GRUPOS COMUNITARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Una intervención colectiva para promover la salud en Santander de Quilichao

Cartilla

GRUPOS COMUNITARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Una intervención colectiva para promover la salud en Santander de Quilichao

Esta cartilla visibiliza las acciones y logros del Plan de Intervenciones Colectivas departamental y municipal en Santander de Quilichao en relación con la promoción de actividad física en adulto mayor durante el periodo de 2017 a 2021.

Autores

María Alejandra Rubio
Paula Mosquera
Hansel Ochoa
Andres Felipe Aguilar
Santiago Tejada
María Alejandra Wilches
Luis Fernando Alarcón
Olga Lucía Samiento

Grupo de Epidemiología, EpiAndes, Facultad de Medicina, Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia.

Diseño y diagramación
Luz Angela Aguilar Ortigoza
Diseñadora Visual

Imagen de portada
Grupo de Actividad Física
Santander de Qulichao

Bogotá, Colombia
2021

En colaboración con la ESE Quilisalud, Secretaría Local de Salud de Santander de Quilichao, Alcaldía de Santander de Quilichao, Secretaría de Salud Departamental del Cauca, y Ministerio de Salud y Protección Social, Dirección de Promoción y Prevención, Subdireccion de Enfermedades no Transmisibles, Equipo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable.

1. ¿Por qué es importante promover la actividad física?

La actividad física regular es un factor protector para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. La actividad física es buena para la mente, el cuerpo, el corazón y la comunidad. Por lo cual, promover la práctica de actividad física en todos los momentos del curso de vida es una de las prioridades y una de las estrategias más costo-efectivas de prevención y promoción de la salud (1).

Con el fin de obtener beneficios notables para la salud, las personas mayores deben:

Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.

La **realización de actividad física disminuye el riesgo de enfermedad severa por Covid-19** (2).

Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

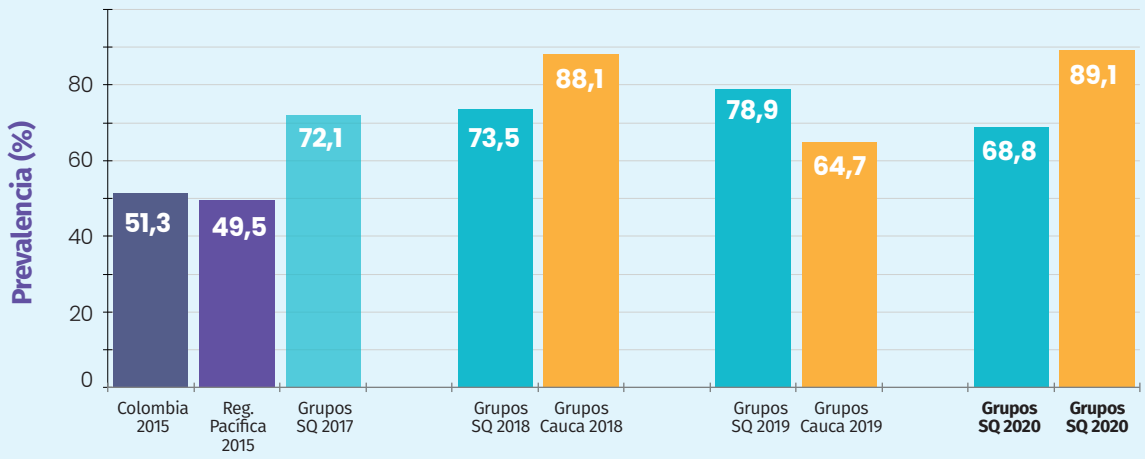
Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. **Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad** (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

Los adultos y las personas mayores con enfermedades crónicas deben procurar realizar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de los niveles recomendados al resto de población para lograr mayores beneficios

Los programas comunitarios de actividad física tienen un alto potencial benéfico en la salud a nivel individual y social.

Los programas comunitarios de actividad física tienen un alto ***potencial benéfico*** *en la salud a nivel individual y social.*

Gráfica 1. Prevalencia de la realización de actividad física a nivel nacional, regional y en los grupos de actividad física del PIC departamental Cauca y PIC municipal Santander de Quilichao (SQ).



Las prevalencias de Colombia y Región pacífica corresponden al cumplimiento de recomendaciones de AF de la OMS según la ENSIN 2015. Las prevalencias de los grupos SQ corresponden a realizar al menos 30 minutos de AF diariamente.

Entre el **65%** y el **88%**
de los usuarios de los grupos de actividad física de PIC municipal y departamental realizan al menos

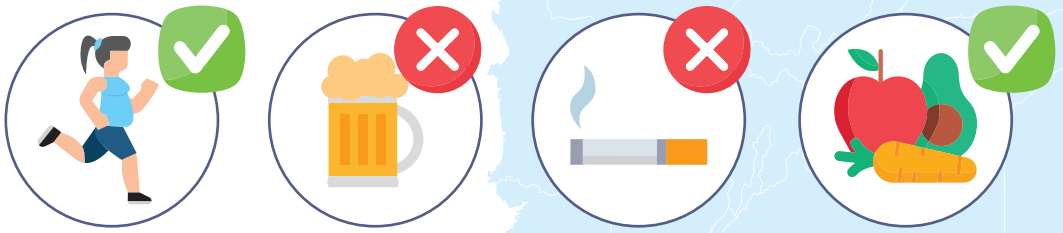
30 minutos de actividad física diaria

Un porcentaje superior al de la población en Colombia y la región pacífica que cumplen con las recomendaciones de actividad física.

2. La promoción de actividad física en Santander de Quilichao

La promoción de actividad física se adelanta en el marco de la "Estrategia 4x4" para la promoción de estilos de vida saludable en entornos comunitarios como polideportivos y parques, beneficiando principalmente grupos de adulto mayor.

Promover la actividad física, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y promocionar la alimentación saludable, rica en frutas y verduras, son los cuatro componentes de la **"Estrategia 4x4",** implementada en la dimensión "Vida Saludable y condiciones no transmisibles" del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas (PIC) departamental y municipal (3).



Santander de Quilichao esta en camino a consolidarse como **municipio saludable** fortaleciendo la participación comunitaria y el trabajo intersectorial.

Vivir saludable es asunto de todos

3.

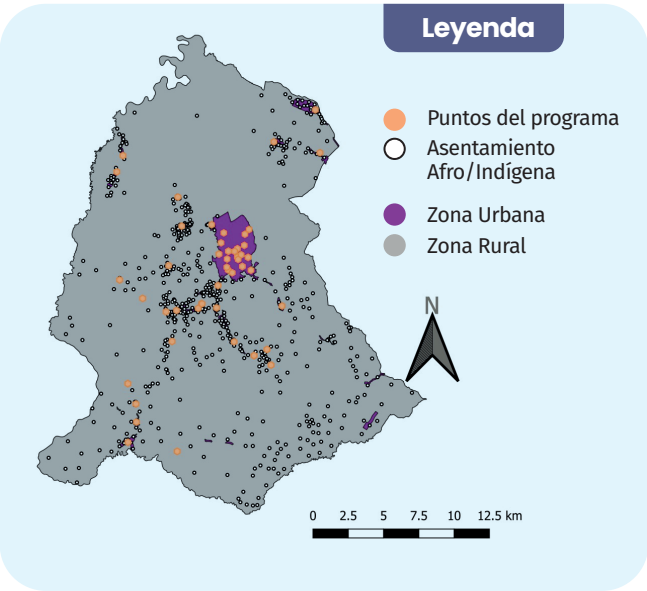
¿En dónde están presentes los grupos de actividad física?

36 Grupos de **actividad física** actualmente

Previo a la pandemia por Covid-19, había 53 grupos. Los más antiguos existen desde hace 20 años y el más reciente desde hace 7 meses.

Los usuarios de los grupos han referido que con el PIC las comunidades sienten una mayor cercanía de la institucionalidad en su territorio, y destacan la voluntad política para llegar a lugares de difícil acceso y con ofertas que benefician su bienestar.

Figura 1. Georreferenciación de los grupos de actividad física en Santander de Quilichao. Los grupos estan presentes en zona urbana y rural, y en todos los estratos socioeconómico del municipio (1 a 3).



4.

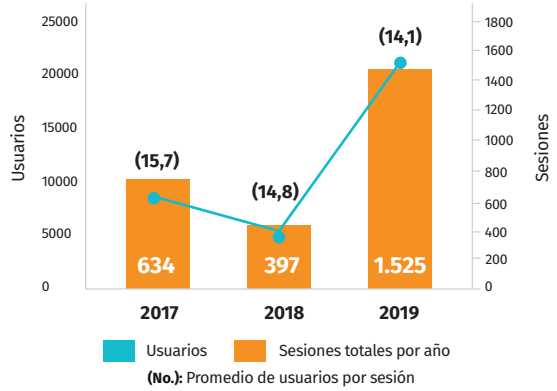
¿Cómo se ha implementado la promoción de actividad física?

En promedio, las sesiones tienen una duración de 60 minutos y se realizan entre una y dos veces por semana.

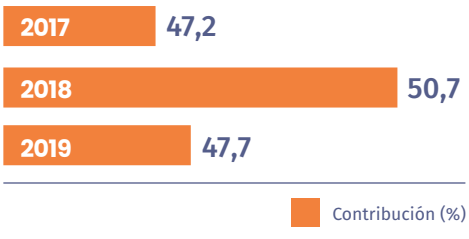
Las sesiones son dirigidas por 6 profesionales en fisioterapia y educación física.

Entre 2017 y 2019 se ha incrementado la cantidad de usuarios y de sesiones de actividad física. En promedio, estas sesiones han contribuido con el cumplimiento del 49% de las recomendaciones de actividad física.

Gráfica 2. Asistencia promedio de usuarios por año y sesiones totales por año



Gráfica 3. Porcentaje de contribución de las sesiones al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física por año.



5.

¿Quiénes participan en los grupos de actividad física?

Este programa ofrece la oportunidad de realizar actividad física a **población con enfermedades crónicas no transmisibles y con factores de riesgo** de presentar las mismas.

Entre 2017 y 2020 más del 80% de los usuarios fueron adultos mayores, más del 85% fueron mujeres.

51,2%

Presentaba **hipertensión arterial,** de los cuales el **84.4% eran pacientes controlados.**

41,8%

Presentaban **sobrepeso**

16,3%

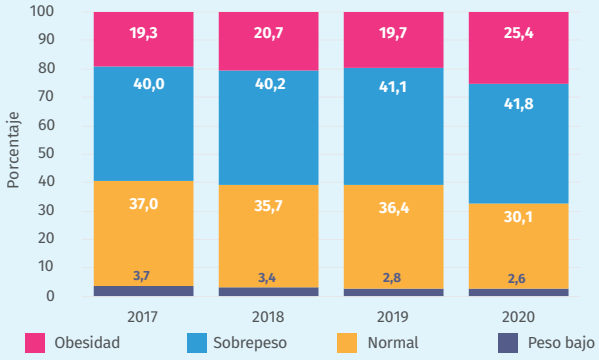
Presentaban **diabetes**

25,4%

Presentaban **obesidad**

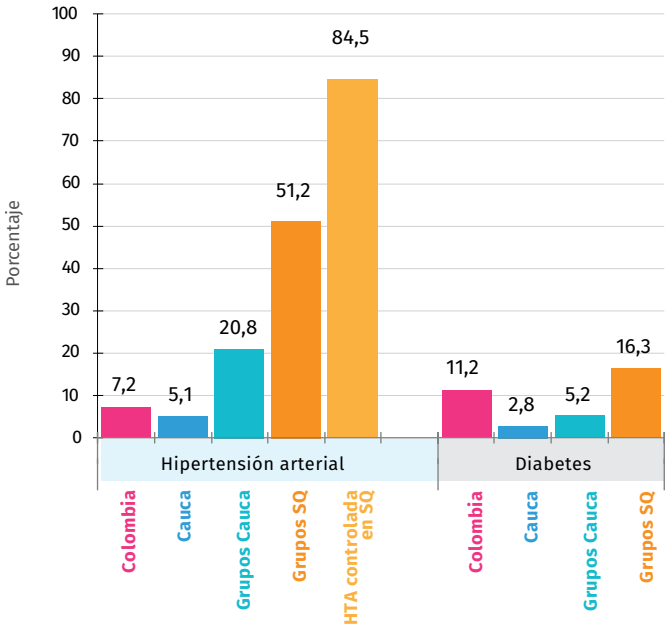
La promoción de actividad física comunitaria en Santander de Quilichao tiene su origen en los grupos promovidos por la ESE Quilisalud, a comienzos de la década del 2000, para la gestión del riesgo en los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.

Gráfica 4. Distribución de los usuarios entre 2017 y 2020 de acuerdo con la clasificación de índice de masa corporal



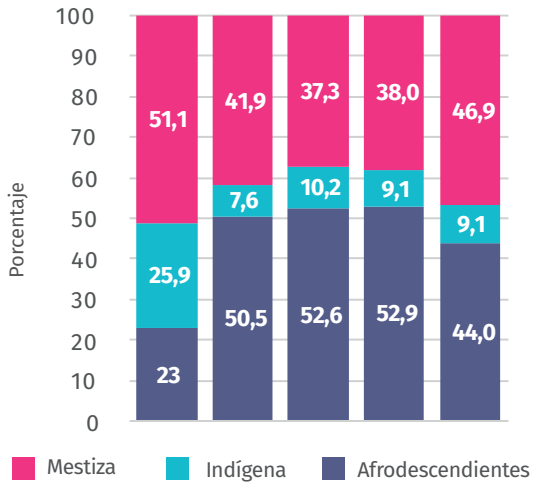
Clasificación del índice de masa corporal según los puntos de corte de la Organización Mundial de la Salud.

Gráfica 5. Prevalencia de hipertensión arterial y diabetes a nivel nacional, departamental y en los grupos de actividad física PIC departamental (Cauca) y municipal (SQ).



La prevalencia de HTA para Colombia y Cauca fueron obtenidas de SISPRO para el año 2016. La prevalencia de diabetes para Colombia fue obtenida de la ENDS 2010 para personas de 60 a 84 años, y para el Cauca de la ENS 2007 en adultos de 18 a 69 años

Gráfica 6. Distribución de los usuarios según su identidad étnica entre los años 2017 a 2020



Los porcentajes de la columna de Santander de Quilichao corresponden a la distribución étnica del municipio.

6. El enfoque diferencial en la promoción de actividad física

La participación pluriétnica en los grupos de actividad física demuestra los esfuerzos por avanzar en la inclusión y la equidad en Santander de Quilichao.

La promoción de actividad física debe incorporar el **enfoque diferencial concertando con las comunidades las estrategias adecuadas al contexto sociocultural,** y reconociendo los múltiples aspectos de nivel individual, social y físico que facilitan o dificultan la actividad física para cada comunidad.

El género, la etnia, la diversidad de capacidades físicas, la salud física y mental y la orientación sexual, entre otras características, pueden condicionar que los distintos grupos sociales accedan a mayores o menores oportunidades para la práctica regular de actividad física en tiempo libre.

7. ¿Cuáles son los beneficios de participar en los grupos de actividad física?

Realización de actividad física diaria

Entre el 2017 y 2019 se notó **aumento en la participación en los grupos de actividad física.**

79%

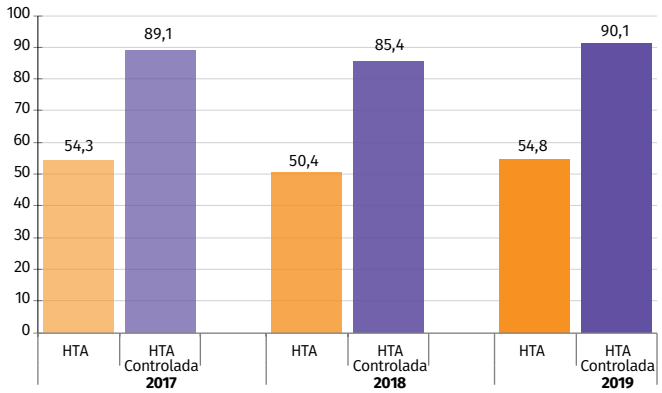
Logrando que para el 2019 el 79% de los usuarios realizaran por lo menos **30 minutos diarios de actividad física.**

Gráfica 7. Porcentaje de usuarios que realizan por lo menos 30 minutos de actividad física a la semana.

Manejo y prevención de la hipertensión arterial

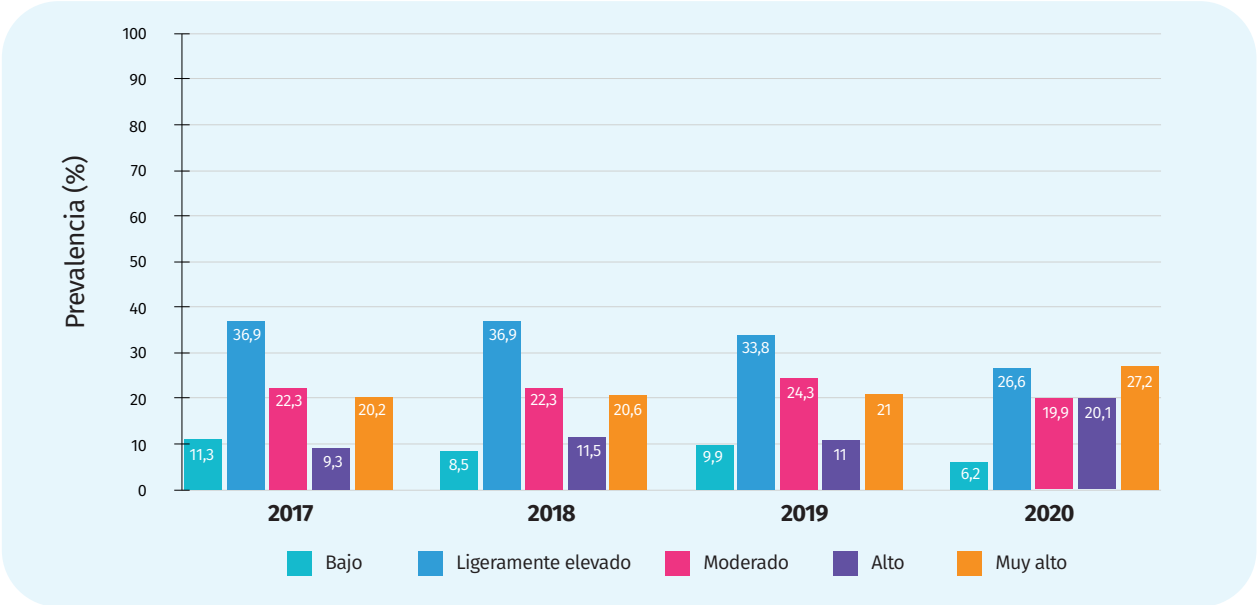
84% La mayoría de los **hipertensos que asisten al programa tienen la presión arterial controlada.**

Gráfica 8. Prevalencia de hipertensión en los grupos de actividad física y porcentaje de usuarios que tienen la presión controlada.



Manejo y prevención de la diabetes

Gráfica 9. Riesgo de diabetes en los usuarios según la escala FindRisk.



La mayoría de los participantes tiene riesgo moderado-alto para diabetes. Hubo aumento considerable para el año 2020 entre los usuarios con riesgo alto y muy alto.

¿Cuáles son los beneficios percibidos por los usuarios de los grupos de actividad física?

Apropiación de la actividad física

La actividad física como hábito

- "Uno en el campo se mueve mucho pero aquí uno se desestresa, la pasa bien . Se vuelve una costumbre y ya le hace a uno falta, uno ya está esperando que llegue el jueves”

Uso del tiempo libre para el autocuidado

- “Estas actividades nos ayudan a mantener la constancia y a que nos queramos a nosotros mismos, que queramos tener salud y una vida más saludable”

Interés por nuevas modalidades de actividad física

- ”Sería bueno que el programa continuara por más días o que trajeran más programas para las personas que nos gusta hacer ejercicio”

Beneficios en la salud mental

Percepción de bienestar y aumento de calidad de vida

- “Me gusta hacer ejercicio para vivir bien, con buena energía”
- “Los que están de mal genio es por falta de ejercicio”

Autocuidado y autonomía

- "La actividad física nos ha ayudado a cuidar nuestros cuerpos, a que nuestros órganos internos funcionen correctamente, pero también a construir hábitos saludables en cuanto a la alimentación y la actividad”

Superación de la ansiedad por aislamiento

- “Yo por ejemplo cuando nos encerraron en esa la pandemia, a mí me dio mucho estrés, mucha ansiedad, comía mucho, ya cuando volvimos otra vez al grupo, ya a uno se le quita todo eso”

Beneficios en la salud física

La actividad física como factor protector de la salud

- "La actividad me gusta mucho porque yo estoy operado de estas dos rodillas, están que no me obedecen estas rodillas, pero gracias a dios con esto, sigo adelante, me gusta venir”

Control del peso

Acondicionamiento físico

- “Aquí uno la pasa muy bueno, yo antes me cansaba así no más y ahora mira, **ahora tengo una mejor condición estoy más regia, me canso menos**, estoy más delgadita”

Reconocimiento de los retos del programa

Mantener la asistencia regular de algunos usuarios.

Convivencia en espacios públicos:

- Uso compartido de la canchas.
- Incentivar la asistencia en el contexto de la pandemia por COVID 19.
- Mayor disponibilidad de horarios y horas de clase a la semana.
- Adecuación de espacios según las necesidades físicas de los usuarios.
- Fortalecer el vínculo de profesores y participantes.

Fortalecimiento del liderazgo comunitario

Empoderamiento comunitario

- “Volamos en la cancha, somos águilas, le hemos dado mucho ánimo a la gente (...) No es lo que nos van a dar, aquí venimos por nosotros mismos”

Nuevos procesos de liderazgo

- "Cuando no viene la profe, yo misma doy la clase, (...) siempre de mi bolsillo les doy colada, hago las empanadas, los uniformes yo los he comprado”

Deseo de compartir con otros el bienestar

- “A mí no me gustaba, pero ella me convidaba y me convidaba hasta que ya vine y me gustó [...] Uno se distrae de estar ahí en la casa sentada pensando en cosas que no debe”

Fortalecimiento de vínculos sociales

Habilidades de socialización

- “**Es muy bueno venir por los ejercicios porque es antiestrés**, se ríe, se conversa, y la amistad, todo eso, es bueno para la salud”

Redes de apoyo y cuidado

- “**Tenemos un ahorro,** nosotras ahorramos 4.000 pesitos mensuales para cuando hay una calamidad aquí, cuando a veces se nos muere un esposo, la mamá, un hijo... hay una solidaridad con esa persona, [también] por enfermedad, por operación más que todo, (...) ya hay una ayuda, no es mucho, pero algo poquito”

Sentido de pertenencia

- “**Día a día vamos fortaleciendo el cuerpo,** el grupo y compartir con todas las personas que llegan es muy agradable"

Fortalecimiento del programa

Capacitación del talento humano

- “Todas ellas [las fisioterapeutas] **nos dan muchos ánimos, mucha fuerza**"
- “Los profesores son supremamente indispensables, todo eso hace efecto físico y espiritual, es bueno que nos visiten”

Aumento de la oferta del programa

- "Ahora llegan a hacer ejercicio y ya **no quieren terminar la clase**”

Aceptabilidad de la oferta del sector público

- “Yo pienso que muy bueno, porque fuera de que nosotros tenemos profesores de actividad física, también tenemos acompañamiento cuando no es de la alcaldía, es de Quilisalud. **Tenemos servicio de psicólogo, de manualidades, de todas esas cosas**”

Disminución de inequidades en el acceso a la oferta de actividad física

- “[El programa] **es importante** porque no todas las personas tienen acceso a un gimnasio, a un centro deportivo, porque eso necesita un gasto y no todas las personas tienen buenos ingresos y acceder a estos espacios implicaría dejar de gastar en otras cosas que necesiten para sus casas”

8. ¿Cuál es el costo beneficio de la promoción de actividad física?

Los grupos comunitarios de actividad física ahorran dinero porque las personas físicamente activas tienen menos gastos en salud:

Por cada peso que se invierte en:		Se ahorran en costos en salud:	
Grupos de actividad física PIC Departamental	→	$1,7	Ahorro neto: $698.914.347 por año
Grupos de actividad física PIC Municipal	→	$2,2	Ahorro neto: $261.283.973 por año

El carisma y compromiso de líderes comunitarios ha jugado un papel fundamental en el mantenimiento de los grupos.

Recomendaciones

Los grupos de actividad física son potenciales escenarios de transformación social y comportamental.

Algunos factores que han facilitado la promoción de actividad física han sido l**a voluntad política, el fortalecimiento de capacidades en el talento humano, la apropiación comunitaria** y la búsqueda de la aceptabilidad pluriétnica.

La Estrategia 4x4 representa una oportunidad para:

Co-crear las estrategias de promoción de actividad física con cada comunidad.

Realizar intervenciones multi-componente que articulen la promoción de actividad física y de alimentación saludable, basadas en prácticas locales.

Es fundamental la integración de la cosmovisión, características y necesidades locales en la promoción de actividad física.

Es necesaria la **capacitación de las lideresas** a través de la creación de una escuela de líderes que favorezca el intercambio de conocimientos y la multiplicación de acciones en pro de la promoción de actividad física.

Se debe gestionar la respuesta por parte de las EAPBS a los usuarios con riesgo cardiovascular o que deben ser canalizados para recibir atención individual por parte del asegurador, y lograr las metas de control y tratamiento que establecen las Rutas Integrales de Atención en Salud.

Continuar el monitoreo de usuarios por medio de la **evaluación anual** permitirá orientar la toma de decisiones que esté soportada en información de calidad.

Crear campañas de difusión del programa es clave para beneficiar a más personas y motivar a toda la población del municipio a mantenerse físicamente activos en todos los lugares, en todos los momentos, todos los días.

Referencias:

1. Ministerio de Salud. Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. Bogotá; 2021.
2. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra; 2020 [2021].
3. Kahlmeier S, Götschi T, Cavill N, Fernandez AC, Brand C, Rueda DR, et al. Health economic assessment tools (HEAT) for walking and for cycling: Methods and user guide on physical activity, air pollution, injuries and carbon impact assessments. Copenhagen Ø, Denmark; 2017.
4. Gobernación de Santander de Quilichao. Plan de desarrollo de Santander de Quilichao 2020-2023. Santander de Quilichao; 2020 [2021]. Disponible en: https://www.santanderdequilichao-cauca.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionyControl/Plan%20de%20Desarrollo%20Municipal%20Quilichao%20Vive%202020-2023.pdf