso de Redes Semánticas Naturales (RSN). La técnica tiene sus orígenes entre el diálogo de tres disciplinas: la psicología, la inteligencia artificial y la pedagogía. Para Valdez (2005) es la psicología cognitiva la que da el sustento teórico a la técnica. Es a partir de esta perspectiva teórica que se define la memoria y la memoria semántica. A través de la memoria se explican los mecanismos de selección de los significados, las palabras, los conceptos o las imágenes con la que los sujetos relacionan los objetos (Zermeño, Arellano y Ramírez, 2005:307).

En este trabajo, la técnica de RSN se utilizó para conocer ¿Cuál es la percepción social de actividad física y sus beneficios (Físicos, psicológicos y sociales) de las usuarias del programa "Líder Colima sano" de la zona metropolitana del estado de Colima (Comala, Cuauhtémoc, Colima, Villa de Álvarez y Coquimatlán)?

El primer paso para operacionalizar la técnica consistió en pensar a través de qué palabras o frase estímulo se diseñaría el instrumento. Las palabras estímulo fueron *Actividad física y Programa líder Colima sano*.

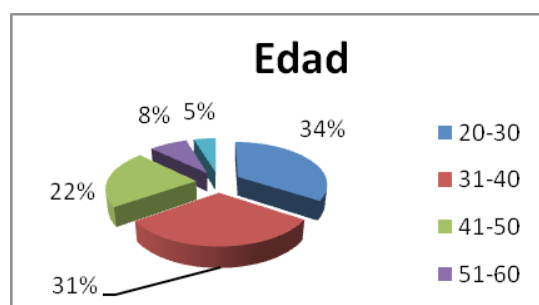
Una vez que se tenía la palabra estímulo se procedió al diseño del instrumento. En el diseño del instrumento es importante considerar un apartado para recuperar algunos datos que permita construir un perfil del grupo social que estamos estudiando, es importante dejar visible y claras las instrucciones. Es recomendable realizar una prueba piloto del instrumento, esto con la intención de ver si la redacción, la secuencia y el tipo de palabras estímulo son las más adecuadas para generar información relacionada con nuestro objeto de estudio.



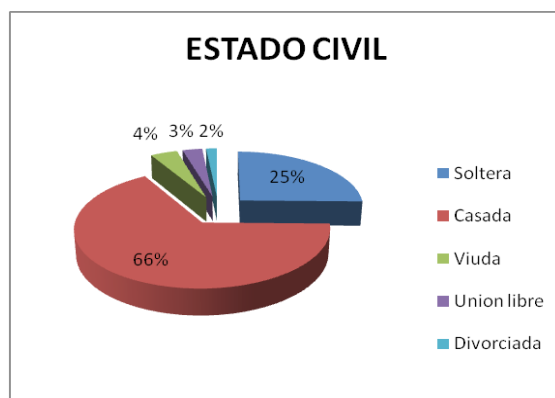
Resultados

Antes de entrar de lleno a los resultados, es importante conocer algunas características del perfil de las usuarias que asisten al programa “Líder Colima Sano” de la zona metropolitana del estado de Colima que se estudiaron: edad, municipio, estado IMC, Ocupación, Tiempo en el programa, Estado Civil, AF Previa, Frecuencia.

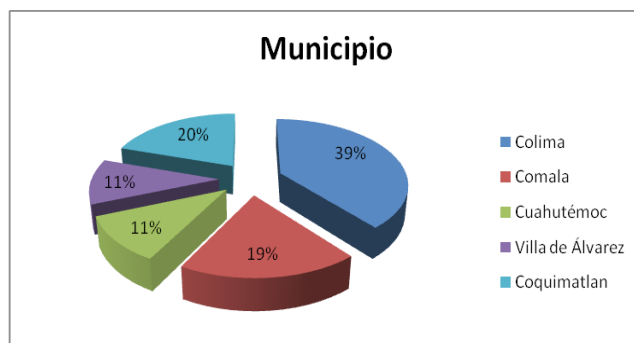
El porcentaje más alto de las mujeres que asisten al programa “Líder Colima Sano” son las mujeres de entre 20 y 30 años de edad 34% (Ver gráfica 1). En Colima es el municipio en el que más usuarias asisten al programa 39% (Ver gráfica 2). El 60% de las usuarias están casadas (Ver gráfica 3) El 59% de las usuarias son amas de casa (Ver gráfica 4).



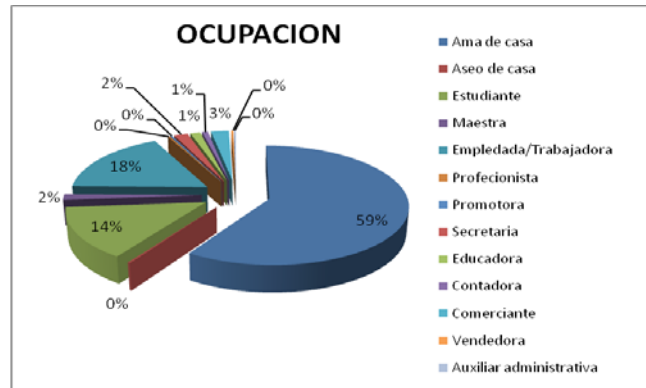
Gráfica 1.- Edad (años)



Gráfica 3.- Estado civil



Gráfica 2.- Municipio



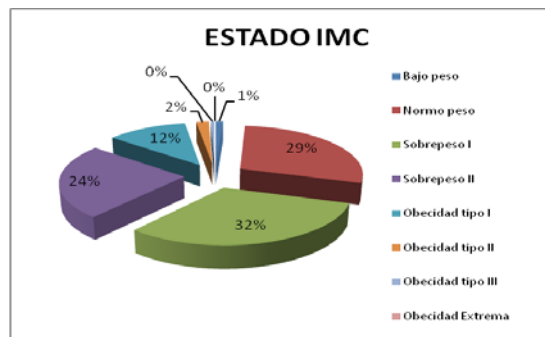
Gráfica 4.- Ocupación

El tiempo en el programa que tienen las usuarias en el programa “Lider Colima sano” (Ver gráfica 5).

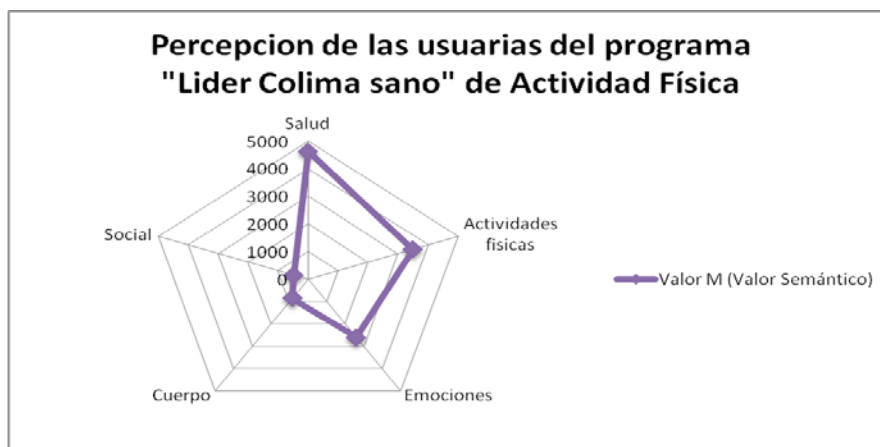


Gráfica 5.- Tiempo en el programa

El 32% de las usuarias padecen sobrepeso tipo I que es el mayor porcentaje del IMC (Ver Gráfica 6)



Gráfica 6.- Estado de IMC



Gráfica 7.- Percepción de las usuarias del programa "Lider Colima Sano" de actividad física

Respecto a la percepción social que tienen las usuarias que asisten al programa "Lider Colima Sano" acerca de la actividad física está clasificada en cinco palabras: Salud, Actividades Fisca, Emociones, Cuerpo y Social (Ver gráfica 7).

La percepción que tienen del Programa "Lider Colima Sano" sus usuarias se clasifico en: Programa Institucionalizado, Actividades Físicas Recreativas y Deportivas, Emociones, Salud, Social y Estado de Colima. (Ver grafica 8).



Grafica 8.- Percepción del programa "Lider Colima sano".

Con relación a las respuestas de las preguntas ¿Qué es para ti hacer Actividad Física? ¿Qué opinión te merece el Programa Lider Colima Sano? Todas consideraron que el realizar actividad física es estar bien con su cuerpo y mantenerse en movimiento. Con respecto al programa, todas concluyeron que es un buen apoyo y un excelente beneficio. Las actividades que se realizan en estos lugares están diseñadas para agradarle a las mujeres y así ayudarles a mejorar su salud y sentirse bien cada día y con ello conseguir su participación en dicho programa. La actividad física debe ser motivante para ayudar en su estado emocional.



A continuación se muestran algunas respuestas:

Es algo bueno ya que te mantiene bien (Colima, 43 años)
 Es moverse para estar bien y bajar de peso (Colima, 27 años)
 Es bueno para el cuerpo (Coquimatlán, 36 años)
 Es relajarme y estar físicamente sana (Villa de Álvarez, 32, años)
 Ejercitar el cuerpo para manifestar salud física y emocionalmente (Comala, 39 años)
 Mantenerte en movimiento (Cuauhtémoc, 26, años)

Todas consideran que en la parte física les ayuda a bajar de peso y estar mejor de salud, en lo emocional a estar más relajadas y tranquilas, en lo social a relacionarse mejor con sus compañeras y tener mejor convivencia con los demás, las personas que realizan ejercicio físico de forma regular refieren a una sensación de encontrarse mejor que antes de practicarlo y así ayudar a tener mejor autoestima y salud mental, es importante resaltar que el buen estado de salud es derivado de una buena alimentación. Es por ello la importante promoción de patrones de actividad física en mujeres ya que además de retrasar o prevenir el desarrollo de obesidad, sobrepeso y enfermedades asociadas (Hipertensión, diabetes, paros cardiacos) ayuda a mantener un peso saludable y fortalecer huesos y músculos, que produce beneficios (físicos, sociales y psicológicos).

A continuación se muestran algunas respuestas:

En el control de mis enfermedades y a bajar de peso (Coquimatlán, 36 años)
En tener una buena condición y mantenerme saludable (Colima, 20 años)
Es hacer ejercicio para tener relajación y buena salud (Comala, 68 años)
Baje de peso y tengo más condición (Coquimatlán, 36 años)
Tener una hora de ejercicios, mantener tu cuerpo en forma y preocuparte por tu salud. (Villa de Álvarez, 39 años)

Conclusiones

La percepción que tienen las mujeres que asisten al programa “Líder Colima Sano” es que les ayuda en su salud, logrando bajar de peso. En su estado emocional, teniendo una actitud positiva durante el día y en su vida social, a ser mejor como persona. A lo largo de la investigación observamos el entusiasmo que manifiestan al asistir a sus respectivos lugares de actividades físicas (zumba, aeróbics, volibol, baile, etc.), teniendo admiración por las personas encargadas del programa, ya que este logro satisfacción en ellas y de su instructor por la motivación que el proyectaban durante la actividad.

El objetivo de nuestro trabajo se cumplió, porque conocimos la percepción de las usuarias que asisten a dicho programa y nos dimos cuenta que era la misma percepción que nosotros teníamos en cuanto los beneficios físicos, sociales y psicológicos sobre la actividad física.

Con base en los resultados obtenidos en nuestra investigación para el área de los educadores físicos va ser de gran utilidad debido a que es un tema que aborda distintos contenidos de interés para los licenciados de educación física y deporte (actividad física, beneficios físicos,



psicológicos, y sociales) debido a que en este proyecto tuvimos un acercamiento con la sociedad involucrada que participan en el programa "Líder Colima Sano"

Bibliografía

Ceballos, O.; Álvarez, J.; Torres, A. y Zaragoza, J. (2006). *Actividad física y calidad de vida*. México.: UALN.

CNN México (2012, 21 de Febrero). *México es el segundo país de la OCDE con más porcentaje de obesidad*. Consultado el 13 de Noviembre del 2012, de <http://mexico.cnn.com/salud/2012/02/21/mexico-es-el-segundo-pais-de-la-ocde-con-mas-porcentaje-de-obesos>

Cabezas, M. (2001, Diciembre). *Mujeres Beneficios psicológicos de la actividad física y deporte*. Consultado en línea (*efdeportes*), el 21 de Noviembre del 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

Encuesta Nacional de salud y nutrición. (2012, Octubre). Consultado el 2 de noviembre del 2012, de http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012_Sint_Ejec-24oct.pdf

EUFIC. (2006, Junio). *Los beneficios de la actividad física*. Consultado el 17 de Noviembre del 2012, de <http://www.eufic.org/article/es/artid/beneficios-actividad-fisica/>

Palacios, N. y Serratos, L. (2000, Agosto). *Beneficios de la actividad física*. Consultado el 21 de Noviembre del 2012, de <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>

Valdez, J. (1998). *Las redes semánticas naturales, usos y aplicaciones en psicología social*. México: Universidad autónoma de México.

Zermeño, A.; Arellano, A. y Ramírez, V. (2005). *Redes semánticas naturales: técnica para representar los significados que los jóvenes tienen sobre la televisión, internet y expectativas de vida*. Colima.: ESCC.