

## 4. Como, luego existo

# Atribuciones para la participación en actividades físicas

LIC. BRENDA CAROLINA TÉLLEZ SILVA

Egresada de la UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

La actividad física es uno de los tres pilares donde se apoya la terapéutica de la persona obesa, en la rehabilitación de su salud ya que lleva a cabo comportamientos que tienen como propósito fisiológico el gasto de energía, entre otros propósitos la recreación o esparcimiento, la formación de hábitos a lo largo del desarrollo o la ejercitación de competencias. Desde el ámbito psicológico, el terapeuta debe identificar en la persona obesa sus necesidades, motivos o atribuciones iniciales para llevar a cabo la actividad física. Apoyado en la Teoría de Murray, quien conceptualizó a la necesidad como un constructo mental que representa la fuerza organizadora de la percepción, la apercepción, la comprensión, el significado y la acción, para que la situación que resulta insatisfactoria pueda ser desviada a una determinada dirección.

Las necesidades pueden ser visceral-génicas ligadas a los hechos orgánicos y las psico-génicas ligadas a las primeras y se caracterizan por ser dispersas a los procesos orgánicos particulares. Ambos tipos promueven la conducta humana.

Las necesidades propuestas por Murray (en Schultz y Schultz, 2009, página 188) que se pueden encontrar en la persona obesa son:

### FAVORABLES

**Necesidad de Afiliación:** Acercarse y disfrutar la cooperación o la reciprocidad con un aliado que se parezca a uno o a quien uno le sea simpático. Adherirse a un amigo y permanecerle fiel.

**Necesidad de Autonomía:** Liberarse, eliminar las restricciones o salir del confinamiento. Resistir la coerción y la restricción. Ser independiente y obrar libremente según los impulsos propios. Desafiar las convenciones.

**Necesidad de Ayuda:** Ser atendido, apoyado, sostenido, protegido, amado, aconsejado, guiado, perdonado o consolado. Permanecer cerca de un protector devoto.

**Necesidad de Comprensión:** Encapricharse a analizar los hechos y a generalizar. Discutir y polemizar, anteponer siempre la razón y la lógica. Expresar las opiniones con exactitud. Mostrar interés por las formulaciones abstractas de la ciencia, las matemáticas y la filosofía.

---

Recibido en 11 de febrero de 2019.

Aceptado el 19 de agosto de 2019.

**Necesidad de Cuidado:** Ofrecer simpatía y satisfacer las necesidades de un desvalido, de un bebé o de una persona débil, discapacitada, cansada, inexperta, enferma, humillada, solitaria, despreciada o que sufra confusión mental.

**Necesidad de Urbanidad:** Admirar y apoyar a un superior. Someterse sin discusión a la influencia de un aliado. Seguir las costumbres.

**Necesidad de Juego:** Obrar por diversión y sin ningún otro propósito.

**Necesidad de Logro:** Conseguir algo difícil. Dominar, manipular u organizar objetos físicos, personas o ideas. Vencer los obstáculos y cumplir con un criterio muy exigente. Competir con los demás y superarlos.

**Necesidad de Oposición:** Dominar el fracaso o compensarlo intentándolo de nuevo. Eliminar una humillación reanudando la acción. Superar la debilidad y reprimir el miedo. Buscar obstáculos y dificultades por vencer. Mantener el respeto de sí mismo y el orgullo personal en un nivel alto.

**Necesidad de Orden:** Poner las cosas en su lugar. Buscar la pulcritud, la armonía, la organización, el equilibrio, la exactitud y la precisión.

**Necesidad de Receptividad:** Buscar y disfrutar impresiones sensoriales.

### DESFAVORABLES

**Necesidad de Agresión:** Superar la oposición con vigor. Luchar, atacar, insultar o matar a otro. Denigrar intencionalmente, censurar o ridiculizar a la gente.

**Necesidad de Defensa:** Defenderse contra ataques, críticas y culpas. Ocultar o justificar una acción incorrecta, un fracaso o una humillación.

**Necesidad de Dominio:** Controlar el entorno. Influir o dirigir la conducta ajena mediante sugerencias, seducción, persuasión u órdenes. Conseguir que otros cooperen. Convencer a otro de que la opinión de uno es la correcta.

**Necesidad de Evitar el daño:** Evitar el dolor, el daño físico, la enfermedad o la muerte. Eludir una situación peligrosa. Tomar medidas precautorias.

Necesidad de Evitar el oprobio: Evitar la humillación. Alejarse de situaciones embarazosas o de condiciones que puedan significar el desprecio, la burla o la indiferencia de otros. Abstenerse de hacer algo por miedo al fracaso.

Necesidad de Exhibición: Impresionar a la gente. Ser visto y escuchado. Excitar, sorprender, fascinar, divertir, impactar, intrigar o seducir.

Necesidad de Humillación: Someterse pasivamente a una fuerza externa. Aceptar insultos, culpas, críticas y castigo. Resignarse al propio destino. Admitir la inferioridad, el error, las malas acciones o la derrota. Culpar, menospreciar o mutilar al yo. Buscar y disfrutar el dolor, el castigo, la enfermedad y el infortunio.

Necesidad de Rechazo: Excluir, abandonar, expulsar a alguien inferior o mostrarse indiferente a él. Burlarse o menospreciar a alguien.

La evaluación de estas necesidades puede realizarse mediante herramientas psicológicas de lápiz y papel, cuestionarios, pruebas psicológicas (Bakker, Whiting y Van der Brug, 1993; López-Walle, 1999).

## **PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **Términos y Definiciones**

Actividad Física. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Actividad Aeróbica. Denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la cuerda, o nadar.

Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3.0 a 5.9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6.0 veces o más superior a la actividad en reposo para adultos, y 7.0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

Duración (por cuánto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Frecuencia (cuántas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.

Intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

Tipo de Actividad (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

## **DEFINICIÓN DE PROMOCIÓN DE SALUD**

El historiador alemán Henry Sigerist, en 1946 fue el primero en usar la palabra promoción de la salud. “La salud se promueve proporcionando un nivel de vida decente, buenas condiciones de trabajo, educación, ejercicio físico y los medios de descanso y recreación” (Secretaría de Salud, 2014).

La Promoción de la Salud (PS) es una función central de la salud pública, que coadyuva a los esfuerzos invertidos para afrontar enfermedades transmisibles, no transmisibles, y otras amenazas para la salud. Consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud y así mejorarla (Programa Sectorial de Salud, 2018). A continuación se describen algunos programas en la promoción de la actividad física en Salud.

## **RECOMENDACIONES**

### **OMS - 2010**

#### **Niveles Recomendados de Actividad Física para la Salud (De 5 a 17 años)**

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias:

Lo niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendrá incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

#### **Niveles Recomendados de Actividad Física para la Salud (De 18 a 64 años)**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

### Niveles Recomendados de Actividad Física para la Salud (De 18 a 64 años)

Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

### Niveles Recomendados de Actividad Física para la Salud (Mayor de 65 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar.

Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

### IMSS - 2015

**Conserva y fortalece tu salud haciendo ejercicio 5 veces a la semana, en sesiones de 30 minutos como mínimo.**

### Recomendaciones para la Actividad Física

Si no acostumbras hacer ejercicio, inicia practicando 10 minutos al día y poco a poco aumenta el tiempo o número de repeticiones del ejercicio, hasta que llegues a un mínimo de 30 minutos diarios.

Si tienes alguna enfermedad crónica, presión alta o alguna enfermedad del corazón, se recomienda que antes consultes a tu médico para que te sugiera el ejercicio adecuado.

De preferencia, realiza ejercicio 3 horas después de haber comido.

Utiliza ropa cómoda y calzado adecuado.

En caso de sentir fatiga, mareo, dolor o falta de aire, suspende poco a poco el ejercicio y consulta a tu médico.

Si estás embarazada, pregunta a tu médico sobre el tipo de ejercicio y la intensidad recomendada.

Se concluye que la prescripción de la actividad física a la persona obesa, requiere de una evaluación integral y multidisciplinaria donde el paciente obtiene beneficios psicológicos y orgánicos del cuidado de su salud.

### REFERENCIAS

- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., & van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Morata.
- Cueli, J., Reidl, L.M, Martí, C., Lartigue, T., Michaca, P. (1990). *Teorías de la personalidad*. México: Trillas.
- Instituto Mexicano del Seguro Social – IMSS. (2015). *Actividad Física*. [Consultado el: 24 de Junio del 2018]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/actividad-fisica>.
- López-Walle, J.M. (1999). *Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Briere N.M., Vallerand R. J. Blais M.R. y Pelletier L.G. en deportistas mexicanos*. México; UNAM, Tesis inédita.
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. [Consultado el: 22 de Junio del 2018]. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf).
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. [Consultado el: 25 de Junio del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Schultz, D.P., y Schultz, S.E. (2009). *Theories of Personality*. USA, CA: Cengage Learning.
- Secretaría de Salud. (2014). *Promoción de la Salud*. [Consultado el: 24 de Junio del 2018]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/la-promocion-de-la-salud-eje-fundamental-en-cambios-en-los-estilos-de-vida-de-la-poblacion>.