



PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, EN PAÍSES DE AMÉRICA LATINA.

MOSICH, María Angeles; FERNANDEZ, Florencia

- Universidad Abierta Interamericana - Facultad de Medicina y Cs. de la Salud - Lic. en Kinesiología y Fisiatría -

INTRODUCCIÓN.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) constituyen la principal causa de muerte nivel mundial, y aproximadamente el 70% de las muertes anuales en América Latina.

En los últimos años, la superpoblación, el aumento de la pobreza y de la criminalidad, la gran densidad del tráfico, la mala calidad del aire y la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas, han contribuido a la adopción de hábitos de vida no saludables, entre los que cabe destacar la inactividad física y el sedentarismo. No obstante, estos últimos constituyen factores de riesgo modificables, lo cual permite analizar diversas estrategias e intervenciones para su afrontamiento y así contribuir a la prevención y control de ECNT.

OBJETIVOS.

Analizar la relevancia que se le otorga a la promoción de actividad física como hábito saludable para la prevención de las ECNT en América Latina.

ESTRATEGIA METODOLOGICA.

- Se llevó a cabo una discusión teórica entre diferentes autores y artículos seleccionados.
- Se realizó una búsqueda en las bases de datos: Scielo, Bireme, Cochrane, Enfispo, PubMed, Medline y EBSCO.
- Los criterios de inclusión establecidos: artículos de investigación, revisiones bibliográficas y/o ensayos publicados entre los años 2008 a 2015 en países de Latinoamérica; con abordaje específico en actividad física y/o sedentarismo y vinculados a la promoción de hábitos saludables para la prevención de ECNT y orientados específicamente en enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
- Tras el análisis de los estudios, se sistematizó la información y los resultados de los artículos, permitiendo así la equiparación y la categorización de las intervenciones y estrategias propuestas por los diferentes autores de acuerdo a los países donde fueron publicados y al tipo de abordaje para prevención y control de las ECNT mediante actividad física.

FACTOR DE RIESGO MODIFICABLE

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

PREVENCIÓN DE ECNT

ACCIONES

MEDIO

INDIVIDUO

SALUD

RESULTADOS.

Se seleccionaron 44 artículos que cumplieron con la totalidad de los criterios de inclusión, obteniendo: 4 estudios publicados en Argentina, 8 en Brasil, 4 en Chile, 14 en Colombia, 3 en Costa Rica, 1 en Cuba, 9 en México, y 1 en Paraguay. Tras el análisis de los artículos se destacaron tres tipos de estrategias: las comunitarias, las escolares y las laborales. La mayoría de los estudios insistió en la educación como medio de promoción de la salud, mientras que en menor medida, se destacaron los artículos que insistían en el aprovechamiento de los medios de comunicación y en la importancia de infraestructuras adecuadas para la práctica de actividad física.

CONCLUSIONES.

El análisis de los estudios, permitió relevar la importancia de la creación de políticas públicas que respaldan a los programas e intervenciones y el trabajo intersectorial con abordaje multidisciplinar en el desarrollo de las mismas. Se hizo hincapié en la utilización de los medios de comunicación, ya sea para consejería médica o como elemento de difusión de las estrategias, y se consideró primordial valorar las características de la población como punto de partida para cualquier intervención. Se establece que este tipo de acciones es clave, en términos de mayor adherencia a las propuestas. Cabe destacar que en su mayoría se hizo hincapié en la formación y en la educación de hábitos saludables; relevando la actividad física como elemento primordial para hacer frente al control de las ECNT.

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

INTERVENCIONES COMUNITARIAS

INTERVENCIONES ESCOLARES

INTERVENCIONES LABORALES

INFRAESTRUCTURA URBANA

MEDIOS de COMUNICACIÓN

EDUCACIÓN y FORMACIÓN

POBLACIÓN

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Organización Mundial de la Salud (2015). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2014). ENT – Perfiles de Países. Ginebra, Suiza.
- Vidarte ML, Sandoval C, Vélez C, y Vidarte JA. Actividad física: estrategias de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud 2011; 16(1): 202-218.

