

ANÁLISIS DE LOS CRITERIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE VALLE DE LAS PALMAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN SU PROFESIÓN

Autores:¹

Luis Leoncio Ramirez De Armas

M.C. Luis Leoncio Ramírez-de Armas

Dra. Irma Cruz-Soto,

M.E. Pedro César Sida-Vargas

LAFD. Ernesto Alonso González-Castillo

CDEE. Rocío Chávez-Castillo

CDEE. Christian Alejandro López-Rosas

Universidad Autónoma de Baja California -

Méxicali, México

^[1] M.C. Luis Leoncio Ramirez de Armas, Profesor-Investigador de Carrera Titular de Tiempo Completo (UABC) Universidad Autónoma de Baja California. (ramirezd@uabc.edu.mx)

Dra. Irma Cruz Soto Profesora de Tecnología de la Educación y Deporte (UABC) Universidad Autónoma de Baja California. (UABC) Universidad Autónoma de Baja California (irma_cruz@uabc.edu.mx)

M.E. Pedro Cesar Sida Vargas Profesor de Tiempo Completo de Educación Ambiental y Deportes y Baloncesto. (UABC) Universidad Autónoma de Baja California (coach@uabc.edu.mx)

L.A.FD. Ernesto Alonso Gonzalez Castillo Profesor de Estrategias Didácticas. (UABC) Universidad Autónoma de Baja California (ernesto.alonso.gonzalez.castillo@uabc.edu.mx)

CDEE. Dra. Rocio Chavez Castillo, Odontóloga, Profesora Escuela de Odontología de Ciencias de la Salud. Valle de las Palmas. (UABC) Universidad Autónoma de Baja California (chavez.rocio@uabc.edu.m.)

CDEE Dr. Cristian Alejandro Lopez Rosa, Odontologo, Profesor Escuela de Odontología de Ciencias de la Salud. Valle de las Palmas (UABC) Universidad Autónoma de Baja California

RESUMEN

Las exigencias sociales actuales plantean la imperiosa necesidad de investigar acerca del estado físico y de salud que presentan los futuros profesionales de la educación superior. Bajo este precepto se continuó con el estudio de la importancia de la Condición Física en los alumnos de la Escuela de Odontología de Valle de Las Palmas de la Universidad Autónoma de Baja California y del conocimiento que tienen acerca de este importante aspecto y de su influencia en el desempeño de las tareas profesionales.

Se llevó a cabo un estudio descriptivo de lo planeado, trabajándose con la estadística y el método de distribución de frecuencias. Del diagnóstico derivaron los porcentajes de las opiniones de una muestra de 70 encuestados, de las principales clínicas que manifiestan tener un mayor agotamiento al desempeñar su práctica: la clínica de operatoria dental con el 28,6% (20), cirugía 25,7%(18) y la principal postura es sentada 82,9%(59), quienes siendo en un 52.9%. Una parte importante de los futuros profesionales no realizan actividades físicas ni conocen las más importantes que tributan de forma positiva a su profesión, así mismo las especialidades que más afectan en el trabajo diario.

Palabras Claves: Condición Física, Actividades Físicas, Tareas Profesionales Salud.

ABSTRAC

The current social demands raise the urgent need to investigate about the physical and health status of future professionals in higher education. Under this precept, we continued with the study of the importance of Physical Condition in the students of the School of Dentistry of Valle de Las Palmas of the Autonomous University of Baja California and the knowledge they have about this important aspect and its influence on

the profession.

A descriptive study of what was planned was carried out, working with the statistics and the method of frequency distribution, the diagnosis was obtained the percentages of the opinions of a sample of 70 respondents, of the main clinics that manifest having a greater Exhaustion to perform their practice and are the dental surgery clinic with 28.6% (20), surgery 25.7% (18) and the main position is sitting 82.9% (59), who being in 52.9% , an important part of the future professionals do not carry out physical activities, nor do they know which are the most important that positively tax their profession, likewise, which are the specialties that most affect the daily work.

Keywords: Physical condition, Physical activity, Professional tasks, Health.

OBJETIVO

La finalidad del estudio reside en identificar el conocimiento y realización de actividades físicas de los estudiantes de la carrera de Odontología y las especialidades que generan más afectaciones físicas en el desempeño de las tareas profesionales que desarrollan los estudiantes en la Escuela de Odontología de Valle de las Palmas (UABC).

ANTECEDENTES

Son diversas las actividades laborales donde se manifiestan deterioros físicos de los trabajadores a causa de no poseer una adecuada condición física para enfrentar de manera eficiente las características propias que presentan las ejecuciones de las tareas profesionales.

En estudios que se han venido desarrollando acerca de la profesión odontológica se pone de presente, de acuerdo a criterios de los especialistas, que la falta de condición física no solo afecta el rendimiento laboral sino que es causa de dolencias y malestares en los

profesionales, lo cual los lleva a un deterioro acelerado de su salud e incluso influye de forma negativa en su calidad de vida, tal y como se comprobó en la investigación realizada en la Facultad de Odontología de la UABC Tijuana, Baja California, lo que fue corroborado por los 160 estudiantes de 3ro a 9no semestre que participaron en dicha investigación, (Ramírez, Chiñas, Sida y Cruz, (2012). De igual manera los antecedentes de estudios de Westgaard y Winkel (1996), OMS (2004), y OSHA-EUROPA (2007), que expresa que los traumas-musculo-esqueléticos (TME) de origen laboral son alteraciones que sufren estructuras del aparato locomotor y sistema circulatorio causado por el trabajo... unido todo ello a la opinión de **Clark (1997)** donde expresó "que la condición física es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y realizado con el mínimo costo energético evitando lesiones".

METODOLOGÍA

El estudio que se muestra a continuación posee un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con datos estadísticos-descriptivos y de tendencia central, para lo cual se utilizó el cuestionario como herramienta de recolección de datos y

el diseño de investigación de pre experimento como un diagnóstico.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el primer cuestionario se obtuvieron los siguientes datos cuantitativos.

Postura que se adopta en la ejecución de cada tarea y cual tiene mayor agotamiento.

Dentro de las múltiples tareas de la profesión del odontólogo se cuestionó que la postura que se adopta en la ejecución de cada tarea es la que produce mayor agotamiento; se manifiestan las siguientes opciones: operatoria dental con el 28,6% (20), *cirugía* 25,7%(18) de los 70 encuestados como primera opción; *exodoncia* 20,0% (14) de solo 31 que agregaron una segunda opción, y *peri odontología* 8,6% (6) de 8 que contestaron una tercera opción.

TAREAS PROFESIONALES

Opción 1	Operatoria dental	20
	Cirugía	18
Opción 2	Exodoncia	14
Opción 3	Peri odontología	6

(1)

POSTURAS EN LA TAREA Y PRÁCTICA PROFESIONAL DEL ODONTÓLOGO

Los encuestados contestan que la práctica y tarea profesional del odontólogo se realiza con una postura sentada con 82,9%(59) y solo el 17,1%(12) dice que en ambas posturas como son parado y sentado.

% POSTURAS EN LA TAREA PROFESIONAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sentada	58	82,9	82,9	82,9
	Parado-Sentado	12	17,1	17,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

(2)

Como se puede observar el mayor % del trabajo lo realizan sentados lo que obliga a la zona del tronco a adoptar posiciones diversas por espacios de tiempo prolongado.

FRECUENCIA EN LA QUE SE MANIFIESTAN LAS MOLESTIAS CORPORALES O SUFRIMIENTO DE DOLOR DEBIDO A LAS TAREAS PROFESIONALES.

Al indagar sobre las molestias corporales o

sufrimiento de dolor que se manifiestan debido a las tareas profesionales se obtuvo el 74,3%(52) que sí y un 25,7%(18) que no, dato interesante, ya que son estudiantes de 4to., 6to., 7mo., en la mayoría no han ejercido jornadas laborales con cargas de 8 hrs. y con una serie de pacientes con diversos problemas dentales.

¿SUFRE DE DOLOR O MOLESTIAS CORPORALES?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	52	74,3	74,3	74,3
	no	18	25,7	25,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

(3)

PARTES DEL CUERPO QUE MANIFIESTAN SENTIR DOLOR.

En las partes del cuerpo que manifiestan sentir dolor son espalda 37,1(26) y cuello 39,0%(21), de los 70 encuestados relacionados con los momentos en que se manifiestan las molestias o dolores son, fuera del horario del trabajo 35,7%(25), durante el horario de trabajo 22,9%(16), durante todo el día 14,3%(10), lo cual implica que todos manifiestan dolencias siendo algo muy significativo, con un 72,9% (51), cabe señalar que quienes presentan este síntoma son estudiantes de corta estadía en

el estudio de la carrera de odontología, lo cual representa es un riesgo para la salud del futuro profesionista.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Primera opción				
Cuello	21	30	39,6	39,6
Espalda	26	37,1	49,1	88,7
Segunda opción				
Espalda	13	18,6	52	52
Brazos	8	11,4	32	84

(4)

LAS MOLESTIAS CORPORALES QUE SUFREN ESTÁN ASOCIADAS A LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA.

El 63,8% (44) de los estudiantes consideran que las molestias corporales que sufren están asociadas a la falta de preparación física y solo el 36,2% (25), dice que no sabe o no tiene molestias, solo un encuestado no contestó.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	44	62,9	63,8	63,8
	No	20	28,6	29,0	92,8
	No se	4	5,7	5,8	98,6
	No tengo molestias	1	1,4	1,4	100,0
	Total	69	98,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	1,4		
Total		70	100,0		

(5)

LA BUENA CONDICIÓN FÍSICA MEJORARÍA LA EFICIENCIA DE SU TAREA PROFESIONAL.

Por lo tanto, el 85,5 (59) considera que una buena condición física mejoraría la eficiencia de su tarea profesional; se argumenta que se tiene mayor agilidad, buena condición y resistencia, mejora su salud en general y disminuye el estrés, mejorar la respiración y la flexibilidad, fortalece

la musculatura lo que contribuye a disminuir el dolor, favoreciendo la corrección de la postura para un mayor rendimiento en el trabajo, ya que se adoptan posturas de sentado por tiempo prolongado, solo el 14,5% (10) considera que no tiene importancia la buena condición física. Solo un encuestado no contestó.

Según para Alonso Martínez, Del Valle Soto, Cecchini Estrada, Izquierdo, (2003).....

afirman que existen diversos estudios de investigación que muestran que tanto en hombres como en mujeres tener una buena condición física..... Así como la práctica de ejercicio físico regular mejora la calidad de vida y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, alteraciones del metabolismo (diabetes, obesidad) y reducción de la movilidad y la independencia funcional. Por lo tanto,

diferentes estudios sugieren que la práctica de ejercicio físico regular y una buena condición física también se relacionan con el bienestar psicológico y con una reducción de la morbilidad y mortalidad. La mejora de la condición física relacionada con la salud (p.e. fuerza y potencia muscular, resistencia aeróbica y flexibilidad) permite a las personas disfrutar de un estado dinámico.

¿CONSIDERA QUE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA MEJORARÍA LA EFICACIA DE SU TAREA PROFESIONAL?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	59	84,3	85,5	85,5
	no	10	14,3	14,5	100,0
	Total	69	98,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	1,4		
	Total	70	100,0		

(6)

ACTIVIDADES QUE REALIZA PARA SU PREPARACIÓN FÍSICA.

Sin embargo, en cuanto a las actividades que realiza para su preparación física solo el 8.6% realiza todos los días algún tipo de actividad, el 14.3% de 3 a 4 veces por semana, el 25.7 una o dos veces y el 51.4%, más de la mitad, no realiza ningún tipo de actividad para su preparación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días	6	8,6	8,6	8,6
	1 o 2 veces por semana	18	25,7	25,7	34,3
	3 o 4 veces por semana	10	14,3	14,3	48,6
	nunca	36	51,4	51,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

(7)

RELACIÓN A LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAN.

Con relación a las actividades que realizan, como se manifiesta en la tabla anterior, se ratifica que la mayoría no realiza actividades de preparación, lo que representa el 52.9%, el 20% realiza actividades de otro tipo, el 18% correr o

trotar, el 5.7% caminatas y el 1.4% flexibilidad. En cuanto a las actividades específicas para su preparación el 33.3% realiza actividades para desarrollar la capacidad de fuerza en las extremidades superiores, el resto le dedica tiempo a la natación y la flexibilidad siendo el 22.2% de los estudiantes en cada una de estas actividades.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Correr o trotar	13	18,6	19,1	19,1
	Caminatas	4	5,7	5,9	25,0
	Flexibilidad	1	1,4	1,5	26,5
	Otro	14	20,0	20,6	47,1
	No realizo actividades de preparación física	36	51,4	52,9	100,0
	Total	68	97,1	100,0	
Perdidos	Sistema	2	2,9		
	Total	70	100,0		

(8)

TIPO DE ACTIVIDADES ESPECÍFICAS QUE REALIZA PARA SU PREPARACIÓN.

En lo relacionado con las actividades específicas que realiza para su preparación, el 40% realiza ejercicios para la espalda, el 20% para cuclillas o sentadillas, el 20% abdominales y otro 20% a cuclillas y planchas, siendo solo 1.4% el que

realiza ejercicios de corrección postural. De la misma manera el resultado general refleja que el 41% de los encuestados no conoce los ejercicios más convenientes que debe realizar para garantizar un desarrollo físico adecuado en su profesión. Solo el 37.1% dice conocerlo y un 21.4 parcialmente.

Primera opción

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Flexibilidad	2	2,9	22,2	22,2
	Nadar	2	2,9	22,2	44,4
	Tracciones o planchas	3	4,3	33,3	77,8
	Otro	2	2,9	22,2	100,0
	Total	9	12,9	100,0	

Perdidos Sistema	61	87,1		
Total	70	100,0		

(9)

Segunda opción

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Tracciones o planchas	1	1,4	20,0	20,0
Cuclillas	1	1,4	20,0	40,0
Ejercicios abdominales	1	1,4	20,0	60,0
Ejercicios de espalda	2	2,9	40,0	100,0
Total	5	7,1	100,0	
Perdidos Sistema	65	92,9		
Total	70	100,0		

(10)

Aunque no es significativo, el 10.1% de los estudiantes encuestados son zurdos, lo que los obliga a desarrollar un proceso de adaptación de su mano directriz a la otra. La segunda opción es la tabla relacionada con los criterios de los estudiantes acerca de que si la creación de un programa de acondicionamiento físico especial contribuiría con una mejora en su formación profesional, la inmensa mayoría, el 86.6% lo considera importante, el 18.8% que contribuye un poco y solo el 7.2% considera que no contribuye.

CONCLUSIONES

Como se puede observar los resultados alcanzados muestran que la **Operatoria Dental y la Cirugía** constituyen especialidades que generan más agotamiento físico en los odontólogos y que la mayoría de estos padecimientos (dolores y molestias corporales) están asociados, según lo expresado por los encuestados, a la falta de condición física, lo cual corrobora el hecho de que al contar con una buena condición física especializada que

fortalezca de manera específica las áreas que intervienen en sus tareas profesionales les permitiría ser más eficiente así como mejorar su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Ramírez-De Armas, L.L., Chiñas-López, A., Sida-Vargas, P.C. y Cruz-Soto, I., (2012), Percepciones de los estudiantes de odontología acerca de la educación física en su profesión, X Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias Aplicadas al Deporte, Facultad de Deportes, unidad Tijuana.

D. Echevarría, (2011) Postura adoptada durante la práctica clínica por estudiantes de odontología. D.A.

Echeverría Arbo (2011) "Postura adopta práctica clínica para odontología.

O.L. López, L.M. Morales, O.P. Pinzón, (2008) "Lesiones de los hombros por Movimientos Repetitivos y posturas mantenidas en la población trabajadora".

Toledano M., Y. Osorio R. (2004) El Manual de odontología-enfermedades profesionales.

Alonso Martínez, A. , Del Valle Soto, M., Cecchini Estrada, JA., Izquierdo , M., (2003), VOLUMEN XX - N.º 97, Págs. 405-415, Universidad de Oviedo, Centro de Investigación y Medicina del Deporte de Navarra. Instituto Navarro de Deporte y Juventud., Gobierno de Navarra , disponible en : http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/condicion-fisica-II_405_97.pdf.