

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON
DISCAPACIDAD DE LORICA Y CERETE**

ARTEAGA PETRO JOSÉ FRANCISCO

**Proyecto de investigación para obtener el título de Magister en Actividad
Física y salud**

DIRECTORES

YANETH HERAZO BELTRAN

YISELL PINILLOS PATIÑO

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

BARRANQUILLA, 2019

RESUMEN

Antecedentes: Actualmente, se observan altos índices de inactividad física en la población mundial, aproximadamente, el 60% no realiza actividad física necesaria que los ayude a obtener beneficios para la salud, lo cual aumenta los índices de ECNT; la inactividad física representa el cuarto factor de mortalidad por ECNT en la población, la cual está determinada por diversos factores individuales y ambientales como aumento de la pobreza, criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, malos hábitos alimenticios, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas, representando las causas que disminuyen la práctica de actividad física.

Objetivos: Determinar los niveles de actividad física en personas con discapacidad de la región Caribe y Nororiente de Colombia.

Materiales y Métodos: Estudio de corte transversal en 1174 personas con discapacidad que residen en Santa Marta, Cerete, Loricá, San Juan Nepomuceno y Pamplona. Previa firma del Consentimiento Informado, se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física formato corto (IPAQ), para evaluar los niveles de actividad física. Se utilizó como instrumento de medición el WHODAS 2.0 para medir los grados de discapacidad. El procesamiento de los datos y análisis de la información se realizó mediante el paquete estadístico el software SPSS versión 24.0. Para determinar la relación entre los minutos semanales de actividad física, el consumo energético, el tiempo sentado y los grados de discapacidad se determinó el Coeficiente de Correlación de Pearson, asumiendo una significancia estadística de 0,05.

Resultados: Los resultados de la siguiente investigación muestran que la media de edad de los participantes fue de $33,8 \pm 11,3$ años. La edad mínima fue de 18 años y la máxima 65 años; las principales características sociodemográficas de la población, en donde el 56,5% corresponde al sexo femenino y el 43,5% son masculino, el nivel educativo que prevalece es la primaria con un 40,9% y solamente un 2% llegaron a posgrado, el 86,2% pertenece al estrato socioeconómico 1; con respecto al trabajo, el 89,1% no tiene empleo y el 69,6%

son solteros. Con respecto al uso de ayudas externas de la población, se observa que la silla de rueda presenta mayor uso con un 40,4% a diferencia de la ortesis que muestra menos uso con un 2,6%.

Conclusiones: De este estudio se concluye que existe una correlación significativa y negativa entre los grados de discapacidad y la actividad física, a mayor grado de discapacidad menor son los minutos de actividad física y de consumo energético. En relación con los niveles de actividad física, la mayoría de las PcD son inactivos físicamente, categoría definida según el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 de actividad física vigorosa. Aunque más participantes presentan grados de discapacidad leve, se observó porcentajes considerables de grado moderado. Las implicaciones de la inactividad física y del comportamiento sedentario están asociadas con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles tales como la obesidad, diabetes tipo 2, presión arterial, enfermedades cardiovasculares.

Palabras clave: Personas con discapacidad, actividad motora, conducta sedentaria

ABSTRACT

Background: Currently, there are high rates of physical inactivity in the world population, approximately, 60% do not perform physical activity necessary to help them obtain health benefits, which increases the rates of ECNT; Physical inactivity represents the fourth mortality factor due to NCD in the population, which is determined by various individual and environmental factors such as increased poverty, crime, high traffic density, poor air quality, poor eating habits, lack of parks, sidewalks and sports and recreational facilities, representing the causes that decrease the practice of physical activity

Objective: Determine the levels of physical activity in people with disabilities in the Caribbean and Northeast region of Colombia.

Materials and Methods: Cross-sectional study in 1174 people with disabilities living in Santa Marta, Cerete, Lorica, San Juan Nepomuceno and Pamplona. After signing the Informed Consent, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied to know the levels of physical activity. WHODAS 2.0 was used as a measuring instrument to calculate the degrees of disability. Data processing and information analysis was performed using the statistical package SPSS version 24.0 software. In order to determine the relationship between the weekly minutes of physical activity, energy consumption, seated time and degrees of disability, Pearson's correlation coefficient was determined, assuming a statistical significance of 0.05.

Results: The results of the following investigation show that the mean age of the participants was 33.8 ± 11.3 years. The minimum age was 18 years and the maximum was 65 years; The main sociodemographic characteristics of the population, where 56.5% correspond to the female sex and 43.5% are male, the educational level that prevails is the primary with 40.9% and only 2% reached postgraduate, 86.2% belong to socioeconomic stratum 1; With respect to work, 89.1% have no employment and 69.6% are single. With respect to the use of external help from the population, it is observed that the wheelchair has greater use with 40.4% unlike the orthosis that shows less use with 2.6%.

Conclusions: This study concludes that there is a significant and negative correlation between the degrees of disability and physical activity, the greater the degree of disability, the lower the minutes of physical activity and energy consumption. In relation to the levels of physical activity, most PcDs are physically inactive, a category defined according to compliance with the recommendations of physical activity of 150 minutes per week of moderate activity or 75 of vigorous physical activity. Although more participants have mild disability degrees, considerable percentages of moderate degree were observed. The implications of physical inactivity and sedentary behavior are associated with the development of chronic non-communicable diseases such as obesity, type 2 diabetes, blood pressure, cardiovascular diseases.

KeyWords: Disabled Persons, Motor Activity, Sedentary Behavior

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Gallego J, Aguilar J, Cangas A, Pérez M, y Barrera S. Hábitos de actividad física en mujeres con discapacidad: relación con sus características físicas y funcionales. RIPED. 2014; 9 (2): 431-450.
2. Barboza B, Aire G, Greguol M. Facilitadores e barreiras percebidas para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora. Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE. 2015;37(3):214 -221.
3. Dunlop DD, Song J, Arnston EK, Semanik PA, Lee J, Chang RW, Hootman JM. Sedentary time in U.S. older adults associated with disability in activities of daily living independent of physical activity. J Phys Act Health. 2015; 12 (1): 93-101.