

Introducción

<https://doi.org/10.21830/9789585284814.15>

Omar Danilo Guerrero¹

La prevención de enfermedades y la promoción de la salud son estrategias de salubridad pública. Esta debe entenderse como una forma de actuar con el respectivo cuidado (de modo personal y en el plano colectivo), bajo el supuesto de la responsabilidad mutua existente entre el individuo y las organizaciones. Como parte de este actuar se encuentra la actividad física ejercida en diferentes contextos, la cual es un proceso vital para el ser humano. También ha de ser considerada como aquella práctica que satisface múltiples necesidades corporales, sociales e incluso espirituales que, en conjunto, permiten el pleno desarrollo de la personalidad. Al demostrar la necesidad de la actividad física como un asunto personal que conlleva múltiples beneficios, se disfruta del estado corporal a través de las sensaciones captadas por los sentidos y se afianza el deseo interno de bienestar.

Por lo anterior, los autores de los capítulos de esta tercera sección han buscado dar respuesta a preguntas relacionadas con la actividad física en diferentes grupos poblacionales. En el capítulo 10, dos investigadores han examinado las diferencias relacionadas con la capacidad aeróbica en un grupo de indígenas adolescentes. Los autores del capítulo 11 se han propuesto establecer los índices antropométricos en una población estudiantil. En el capítulo 12 otro equipo ha intentado determinar el ángulo de fase considerado como un predictor de bienestar, de acuerdo con el estado de las membranas celulares y

1 FT. MSc. Docente investigador. Facultad de Educación Física Militar - ESMIC

los niveles de hidratación de deportistas militares. Por último, en el capítulo 13 los investigadores se han concentrado en la forma en que el entrenamiento físico militar conlleva altas exigencias físicas en los sujetos, lo cual se asocia con la presencia de lesiones. Esto implica que la actividad física se convierta, vista desde diferentes enfoques, en un factor de protección para el bienestar físico, mental y social que trasciende la estructura biológica del ser humano.

Las respuestas ofrecidas en esta sección constituyen una contribución científica para el estudio de la actividad física como elemento de sociabilidad que se integra y está en correspondencia con modelos, pautas, valores, costumbres, hábitos, imágenes, significados, funciones manifiestas o profundas. Todas estas variables son compartidas por una colectividad (indígenas, escolares, deportistas y militares) y transmitidas de manera intergeneracional. Se presentan como el producto de unas investigaciones integradas que desembocan en buenas prácticas adaptadas al contexto y estrechamente relacionadas con el rendimiento físico y la salud.

Como conclusiones de los trabajos que forman parte de esta sección se encontró que la población femenina wayuu tiene niveles bajos de capacidad aeróbica, por lo cual se ha sugerido el diseño de estrategias que incrementen los niveles de práctica ligadas a la actividad física, con el ánimo de incentivar a las adolescentes a que vean esta práctica como un factor protector para el bienestar físico, mental y emocional. En lo referente a las medidas antropométricas en población escolar municipal se estableció que todas las niñas participantes se encuentran por arriba del índice de masa corporal indicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Tal caso sugiere la idea de generar espacios de reflexión y diálogo en conjunto con los padres y toda la comunidad para construir alternativas a través de la actividad física. Dicha iniciativa permitirá fortalecer la identidad y el reconocimiento personal y social, ya que ha de mostrar a la actividad física como un «constructo» de salud mental que favorece procesos psicológicos importantes en el desarrollo personal de la población objeto de estudio.

Desde la bioimpedancia en deportistas se encontró que los grados de ángulo de fase (al ser un factor predictor de masa celular corporal, indicador de tipo nutricional tanto en hombres como en mujeres) son de igual magnitud a los encontrados en poblaciones similares en otros estudios. A pesar de que

los niveles de actividad física son altos, empero el índice de porcentaje graso en mujeres es elevado. Por ende, se debe diseñar un proceso en conjunto que permita dar respuesta a esta problemática mediante acciones pedagógicas de apoyo alimentario que permitan mejorar los hábitos nutricionales. El objetivo es buscar un balance entre el consumo de alimentos, la utilización de nutrientes y los requerimientos con relación al gasto energético consumido por los deportistas.

Desde la epidemiología se ha concluido que esta se presenta como una herramienta imprescindible en la prevención de lesiones, dada la importancia del reporte para cada práctica sometida a un examen riguroso. Ello abre la posibilidad de obtener datos de incidencia, eventos, horas de entrenamiento, que permitirán buscar estrategias que posibiliten controlar las causas y mejoren el estado de salud del militar, tras fortalecer recursos individuales y colectivos que operen como factores protectores, además del uso adecuado de las redes de apoyo institucionales en favor de la resolución de problemas y reducir así la exposición a factores de riesgo que impidan la adecuada práctica de la actividad deportiva.