

**Área temática: Educación Física y Salud**

Mesa de trabajo 10: Problemas de programas de promoción de la salud en ámbitos comunitarios

**Título: Promoción de la salud y actividad física.  
Conceptos y prácticas de intervención**

Autora: Migone, Laura Andrea

Institución de pertenencia: I.E.S. Atanasio Lanz de Berazategui

Escuelas secundarias N° 7, 26 y 28 del distrito de Quilmes

Ciudad de residencia: Quilmes

Correo electrónico: [lauramigone@live.com.ar](mailto:lauramigone@live.com.ar)

Teléfonos: 4257-2316 / 15-6309-3532

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Conceptos y prácticas de intervención.

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 30 millones de personas mueren al año de enfermedades que pudieron ser evitadas, tales como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer y diabetes. Si no se toman medidas, la epidemia de enfermedades no transmisibles se proyecta para matar a 52 millones de personas al año en 2030.

El 80% de estas muertes se producen por la incidencia de básicamente tres factores de riesgo: la alimentación inadecuada, el tabaquismo y la inactividad física o sedentarismo.

Estos millones de muertes pueden ser prevenidas a través de políticas de promoción de la salud, donde se apliquen medidas para modificar conductas de la población que van en desmedro de su propia salud.

### **¿Qué es la Promoción de la Salud?**

En la Carta de Ottawa de 1986 se define a la promoción de la salud como “el proceso de proporcionar a la población los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.” La promoción de la salud no es sólo brindar información o asistencia médica, es preocuparnos de que cada persona pueda hacerse cargo de su propio estado de salud, es darle las herramientas y conocimientos para esto. Es enseñarle a cuidar de sí misma y a saber cuáles son las acciones más saludables para su vida, en su contexto psico-social determinado y con sus necesidades particulares.


¿Cuál es la relación entre promoción de la salud y actividad física?

El sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes de enfermedades crónicas y lamentablemente va en aumento día a día. El estilo de vida actual prioriza los hábitos de vida pasivos, muchas veces asociados al avance de la tecnología y de los cambios en las condiciones de seguridad de los habitantes. Hoy es muy común que el uso del celular, la computadora o el televisor, sean los medios de entretenimiento más utilizados, reemplazando a las actividades al aire libre, deportivas o sociales.

La salud, como “el estado de completo bienestar bio-psico-social del individuo”, se ve influenciada muy positivamente con la realización de actividad física regular. A nivel general la actividad física mejora el funcionamiento del organismo, previene enfermedades y mejora el estado psico-social de las personas. Son innumerables los beneficios físicos, psicológicos y sociales entre los que podemos destacar: el control del peso, el aumento de la densidad ósea, la disminución de la presión arterial, el aumento de la fuerza y la resistencia, un mayor equilibrio psíquico, el aumento de la autoestima, el autocontrol y la voluntad y la posibilidad de relacionarse con otros, mejorando la comunicación y obteniendo mayor energía y dinamismo.

Si la actividad física es tan positiva: por qué son tantas las personas sedentarias? Haciendo una comparación con el hábito de comer podríamos preguntarnos: ¿es saludable comer?, ¿es necesario?, ¿es importante? Y la respuesta sería positiva en todos los casos. Y si hiciéramos las mismas preguntas sobre la actividad física seguramente las respuestas también serían positivas. ¿Cuál es la diferencia? Si no nos alimentamos en algún momento del día vamos a tener la “urgencia” de hacerlo, con la actividad física esto no sucede, no nos urge salir a hacer ejercicio, debemos generar la voluntad y el interés para realizarla. He aquí el desafío que tenemos por delante.

¿Qué acciones podemos realizar para promover la actividad física?

Basada en las tareas desarrolladas durante más de dos años como coordinadora del programa  (programa de promoción de la salud a través de la actividad física) se pueden realizar acciones en cuatro áreas de trabajo: capacitación, eventos, investigación y servicios.

La primera abarca todas las tareas de orden informativo y de capacitación sobre temas relacionados con la salud y la actividad física. Ejemplos de propuestas en esta área serían las charlas a la comunidad sobre los beneficios de la actividad física y otros temas de salud, las capacitaciones a profesionales, cursos, talleres.

La segunda área hace referencia a la realización de eventos masivos de actividades físicas: caminatas, maratones, bicicleteadas. Pueden ser destinadas a la comunidad en general , a una comunidad educativa o a un grupo específico.

La investigación abarca todas las acciones de diagnóstico, tratamiento y evaluación sobre problemáticas de salud y su relación con la actividad física.

Los servicios hacen referencia a la creación de espacios de actividad física regular, donde la población pueda acceder a un grupo determinado que realiza una actividad regular, (la más habitual es la caminata) puede ser en espacios abiertos o cerrados, públicos o privados, rentados o gratuitos.

Es muy importante en todas estas tareas que se trabaje conjuntamente con profesionales de la salud y otras áreas afines.

¿Cuál es la actividad física más apropiada que se debe realizar para promover la salud?

Según Kenneth Cooper, en su libro “Cuerpo y alma”, describe la actividad aeróbica como la más apropiada para este fin, debiendo tener en cuenta los siguientes recaudos:

- realizar un examen médico general
- empezar despacio y avanzar gradualmente
- incluir ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad
- utilizar los cuatro pasos de la actividad: calentamiento, práctica principal, enfriamiento y fuerza.

¿qué características debe tener la actividad?

Principalmente debe ser “posible” de ser realizada en la vida cotidiana, estar acorde a la situación propia de cada persona y a su contexto físico y social. Cuanto más accesible sea la actividad, más factible de realizarse. Los factores que deben tenerse en cuenta para decidir cuál es la actividad física mas recomendada para cada persona son: la edad, la experiencia motriz, el tipo de trabajo que realiza, las condiciones de salud, las condiciones de vivienda y seguridad en donde habita, entre otros. La actividad que se propicie puede ser caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, bailar, o cualquier otra propuesta que implique moverse de manera regular y continua.

¿Cuánto tiempo?

La Organización Mundial de la salud recomienda realizar **30 minutos al día**, continuos o alternados de actividad física.

¿Hacia quienes debiéramos enfocar la tarea?

Desde el punto de vista de la salud pública es más relevante lograr que una persona inactiva realice una actividad moderada, que quienes ya realizan actividad la aumenten.

¿Somos los profesionales de la educación física promotores de salud?

Considerando el amplio concepto de salud y teniendo en cuenta que promover la misma implica brindar los medios y herramientas necesarias para que cada individuo pueda mejorarla y controlarla, podríamos decir que promotores de salud “podemos ser todos”, siempre y cuando los conocimientos y elementos que brindemos sean a favor de mejorar la calidad de vida.

Los médicos promueven la salud, entre otros aspectos, con la prevención y tratamiento de las enfermedades. La familia actúa de sostén básico psico-social cumpliendo un rol fundamental en el desarrollo de los individuos. La escuela brinda conocimientos sobre el cuidado de sí mismos y de los otros, entre muchas otras acciones.

Los docentes de educación física somos actores principales en la lucha contra uno de los factores de riesgo de enfermedades y muertes más importantes actualmente: el sedentarismo. Podemos promover la salud desde nuestros conocimientos en cuanto a la realización de actividad física. Nosotros somos los encargados de enseñar cuál, cuánta, de qué manera, debe realizarse la actividad para que sea saludable, tanto en ámbitos formales, como no formales.

Contamos con una gran ventaja: la cantidad de personas a las que podemos acceder cada uno de nosotros: alumnos, familiares, comunidad educativa, población en general, por lo que nuestras acciones, realizadas a conciencia, pueden ser muy significativas.

A diferencia de otras propuestas en la que para tener resultados positivos se deben cumplir con ciertos parámetros de cantidades, en lo concerniente a salud

lograr modificar el comportamiento de una sola persona para que adquiriera hábitos saludables, hace que nuestra tarea valga la pena.

Hoy más que nunca es imprescindible actuar frente al sedentarismo y somos en gran parte los profesionales de la educación física los que debemos ayudar a que este factor de riesgo disminuya.

“El sedentarismo puede matar y la actividad física puede salvar vidas”

Es fundamental desarrollar nuestro potencial y prepararnos para colaborar con el bienestar de nuestra comunidad, nuestro país y nuestro planeta, para que cada día sean menos las personas que pierden años de vida saludable y más las que pueden cuidar de sí mismas y tener una mejor calidad de vida.

## Bibliografía

Kenneth Cooper, (1997): Cuerpo y alma. Editorial Atlántida. Buenos aires

Organización Panamericana de la Salud (1996): *Promoción de la Salud: una antología*. Publicación científica n°557, Washington D.C.

Restrepo, Helena; Málaga, Hernán, (2001): *Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable*. Editorial médica panamericana, Colombia.

Sánchez Bañuelos, Fernando, (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva, Madrid.

Organización Mundial de la Salud, (2011): Informe mundial sobre E.N.T. y otros (publicado en la página de internet)

Migone, Laura; Silva, Pablo, (2002). *Diseño del programa "Salí a moverte"*. Buenos Aires.