

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA CARRERA DE MEDICO CIRUJANO Y PSICOLOGIA PARA PREVENIR OBESIDAD, SOBREPESO Y FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS.

Laura Viridiana Marina de la Borda,* Dolores Patricia Delgado Jacobo, Raquel del Socorro Guillen Riebeling,*** Natalia Arreguin Lobera,**** Jorge Ulises Reyes Hernández*******

Programa de obesidad desde una perspectiva cognitivo-conductual, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, biomédicas_dj@comunidad.unam.mx, Av. Guelatao 66, Ejército de Oriente, Iztapalapa, 09230 Ciudad de México, Distrito Federal

Introducción.

La obesidad Asociada con el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios se han convertido en un problema universal, causante de incrementos en el índice de morbilidad y mortalidad. La obesidad se relaciona con un aumento de la incidencia de la DM, la hipertensión arterial y la dislipidemia, situación asociada a un elevado riesgo cardiovascular. Por tanto está más que justificado la labor que la medicina tiene en este campo de la educación, para ser conscientes del beneficio que podemos aportar mediante nuestra educación, y habilidades para superar la resistencia al cambio; determinar el diagnóstico, el tipo de actividad física y los factores de riesgo en la población estudiantil y de la zona de afluencia de la FES Zaragoza, y establecer un programa de intervención multidisciplinario para mejorar el estilo y calidad de vida.

Metodología.

Se realizó un estudio observacional, prospectivo, transversal y descriptivo, en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM. El universo de trabajo fue de 680 estudiantes de primer ingreso, de los cuales 195 eran de la carrera de Médico Cirujano (71 hombres y 124 mujeres) y 485 de la carrera de Psicología (146 hombres y 339 mujeres). Se utilizó un cuestionario tipo encuesta (Guillén & Delgado, 2009) a través del cual se pretendió conocer la práctica deportiva, la actividad física en sus dimensiones de frecuencia, tiempo y tipo.

Resultados y Discusión.

De un total de 680 estudiantes de las carreras de Médico Cirujano y Psicología de la FES Zaragoza, 379 estudiantes (55.73%) realizan alguna actividad física, de los cuales 112 (16.46%) de la carrera de Médico Cirujano y 267 (39.26%) de la carrera de Psicología. De la carrera de medicina que realizan alguna actividad física, el futbol soccer con 28 (25%), natación con 12 (10.71%), basquetbol 10 (8.9%), zumba 9 (8.03%) y correr 7(6.25%). En la carrera de psicología, el futbol soccer con 56 (20.97%), correr con 26(9.73%), natación con 22 (8.23%) y basquetbol 19 (7.11%) estudiantes. La falta de actividad física de los estudiantes es evidente, en relación con el sedentarismo asociado a la obesidad, los estudiantes de la carrera de Médico Cirujano hacen referencia a él. Esto se manifiesta que los estudiantes de la carrera de Médico Cirujano gastan más tiempo en actividades sedentarias que los de la carrera de psicología por lo que tienen más tiempo en realizar estas actividades.

Conclusión.

Se han creado múltiples alternativas como el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria y programa PREVENIMSS para reducir la obesidad y los riesgos vinculados a las enfermedades crónicas degenerativas. La alimentación sana y la actividad física mejoran considerablemente la calidad de la vida. La actividad física forma parte integrante de un estilo de vida sano. Esta es la razón por la que es esencial lograr que los adolescentes y adultos jóvenes aprendan a disfrutar del deporte y la actividad física en la escuela y durante el tiempo libre. Asimismo, la educación para un modo de vida sano debe iniciarse a una edad temprana y tener una mejor calidad de vida.

Palabras clave. Actividad Física, Sedentarismo, Enfermedades Crónicas, Deporte

Bibliografía.

- Encuesta Nacional de Salud 2012, ENSANUT 2012
- Simón Barquera Cervera, Ismael Campos-Nonato, año 2010, Gaceta Médica de México, volumen 146, paginas 397-407
- Edilberto Ruiz-Martínez, Irma Álvarez-Martínez, año 2012, Pediatría de México Volumen 14 Núm. 3 Paginas. 124-132