

Práctica regular de actividad física: influencia del género y la posición socioeconómica

Regular physical exercise: the influence of gender and socioeconomic status

Claudia M. Hormiga S.¹

¹ Doctorado interfacultades en salud pública. Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá. Correo electrónico: cmhormigas@unal.edu.co

Introducción

Actualmente existe evidencia científica sólida sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física [1], a partir de la cual se han elaborado recomendaciones internacionales sobre la cantidad de actividad física semanal que la población general puede realizar para obtener los beneficios en salud documentados [1, 2].

Aunque la actividad física es considerada un componente importante de un estilo de vida saludable, en muchos países [3, 4]—incluido Colombia [5, 6]— gran parte de la población no cumple con las recomendaciones internacionales establecidas sobre su práctica; además, ésta disminuye con la edad y es más baja en las mujeres y en personas con menor nivel educativo o socioeconómico [7].

El estudio de los determinantes o factores que influyen en la práctica de actividad física ha sido de gran interés, especialmente en el escenario investigativo internacional. En una revisión seminal realizada por Dishman y otros en 1984 [8] en la que se evaluó la evidencia de la asociación [de tipo estadístico en estudios epidemiológicos) entre la práctica de actividad física con características de las personas y sus estilos de vida, características medioambientales y de la actividad física, la conclusión general fue la pobre comprensión sobre estos determinantes.

A partir de esa fecha son muchas las investigaciones y revisiones sistemáticas que se han publicado con el fin de establecer los factores que influyen en la práctica de actividad física; en general, estas investigaciones se han desarrollado en el marco de la epidemiología de la actividad física [9], aunque según las características en las que se ha intentado encontrar la explicación de dicha práctica, se delimitan otras áreas de énfasis de la epidemiología, tales como la genética y la social. Las investigaciones con abordaje cualitativo son escasas, pues el estudio de la actividad física desde esta perspectiva sólo hasta hace poco tiempo ha ido ganando espacio [10].

Las teorías y modelos del comportamiento han sido el principal soporte teórico de estas investigaciones. No obstante, varios autores han reconocido el vacío teórico de la mayoría de los estudios, por lo que muchas de las asociaciones encontradas no son comprendidas e incluso son contradictorias.

Las características personales estudiadas incluyen desde factores psicosociales y genéticos, hasta características sociales que se expresan o miden en el individuo, como la posición socioeconómica. Los primeros, han sido los más estudiados y han sido propuestos como elementos clave de teorías o modelos que enfatizan en los procesos individuales de cambio de comportamiento y conceden gran importancia a los procesos cognitivos de la información, mientras que la influencia del medio ambiente se concibe como indirecta [11]. Sobresale la auto-eficacia (creencia individual en la capacidad de ser físicamente activo bajo diferentes circunstancias), concepto central de la teoría social cognitiva, como la principal variable psicológica asociada a la práctica de actividad física [12].

La evidencia acumulada sobre los efectos protectores de la actividad física, los bajos niveles de su práctica y la poca explicación aportada por los factores psicológicos, citada por algunos autores, motivó que el estudio de los determinantes de la actividad física abarcara otros aspectos del individuo (características genéticas) y se hiciera énfasis en aspectos del medio ambiente, físico y social. La evaluación de la influencia de este último fue además motivada por la emergencia de teorías o modelos eco-sociales [13, 14].

Aunque se discute que tanto características del ambiente como intrapersonales e interpersonales influyen en la práctica de actividad física [15], pocas investigaciones han estudiado la influencia relativa de estas características y los resultados son contradictorios: unos muestran una influencia similar de las variables en estos tres niveles [16]; otros, una mayor influencia de las características interpersonales [17, 18]. Actualmente son

varios los cuestionamientos sobre la explicación de la relación entre el medio ambiente y la actividad física, y se reconoce un desarrollo teórico insuficiente para comprender los mecanismos que median esta relación [19].

La variación de la práctica de la actividad física entre hombres y mujeres y según la posición socioeconómica [establecida generalmente según el nivel de ingresos, nivel educativo y la ocupación] ha sido documentada extensamente. Estudios de revisión sistemática han mostrado que las personas adultas que están en la posición socioeconómica más alta realizan más actividad física en el tiempo libre [20,21]. En cuanto a la asociación entre ocupación y actividad física, los resultados son contradictorios, situación que se relaciona con limitaciones en la medición de la ocupación y con el que unos estudios se enfocan en tipos específicos de actividad física, como la actividad física en el tiempo libre o la ocupacional, mientras que otros evalúan la actividad física total [22]. La interrelación entre la ocupación y el sexo se reconoce como un asunto pobremente estudiado y comprendido. Un estudio reciente mostró un comportamiento diferente entre el nivel de actividad física de hombres y mujeres según su condición de empleo, mostrando que los hombres con empleo de tiempo completo, incluso con trabajos sedentarios, fueron más activos que los no empleados, mientras que los niveles de actividad física fueron similares en todas las condiciones ocupacionales en las mujeres y más bajos que en los hombres [23].

Estos hallazgos permiten evidenciar que la estratificación social juega un papel importante en la práctica de actividad física. A diferencia de los factores psicosociales, las relaciones entre la actividad física y la posición socioeconómica y el género (establecido con la variable sexo) han sido pobremente analizadas a la luz de soportes teóricos, independiente de los abordajes metodológicos empleados. Los pocos estudios que cuentan con soporte teórico para interpretar las variaciones encontradas, se basan en modelos o teorías del comportamiento. Es pertinente, entonces, estudiar la baja y variable práctica de actividad física con un enfoque de género que permita profundizar en las diferencias en la socialización de hombres y mujeres que determinan los valores y actitudes frente a esta práctica, así como estudiar la influencia de la división sexual del trabajo en ella, teniendo en cuenta que el género actúa simultáneamente con otros estratificadores sociales, especialmente la posición socioeconómica.

El género y la posición socioeconómica son considerados como determinantes de la salud [24], y su influencia en la ocurrencia de eventos en salud, así como la visibilización y disminución de las inequidades en salud, son aspectos centrales de un área de la epidemiología denominada *Epidemiología social* [24], en la cual se reconoce la importancia de incorporar el enfoque de género [25]. Consecuentemente, se plantea la siguiente pregunta orientadora de la investigación: ¿Cómo influ-

yen y se interrelacionan el género y la posición socioeconómica en la práctica regular de actividad física?

Objetivo general

Comprender las interrelaciones entre la práctica regular de actividad física con el género y la posición socioeconómica desde una perspectiva crítica en el contexto colombiano.

Objetivos específicos

- 1) Caracterizar la práctica de actividad física según las variables de sexo y posición socioeconómica.
- 2) Explorar las asociaciones entre la práctica de actividad física con la posición y otras variables socioeconómicas, entre hombres y mujeres.
- 3) Analizar la relación conjunta del género y la posición socioeconómica en la práctica regular de actividad física.

Metodología

Se propone un diseño metodológico mixto en el que se integran métodos cuantitativos y cualitativos. Se plantea una primera fase en la que se realizará un estudio epidemiológico de corte trasversal en el que partiendo de un muestreo poblacional probabilístico se evaluará la práctica de actividad física y características relacionadas con ésta, como los lugares, horarios y circunstancias en que se lleva a cabo. Esta fase permitirá dar cumplimiento a los dos primeros objetivos.

Posteriormente, partiendo de la misma población participante en la primera fase, se realizará un muestreo teórico teniendo en cuenta las categorías: nivel de actividad física (bajo, moderado y alto), sexo y posición socioeconómica; se empleará la técnica grupos de discusión y se realizará análisis de discurso, de tal manera que se exploren las relaciones de poder entre géneros y posiciones socioeconómicas, la interrelación entre estas dos categorías y su influencia en la práctica regular de actividad física (objetivo 3).

Finalmente, se plantea una triangulación de los resultados de las fases cuantitativa y cualitativa con el propósito de establecer una dialéctica entre los panoramas evidenciados en las dos fases y profundizar en las relaciones entre el género y la posición socioeconómica, y entre estas categorías con la práctica regular de actividad física.

Resultados esperados

Esta investigación aportará elementos para una mejor comprensión de la influencia del género y la posición socioeconómica en la práctica de actividad física, y pro-

fundizará sobre las vías y mecanismos a través de los cuales éstos definen una práctica baja y diferencial entre hombres y mujeres, lo cual es requerido para reformular o rediseñar políticas públicas en este campo, y para orientar y fortalecer intervenciones que aumenten los niveles de actividad física y disminuyan las desigualdades en su práctica, y de esta manera lograr los beneficios potenciales en términos de mejor salud poblacional.

Referencias

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS; 2010.
- Organización Mundial de la Salud. Enfermedades crónicas y promoción de la Salud. STEPS: Informes de las encuestas en los países. [Internet] [acceso junio 12 de 2011]. Disponible en: <http://www.who.int/chp/steps/reports/es/>.
- Centers for Disease Control and Prevention. Behavioral Risk Factor Surveillance System [Internet] [acceso agosto 13 de 2011]. Disponible en: <http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/list.asp?cat=PA&y=2009&qkey=4418&state=All>
- Fonseca Z, Heredia AP, Ocampo PR, Forero Y, Sarmiento OL, Álvarez MC, *et al.* Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia. ENSIN 2010. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2011.
- Horniga CM, Otero JA, León MH, Rodríguez LA. Factores de riesgo para enfermedades crónicas en Santander. Método STEPwise. Bucaramanga: Secretaría de Salud de Santander Observatorio de Salud Pública de Santander; 2011.
- Naciones Unidas. Informe del Secretario General. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles. ONU; 2011.
- Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR. The Determinants of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*. 1985;100(2):158-171.
- Dishman RK, Washburn RA, Heath GW. *Physical Activity Epidemiology*. United States: Human Kinetics Publishers; 2004.
- Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. *Research Methods in Physical activity*. 5ª ed. United States of America: Human Kinetics Publishers; 2005.
- Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. *Health Promotion in Nursing Practice*. 5ª ed. New Jersey: Pearson Education Inc; 2006.
- De Bourdeaudhuij I, Sallis J, Vandelanotte C. Tracking and explanation of physical activity in young adults over a 7-year period. *Res Q Exerc Sport* 2002; 73(4): 376-385.
- Billie G-C. People or places: What should be the target? *Journal of Science and Medicine in Sport* 2006; 9(5): 357-366.
- McLeroy K, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q* 1988; 15(4): 351-377.
- Ball K. People, places...and other people? Integrating understanding of intrapersonal, social and environmental determinants of physical activity. *J Sci Med Sport* 2006; 9(5): 367-370.
- Giles-Corti B, Donovan RJ. The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Soc Sci Med* 2002; 54(12): 1793-1812.
- Ball K, Timperio A, Salmon J, Giles-Corti B, Roberts R, Crawford D. Personal, social and environmental determinants of educational inequalities in walking: a multilevel study. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2007; 61(2): 108-114.
- Ishii K, Shibata A, Oka K. Environmental, psychological, and social influences on physical activity among Japanese adults: structural equation modeling analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 2010; 7: 61-68.
- Blacksher E, Lovasi GS. Place-focused physical activity research, human agency, and social justice in public health: Taking agency seriously in studies of the built environment. *Health & Place* 2012; 18(2): 172-179.
- Gidlow C, Johnston LH, Crone D, Ellis N, James D. A systematic review of the relationship between socio-economic position and physical activity. *Health Education Journal*. 2006; 65(4): 338-367.
- Cleland VJ, Ball K, Magnussen C, Dwyer T, Venn A. Socioeconomic Position and the Tracking of Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness From Childhood to Adulthood. *American Journal of Epidemiology* 2009; 170(9): 1069-1077.
- Melvyn H. Occupational Social Class, Occupational Physical Activity, and Leisure-Time Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine* 2011; 40(4): 494-5.
- Van Domelen DR, Koster A, Caserotti P, Brychta RJ, Chen KY, McClain JJ, *et al.* Employment and Physical Activity in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 2011; 41(2): 136-145.
- Krieger N. *Epidemiology and the people's health. Theory and context*. New York: Oxford University Press, Inc; 2011.
- Ruiz-Cantero MT, Vives-Cases C, Artazcoz L, Delgado A, García Calvente MdM, Miqueo C, *et al.* A framework to analyse gender bias in epidemiological research. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2007; 61(Suppl 2): ii46-ii53.