



Comparación de tres programas de intervención para promover la actividad física en la comunidad de la Universidad de Guadalajara:

“Vamos Leones Negros a Movernos”



Introducción

- El proyecto “Vamos Leones Negros a Movernos” está elaborado por el Cuerpo Académico Medicina del Deporte y Estilo de Vida UDG-CA 821. Este Cuerpo Académico está integrado por el Dr. Juan Ricardo López y Talyor, Dra. Edtna Jáuregui Ulloa y Dra. Silvia Porras Rangel, y colaboradores de ICAAFYD

- Dicho proyecto ha sido apoyado por el PRODEP (**Programa para el Desarrollo Profesional Docente, para el Tipo Superior**) en la convocatoria 2016 “Fortalecimiento de Cuerpos Académicos” con clave: DSA/103.5/16/9752.

Introducción

El presente proyecto pretende evaluar la intervención que se realice a 400 personas de la comunidad universitaria de los diversos centros universitarios.

Estas 400 personas serán divididas aleatoriamente en 3 grupos, en los cuales se aplicarán diferentes intervenciones y además habrá un cuarto grupo que será el grupo control.

A todos los participantes se les realizarán evaluaciones en forma pre y post intervención y se les dará una plática acerca de la importancia de la realización de actividad física.

Las evaluaciones serán de las áreas de: Psicología, Nutrición, Actividad Física, Antropometría y Medicina.

Problemática

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que la inactividad física en adultos ha tenido un incremento del 14% en los últimos tres años en el ámbito mundial.
- La inactividad física es considerada como uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes en México.
- Del año 2006 al 2012 se estimó que en adultos mexicanos la prevalencia de inactividad física aumentó significativamente 47.3%



Objetivo General

Evaluar la efectividad de tres intervenciones de mínimo contacto para el incremento de la actividad física en la población universitaria.



Intervenciones

Grupo Control

- Se les realizará evaluaciones para determinar su estado de salud actual, pero no tendrán mayor intervención.

Grupo Diario de Actividad Física

- Este grupo tendrá que registrar diariamente la actividad física que realice.

Grupo Podómetro

- Este grupo recibirá un podómetro, el cuál estará registrando su actividad física diaria
- La persona podrá ver cuánta actividad física está realizado a lo largo del día.

Grupo Fit Bit

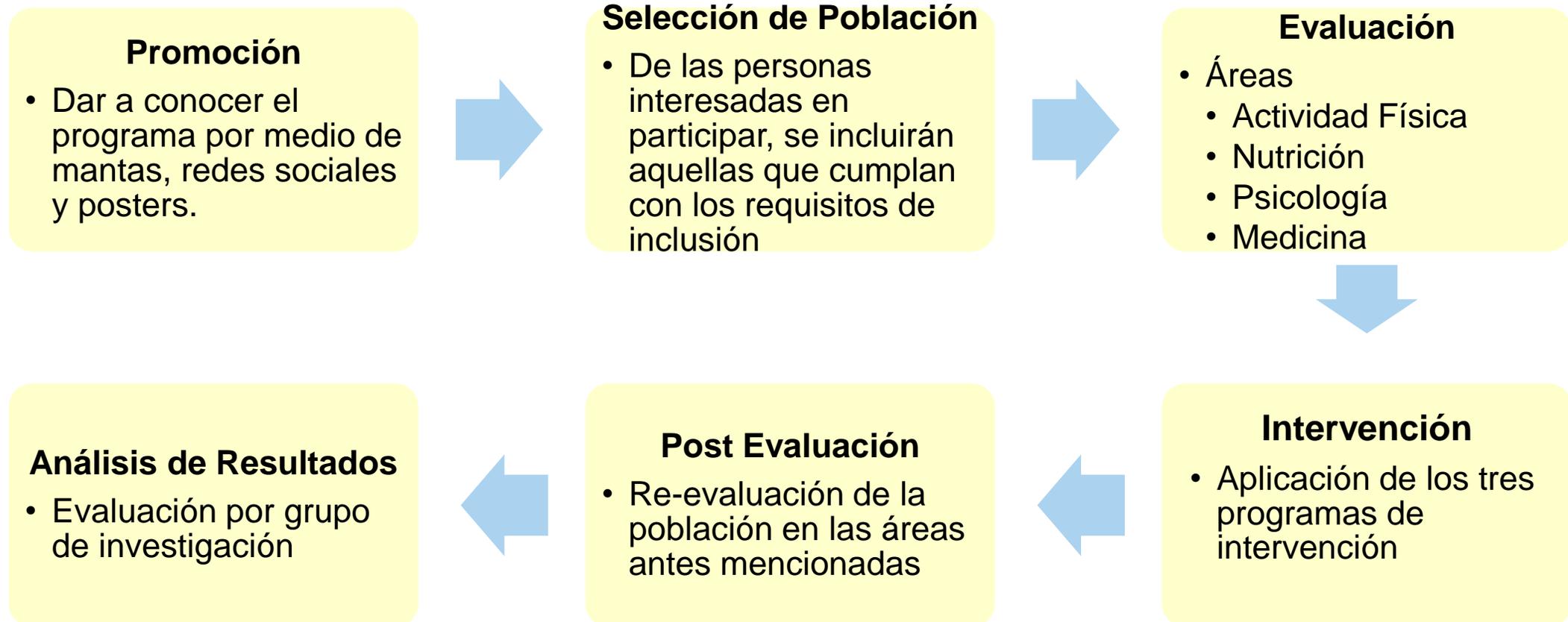
- Este grupo recibirá un monitor electrónico que registra la actividad física
- Además, la persona podrá monitorear sus avances y recibir retroalimentación por medio de la web.



Objetivos Específicos

- Evaluar el efecto de cada una de las intervenciones pre y post en los niveles de actividad física así como en las capacidades físicas cardiorrespiratoria, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal.
- Comparar objetivamente la efectividad de tres intervenciones para promover la actividad física en tres niveles.
- Evaluar el impacto de las intervenciones pre y post en el área psicológica.
- Evaluar las barreras y facilidades para realizar la actividad física por la comunidad universitaria.
- Proponer las bases para el desarrollo de un plan universitario de actividad físico – deportiva para la salud.

Metodología: Resumen del Proceso



Metodología: La intervención

Nutrición

Evaluación de frecuencia de consumo

Psicología

Test de autoeficacia
Test de Prochaska
Test de disfrute de la actividad física
Test de comportamiento planeado

Actividad Física

Cuestionario IPAQ
Flexibilidad
Fuerza
Capacidad Aeróbica
Medición de la actividad física pre y post por acelerometría actigraph X3
Monitoreo de la actividad física

Antropometría

Evaluación de mediciones básicas (peso, estatura, circunferencias, pliegues cutáneos)

Medicina

Electrocardiograma
Cuestionario PAR-Q
Cuestionario AHA/ACSM

Evaluaciones de Actividad Física



Dinamometría
(Fuerza)



Prueba del cajón
(Capacidad aeróbica)



Flexibilidad

Metodología: La intervención

- **Grupo de Intervención “Diario de Actividad Física”**
 - Plática de los beneficios de la actividad física
 - Evaluaciones de las áreas ya mencionadas
 - Se les dará instrucciones sobre el llenado de la bitácora diaria de actividad física en un formato especial.
- **Grupo de intervención “Podómetro”**
 - Plática de los beneficios de la actividad física
 - Evaluaciones de las áreas ya mencionadas
 - Se les proporcionará información sobre el uso del podómetro y cómo evaluar su actividad física reportada.
- **Grupo de Intervención “Fit Bit”**
 - Plática de los beneficios de la actividad física
 - Evaluaciones de las áreas ya mencionadas
 - Se les proporcionará información sobre el uso del Fit Bit y cómo evaluar su actividad física reportada por el Fit Bit y cómo recibir la retroalimentación por la web.



Necesitamos

Permisos
para difusión
y promoción

Disponibilidad
de la
comunidad
universitaria

Espacios para
evaluación



Requisitos por área

Nutrición: 1 salón de clases, 5 mesas, 15 sillas

Medicina: 1 salón, 2 mesa y 2 sillas

Actividad Física: Espacio exterior con superficie plana de 10 x 8 m

Psicología: 1 Salón, 4 mesas, 8 sillas y acceso a internet.

Antropometría: 1 Salón de al menos 50 m²

Instituto de Ciencias Aplicadas a la
Actividad y al Deporte

Mayores informes: Tel: 36-19-97-08 y
36-19-01-52 y al correo electrónico:
vamosleonesnegrosamovernos@gmail.com
