

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE
SANTA MARTA Y PAMPLONA (NORTE DE SANTANDER)**

**LIZCANO SÁNCHEZ ANDREA DEL PILAR
QUINTERO CONTRERAS DAYSI**

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

**DIRECTORES
YANETH HERAZO BELTRAN
MARTHA MENDINUETA MARTINEZ**

**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, Lórica, 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: Las características sociodemográficas de los participantes donde el 50,4% son hombres, el nivel educativo más representativo fue el básico con un 54,8%, el 60,2% de la población pertenece al estrato socioeconómico 1 y 63,9% de la población es soltera. las ayudas externas donde el no uso de ayudas externas presenta un mayor porcentaje con un 45,2% y donde las ortesis con un 3,1%, son las de menor uso.

Conclusiones: Del presente estudio se concluye que hubo una mayor participación de hombres y personas del estrato socioeconómico 1. El grado de discapacidad más representativo fue el Moderado y en cuanto a los dominios, el de Participación en Sociedad obtuvo el grado de discapacidad Severo siendo así notable la falta de inclusión de estas personas en la sociedad. En cuanto a los niveles de actividad física, la mayoría de las PcD se encuentran en un nivel Medio es decir que cumplen el mínimo de las recomendaciones de actividad física, aunque, se observó un porcentaje considerable de sujetos con un nivel bajo de personas que no cumplen con esas recomendaciones.

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 sociodemographic characteristics of the participants where 50.4% are men, the most representative educational level was the basic one with 54.8%, 60.2% of the population belongs to socioeconomic stratum 1 and 63.9% of the population. Population is single. external aid where the non-use of external aid has a higher percentage with 45.2% and where the orthoses with 3.1%, are those of less use.

Conclusions: The present study concludes that there was a greater participation of men and people of the socioeconomic stratum 1. The most representative degree of disability was Moderate and in terms of domains, the Participation in Society obtained the degree of Severe disability being thus notable the lack of inclusion of these people in society. As for the levels of physical activity, the majority of PcDs are at a Medium level, that is, they meet the minimum of the physical activity recommendations, although, a considerable percentage of subjects with a low level of people were observed. They comply with those recommendations.

KeyWords: Disabled Persons, Motor Activity, Sedentary Behavior

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Júnior J, Tribess S, De Paulo T, Martins C, Romo-PV. Actividad física como indicador de incapacidad funcional predictivo en personas mayores. Rev. Latino-m. Enfermagem. 2012; 20(2):1-7.
- Biernat E, Piatkowska M. Physical activity of disabled individuals in the context of meeting WHO recommendations and support of local authorities. Turk J Phys Med Rehab. 2017;63(2):107-116.
- Nosek MA, Hughes RB, Petersen NJ, Taylor HB, Robinson-Whelen S, Byrne M, et al. Secondary conditions in a community-based sample of women with physical disabilities over a 1-year period. Arch Phys Med Rehabil. 2006;87:320-327.