

# “Perfil físico de participantes “Corrida Elige Vivir Sano en Alameda para Todos”, una intervención de promoción de la salud”

“Physical Profile of participants “Run Choose to Live Healthy in Alameda for All” a Health Promotion intervention”

Cristian Montero Viveros<sup>1,2</sup>  
Maria Alicia Mejías Azcarátegui<sup>3,4</sup>  
Gabriela Loyola Aguilar<sup>3,5</sup>  
Javiera Escobar Inostroza<sup>3,5,6</sup>

<sup>1</sup>Jefe Unidad Promoción de la Salud y Participación Ciudadana, Seremi de Salud Maule.

<sup>2</sup>Magister en Ciencias de la Actividad Física, mención Actividad Física y Salud, de la Universidad Católica del Maule.

<sup>3</sup>Asesora de la Unidad de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana, Seremi de Salud Maule.

<sup>4</sup>Diplomado de Post título a distancia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida 2014.

<sup>5</sup>Programa de Diplomado de Post título de Promoción de la Salud y Calidad de Vida 19ª versión 2019-2020.

<sup>6</sup>Magister en Kinesiología, de la Universidad Católica del Maule.

**Título Abreviado: Promoción de la Salud, Perfil físico de participante de una corrida**  
**Información del Artículo**

**Recepción: 24 de Diciembre de 2019**

**Aceptación: 31 de Diciembre de 2019**

## RESUMEN

La inscripción en los eventos masivos en nuestro país está abierta a toda la comunidad, si bien las organizaciones recomiendan hacer un chequeo médico a sus participantes no es una condicionante para ser parte de la actividad. Por tanto, no existe un real conocimiento del perfil físico de las personas que se someten a este estrés mecánico y fisiológico, exponiéndose a una posible molestia, lesión o trauma la cual no podrá ser tratada de forma inmediata si no se cuenta con la asistencia de urgencia necesaria. Las corridas masivas forman parte de las actividades de promoción de la salud que se realizan a lo largo de todo nuestro país y suelen tener una gran adherencia por parte de las comunidades, fomentando la práctica de actividad física, el contacto con la naturaleza y la vida en familia. Para que el trabajo de promoción sea efectivo no basta con tener una alta adherencia de la población, sino que es indispensable que las personas sean conscientes de su condición física para desempeñar este tipo de tareas responsablemente con su salud.

## ABSTRACT

Registration for sports events in our country is open to the entire community, although the organizations recommend doing a medical check-up to their participants is not a condition to be a part of the activity. Therefore, there is no real knowledge of the physical profile of the people who are subject to this mechanical and physiological stress, exposing themselves to a possible discomfort, injury or trauma which cannot be treated immediately if you do not have the emergency assistance needed. Massive runs are part of the health promotion activities that are carried out throughout our country and tend to have a great adherence on the part of the communities, encouraging the practice of physical activity, contact with nature and family life. In order for promotional work to be effective, it is not enough to have a high adherence of the community, but it is essential that people be conscious of their physical condition to perform these type of tasks responsibly with their health.

## Introducción

La promoción de la salud se define como el proceso de capacitar a las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorar su calidad de vida<sup>1</sup>, este concepto nace con la necesidad de abordar las nuevas problemáticas de salud pública provocadas por la transición demográfica, nutricional y epidemiológica que se produce en las últimas décadas.

En un corto tiempo las prioridades de salud pública mutaron desde las enfermedades infecto-contagiosas y perinatales a las enfermedades crónicas no transmisibles y diversos tipos de cáncer, modificando las estrategias de trabajo con la comunidad y su implementación en los distintos centros de atención de salud.

Uno de los principales problemas que enfrenta Chile en la actualidad es el alto índice de malnutrición por exceso (74%) que tiene la población mayor de 15 años<sup>2</sup>, destacándose como uno de los países con mayor prevalencia en la OCDE<sup>3</sup>. Se entiende por malnutrición por exceso como el resultado del desequilibrio entre el consumo y gasto energético, es decir, la falta de actividad física y el alto consumo en nutrientes críticos generan un exceso de peso en el individuo (sobrepeso y obesidad). Si bien en primera instancia el sujeto y familia pueden visualizar este diagnóstico como un problema estético, sus implicancias en el sistema pueden generar alteraciones permanentes, que si no son intervenidas a tiempo, pueden inducir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y en un futuro acelerar el deterioro funcional<sup>4</sup>.

La inactividad física y una mala alimentación son factores de riesgo que propician la presencia de las ECNT, por lo que una forma de reducir sus efectos es fomentar los factores protectores, tales como, la práctica frecuente de actividad física y alimentación saludable basada en las guías alimentarias para la población chilena<sup>5</sup>. La implementación de estos hábitos puede generar cambios significativos en la salud de las personas, siempre y cuando se desarrollen de forma permanente en nuestras vidas.

Desde salud pública se desarrollan diversas estrategias de promoción para instalar hábitos de vida saludable en la población, tales como, la habilitación de espacios físicos para la alimentación saludable y la práctica de actividad física; educación a la comunidad; participación ciudadana y campañas comunicacionales. Ahora bien,

para que estas intervenciones cumplan su objetivo es necesario que estén plasmadas en un plan de trabajo local elaborado tras un diagnóstico comunitario, sujeto a evaluaciones, con pertinencia local, equidad de género y participación ciudadana<sup>1</sup>.

El Ministerio de Salud por medio de sus SEREMI Regionales, realiza una serie de intervenciones durante el año, con la finalidad de promover la implementación de hábitos de vida saludable en las familias. Dentro de las actividades más populares desarrolladas en la última década están las Corridas Familiares, definidas como eventos recreativos en donde toda la población puede participar con la finalidad de realizar actividad física colectivamente, estar en contacto con la naturaleza y disfrutar un tiempo en familia. Al no tener una connotación competitiva no existen requerimientos definidos para participar en este tipo de actividades, por lo que todos pueden ser parte. Si bien, las actividades masivas de actividad física suelen tener alta convocatoria, es necesario que cada vez el proceso de ingreso sea más riguroso, con la finalidad de salvaguardar el bienestar de cada uno de sus participantes. Hacer promoción en este tipo de actividades debe contemplar paralelamente la educación de la población en los beneficios de la actividad física y los riesgos a los cuales pueden estar expuestos si no existe un entrenamiento que permita soportar esta sobrecarga física.

Si las intervenciones se siguen realizando sin tener la mirada desde Promoción de la Salud, seguirán comportándose como actividades aisladas, sin impacto en los hábitos de vida y generando cuadros agudos de malestar en las personas que se expongan a sobrecargas mayores a las que puedan soportar.

## Antecedentes de eventos masivos actividad física en Chile

### • Maratón

En la maratón de Santiago del 2016 se reportaron más de 900 atenciones médicas y 3 hospitalizaciones en las personas que fueron parte de la prueba<sup>6</sup>, cifras que se volvieron a repetir el 2019<sup>7</sup>, sin embargo, en esta oportunidad uno de los participantes falleció en la ruta<sup>8</sup>. Si bien estas pruebas aparentan ser dirigidas a un público experto, existe un porcentaje de participantes principiantes que no dimensionan la necesidad de tener una práctica permanente de actividad física para asumir un

reto de estas características, por tanto inconscientes del estrés mecánico y fisiológico que puede sufrir al soportar esta carga de trabajo sin un entrenamiento previo.

Hasta la fecha en el proceso de inscripción de este tipo de actividades no contemplan preguntas referentes al estado de salud/función ni documentación que pueda respaldar las óptimas condiciones de los individuos para ser parte de esta actividad<sup>9</sup>. Sin embargo, al firmar los términos y condiciones de la inscripción los participantes deben confirmar que su estado de salud es compatible con este tipo de actividad física y en el caso de que ocurriera algún tipo de accidente son las propias personas las responsables de lo que pudiera llegar a ocurrir, liberando a la organización de cualquier tipo de responsabilidad<sup>10</sup>. Si bien, existen advertencias por parte de los equipos organizadores de realizarse un chequeo médico, no existe la certeza de que una persona con patologías asociadas pueda ser parte de una actividad, poniendo en riesgo su salud frente a una alta demanda física. Estos antecedentes son pruebas suficientes para que las organizaciones que desarrollan este tipo de actividades tengan un mayor filtro de salud para reducir al máximo las posibles lesiones, malestares o descompensaciones.

#### • Corridas Familiares

Por otro lado, las corridas familiares tienen un carácter más participativo que competitivo, por lo es probable que las personas estén menos preparadas físicamente para exponerse a este tipo de sobre carga física, puesto que su foco principal es la entretención y no el rendimiento. Considerando esta realidad, la preocupación de los equipos organizadores debería ser mayor al momento de registrar a sus participantes y conocer sus condiciones de salud, con la finalidad de prestar una mejor atención a toda la familia en promoción, prevención y asistencia si lo fuese necesario. Sin embargo, se produce un patrón similar a lo que ocurre en la Maratón, la responsabilidad frente algún tipo de accidente recae en los mismos participantes, puesto que en las bases de inscripción se solicita a sus participantes realizarse un chequeo médico antes de ser parte de la corrida, pero no existe un documento de respaldo que acredite su condición de salud<sup>11</sup>.

### Objetivo

Con el propósito de ir perfeccionando el sistema de

trabajo de las corridas familiares organizadas por servicios públicos, se desarrolla una investigación descriptiva que busca caracterizar el perfil físico de los participantes de una corrida familiar, basados en el rango etario, preexistencia de ECNT y práctica regular de actividad física.

### Metodología de trabajo

La Unidad de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana de la SEREMI de Salud del Maule en colaboración con otras entidades públicas desarrolló la “Corrida Elige Vivir Sano en Alameda para todos” dirigida a todas las familias en la comuna de Talca, invitando a toda la población a realizar actividad física en contacto con la naturaleza y participar en una serie de actividades familiares asociadas a la corrida. Esta actividad estaba dentro de la planificación anual de la Unidad de Promoción, la cual realiza diversas intervenciones que fomentan la actividad física y alimentación saludable a lo largo del año.

En esta oportunidad con la finalidad de poder conocer el perfil de las personas que participaron en la corrida, se solicitó mediante el link de inscripción o bien en el registro presencial, algunos antecedentes físicos que nos permitieron hacer el diagnóstico del grupo poblacional que participó en esta actividad masiva, los datos solicitados fueron:

- Nombre
- Rut
- Rango etario

Preguntas de respuesta dicotómica:

- ¿Tiene Hipertensión?
- ¿Tiene Diabetes?
- ¿Cuánta actividad física realiza?

El análisis descriptivo se realizó con el programa Microsoft Excel 2013 propio del sistema operativo de la institución.

### Resultados

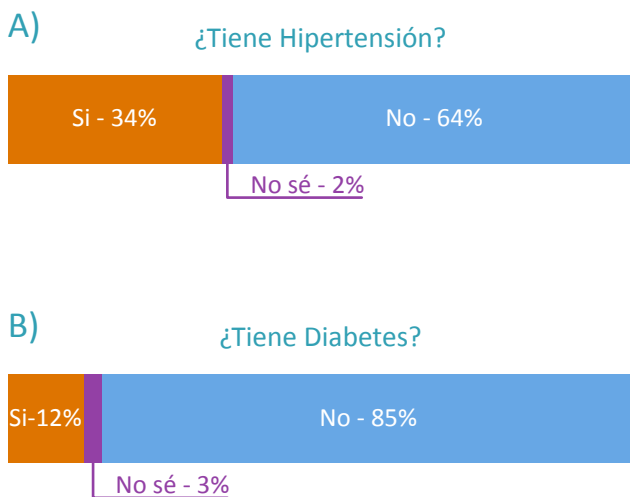
En la corrida familiar “Elige vivir sano en Alameda para todos” participaron un total de 397 personas, de los cuales 90 utilizaron el link virtual para la inscripción y

307 lo hicieron presencialmente el mismo día de la corrida (22 Diciembre) desde las 8:30 a las 10:00 horas. Las condiciones climáticas favorecieron la ejecución de la corrida y para evitar quemaduras provocadas por el sol se administró bloqueador a los participantes que lo requirieron.

El mayor porcentaje de los inscritos pertenecen al grupo etario de 60 y más años con un 48%, lo sigue el grupo de 31-59 con 29% y 19-30 con 15%, el grupo de los menores de edad representó solo el 8% de los participantes.

En relación a las patologías crónicas (Figura N°1) se observa una mayor prevalencia de hipertensión (34%) por sobre la diabetes (12%) y solo un 9,3% de la población contaba con ambas patologías, cabe destacar que las personas diagnosticadas con alguna de estas patologías pertenecían al grupo etario de 39-59 y 60 y más. Por otro lado, el desconocimiento de la presencia o ausencia de ambas enfermedades no supera al 5%.

Figura N°1: Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. A) Respuestas de participantes frente a la consulta ¿tiene hipertensión? B) Respuestas de participantes a las consulta ¿tiene diabetes?



Al preguntar por la frecuencia de actividad física semanal (Figura N°2), podemos visualizar que el 63% de la población realiza actividad física 3 veces a la semana, el 14% lo hace menos de 3 veces, el 16% lo hace más de 3 veces a la semana y el 7% declara no realizar actividad física.

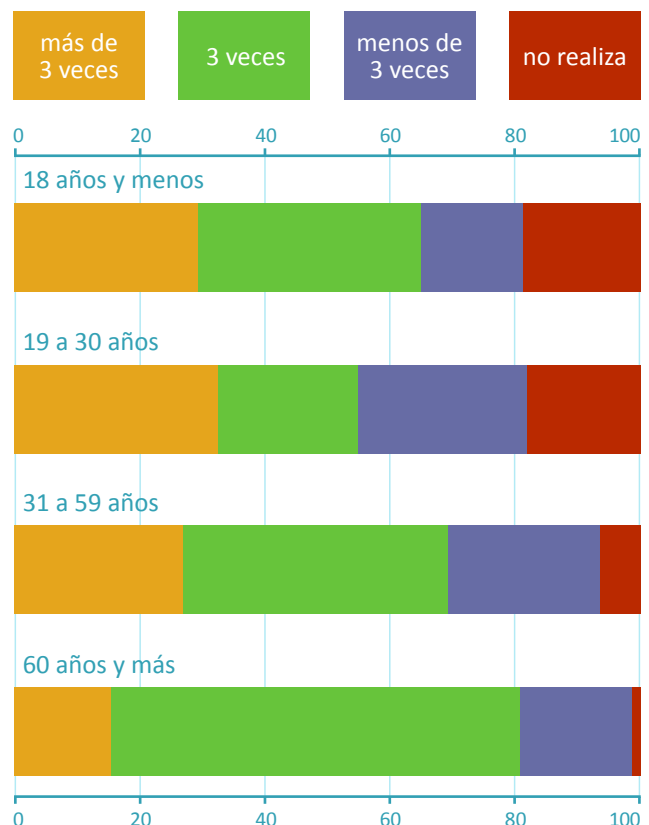
Figura N°2: Frecuencia de práctica de actividad física semanal en los participantes de la corrida.



Si desagregamos el resultado por grupo etario (Figura N°3), se visualiza que en las edades más tempranas hay una mayor prevalencia de “no práctica” de actividad física en la semana (19%) comparada con las edades más tardías (2%). El grupo entre 19 y 30 años es el que realiza “más de 3 veces” a la semana actividad física con mayor frecuencia (32%) y finalmente el de mayores de 60 tiene una mayor prevalencia la práctica de “3 veces” a la semana (65%).

Figura N°3: Frecuencia de práctica de actividad física semanal por grupo etario.

Práctica semanal de actividad física por grupo etario



Discusiones

Existe una participación cercana a las 400 personas en la Corrida Elige Vivir Sano, principalmente el grupo etario de 60 años y más. Cabe destacar que la mayoría de los adultos mayores realizan actividad física 3 veces

por semana y en algunos casos hasta 4 veces, de hecho, al hacer la consulta en la modalidad presencial los participantes hacían referencia a los talleres de baile municipales que se realizan durante el año, los cuales tienen una frecuencia de 2 a 3 veces por semana, mientras que aquellos que hacían referencia a una cuarta instancia, es porque consideraban la terapia kinésica como parte del ejercicio.

Otro de los aspectos a destacar de este grupo, es que la mayoría de ellos tenían la claridad respecto a los diagnósticos de hipertensión y diabetes, probablemente porque al acercarse a edades más tardías los controles de salud son más recurrentes y hay un mayor conocimiento y responsabilidad de su estado de salud, es más, el porcentaje menor que desconoce alguna de estas morbilidades es porque se estaba a la espera del diagnóstico o de alguna prueba que definiera esta condición.

El grupo de 31 a 59 años se destaca por ser el grupo más joven con presencia de hipertensión y diabetes, en las generaciones menores no se reconocen estas morbilidades. En relación a la práctica de actividad física, podemos ver que en los menores de 30 años la “no práctica” de actividad física es mayor, mientras que a medida que avanza la edad este índice disminuye, estos resultados podrían hablar de cómo las personas van adquiriendo consciencia respecto de la salud, pues practicar actividad física es sumar un factor protector a la salud que trae consigo no solo beneficios físicos si no también mentales y mejoras en el bienestar de las personas.

Si bien es una actividad que no demanda una exigencia de la magnitud de la maratón aún sigue siendo una instancia en donde se realiza actividad física que puede llegar a ser demandante en una persona inactiva pudiendo generar un riesgo para su salud.

## Conclusiones

El perfil físico de las personas que participaron de la corrida familiar “Elige Vivir Sano en Alameda para todos” corresponde principalmente a adultos mayores, quienes realizan frecuente actividad física en la semana y conocen su estado de salud. Aún existe un porcentaje de participantes que desconoce si cuenta con alguna patología y otro porcentaje que no realiza actividad física frecuentemente en la semana. Si bien en la

mayoría los participantes son activos físicamente y por lo tanto conocen el estrés mecánico y fisiológico que produce el ejercicio, existe un grupo minoritario que puede estar exponiendo su salud ante condiciones que no suelen ser conocidas y sobre exigiéndose en medio de la actividad.

Es fundamental que las entidades que organizan este tipo de actividades masivas conozcan el perfil físico de sus participantes para que puedan informar, recomendar y asistir a las personas de acuerdo a las necesidades que se presenten. Sobre todo, en las actividades organizadas por las instituciones del Estado quienes deben velar por el bienestar de la población.

Esta investigación es relevante para dar a conocer las características de los participantes de este evento masivo, así se pueden mejorar los servicios de apoyo y propios a la actividad, como también las personas van comprendiendo la importancia de conocer su salud previo a este tipo de actividades para disminuir los potenciales riesgos de accidentes y prepararse físicamente para asumir un reto de estas características.

## Referencias

1. Carta de Ottawa. (2001). Carta de Ottawa para la promoción de la Salud. *Salud Pública Educ Salud*, 19-22.
2. Ministerio de Salud Chile. (2017). *Encuesta Nacional de Salud*. Santiago: Gobierno de Chile.
3. Ministerio de Salud. (2019). *Estudios de la OCDE sobre Salud Pública “Chile hacia un futuro más sano”*. Santiago: Gobierno de Chile.
4. Jesús Menéndez, A. G. (2005). Enfermedades crónicas y limitación funcional en adultos mayores: estudio comparativo en siete ciudades de América Latina y el Caribe. *Rev Panm Salud Pública*, 353-361.
5. Sonia Olivares C, I. Z. (2013). Proceso de formulación y validación de la guía alimentarias para la población chilena. *Rev Chil Nutr Vol. 40 N°3*, 262-268.
6. Madariaga, M. (3 de Abril de 2016). 3 extranjeros hospitalizados y más de 900 atenciones médicas dejó la maratón de Santiago. *Publimetro*.
7. El Mercurio. (9 de Abril de 2019). Alrededor de 900

corredores fueron atendidos en la maratón de Santiago: 50% más que el año pasado. *El Mercurio*.

8. Leal, I. (7 de Abril de 2019). Un corredor muere tras participar en la maratón de Santiago. *La Tercera*.

9. Harz, M. (8 de Abril de 2019). No existen controles médicos: Cómo es el proceso para inscribirse y competir en la Maratón de Santiago. *El Mercurio*.

10. Spa, C. M. (2020). *Bases del Maratón de Santiago*. Santiago.

11. Andes, C. I. (2019). *Tour Corridas Familiar Caja los Andes 2019*. Santiago.

## Correspondencia

Javiera Escobar Inostroza  
E-mail: javiescobari@gmail.com  
Teléfono: 71 2 412092