



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Biociencias y Salud Pública

Escuela de Salud Pública

Trabajo de Grado para optar por el título de Licenciado en Educación para la Salud

Tesis

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN LOS RESIDENTES DE LA CALLE 6 DE ENERO, DISTRITO DE CHITRÉ

Presentado por:

Serrano, Rafael; 8-915-2287

Asesora:

Profesora Mónica Solís

Panamá, 2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis abuelos Gloria Judith de Sánchez y Juvenal Augusto Sánchez por cuidar de mi toda mi vida y educarme para poder llegar donde estoy hoy en día.

A mi madre Gloria Elena Sánchez, no tengo palabras para agradecer lo tanto que me has apoyado y con tu gran amor de madre siempre me has querido incondicionalmente y apoyado en todas las etapas de mi vida.

Rafael

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Especializadas de las Américas, por su gran contribución en mi formación como futuro profesional.

También a todos mis profesores, que me ayudaron en mi formación universitaria, quiero expresarles mis más sincero agradecimiento y gratitud por su impecable esfuerzo como docentes.

A mi profesora asesora, la profesora Mónica Solís, a mi metodólogo de tesis profesor Marcial Sobenis por sus recomendaciones a lo largo del desarrollo de mi trabajo.

Rafael

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es demostrar que la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tiene relación con la falta de práctica de la actividad física del ser humano; ya que es de vital importancia dar a conocer todos los beneficios que nos ofrece la actividad física y lo más importante, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles que pueden afectar gravemente nuestra salud.

Esta investigación lleva por título: Importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Fue realizada con la participación de los residentes de la Calle 6 de Enero, corregimiento de San Juan Bautista, en Chitré provincia de Herrera, que cuenta con un aproximado de 116 residentes; de la cual 59 personas fueron encuestadas de forma aleatoria, en modalidad virtual, tomada como muestra para el trabajo investigativo por el estudiante Rafael Serrano de la carrera Licenciatura en Educación para la salud de la Universidad Especializada de las Américas.

La misma tiene un diseño no experimental; por su enfoque es mixto y por su alcance también exploratoria. Descriptiva, porque busca obtener una base de conocimientos, en tiempo real, sobre la práctica de la actividad física en la vida diaria de las personas residentes en el área geográfica antes mencionada.

Los datos recolectados del sondeo en campo, corroboran la veracidad de la hipótesis, lo que llevó a concluir que la actividad física es de vital importancia en la orientación de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque los encuestados aseguran conocer los riesgos al no realizar prácticas de actividad física. Pero a la vez reconocer que puede ser muy complicado prevenir enfermedades.

Palabras claves: actividad física, enfermedades, entrenamiento físico, prevención.

ABSTRACT

The objective of this work is to demonstrate that the appearance of chronic non-communicable diseases is related to the lack of practice of physical activity of the human being since it is of vital importance to make known all the benefits that physical activity offers us; and most importantly, to prevent chronic non-communicable diseases that can seriously affect our health.

This research is entitled: importance of physical activity in the prevention of chronic non-communicable diseases. It was carried out with the participation of the residents of Calle 6 de Enero, San Juan Bautista de Chitré, province of Herrera, which has approximately 116 residents, in which 59 people were randomly surveyed in a virtual modality taken as a sample for the research work by the student Rafael Serrano of the Bachelor's Degree in Health Education of the Universidad Especializada de las Américas.

It has a non-experimental design; it is quantitative in approach and exploratory in scope. Descriptive, because it seeks to obtain a knowledge base, in real time, on the practice of physical activity in the daily life of people living in the aforementioned geographical area.

The data collected from the field survey corroborate the veracity of the hypothesis, which led to the conclusion that physical activity is of vital importance in the orientation of prevention of chronic noncommunicable diseases, although the respondents claim to know the risks of not practicing physical activity. But at the same time, they recognize that it can be very complicated to prevent diseases.

Key words: physical activity, diseases, physical training, prevention.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

- 1.1 Planteamiento del problema.
 - 1.1.1 Problema de investigación.
- 1.2 Justificación.
- 1.3 Hipótesis de la investigación.
- 1.4 Objetivo de la investigación.
 - 1.4.1 Objetivo general.
 - 1.4.2 Objetivo específico.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

- 2.1. Actividad física
 - 2.1 Definición
 - 2.1.2 Educación para la salud
 - 2.1.3 Importancia de la Educación para la Salud en la actividad física
 - 2.1.4 Beneficios de la Educación para la Salud en la actividad física
 - 2.1.5 Antecedentes históricos de la actividad física
 - 2.1.6 Metodología de entrenamiento
 - 2.1.7 Beneficios de la actividad física
 - 2.1.8 Importancia de la actividad física
 - 2.1.9 Adaptación con personas con diversidad funcional.
- 2.2. Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

2.2.1 Enfermedades crónicas no transmisibles

2.2.2 Importancia de la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles

2.2.3 Incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles por inactividad física

2.2.4 Estilos de vida saludable

2.2.5 Controles de salud

2.2.6 Aspectos psicológicos

2.2.7 Sedentarismo

2.3 Nivel de actividad física

2.3.1 Adaptación y respuesta del organismo en la actividad física

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1.1 Diseño de investigación y tipo de estudio

3.1.2 Población sujeto y tipo de muestra estadística

3.1.3 Variables- definición conceptual y definición operacional

3.1.4 Instrumentos y herramientas de recolección de datos y materiales –
equipos

3.1.5 Procedimiento

CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados de la encuesta

CONCLUSIONES

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE GRÁFICAS

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación tiene como objetivo general, determinar de qué forma ayuda la actividad física en la vida diaria, como medio de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Es importante destacar que este tema de investigación está enfocado desde el punto de vista del Educador para la Salud.

Se utiliza como muestra para esta investigación a los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista, Chitré en la provincia de Herrera.

En cuanto a la edad, los residentes de dicha localidad se encuentran entre los 18 años en adelante, a ellos se le aplicó el instrumento de medición de la variable observada a través de una encuesta virtual referente a la actividad física.

El trabajo de investigación se realizó en cuatro capítulos los cuales se describen a continuación:

Capítulo I: Lleva por título aspectos generales de la investigación. Esta sección inicia con el planteamiento del problema, que consiste en una explicación de lo que ocurre, de cómo está la situación actual haciendo un cierre del texto con la pregunta de investigación. Seguidamente se presenta la hipótesis que orientó el trabajo investigativo. A través de ella la investigación propone una respuesta tentativa al problema de investigación, siendo tarea del investigador probar su validez. Se presenta la justificación de la misma que destaca la importancia del trabajo y sus valiosos aportes y los objetivos a los que se pretenden llegar para alcanzar las metas propuestas de inicio.

Capítulo II: Se denomina marco teórico, donde se conocen toda la información que se tiene hasta el momento del tema y que el investigador

utiliza como referencia para configurar su teoría acerca del mismo. Por ejemplo, se presentan temas alusivos a la actividad física, al papel y función de la educación para la salud y todo lo relacionado a la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles y los efectos de la actividad física en el organismo.

Capítulo III: El marco metodológico, es la sección en el cual se describen los elementos teóricos que permiten a los lectores tener un concepto claro sobre el estudio. Por tal razón se destacan: el diseño de investigación, el tipo de estudio, la población o universo, el sujeto o muestra estadística, las variables y con sus respectivas definiciones, los instrumentos o herramientas utilizadas para la recolección de datos.

Capítulo IV: Análisis y discusión de los resultados. Aquí se presentan los datos estadísticos resumidos en cuadros y gráficas para facilitar su interpretación, permitiendo así validar las hipótesis. Esta interpretación se hizo de acuerdo a los objetivos, para lo cual fue necesaria la tabulación de datos.

En la parte final de esta tesis se presentan las conclusiones en las cuales se da a conocer hasta donde se lograron los objetivos de la investigación, que tan cierto o no resultó la hipótesis y si el problema de investigación ha sido debidamente explicado y analizado.

Se advierte que la propuesta de intervención se incluyó en la parte de anexos; ya que no se logró ejecutar, solo se presenta el diseño quedando así disponible para ser tomada en consideración, a futuro, por algún investigador que considere a bien desarrollarla.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo habla de los aspectos generales de la investigación y describe el contexto en el cual se desarrolla.

El escrito se enfoca en la problemática que sufren los residentes de la Calle 6 de Enero, corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera basado en la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles; probablemente por la falta de actividad física. También en este apartado se describe los objetivos del estudio y se reconocen los trabajos previos a esta investigación en calidad de antecedentes ya que son un referente importante para ayudar a reforzar la investigación.

El propósito principal de esta investigación es el de orientar a la población lectora sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.1 Planteamiento del problema

A partir de este, hay que decir que la actividad física tiene gran importancia en la prevención enfermedades crónicas no transmisibles y la falta de actividad física está afectando a los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista, en Chitré, provincia de Herrera, lo que hace suponer la falta de orientación respecto al tema de la actividad física.

Esta investigación se realizó con la finalidad de hacer conciencia de la necesidad de incrementar los estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades, ya que esta es una de las metas del educador para la salud.

Pero hay que destacar que, ligado a este problema está la falta de infraestructuras deportivas en las que las personas puedan realizar actividad física de manera

constante, para mejorar su salud, especialmente quienes están padeciendo alguna enfermedad crónica no transmisible. Es probable que la actual pandemia mundial Covid – 19, haya incrementado el sedentarismo y añadido a ello, los factores alternos como el trabajo, la situación económica actual, y la falta de conocimiento sobre la importancia de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.

Por consiguiente, el estudio que se realizó a los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré provincia de Herrera, ayudará a mejorar los estilos de vida saludable de estas personas. Lo que se busca lograr es implementar y dar a conocer la importancia de la actividad física como medio de prevención de enfermedades y dar una orientación adecuada a estas personas.

La Educación para la Salud es una herramienta eficaz que ayudará al reforzamiento de los conocimientos sobre los estilos de vida saludable de las personas para que, de esta forma, se puedan respaldar e incrementar el conocimiento relacionado con las medidas de prevención y los riesgos que conlleva el momento que descuidamos la salud.

En el sondeo realizado se pudo conocer que los residentes de la Calle 6 de Enero no realizan actividad física regularmente, lo que puede ser considerado un factor de riesgo para el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles. Es por eso que el principal problema que obstruye la salud de estos residentes es el descuido de los estilos de vida saludable y esto hace más difícil tratar esta problemática.

Se sabe que el educador para la salud juega un papel muy importante en la prevención de los problemas de salud de la población; ya que su noble misión es la de ofrecer conocimientos relacionados con los estilos de vida saludable y prevención de enfermedades.

- Antecedentes teóricos:

Es importante señalar, que sobre este tema ya existen trabajos previos, donde también se describen la relevancia que presenta la actividad física en la vida diaria de las personas como herramienta de prevención de enfermedades.

Teresa Arbós, del Programa de doctorado en ciencias biosociosanitarias de la Universitat de les Illes Balears España (2017) describe en su trabajo titulado “Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica”, que la actividad física es un factor importante de los estilos de vida saludable, que tiene semejanza con los beneficios de la salud física y mental, ya que existe una clara evidencia de que la actividad física, regularmente empleada, tiene como efecto una disminución de los porcentajes de enfermedades crónicas no transmisibles como por ejemplo: cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, infarto, síndrome metabólico, diabetes tipo II, cáncer de mama, cáncer de colon, depresión y caídas del cabello, entre otras. Este estudio va dirigido a determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears. En su reporte de investigación destacan las siguientes conclusiones:

- La actividad física en nuestra actualidad es de vital importancia ya que nos brinda muchos beneficios a nuestra salud en todas las edades del ser humano.
- El ejercicio físico, si se desarrolla de manera adecuada, puede traer muchos beneficios a un grupo de personas, comunidad o población; los efectos de la actividad dependen del estilo de vida que lleve la persona.
- Las actividades deportivas, si se realizan de forma constante, crea un habito saludable en la persona que lo realiza ya que su organismo desarrolla una dependencia al ejercicio físico o la necesidad de realizar, cualquier tipo de acción que requiera el esfuerzo corporal.

Cristina Stein, (2016) del departamento de educación física y deportiva de la Universidad de León España, habla en su trabajo titulado “Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores”, de la indudable importancia de la actividad física como herramienta para reducir riesgos de enfermedades degenerativas crónicas en personas de edad avanzada.

Continúa diciendo que la educación para la salud es una rama de la salud pública de vital importancia que está ligada con la actividad física ya que forma parte de las herramientas de prevención de enfermedades de los estilos de vida saludable.

Recomienda que la educación para la salud debe ser implementada en las comunidades, puesto que una de sus principales funciones es brindar toda información relacionada al conocimiento de llevar una vida saludable y cómo prevenir enfermedades.

Yoimy Días (2012) del departamento de medicina general de Cuba describe en su trabajo titulado “Generalidades sobre promoción y educación para la salud”, que, con el trabajo permanente de los educadores para la salud, se pueden modificar las conductas de los individuos, familias y comunidades ya que la educación para la salud tiene como principal objetivo transmitir conocimientos que motiven y potencien el saber y el saber hacer, así como el desarrollo de conductas encaminadas a la conservación de la salud del individuo, la familia y la comunidad, para lograr estilos de vida saludables. Debe ocuparse de que las personas conozcan, analicen las causas sociales, económicas y ambientales, que influyen negativamente en la salud; de desarrollar habilidades que lleven a una situación en la que las personas: deseen vivir sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que sea, individual y colectivamente, para mantener la salud, y busquen ayuda cuando lo necesiten.

Tlatoa Ramírez (2014) profesor de la Universidad Autónoma del Estado de México realizó su investigación con el título “actividad física, un estilo de vida saludable que se perdió en la historia de la humanidad”, sostiene que el ejercicio vino aparejado al trabajo y a la defensa cuando se requirió del uso de la lanza, de la espada, del cuchillo y después del arco y la flecha. Sugiere que, para otros autores, aparece el ejercicio como una actividad natural para el cultivo al surgir la agricultura y se liga a eventos religiosos y por tanto no hay manera de quitar a la actividad física como parte de la vida diaria del hombre primitivo. Probablemente a eso se deba una marcada tendencia a la longevidad de los que nos antecedieron, porque tuvieron un estilo de vida saludable.

- Situación actual

El Ministerio de Salud, en su “Resumen de la Situación Actual de Salud para el 2018” describe que las principales causas de morbilidad a nivel nacional son la hipertensión arterial primaria, la obesidad, rinofaringitis aguda (refriado común), gastroenteritis. Todo esto lleva a los equipos de salud a reforzar las estrategias y planes de intervención en prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, además de implementar estrategias de reorientación y herramientas de salud, como la promoción de actividad física en las comunidades y orientación sobre una adecuada alimentación y cuidado de nuestro cuerpo abordando los estilos de vida saludable.

Ministerio de Salud de Panamá (2018), considera que, entre otros datos de la situación actual en Panamá con relación a la morbilidad general, en la actualidad enfermedades como la rinofaringitis (refriado común) es la causa de morbilidad más diagnosticada en las instalaciones de salud, totalizando el 14% de las atenciones registradas en el 2018 para los habitantes, similar al 2017. Continuando por la gastroenteritis y la colitis de origen no especificado presenta un 6% de los diagnósticos, seguido por la hipertensión primaria presentando un 5 % de los diagnósticos y la obesidad un 3% de los diagnósticos. Estas cifras muestran la importancia de trabajar por el incremento de promoción de la salud y la prevención de enfermedades para disminuir su incidencia en las personas. En consecuencia, es de vital importancia habilitar plazas de trabajo para que más educadores para la salud puedan empoderar a la población sobre los estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades que se mencionan anteriormente. La mortalidad general en Panamá entre los años de 2010 y 2016 ha disminuido en un pequeño margen pero están lejos de ser las cifras esperadas por las instituciones de salud, las principales causas de mortalidad corresponden al padecimiento de enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas la diabetes

mellitus que, para el año 2010, presentó una tasa de mortalidad de 24.94 muertes por cada 100,000 habitantes y para el año 2016 se registró un incremento de un total de 35,15 muertes por cada 100,000 habitantes. (p.42-43)

La situación actual de la mortalidad analizada desde una perspectiva de género en el año 2016 nos habla que en Panamá los hombres, presentan la mayor tasa de mortalidad que las mujeres. Ministerio de Salud de Panamá (p. 43)

La Dirección de Promoción de la Salud, habla de la importancia de la reorientación de los servicios de salud esto quiere decir que propone un nuevo modelo de atención integral y ambientales en las que se mencionan promoción de la salud psico-social dentro del entorno familiar y comunitario, estilos de vida saludable, promoción de la organización comunitaria y participación social, prevención de riesgos y daños a la salud, educación para el autocuidado de la salud, promoción y educación para la salud ambiental y promoción de la salud sexual y reproductiva entre otros. Así lo detalla el plan nacional de promoción de la salud 2016-2025.

Actualmente en la localidad de la calle 6 de Enero de la provincia de Herrera, cuenta con un aproximado de 116 residentes, entre las desventajas que encontramos en la comunidad está que no cuenta con instalaciones deportivas y las instalaciones de salud se encuentran muy alejadas de los residentes.

Cuenta con un solo parque de recreación, lo que nos demuestra que no hay lugares para realizar actividades físicas, la mayor parte de los residentes está en un estado de sedentarismo muy elevado ya que las infraestructuras comerciales dificultan los espacio para realizar ejercicio.

La educación para la salud, en estas situaciones de crisis patológica, como la que se presenta en la localidad de la Calle 6 de Enero de Chitré en la provincia de Herrera, se vuelve indispensable para trabajar en la promoción de la actividad física en la población.

Si no se trabaja adecuadamente en lo que respecta a educar a la población sobre la importancia de la actividad física en la vida de las personas, para prevenir enfermedades, no se logrará entender que en esas personas cada día se enfermaran más de lo que sabemos; es por eso que la importancia de la actividad física en la vida diaria repercute rotundamente a reducir el riesgo de padecer enfermedades, pero esto se debe lograr en conjunto, es decir si no se conoce la temática de buscar ayuda en las instituciones encargadas de apoyar como soporte instructivo encaminándonos a tener estilos de vida saludable.

Lo que se ha podido observar que actualmente en la localidad de la Calle 6 de Enero de la provincia de Herrera ha decaído rotundamente el nivel de atención primario de salud, percibimos que los centros de salud están alejados de la localidad es por esta razón, que las personas que residen en dicho sector, tiene una probabilidad de enfermarse más elevada que las demás personas.

Esto nos ayuda comprender que, desde hace décadas se viene reflejando el mismo problema; ya que por mucho que las instituciones y organizaciones gubernamentales y científicas traten de ayudar hasta cierto punto, esto va de la mano de la población y cada individuo acepte que tiene que cambiar y modificar su estilo de vida.

- Problema de investigación

¿Qué factor es determinante en la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles y la falta de actividad física en los residentes de la calle 6 de enero corregimiento San Juan Bautista provincia de Herrera?

1.2 Justificación

El motivo por el cual se realizó este trabajo de investigación, es para demostrar la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y determinar qué factores son responsables del aumento de esas enfermedades, además está enfocado desde la labor que cumple el educador para salud ya que es el encargado de promover estilos de vida saludable a través de programas de intervención como un medio efectivo de proporcionar información que contribuya a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, especialmente los que están en zona de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Los beneficiarios en esta investigación son los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré, en la provincia de Herrera, y los aportes dirigidos a hacer conciencia en la población de que la actividad física es indispensable para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo esta una muy buena razón para justificar el esfuerzo y la importancia del estudio realizado.

La autoría ve con esperanza que alguna entidad se interese por el estudio y sea tomado en cuenta para definir políticas de promoción y gestión de políticas de salud comunitaria.

1.3 Hipótesis de la investigación

La población de la Calle 6 de Enero del corregimiento de San Juan Bautista de Chitré en la provincia de Herrera, no realiza la suficiente actividad física, y esta carencia se refleja en el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar que la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tiene relación con la falta de práctica de la actividad física.

Objetivos específicos

- Identificar la frecuencia de actividad física que realizan los moradores de la Calle 6 de enero del corregimiento San Juan Bautista, de acuerdo a la edad y el género.
- Determinar si existe correspondencia entre la actividad física y la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles encontradas en los habitantes de la Calle 6 de enero del corregimiento San Juan Bautista.
- Promover la educación para la salud orientada a la actividad física para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En el marco teórico se incluye toda la información teórica concerniente al tema de este trabajo, se realizan aportes informativos y citas de diferentes trabajos referentes al tema.

Se detallan toda la información relativo a la actividad física, incidencia de enfermedades crónicas no trasmisibles por inactividad física y su efecto en el organismo para la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.

2.1 Actividad física

2.1.1 Concepto

Con base en las experiencias personales obtenidas a través de actividades relacionadas al tema, no queda duda, que la actividad física es el esfuerzo de movimiento que un cuerpo realiza con la finalidad de obtener un beneficio satisfactorio para la salud y evitar futuras enfermedades crónicas no trasmisibles y complicaciones médicas.

Para lograr esta función se requiere toda movilidad motriz podemos clasificar actividad física en diferentes niveles de intensidad:

- Actividad física moderada: representa todas las actividades cotidianas que se realiza en nuestra vida diaria, desde limpiar nuestra casa hasta cortar el pasto, todo lo realizado a esfuerzo físico bajo, de esta manera el cuerpo está realizando ejercicio físico.
- Actividad física rigurosa: está relacionado con la que un cuerpo humano realiza un ejercicio físico específico, buscando fortalecer una zona del cuerpo a fortalecer o mejorar su estructura.

Entre algunos ejemplos podemos mencionar: correr, manejar bicicleta, nadar, caminar, ejercicios funcionales.

Por otra parte, están los deportes que también entran en el grupo de actividad física rigurosa y esto implica que la persona realice actividad física constante o de forma repetida entre algunos ejemplos están: fútbol, baloncesto, béisbol, halterofilia.

También se incluyen en este grupo las disciplinas marciales las cuales mencionamos las siguientes: karate, judo, aikido, jiu-jitsu brasileño, taekwondo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) lo define de la siguiente forma: “La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.”

Entre otros aspectos la Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) también nos comenta lo siguiente acerca de la importancia de hacer ejercicio físico en nuestra vida diaria: “Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. “

2.1.2 Educación para la salud

La educación para la salud es una herramienta dentro del campo de la salud con la cual el educador para la salud es el encargado de fomentar y promover los estilos de vida saludable en la población y dar a conocer la importancia de la prevención de enfermedades.

Entre las funciones que cumple el educador para la salud es proveer y gestionar programas de educación para la salud; cuyo propósito principal es proporcionar información que contribuya a promover, prevenir, promocionar y educar a los individuos, familias y a la comunidad en su conjunto a maximizar y mantener estilos de vida saludables.

La educación para la salud está enfocada en empoderar a la población sobre la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles que en el día a día se presentan qué quiere decir esto, que nuestro principal objetivo es capacitar a la población para ellos mismos puedan buscar sus estrategias para mejorar su salud, claro está, siguiendo las medidas de salud adecuada y con la orientación de un profesional.

La educación para la salud se desarrolla en el primer nivel de atención de salud es decir atención primaria de salud que involucra la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

El educador para la salud no solo debe cumplir el papel de educador, es mucho más que eso debe ser un facilitador y comunicador en la población promoviendo todas las medidas de salud con el objetivo de mejorar la salud de las personas, es por eso que el trabajo del educador para la salud se desarrolla dentro de las instalaciones de salud, como fuera de ellas.

En la educación para la salud difundimos diferentes posibilidades de aprendizaje para fortalecer las habilidades y los conocimientos con relación de mantener un autocuidado sobre cómo se pueden prevenir enfermedades a tiempo.

Una de las principales herramientas que se utiliza en la educación para la salud es el uso de las exposiciones orales, ya que es la herramienta universal más utilizada y más influyente para captar la atención de las personas, esto también va de la mano del potencial que tenga el educador para la salud al momento de desarrollar sus conocimientos.

De acuerdo con la organización mundial de la salud (OMS) (2018):

Actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan salud.

Diferentes formas de educación dirigidas a grupos, organizaciones y comunidades enteras que pueden servir para concienciar a la gente sobre los determinantes sociales, ambientales y económicos de la salud y la enfermedad y posibilitar la acción social y la participación activa de las comunidades en procesos de cambio social respecto a su salud. (p.4)

Dentro de la educación para la salud una de sus principales estrategias es fortalecer una sociedad libre de enfermedades para que así puedan alcanzar su máximo desarrollo en cuanto a la salud nos referimos.

Es importante mencionar que la educación para la salud, no solamente se desarrolla en las instalaciones de salud, generalmente el campo del educador para la salud se emplea en las comunidades trabajando fuertemente con las personas destinadas a las intervenciones.

El educador para la salud ejerce su función en las instalaciones educativas, empresas públicas y privadas es decir toda área que necesite orientación y apoyo en mejorar su calidad de vida.

La formación del educador para la salud es de vital importancia al momento de formar profesionales, ya que esto conlleva una serie de conocimiento que no solo es educar adecuadamente, el educador para la salud debe tener la capacidad de relacionarse con la comunidad involucrada, tomar decisiones que determinen la eficacia al momento de aplicarlo a las comunidades.

2.1.3 Importancia de la educación para la salud en la actividad física

La importancia de la educación para la salud en el ejercicio físico tiene un impacto muy significativo ya que la actividad física es considerada por la medicina como uno de los mecanismos más saludables para combatir las enfermedades.

La educación para la salud, como la palabra lo dice educa a la población para enriquecer el conocimiento de las personas de acuerdo al tema que se vaya a abordar, en el ámbito de la actividad física los educadores para la salud deben utilizar un lenguaje adecuado al momento de tocar los temas de actividad física.

La actividad física en si involucra muchos temas de profundidad sobre los cambios y efectos que sufre la persona al momento de realizad algún ejercicio físico. Los educadores para la salud al momento de explicar esta herramienta de prevención a las comunidades deben de hacerlo de una forma clara y concisa.

Hacer que todos estos grupos trabajen de manera activa y responsable vamos a poder lograr las metas y objetivos propuestos.

Unas de las mayores limitantes que sufre la provincia de Herrera en la actividad física es la falta de personal de salud que oriente sobre los temas de salud física, sabemos que contamos con gimnasios y algunos parques recreativos y canchas de fútbol sintética, pero son muy limitados de tal manera se necesita orientación sobre posibles soluciones de cómo realizar actividad física en las comunidades.

La educación para la salud es una diciplina muy importante en cualquier país tal como a nivel de todas las sociedades, ya que se busca enriquecer el conocimiento de las personas, ya que esta diciplina busca mejorar y fortalecer el conocimiento de las personas.

Pérez (2009), afirma:

Preparar a los sujetos y los grupos sociales, en la necesidad de proporcionarles de medios y recursos para la toma de decisiones correctas y su nueva definición es el proceso que se interesa por todas aquellas experiencias de un individuo, grupo o comunidad que influencia las creencias, actitudes y comportamientos a la salud, así como comportamientos en relación con la salud en particular por los esfuerzos y procesos que producen un cambio cuando éste es necesario para una mejor salud. (p.3)

Muchas personas solo piensan que el concepto de salud es la ausencia de enfermedades, pero deben saber que abarca mucho más que eso, la salud en términos generales es el completo bienestar social y mental.

Es importante hacer entender a las personas que no solo para tener buena salud se deba hacer ejercicio y cuidar la alimentación, esto va más allá ya que se considera una cuestión personal de cada persona es decir se debe tomar en cuenta el cuidado de nuestra salud como una forma de vida, ya que no solo es adoptar adecuados hábitos saludable, porque cada persona debe transmitir estos hábitos saludables a toda la población.

Las herramientas que utilice el educador para la salud, en temas de actividad física, tendrán mucha importancia para transmitir la información en la comunidad destinada a las intervenciones.

Para que la actividad física dentro del ámbito de la salud sea reforzada en las comunidades es necesario la participación de todos los grupos involucrados las comunidades, las organizaciones de salud, los grupos comunitarios y si lograr el objetivo deseado en la comunidad.

2.1.4 Beneficios de la educación para la salud en la actividad física

Los beneficios de la educación para la salud en la vida diaria de las personas son muy importantes ya que se logra la prevención de aparición de posibles enfermedades, y esto es algo que beneficia a todas las personas que estén propensos a padecer alguna enfermedad.

Cuando nos referimos a los beneficios de la educación para la salud podemos decir que, gracias a su impacto en la atención primaria de salud, se pueden prevenir todo tipo enfermedades que estén dentro del rango de la prevención, es por eso que al realizarse exámenes periódicamente se puede percibir la aparición de alguna enfermedad.

La educación para la salud comprende un papel de manera muy trascendental en la rama de promoción de la salud, ya que toma importancia de manera mundial a partir del desarrollo de la promoción de la salud, con el pasar de los años los beneficios que las comunidades pueden recibir son muchísimos; ya que contar con un educador para la salud en la comunidad se pueden idear y formular estrategias de intervención sobre diferentes problemáticas que presente la comunidad.

Las herramientas que más beneficios tienen las comunidades, destinados a dicha intervención, son las sesiones educativas que nutren el conocimiento de las personas tales como: las ferias de salud, en donde además de enriquecer su conocimiento pueden atenderse de manera gratuita con diferentes especialistas; las visitas a centros educativos, fortalecen el auto cuidado y transmite un sentimiento de seguridad para los jóvenes y adultos.

Un aspecto importante que se debe tocar, para poder obtener beneficios el educador para la salud, es evaluar correctamente al momento de planificar los programas de intervención. Ya que estas son un conjunto de sesiones educativas y actividades que se realizan para conocer el avance y las limitaciones de los

proyectos que planifique el educador para la salud, para lograr todo esto, debe hacer previamente un análisis sobre la problemática que sufre la comunidad.

No se puede hablar de beneficios si antes previamente no se realiza una recopilación de información sobre las desventajas que tiene la comunidad, esto quiere decir que se investiga la incidencia de mayores enfermedades en la comunidad, con cuantas instalaciones de salud cuenta la población; que grupo de personas se encuentra más afectado ente otros aspectos. Todo esto se investiga y se planifica para poder llegar a tener beneficios en la comunidad.

Para Hernández (2020)

Es una técnica que se basa en la articulación del hacer y del hablar, ya que a medida que el educador desarrolla el tema, debe ir realizando ejemplos que permitan aterrizar la información a situaciones prácticas. Esta técnica debe acompañarse de talleres o actividades grupales que haga a los estudiantes confrontarse con lo aprendido y así realizar un proceso de práctica que afiance los conocimientos. (p.4)

2.1.5 Antecedentes históricos de la actividad física

Prehistoria de la actividad física

Como sabemos desde hace décadas la actividad física al igual que la medicina ha estado en constante cambio buscando la mejor adaptación para brindar mayor comodidad a las personas.

Antiguamente el hombre ha buscado la necesidad de mejorar su físico, es por eso que ha indagado en diferentes maneras de mejorarlo muchas personas lo hacen por necesidad otros lo hacen por pasión, pero lo importante de esto es que se ha demostrado científicamente que la constante actividad física ayuda mejorar nuestro cuerpo tanto físico como psicológico.

Se puede entender que, a principios de nuestra humanidad, el hombre realizaba ejercicio físico por medio de peleas; realizar actividades domésticas como la pesca, la siembra de cultivos que fueron unos de los primeros indicios de actividad física.

Queda demostrado que en la prehistoria y gracias a los avances médicos y especialistas en la arqueología nos ha señalado que los primeros hombres desarrollaron sus actividades habituales como construir herramientas de caza, implementos de combate cuerpo a cuerpo lo que demuestra la necesidad del hombre por evolucionar en aspectos físico corporal.

López (2010), los cambios que ha sufrido la educación física se inician en los orígenes del hombre para poder subsistir, pasaban por situaciones de extremo que ponían en peligro su vida. El hombre prehistórico realizaba actividad física muscular en actividades cotidianas como lo eran la pesca, la caza, fabricación de utensilios de cocina y armas de defensa.

Prácticamente lo que la medicina y especialista en la materia tratan de buscar un balance para obtener los mejores resultados de estas actividades, la actividad física.

Antigua Grecia

En materia deportiva, se sabe que los primeros Juegos Olímpicos surgieron en la antigua Grecia; ya que estos demostraban su fortaleza, ante la población presente y también estos juegos nacen de cierta creencia en los dioses como tributo a la protección del pueblo.

Esto también por el deseo de los griegos que, como parte de su cultura, exhibir a sus mejores soldados para demostrar quien tenía mejor casta de combatiente lo que, de tal manera esto hizo mucha trascendencia en la historia; ya que de aquí nacen los famosos juegos olímpicos.

Miguel Esparza (2010), considera que el ejercicio físico de la Grecia antigua practicado por sus ciudadanos tenía como finalidad principal preparar a los soldados para la guerra, habilitarlos para las condiciones que podían encontrar en batalla (resulta obvio que es a través de la violencia que podían hacerse de la mano de obra necesaria para solventar sus necesidades, además, de controlar el territorio y el comercio), por lo que desde niños se les instruía y adiestraba militarmente bajo la tutela de un paidotribes (tutor o entrenador).(p.p.25-26)

La medicina deportiva moderna, también ha sufrido una serie de cambios a lo largo de la historia de la humanidad desde su planificación hasta aspectos económicos que presentan un gran cambio en la evolución de la actividad física.

Ya que el ejercicio físico representa un gasto económico para la persona que lo ejecutan, indiscutiblemente en cada época de la historia el deporte presenta sus pros y sus contras en base a como se desarrollaba.

Roma Antigua

Pasamos a la antigua época romana, en donde la actividad física de esta época la cual obtuvo un incremento en su avance de una manera muy particular; ya que en aquellos tiempos, Roma era considerado un imperio muy imponente y era de vital importancia el entrenamiento físico de sus soldados para mantener su poder.

Para Hernández y Renteral (2015)

Se caracteriza por su finalidad práctica. En concreto el sentido de la Educación Física era conseguir buenos soldados. En una primera etapa (época republicana) se entendía la educación física como preparatoria en el proceso de formación de soldados. En una segunda etapa (época imperial), el militar se profesionaliza y el interés de la Educación Física se centra en la higiene y la salud. En general, la actividad física era practicada en tres ambientes: La familia. Milicias. Festivales públicos. (p.29)

Además, de la importancia militar en Roma, esto pasó también a un nivel de espectáculo y entretenimiento para los ciudadanos y desde aquí en adelante se permanecería en estas facciones de lucha y entretenimiento hasta la caída del imperio.

Edad Media

En esta época, ya un poco más desarrollada la actividad física o ejercicio físico luego de la caída del gran imperio romano, se desarrollan los periodos de las monarquías (familias reales) esta no es una etapa en la que avanzó mucho; ya que el mero espectáculo de las peleas como entretenimiento y eventos cercanos y al salvajismo quedaron atrás con el imperio romano.

Pero en esta época paso a ser práctica de manera honorifica, es decir, entre algunos eventos deportivos de aquella época se denominó el deporte de la “Justa” (personas se enfrentaban de uno contra uno montando un caballo sujetando una lanza).

Este deporte pasó a ser de manera exhibicionista y utilizadas por las familias reales en Inglaterra y tomó una popularidad muy alta en dicha época.

Otro aspecto que no debemos olvidar es que, como toda etapa de la historia también los reinos reales luchaban por la supremacía de Inglaterra para obtener la tierra, es por eso que también, como preparación física la famosa “Justa “para preparar a los soldados.

Entre otros entrenamientos la lucha de espadas y los tiros con arcos utilizadas como complemento de su entrenamiento físico.

Periodo inglés origen de los primeros deportes

Al terminar la época del Renacimiento entramos ya en las primeras etapas oficiales de la modernidad en esta etapa la actividad física como tal sufre un importante cambio cultural, con esto quiero explicar que en esta etapa nacen algunos de los deportes colectivos que vendrían hacer uno de los más practicados a nivel mundial.

De esta manera la actividad física se torna de manera importante en el desarrollo de los atletas para poder rendir en las mejores condiciones, claro está que aun la medicina deportiva no estaba tan avanzada hasta hace décadas atrás.

Rodríguez (2010), describe que el deporte contemporáneo hizo su aparición en Gran Bretaña, pero fue influenciada y impulsada por los Estados Unidos ya que en esa época se posicionaba como una potencia mundial económica. Se considera a Gran Bretaña como la cuna de los deportes actuales ya que definieron el atletismo como lo conocemos actualmente, además de definir de otros deportes como el fútbol y fueron los creadores del boxeo.

De esta manera podemos decir que, Inglaterra fue uno de los primeros países en la época contemporánea que más influencia tuvo a nivel europeo en lo que respecta a los aspectos deportivos. Y de igual forma la actividad física tomó un papel más significativo y pasa a ser uno de los principales pilares para mejorar la condición física de los atletas.

Época Moderna, Siglo XX Y XXI

Entramos en la última etapa de la historia de la actividad física y es importante mencionar que en la etapa moderna la actividad física con los avances médicos, en la medicina deportiva, se puede expresar como uno de los pilares fundamentales de prevención de enfermedades y más recomendados por la Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud.

El deporte, como lo hemos venido describiendo en su evolución, ha sufrido diferentes cambios y la medicina moderna constantemente busca mejores formas para evitar las enfermedades en las personas.

Esto también involucra diferentes factores tales como la política, siendo una influencia en diferentes temáticas, sin mencionar la intervención médica enfocada,

en este caso, en búsqueda del fortalecimiento físico corporal de los atletas y esto a su vez los ayuda tener estilos de vida saludable.

De tal forma debemos seguir reforzando e implementando la actividad física, ya que en nuestro siglo actual la tecnología está acabando con la humanidad envolviéndonos en una burbuja de enfermedades.

Hernández y Recodar (2015) nos afirma:

En el siglo XX el deporte continúa organizándose institucionalmente y reglamentándose, tanto a nivel nacional como internacional. El deporte se populariza o masifica, extendiéndose a todos los sectores de la sociedad, convirtiéndose en un fenómeno cultural al alcance de todos.

Aparecen y se distinguen claramente ciertas manifestaciones o modalidades del deporte como el Deporte Social o para Todos sin discriminación alguna por género o edad, con fines recreativos, de salud y educación) y el Deporte de Rendimiento (aficionado o amateur, alto rendimiento o élite y profesional). (p.39)

De esta manera, podemos determinar que, la importancia de la actividad física y el deporte a sido de gran importancia para la humanidad aportando un gran beneficio en diferentes contextos que se daban al pasar el tiempo.

2.1.6 Metodología de entrenamiento

La metodología de entrenamiento es un aspecto muy importante dentro de la actividad física; ya que en esta etapa se lleva la planificación específica al momento de implementar la actividad física de la persona.

Esto también representa un conjunto de estrategias metodológicas que depende del objetivo que se quiera lograr, el nivel de trabajo varía según el tipo de persona que se someta al momento de realizar cualquier tipo de entrenamiento físico.

El profesional encargado de implementar la actividad física por lo general debe contar con un plan de entrenamiento ya que todas las personas tienen cuerpos diferentes, condiciones físicas diferentes y el cuerpo reacciona de manera diferente.

Vinuesa (2016) afirma que: “El conocimiento y dominio de la anatomía humana, la fisiología del ejercicio, las diferentes cualidades físicas y su combinación y periodización, dotan al entrenador para aplicar correctamente los entrenamientos adecuados, y para crear sus propios métodos.” (p.417)

La metodología de entrenamiento debe ser clara y fácil de entender para la población ya que se especificará de qué manera se va a realizar los entrenamientos.

Se debe explicar a las personas, de no ser son atletas de alto rendimiento, que no deben excederse al realizar actividad física; puesto que no hay ningún incentivo competitivo y no se exponen a sufrir ningún riesgo que, en casos de los deportistas tienen un entrenamiento arduo e intenso dependiendo del nivel competitivo y lo que amerite ese entrenamiento. Ya que dentro de la vida de las personas no deben incorporar una sobrecarga a su cuerpo y por eso deben hacerlo de la forma adecuada.

Para Gómez (2009)

Todos conocemos la multitud y variedad de efectos beneficiosos que posee la Actividad Física (AF) y el Deporte, sin embargo, esta práctica físico-deportiva puede resultar peligrosa y nociva cuando no se realiza y controla de forma adecuada.

Muchos accidentes se producen por ignorar o desconocer sus causas y sus consecuencias. La prevención es un aspecto clave que empieza por ser conscientes del cuidado de nuestra propia salud y del entorno que nos rodea, y el respeto por la vida.

Por prevención entendemos todas aquellas medidas que se deben tomar para evitar un riesgo o lesión; y, por otro lado, para mejorar la calidad de la práctica física. Así, en la prevención de accidentes o lesiones deportivas en el ámbito escolar debemos de tener en cuenta los siguientes criterios o factores de riesgo:

- Higiene personal.
- Hábitos nutricionales
- Hábitos de trabajo relacionados con las sesiones.
- Higiene postural del ejercicio.
- Utilización correcta de los espacios-instalaciones y materiales (p.1)

En definitiva, sabemos que para una persona que no realiza actividad física no es recomendable que realice actividades o ejercicios físicos al azar; ya que si no lleva una constante actividad física en su vida diaria puede estar propenso a sufrir lesiones en su cuerpo. Esto a la vez puede ser muy contradictorio ya que, una persona normal, que no es deportista ni atleta de alto rendimiento en su gran mayoría realizan deportes a modo recreativo como, por ejemplo: el fútbol, beisbol, natación, halterofilia, baloncesto, futbol sala, otros.

El educador para la Salud debe implementar estrategias de docencia educativa a las comunidades con más riesgo, ya sea por su condición poblacional, riesgo social o presenten un alto porcentaje actividad física. Es por eso que debemos dar a entender que la actividad física en si es saludable para nuestro cuerpo, pero también si no se hace adecuadamente puede traer un desequilibrio en nuestro cuerpo significativo.

Para Gutiérrez (2010)

Para la organización de la recreación, en las comunidades es necesario, la realización de diversas actividades como: juegos, deportes, actividades culturales, manuales, rítmicas, excursionismo, campismos y turismo ecológico.

En el descanso renovador y el mejoramiento integral del bienestar del estilo de vida individual, social, familiar y colectiva, realizadas en la comunidad, se van a promover soluciones nuevas a problemas viejos, soluciones nuevas a problemas nuevos, alternativas que en sentido general mejorarán, la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la práctica de las diferentes actividades deportivas recreativas. (p.1)

Es aquí es donde el papel del Educador para la Salud debe intervenir, ya que es de vital importancia orientar a ese grupo de personas de la población e instruirlos en que, al practicar actividad física recreativa o deportiva debe existir un nivel adecuado de esfuerzo físico, sin exceder ya que esto puede traer grandes repercusiones en el cuerpo humano.

2.1.7 Beneficios de la actividad física

La actividad física es una parte de la medicina deportiva en que la persona somete su cuerpo a un riguroso entrenamiento físico buscando mejorar física y psicológicamente la salud de la persona.

Esto a su vez trae muchos beneficios para la persona que lo practica ya que ayuda a disminuir la incidencia de enfermedades, ayuda a eliminar el estrés producido por la sobrecarga de trabajo laboral que realice la persona.

Para Cintra y Navarro (2011)

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones.

No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular. (p.2)

Está comprobado científicamente que, la actividad física es una de las herramientas en la promoción de la salud para incrementar el bienestar de las personas, pero en las últimas décadas empeora la situación con el aumento de los malos hábitos saludables; ya que las personas cada día consumen más drogas, bebidas alcohólicas y la mala alimentación son los líderes de los malos hábitos saludables.

Las organizaciones de salud deben de trabajar más en la atención primaria de salud, ya que es aquí donde se puede frenar estas incidencias que son el mayor factor de riesgo de otras enfermedades crónicas no transmisibles como lo son: obesidad, diabetes, hipertensión, cardiopatías, entre otras.

De igual manera, si lo reforzamos adecuadamente el primer nivel de atención se pueden prevenir enfermedades futuras y al igual que, si la persona con el pasar de los años ya presenta una enfermedad, con la actividad física puede prolongar el deterioro de su cuerpo y hacerle frente a la enfermedad de una mejor forma.

Cintra y Navarro (2011) afirman que “Bien cierto es que la actividad física no quita la enfermedad, pero permite al individuo enfermo una mejor adaptabilidad a la misma o incluso reinsertarse a la sociedad”. (p.2)

La actividad física también juega un papel muy importante en la salud psicológica de las personas, ya que ayuda a aliviar el estrés y situaciones que afecten nuestra autoestima y nos mantiene la mente ocupada para así poder mantener un estado anímico elevado y mantener una autoestima alta. Sabemos que los problemas psicológicos nos afectan mucho más que los problemas físicos, entre algunos problemas más comunes son: problemas amorosos, problemas económicos, baja autoestima, enfermedades, problemas familiares, vicios, estrés laboral.

Morilla (2001), describe que los estudios que se han realizado sobre si existe relación entre la disminución de los niveles estrés y depresión con la actividad física, por medio de los ejercicios aeróbicos está demostrado que con estos ejercicios aplicados a un nivel intenso produce efectos psicológicos positivos.

Los factores psicológicos tienen un impacto importante dentro de la actividad física, porque al momento de realizarlos se liberan químicos que nos hacen sentir más relajados, dependiendo del lugar y el tipo de actividad puede generar emociones tanto negativas como positivas.

2.1.8 Importancia de la Actividad Física

La actividad física es indispensable para el ser humano, ya que ayuda a reducir los factores de riesgo de padecer enfermedades en el transcurso de nuestra vida.

Lo curioso de esto es que muchas personas lo saben, pero no lo hacen y esto no quiere decir que los motivos sean por desinterés existe una gran parte de las personas que no pueden realizar ejercicio físico por falta de tiempo, largas horas de trabajo laboral, escasa información acerca del tema, factores económicos, enfermedades presentes.

Es por eso que las organizaciones de salud a nivel nacional deben de implementar estrategias que ayude a fomentar la importancia de la actividad física como herramientas sanitarias.

Calderón y Frideres (2009), consideran que la necesidad de realizar ejercicio físico está en aumento en los últimos tiempos en los países occidentales, mas aun debido a la industrialización y el excesivo uso de la tecnología dificultan la práctica de actividad física. Uno de los mayores problemas que afecta la salud hoy en día son los malos hábitos, como el sedentarismo que es uno de los principales desencadenantes de enfermedades asociadas como la obesidad, diabetes, estrés, otras.

El educador para la salud debe de determinar los factores de riesgos a los que están expuestos la población para buscar las soluciones posibles por medio de la actividad física, de aquí la razón que, a nivel nacional, se debe reforzar la atención primaria de salud para erradicar estas enfermedades.

Bien es sabido que la actividad física no solo aporta beneficios a nuestro cuerpo a nivel social y familiar la actividad física, ayuda a mejorar las relaciones personales de las personas y crea lasos de amistad entre las mismas por que,

aunque no parezca, el ejercicio físico ayudara a mantener sana la salud mental de las personas.

El ejercicio físico incluye un sin número de aspectos; ya que ayuda a mantener una autoestima alta y mejora las relaciones interpersonales de las personas, es por eso que, en las familias, como toda actividad sana, los padres deben cerciorarse que sus hijos realicen actividades salubres para así evitar que caigan en incidencias que los lleven a padecer enfermedades.

Antillano (s.f) afirma que: “Se podría decir entonces que la motivación juega un papel fundamental en la adherencia a la práctica deportiva, puesto que determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta.” (p.2).

Es importantes mencionar que los sitios ambientales de recreación social en donde la persona o la familia, hablando en términos generales, juegan un papel muy importante, por eso las instituciones gubernamentales deben cerciorarse de que la ciudadanía cuente con lugares aptos y me refiero a parques recreativos, polideportivos, gimnasio, espacios ambientales adaptados para la actividad física y tránsito de personas, todos estos lugares condicionan la actividad física de la persona. (Cordón ,2017).

2.1.9 Adaptación con personas con diversidad funcional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021) afirma que: “el término discapacidad abarca deficiencias, limitaciones y restricciones que puede sufrir una persona” (p.1).

Se utiliza con el nombre de diversidad funcional para no estigmatizar a estas personas que tienen este tipo de deficiencias en su cuerpo.

La actividad física no solo ayuda a personas que llevan una vida sedentaria para mejorar su salud o aplicada de una forma que ayude a perfeccionar las habilidades físicas de un atleta de alto rendimiento. También está diseñada después de muchos estudios científicos y especialistas en materia física y deportivas, que la actividad física también ayuda a personas con diversidad funcional ya que estos ejercicios están encaminados a potenciar las habilidades físicas y psicológicas de una persona con deficiencias físicas o psicológicas.

Javier (2012) afirma que: “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores”. (p.3).

De tal manera la actividad física aplicada en personas con diversidad funcional es muy utilizada en personas que ya han nacido con una diversidad funcional y la medicina lo ha adaptado a tal punto, de utilizarlo a manera de tratamiento para mejorar su calidad de vida.

También se cumple en personas que, a raíz de algún suceso no deseado, por ejemplo: un accidente automovilístico, un accidente laboral. Y después quedan con alguna limitación física o psicológica es muy recomendable acudir lo más pronto posible a especialistas encargados de estos tratamientos; ya que si no se

trata a tiempo como toda lesión física o psicológica puede provocar daños irreversibles en nuestro organismo.

En el ámbito deportivo la diversidad funcional ha evolucionado de forma inclusiva para brindarles la oportunidad a estas personas que ellos también puedan desarrollar sus habilidades con el fin de motivar y un medio de superación en el que todos tenemos el mismo derecho a desarrollarnos.

Tejero (2012) se refiere al ámbito deportivo existen tres eventos de gran importancia que son los juegos paraolímpicos que participan atletas con diversidad funcional (lesión medular, amputaciones, parálisis cerebral, discapacidad visual e intelectual), estos juegos fueron reincorporados en los juegos de Londres 2012.

Los aspectos psicológicos de las personas con diversidad funcional involucran temas como, el rechazo a estas personas por parte de la sociedad, por esta razón es que el educador para la salud debe de manejar estas situaciones, ya que la persona con este tipo de deficiencias es marginada y la principal función de estos es reincorporar a estas personas a la sociedad.

La empatía con estas personas que, ya que por padecer esta condición física, padecen mentalmente una lucha constante por prosperar en su vida diaria.

2.2 Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

2.2.1 Enfermedades crónicas no trasmisibles

Las enfermedades crónicas no trasmisibles son un grupo de enfermedades de alto riesgo debido a los cuidados ineficientes de salud, como lo son enfermedades cardiovasculares (los ataques cardiacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad respiratoria obstructiva, asma), diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad entre otras.

Estas son enfermedades de larga duración y su incidencia se debe a diferentes factores de riesgo como lo son los factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Sin embargo, este grupo de enfermedades pueden ser tratados, se encuentran en el grupo (Crónico) es decir que por lo general son patologías que empeoran con el tiempo sino se tratan, (No transmisibles) no pueden ser transmitidas por contacto sexual, infectarse por algún objeto punzo cortante o virus.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021):

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. En la Región de las Américas, son 5,5 millones las muertes por ENT cada año. Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. (p1)

La evolución natural de las enfermedades como lo son la diabetes, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico entre otros se encuentran vinculados con el comportamiento en la adolescencia y los malos hábitos como lo son: el consumo de tabaco (tabaquismo), el consumo excesivo de alcohol, sedentarismo, mala ingesta de alimentos entre otros. Su magnitud de afectación se presenta en

cualquier nivel social generalmente en las personas de alto estatus económico ya que tienen la capacidad económica de comprar insumos con mayor facilidad.

Es de vital importancia la implementación de estrategias que garanticen un recorrido exitoso a la adultez, es por eso que se debe realizar inversiones para lograr un alto porcentaje de adolescentes saludables, las instituciones de salud deben de enfocar la etapa de la pubertad y la pre adolescencia al que se debe orientar adecuadamente para influir en la adquisición de hábitos saludables.

Las ECNT (Enfermedades Crónicas no Trasmisibles) representan un gran impacto en la calidad de vida en personas de edad avanzada, abarca las dimensiones de la calidad de vida desde un punto de vista psicológico y emocional.

Con el pasar de los años estas enfermedades afecta a las personas de mayor edad en una magnitud más elevada incrementando la tasa de morbilidad a causa del padecimiento de estas enfermedades, es por eso que se hace hincapié en la orientación hacia los adolescentes para prevenir estas afecciones a una edad avanzada.

2.2.2 Importancia de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Como sabemos las enfermedades crónicas no transmisibles están a la orden del día y no podemos bajar la guardia ante estos peligros inminentes, es por eso que debemos mantener estilos de vida saludable.

La actividad física si se practica correctamente y de manera habitual podemos reducir la probabilidad de padecer enfermedades que nos acechan día a día.

La implementación de la actividad física se debe de inculcar en edades tempranas para educar a la población del porqué que es importante mantener un cuerpo sano y una mente sana.

Las enfermedades crónicas no transmisibles tienen su origen en la mala gestión del cuidado de nosotros ya que esto involucra mala alimentación, sedentarismo entre otros, por consiguiente, la actividad física es una de las herramientas de prevención que más se recomienda en medicina moderna, se ha implementado en los sistemas educativos a partir de las primeras etapas del infante. El problema de esto es que solo lo hacen durante este periodo dentro de las instituciones educativas y lastimosamente no es suficiente para mantener nuestro cuerpo sano.

Durich (2003), afirma:

La relevancia del ejercicio físico como factor para mejorar la salud abarca todas las edades. Dado el progresivo envejecimiento de la población en los países desarrollados, que lleva asociadas la enfermedad crónica y la incapacidad, se han realizado estudios en ancianos con el fin de poder introducir el ejercicio físico como elemento de promoción de la salud. (p.115-117)

Como hemos mencionado anteriormente la actividad física esta aplicada a todas las edades en la población ya que es una de las formas más sanas de cuidar nuestro cuerpo y prevenir enfermedades, muchas personas tienen un mal concepto u orientación a la hora de realizar actividad física muchos cometen el error de realizar largas horas de entrenamiento o realizar ejercicios que no están acorde con nuestro cuerpo.

Otro aspecto importante que se debe conocer es que una persona que realiza actividad física, debe de hacerlo de forma adecuada, puesto que hay una gran cantidad de riesgos asociados a la mala realización de las mismas tales como lo son los infartos al miocardio, lesiones vasculares, lesiones musculares, deshidratación, golpe de calor todos estos riesgos pueden debilitar más nuestro organismo.

La Organización mundial de la Salud OMS (2020), afirma:

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna.

Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. (p.1)

Como población debemos combatir la inactividad física ya que el sedentarismo representa uno de los principales problemas de salud, y la actividad física nos ayuda a combatir enfermedades que afectan a la persona.

La educación para la salud y la promoción de la salud es un pilar muy importante para la prevención de enfermedades, ya que nuestro papel en el área primaria de salud, se debe empoderar a la población sobre estas problemáticas, la actividad física es una herramienta muy útil que no se le está sacando provecho para combatir el incremento de enfermedades.

La situación actual que vive Panamá, haciendo un lado el tema del virus Covid - 19, las enfermedades se siguen incrementando a niveles exorbitantes y esto sucede ya que, la persona no tiene ese interés de cuidar su salud, y el personal médico lastimosamente no cuenta con todo el personal idóneo para cubrir todas estas necesidades de la población.

No podemos permitir que las enfermedades crónicas no transmisibles en nuestro país aumenten, principalmente la población debe tener conciencia propia y saber que, si ellos no se preocupan por su salud, lastimosamente más nadie lo hará.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021), afirma que: “Los nuevos datos publicados demuestran hoy que aproximadamente uno de cada cuatro adultos en el mundo (28% o 1400 millones de personas) están físicamente inactivos.” (p.1).

2.2.3 Incidencias de enfermedades crónicas no transmisibles por inactividad física

La aparición de enfermedades crónicas no transmisibles por inactividad física se incrementa cada vez más en la vida del ser humano cuando descuidamos nuestra salud, los estilos de vida saludable, además, de contar con una buena alimentación y actividad física regular son una de las herramientas más utilizadas para evitar enfermedades.

Lastimosamente la situación actual de las personas son más las personas que menos realizan actividad física versus las que realizan actividad física es por eso que las organizaciones de salud deben de implementar estrategias que reduzcan la taza elevada de enfermedades crónicas no transmisibles.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2017), afirma:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante, a él se le atribuye 5,5% del total de las defunciones a nivel mundial y es responsable de 32 millones de muertes producidas anualmente. (p.1)

En nuestro año actual 2021 la humanidad está sufriendo una difícil situación de la Pandemia Mundial Covid- 19, esto hace que las organizaciones de salud realicen constantes cambios en las atenciones hospitalarias. Y efectivamente esto afecta la salud de toda la población, a tal punto que la falta de actividad física dificulta que las personas se mantengan sanas, siendo este uno de mayores flagelos para nuestra sociedad.

Las incidencias de enfermedades crónicas no transmisibles generalmente se presentan cuando la persona mantiene un inadecuado control de su cuerpo, al no realizar actividad física periódicamente da como resultado, estar expuesto a padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Para Becerril (2015)

La inactividad o ausencia de ejercicio se ha ido acentuando progresivamente afectando cada vez a edades más tempranas. Por su parte los cambios en el estilo de vida, como malos hábitos y costumbres alimentarias, la tecnología, falta de tiempo, inseguridad, entre otros factores han hecho que cada vez sea mayor el número de personas que reducen las actividades que requieren algún tipo de esfuerzo físico, volviéndose sedentarios. (p.34)

Por tanto, el Educador para la Salud, en conjunto con el equipo médico deben de identificar todos los factores sociales, psicológicos, ambientales que hay dentro de la zona a la cual se va a intervenir; además de una adecuada recopilación de datos y contar con el equipo adecuado para desarrollar estrategias más accesibles a las personas.

Muñoz (2018), afirma:

Hay consenso mundial en decir que las personas de sexo femenino, adultos y adultos mayores, de bajos estratos, de escasos ingresos, y nivel educativo nulo y bajo, además de una mala percepción de su salud general, son quienes tienen mayor probabilidad de ser inactivos y de tener una baja autoeficacia. (p.9)

Las enfermedades crónicas no transmisibles por inactividad física están altamente presentes en la vida de la población y corresponde a un alto índice de mortalidad a nivel mundial, ya que la salud es indispensable para realizar algún tipo de acción.

- **Obesidad y sobrepeso:** el sobrepeso corporal es una afección que se caracteriza por el acumulamiento de grasas en diferentes zonas de nuestro cuerpo, producto de una mala alimentación o diferentes factores genéticos que se presentan desde el nacimiento, factores psicológicos, factores intrafamiliares. Pero generalmente se presenta por malos estilos de vida saludable que en nuestro caso la inactividad física está relacionado.

Becerril (2015), afirma:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal, y estima que en el 2015 se incrementará a 2,3 mil millones de personas con sobrepeso y 700 millones de personas obesas.

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, etc. y, subsecuentemente aumentan la carga de enfermedad. (p.35)

Pérez (2016), afirma:

El incremento que se viene produciendo se debe fundamentalmente a dos a los que corresponde consumo excesivo de alimentos de gran contenido calórico y a la disminución de la actividad física, imponiéndose un estilo de vida cada vez más sedentario.

Las consecuencias trascienden lo puramente estético para adquirir su auténtica dimensión en relación con las complicaciones metabólicas y cardiovasculares, de gran repercusión económica y sociosanitaria, lo que justifica sobradamente la convergencia de esfuerzos hacia la prevención primaria y secundaria. (p.3)

- Diabetes: Es una enfermedad crónica no transmisible que se caracteriza por el aumento de los niveles de azúcar en la sangre o altos niveles de glucosa en la sangre, uno de los principales motivos es que la glucosa se encuentra en los alimentos que consumimos y otro principal motivo son los niveles altos de insulina que están regulados por el páncreas ya que su principal función es mantener estables los niveles de la glucosa que estas mismas producen la insulina.

Para Lozano (2006)

La diabetes es una enfermedad metabólica que se caracteriza por elevados niveles de glucosa en sangre, secundaria a una alteración absoluta o relativa de la secreción de insulina y a una alteración de la acción de esta hormona en los tejidos insulino-dependientes.

Diversos procesos patológicos están involucrados en el desarrollo de diabetes mellitus, aunque la gran mayoría de los casos pueden incluirse en dos categorías. (p.66)

La diabetes es una de las enfermedades de moda en nuestra actualidad ya que cada día se presentan más casos y las incidencias y probabilidades de estar propenso a sufrir esta enfermedad ya que se puede presentar en cualquiera etapa de nuestra vida tanto en la niñez, adolescencia y adultos. Esto puede suceder por muchas causas, como factores genéticos, estilos de vida, ausencia de ejercicio.

Con la inactividad física esta enfermedad se vuelve oportunista; ya que si llevamos malos estilos de vida de salud nuestro cuerpo con el pasar de los años se vuelve sedentario y es más probable sufrir enfermedades.

Para Becerril (2015)

El mecanismo fisiológico por el cual la actividad física beneficia a los pacientes con diabetes y reduce la posibilidad de desarrollar la enfermedad sería a través de la modificación de la composición corporal (aumenta la masa muscular y disminuye el porcentaje de grasa). Además, tendría una acción sinérgica a la insulina, facilitando la entrada de glucosa a la célula, y aumentaría la sensibilidad de los receptores a la insulina. Es por esto que la actividad física parece ser más efectiva cuando se realiza en estadios más precoces de la enfermedad, que cuando se encuentra en estadios donde se requiere insulina. (p.35)

- Hipertensión arterial: La hipertensión arterial en conjunto con las otras enfermedades ya mencionadas anteriormente en nuestro trabajo es una de las enfermedades que está de moda en nuestra actualidad, con esto quiero dar a entender que su incidencia o tasa de enfermos es muy alta a nivel mundial.

Ya que esta enfermedad aumenta de manera exponencial con el pasar de los años, se considera que la hipertensión empieza a afectar a partir de los 50 años de edad. (López, 2006).

La hipertensión arterial está muy asociada con los factores psicológicos y estilos de vida es por eso que si una persona no realiza actividad física constante y no lleva un adecuado manejo de su cuerpo con los años puede padecer esta enfermedad.

Otro punto importante de la hipertensión arterial que puede presentar y no presentar síntomas entonces una vida sedentaria e inactividad física se incrementa la posibilidad de padecer esta enfermedad.

Para Becerril (2015)

La hipertensión arterial es sin duda uno de los factores de riesgo más importantes para el correcto funcionamiento del sistema cardiovascular. Su incidencia ha aumentado en las sociedades desarrolladas y es también uno de los factores más favorecidos por la actividad física.

Desde finales de los años 80 y principios de los 90 del pasado siglo se conocen las influencias positivas de un estilo de vida físicamente activo sobre la hipertensión arterial; aunque el incremento de la actividad física por sí solo puede ser, en ocasiones, insuficiente para normalizar la presión sanguínea.

En la mayoría de los casos, es posible controlar la hipertensión si se implementan cambios en su estilo de vida. Mantener un peso corporal saludable. Los niños con sobrepeso generalmente tienen presión arterial más elevada. Aumentar su nivel de actividad física. (p.36-37)

- Enfermedades cardiovasculares: Las cardiopatías patológicas o enfermedades cardiovasculares están dentro del top 10 de las enfermedades que más incidencias tienen en las personas.

Valmore (2009) afirma que:

“Las enfermedades cardiovasculares es sin duda una de las patologías de mayor relevancia en la actualidad, no sólo porque constituye una causa prematura de mortalidad, sino por el elevado costo humano y económico que representa su prevención, manejo y rehabilitación” (p.2)

Las enfermedades cardiovasculares afectan dependiendo de diferentes factores de riesgo que pueden determinar la probabilidad de padecer estas enfermedades como lo son la edad, genero, genética, malos hábitos saludable como el consumo de alcohol, tabaquismo, mala alimentación. (Bermúdez, 2009).

2.2.4 Estilos de vida saludable

Cuando nos referimos a estilos de vida saludable, nos referimos a todos los hábitos que están encaminados a proporcionar al cuerpo humano salud física y bienestar psicológico, a esto se le conoce como estilos de vida saludable.

Los estilos de vida saludable se pueden realizar de diferentes formas las cuales hacemos mención:

- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- Controles de salud.
- Controlar adecuadamente el consumo de alcohol o evitar consumirlo.
- Evitar el consumo de tabaco, narguiles electrónicos, estupefacientes (drogas).
- Contar con una adecuada salud mental.

Velázquez (s.f.), afirma:

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. (p.2)

Los estilos de vida saludable son un grupo muy variado de hábitos en donde la persona puede indagar profundamente para mejorar su calidad de vida, esto es algo en lo que ya habíamos hecho énfasis en puntos anteriores del trabajo, pero es bueno recordar que no necesariamente una persona, para mantenerse sana, debe hacer grandes inversiones de

dinero; llevar una dieta estricta de ingesta de alimentos buscando bajar de peso o ir todos los días a un centro de entrenamiento físico.

Alimentación

La alimentación es un factor muy importante dentro de los estilos de vida saludable; ya que constituye toda la ingesta de carbohidratos, proteínas, minerales, sales que nuestro cuerpo necesita para el funcionamiento de las acciones que realiza nuestro cuerpo y la funcionalidad adecuada de los órganos de nuestro cuerpo.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) afirma que: “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.” (p.1).

Una adecuada alimentación puede proporcionar muchos beneficios a la salud de la persona puesto que la ciencia en nuestra actual modernidad nos ha demostrado que no se necesita hacer dietas específicas o someterse a cirugías para perder peso.

Las Organizaciones de Salud junto con los Educadores para la Salud deben de dar a conocer que la alimentación no es algo en lo que se tenga que invertir mucho dinero, basta con no exceder una ingesta de alimentos mayor a la que nuestro cuerpo necesita, es decir el error que muchas personas cometen al comer es que consumen más de lo que necesitan y ese es uno de los aspectos de mayor frecuencia en nuestra actualidad.

Pero esto tiene una razón; ya que a la población no se le está dando estrategias para regular la ingesta excesiva de alimentos, otros casos son factores psicológicos por querer zacear el apetito mental de la persona; ya que, ellos

asumen que entre mayor es la porción de la ingesta de alimentos es lo adecuado y no es así el cuerpo tiene un límite de ingesta de alimentos y de esta forma sino se actúa en la atención primaria de salud, daremos camino a la probabilidad de padecer otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Bolaños (2011), afirma:

Inadecuados hábitos como la ingesta deficitaria de micronutrientes, el excesivo consumo de alcohol (muy frecuente entre adolescentes en la sociedad actual), la ingesta deficitaria de fibra, el tabaco, la cafeína, la excesiva ingesta de sal, el sedentarismo y la ingesta deficiente o excesiva de energía pueden dar lugar a patologías como anemias nutricionales, alteraciones neurológicas, alteraciones en el metabolismo del calcio, hipertensión arterial, estreñimiento, cáncer de colon, diabetes, desnutrición o sobrepeso y obesidad. (p.3-7)

La alimentación, en la vida diaria de una persona que no realiza actividad física tiene un impacto mucho más fuerte que en las personas que realizan deporte o actividad física sea de manera profesional o recreativa.

Esto sucede porque el organismo estando en constante sedentarismo o inactividad física no puede eliminar las grasas, la segregación de la endorfina que se produce mediante el ejercicio físico y los produce la glándula pituitaria y el hipotálamo ya que además brindan una sensación de bienestar.

Es por eso que la alimentación juega un papel muy importante porque esto nos ayuda a reponer los nutrientes perdidos durante la actividad física o cualquiera acción de movimiento que realizamos.

Actividad física

La actividad física es la acción de movimiento que realiza una persona mediante el esfuerzo físico para buscar un beneficio para mejorar nuestra calidad de vida, esto se puede presentar de diferentes maneras como correr, ir al gimnasio, levantar pesas, realizar deportes recreativos, practicar artes marciales.

La actividad física es uno de los factores que está dentro de los estilos de vida saludable; ya que junto con la alimentación son las estrategias de salud más recomendado por la ciencia y la medicina para prevenir enfermedades.

Existen muchas maneras de realizar actividad física las cuales mencionamos a continuación:

- Actividades domésticas (barrer, limpiar el hogar, limpiar ventanas, actividades de trabajo laboral.)
- Ejercicios Funcionales: flexiones de brazo, abdominales, squat, giros de tronco, plancha.
- Ejercicios de resistencia: correr, nadar, saltar soga, ciclismo, maratón.
- Ejercicios de fuerza: halterofilia, pechadas, poleas, peso muerto.
- Deportes: fútbol, baloncesto, gimnasia, béisbol, rugby, voleibol, futbol sala.
- Diciplinas Marciales: karate, judo, jiu-jitsu, kendo, taekwondo.

Garrigues (s.f), afirma que: “El ejercicio físico es la mejor herramienta para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento y fomentar la salud y el bienestar”. (p.3).

El ejercicio físico presenta muchos beneficios al cuerpo humano ya que a nivel funcional nos ayuda a fortalecer el sistema muscular, mental y espiritual de tal manera que la persona contando con un alto nivel de bienestar puede vivir una vida más tranquila.

Salud Mental

La salud mental es indispensable para el bienestar de las personas, ya que representa el estado de ánimo de la persona y esto tiene una fuerte repercusión en la salud de la persona, porque involucra aspectos que la persona debe tratar de mantener equilibrado tales como la autoestima, las preocupaciones dentro de la familia, factores económicos, factores laborales, aspectos personales.

Las personas que no cuenten con una buena salud están propenso a padecer trastornos mentales como lo son el estrés, depresión, ansiedad, demencia, otros.

La Organización Mundial de la Salud (2004)

Según la OMS, (2004) la práctica de ejercicio físico mejora el nivel cognitivo y emocional, brindando una sensación de bienestar no solo físico sino también mental, disminuyendo los procesos de ansiedad y depresión debido a los efectos que este proporciona sobre el organismo, al generar un efecto multisistémico, ya que facilita la modificación las conexiones inter neuronales para responder ante un estímulo, a partir de la sinaptogénesis y la angiogénesis, mejorando la estructura dendrítica en el hipocampo, permitiendo controlar los niveles de depresión al fomentar la producción del neurotransmisor GABA en la corteza pre frontal y occipital dorso lateral en los individuos deprimidos controlando el comportamiento, la cognición y la respuesta del cuerpo frente al estrés.(p.49)

La salud debe ser prioridad para las personas ya que si no contamos con una adecuada autoestima y motivación mental no podremos realizar actividades con el máximo de nuestras capacidades.

Es por eso que la población no solo debe de asistir a los centros de salud cuando nos sentimos enfermos, sino que debemos asistir también cuando no lo estamos, a esto se le denomina controles de salud, ya que se debe mantener un balance adecuado en nuestro cuerpo.

Y para poder lograr esto debemos practicar los estilos de vida saludable que son una gran barrera para mantener nuestro organismo en buenas condiciones y se deben de inculcar a toda la población.

Los educadores para la salud deben utilizar esta estrategia como herramienta de prevención de enfermedades y promoción de la salud, puesto que con esto

podemos reducir la tasa de enfermedades que se presentan, ya que en nuestra actualidad la humanidad está siendo azotada por el nuevo virus Covid-19.

2.2.5 Controles de salud

Los controles de salud son las revisiones periódicas que toda persona debe realizarse para poder llevar un control para saber cómo se encuentra su cuerpo, esta estrategia en las organizaciones de salud es muy recomendada; porque es una de las maneras en la que una persona pueda llevar una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Los controles de salud por lo general se recomiendan dependiendo de la persona, con esto se explica que estos controles están sujetos de acuerdo a la edad de la persona, su historial médico, si presenta enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles, el género, si realiza actividad física y la actividad laboral que realiza.

Generalmente este tipo de controles se recomiendan que se realizarse cada 6 meses o una vez al año; sin embargo, una de las principales fallas de las personas es que se realizan este tipo de controles de salud cuando sienten algún síntoma o anomalía en su cuerpo.

Zepeda (2011), afirma:

El examen médico general efectuado periódicamente en personas aparentemente sanas, ha sido considerado por algunos como una de las principales prácticas de la Medicina Preventiva y por otros como una práctica innecesaria, ya que la mayor parte de las personas asintomáticas no se encuentran enfermas.

La designación “examen médico anual” ha sido reemplazada por el término “examen médico periódico”, cuyo lapso de tiempo puede variar entre uno y varios años según las circunstancias. (p.1)

Por consiguiente, podemos mencionar que la importancia de realizarse controles de salud periódicamente es que pueden alertarnos a tiempo de algún peligro o controlarlos adecuadamente una enfermedad que presentemos.

Otros aspectos que no debemos dejar de tomar en cuenta es que dentro de los controles de salud, no solo son los famosos examen de sangre, exámenes de

orina y exámenes de excremento, también se deben incluir en los controles médicos para los niveles de atención de salud, los cuales se dividen de la siguiente forma:

1. Atención primaria de salud
2. Atención secundaria de salud
3. Atención terciaria de salud

Zepeda (2011), afirma:

Existen diversos niveles de prevención, la prevención primaria se orienta a prevenir una enfermedad antes de que se presente, por ejemplo: inmunizaciones contra enfermedades infecciosas.

La prevención secundaria consiste en demostrar enfermedades ya establecidas, pero en la etapa más incipiente de su desarrollo, particularmente en el período presintomático, por ejemplo: la mamografía para detectar cáncer de mama.

La prevención terciaria se orienta a prevenir las complicaciones o a disminuir la morbilidad de una enfermedad ya establecida, en particular enfermedades crónicas, por ejemplo: el uso de medicamentos para el tratamiento de la hipertensión o de la insuficiencia cardíaca. (p.1)

El médico al momento de realizar los controles de salud debe de contar con toda la información del paciente, generalmente los médicos se basan en la observación de anomalías que presente el paciente o recolecciones de datos previos a la consulta médica.

Habitualmente, el médico cuenta con un equipo de asistentes que le facilitan la recolección de datos del paciente los cuales hacemos mención:

- Medición de la estura.
- Medición del peso corporal.
- Medición de la presión arterial.
- Medición de temperatura corporal.

El médico debe de determinar los tipos de exámenes según los datos que se les ha mencionado anteriormente, es por eso les mencionaremos los exámenes según la edad de las personas, esto no quiere decir que se apliquen a todas las personas.

Claro está, que si presentan enfermedades en su actualidad el tiempo y la cantidad de veces aumenta para que tengamos esto en cuenta.

2.2.6 Aspectos psicológicos

La psicología dentro de la actividad física tiene una repercusión muy significativa en la persona que realiza actividad física ya que aporta una gran satisfacción durante el ejercicio físico.

En la rama deportiva el factor psicológico es muy utilizada ya que se emplean diferentes técnicas de manejo emocional, se utiliza para tratar trastornos psicológicos como lo son el estrés, miedo, ansiedad, manejo del autocontrol, autoconfianza y esto se aplica a todo tipo de personas de distintas edades y grupo sociales. (Jiménez ,2012,).

Jiménez (2012), afirma:

Es importante reconocer que la psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte.

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico. (p.4)

La psicología dentro de la actividad física, hoy en día se utiliza a menudo, ya que en el momento de la acción física por ejemplo en los eventos deportivos se le habla al atleta que debe manejar ciertas emociones como lo son el miedo escénico, el temor a equivocarse, perder un campeonato deportivo.

Para Hernández (2015)

Es evidente que las personas que realizan actividad física con regularidad, se sienten mejor desde el punto de vista físico y mental, por lo que en cierta forma se puede decir que tienen mejor calidad de vida.

En tal sentido, se considera como una de las terapias más naturales a la que se puede recurrir, ya que no sólo se puede utilizar como una herramienta para mejorar las cualidades físicas, sino también, puede ser usada para impactar positivamente en la conducta de quién lo practique, mejorando su relación con su cuerpo, con el medio y con los otros. (p.2)

Otros puntos que debemos tocar es el aspecto de la motivación al momento de realizar actividad física o deportes recreativos, ya que la motivación son emociones que son producidas por los sentimientos de la persona que lo realiza.

En otras palabras, la persona puede tener diferentes formas de motivación, como la de la primera fase que nace del deseo de querer hacer alguna actividad física, seguidamente está la segunda fase que se describe por el deseo de una persona que quiere realizar actividad física buscando un determinado objetivo como lo es mejorar su condición física.

Como hemos mencionado anteriormente la ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una sensación negativa producto de diferentes factores como pueden ser sociales, interpersonales y familiares, de tal manera en una persona sedentaria son muchos factores que le pueden generar ansiedad como los mencionados anteriormente, es por eso que en el deportista se refleja muy a menudo producto del nivel de competición o el deporte que practique.

Esto suele tener un signo en todas las personas al sufrir ansiedad que se caracteriza por una sensación de malestar interno que se convierte en preocupación y esto hace que el sistema nervioso actúe de diferentes maneras. (Hernández,2015).

De esta manera podemos decir después de lo mencionado anteriormente que, la psicología dentro del ámbito deportivo es muy necesario y nos demuestra que no solo es suficiente contar con una adecuada condición física, también la psicología de la persona aportara mucho en los deseos y objetivos que desee abarcar a cabalidad.

2.2.7 Sedentarismo

El sedentarismo hoy en día se considera uno de los problemas de salud que presentan mayor incidencia de casos a nivel mundial; ya que su gran porcentaje de afectados, con el tiempo se convierte en la principal entrada de enfermedades crónicas no transmisibles.

El sedentarismo se caracteriza cuando una persona no realiza ninguna actividad física fuera de su ámbito laboral, es decir permanece en una constante inactividad física.

El sedentarismo también se refleja en los estilos de vida saludable de una persona ya que entra en el grupo de los malos hábitos saludables como por ejemplo una mala alimentación, consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, consumo de drogas, entre otros.

Leiva (2017), afirma:

Durante la última década, el sedentarismo (principalmente tiempo destinado a estar sentado) ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares (ECVS), cáncer y mortalidad.

A nivel global, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentarias. (p.2)

Para Méndez (2018)

Podemos comenzar documentando el sedentarismo con la muerte prematura, diversos estudios(13,14) asocian a la conducta sedentaria como factor prematuro de mortalidad como ejemplo, una investigación realizada en Australia destacó que no tener una actividad física suficiente habría influido en el 7% de muertes; el sedentarismo, por otro lado, está documentado que se ha relacionado con diferentes malestares, por ejemplo un meta análisis ha concluido que el permanecer sentado de manera prolongada puede incrementar hasta 112% el riesgo de diabetes tipo 2 (p.6)

De tal manera, que el sedentarismo es un problema de gran magnitud, como hemos mencionado anteriormente la única forma de combatir este problema es mejorando nuestros estilos de vida saludable; ya que, una adecuada alimentación acompañada con actividad física regular nos ayudará a mantener un equilibrio mental apto para soportar las cargas que nuestro cuerpo recibe diariamente tanto físico como psicológico.

Y por otra parte las organizaciones de salud deben de adecuar las medidas de prevención de enfermedades al nivel social que sea apreciable y abarque la totalidad de la población que se quiera mejorar y así reducir el índice de incidencias de enfermedades en la población.

En la promoción de la salud el educador para la salud debe de velar que las estrategias de intervención e inclusión de la metodología sanitaria preventiva sea lo suficientemente eficaz al momento de aplicarlo a las personas.

2.3 Nivel actividad física

La actividad física cotidiana si se realiza adecuadamente puede repercutir fuertemente de manera positiva en el cuerpo humano, esto está demostrado científicamente, que realizar actividad física dos o más veces a la semana durante un periodo de tiempo estipulado de 45 minutos o más genera cambios en nuestro organismo positivo, de tal manera si logramos adaptar el ejercicio en nuestra vida diaria vamos tener una mejor calidad de vida y lograr una longevidad en años más largo.

Debemos de saber al momento de realizar actividad física que debe ser ejecutada de una forma adecuada, porque de la forma en la que realicemos los ejercicios nuestro cuerpo puede mejorar o empeorar. Siempre se recomienda contar con un especialista en la materia, al momento de realizar actividad física; ya que este nos

ayudará de una forma más científica y adecuada y lograremos llegar a los resultados queridos.

El ejercicio físico aporta una serie de cambios tangibles e intangibles entre los más comunes que se pueden notar y sentir son la pérdida de peso, autoestima alta, mejoramiento del sistema cardiovascular y respiratorio.

2.3.1 Adaptación y respuesta del organismo en la actividad física

La adaptación y respuesta del organismo ya sea antes, durante y después del ejercicio físico en nuestro cuerpo comienza a trabajar de manera diferente; ya que no solo están involucrados los principales órganos, sistema muscular, sistema óseo esquelético, sistema nervioso, sistema respiratorio. Cabe mencionar que al realizar actividad física se liberan químicos de nuestro organismo como la adrenalina y noradrenalina que es liberado por el Sistema Nervioso pasando por las glándulas suprarrenales.

Para Villanueva (s.f.)

Los beneficios al realizar el movimiento físico son múltiples si este se efectúa en forma sistemática o de manera metódica. Son diversos los beneficios que se adquieren en los sistemas que componen el cuerpo humano, principalmente en el cardiovascular y en el respiratorio, siguiendo con el músculo esquelético, digestivo, nervioso y en todos en general, aunque no se perciban los cambios benéficos que se suscitan.

Podemos ejemplificar si consideramos que la frecuencia cardíaca en un adulto es de un parámetro de 60-90 latidos por minuto en reposo, si se toma esta frecuencia cardíaca al inicio de la aplicación del método continuo, y al cabo de un periodo de entrenamiento de mediano a largo plazo, se puede detectar una disminución de la frecuencia cardíaca de manera considerable de entre 10 a 15 latidos por minuto menos que al inicio del entrenamiento, claro que esto depende del tipo de actividad y el grado de esfuerzo realizado durante todo el proceso.(p.1)

Con la actividad física se libera la endorfina que es un químico que nos ayuda a liberar el estrés y eliminar el dolor durante el ejercicio físico.

El ejercicio ayuda al nacimiento de nuevas neuronas que se encuentran en la región cerebral del hipocampo, lo que permite fortalecer las conexiones neurales esto ayuda al cuerpo a fortalecer la memoria y el aprendizaje.

Entre otros mediadores químicos que se le liberan podemos mencionar la testosterona y el cortisol y la hormona de crecimiento que, estos a la vez ayudan a distintos órganos a regular las funciones que les corresponde al momento de realizar actividad física.

Es por eso que notar los cambios cuando se realiza actividad física tienen un periodo de tiempo extendido que abarca desde meses hasta años, ya que compromete órganos, músculos, huesos, estado anímico.

Para Moreno (s.f.)

El papel que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar queda bien asentado con la evidencia científica que demuestra claramente que, si el ejercicio es adecuado, se realiza frecuentemente y se mantiene durante toda la vida, aporta una serie de beneficios, que vamos a tratar de resumir:

- **Efectos sobre el sistema cardiovascular:**
 1. **Reduce el riesgo de infarto de miocardio y de accidentes vasculares cerebrales.**
 2. **Previene la aparición de hipertensión y disminuye la existente.**
 3. **Contribuye a la mejoría de los enfermos con patología cardíaca (bajo prescripción médica). (p.1,2,3,4)**

Los efectos de la actividad física en el organismo tienen un peso importante en el funcionamiento de los órganos internos, porque ciertos órganos de nuestro cuerpo que están comprometidos con el ejercicio físico.

Se recomienda al momento de realizar actividad física contar con la orientación de un especialista en ejercicio para evitar futuras lesiones y sacar el máximo de los entrenamientos.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

En esta sección se exponen los procedimientos metodológicos utilizados para configurar y definir la ruta a seguir en desarrollo de esta investigación la que se desarrolló con un enfoque de tipo mixto, obteniéndose los datos de forma virtual, a través de una encuesta virtual.

3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio

3.1.1 El diseño

Para esta investigación se utilizó un diseño no experimental, donde la variable independiente únicamente se observa, más no se manipula; por consiguiente, no hay control de varianza, aunque la asignación de individuos al grupo de seguimiento se hizo de forma aleatoria.

3.1.2 El tipo de estudio

El estudio es mixto, de acuerdo a su enfoque; en cuanto a su alcance reúne características: descriptivo, correlacional y transversal, porque, el estudio se hace en un tiempo definido que, en este caso, es un semestre académico.

El modo mixto permitió la aplicación de encuestas y se tabularon los resultados de diferentes a las personas o grupo destinado a la realización de la actividad física y de esta manera se pudo obtener los adecuados indicadores de salud para inferir y brindar la información sobre la necesidad de adecuadas medidas de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, desde el punto de vista de la práctica de la actividad física.

3.2 Población, sujeto y tipo de muestra

- Población o universo: se estima que el sector cuenta con un de aproximado 116 residentes, de todas las edades, de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera.
- Sujetos o muestras: la muestra utilizada para la realización de esta investigación contó con un total de 59 personas encuestadas, entre las edades de 18 años en adelante y la selección se hizo de forma aleatoria, entre los que residen en la localidad de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera.

3.3 Variables

3.3.1 Variable independiente: Actividad física

- Definición conceptual:
Se define la actividad física como toda acción de movimiento que realiza un cuerpo destinado a incrementar su bienestar físico y mental y reducir los factores de riesgos que nos vuelven más propensos a sufrir alguna enfermedad producto de un estilo de vida inadecuado. Lo que debe estar presente en cualquiera acción que realicemos desde labores domésticas hasta realizar un deporte individual o colectivo.
- Definición operacional:
La actividad física se define operacionalmente como el resultado de una sociedad a través de una herramienta o estrategia de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población objeto de estudio,

se aplicaron encuestas por los medios virtuales para poder obtener y saber qué tan importante representa esto en la comunidad de la Calle 6 de Enero.

3.3.2 Variable dependiente: Enfermedades Crónicas no Trasmisibles

- Definición conceptual:

La prevención de la enfermedad es una estrategia de la atención primaria, que se hace efectiva en la atención integral de las personas.

Por lo anterior se dice que la prevención implica promover la salud, así como diagnosticar y tratar oportunamente a un enfermo, también rehabilitarlo y evitar complicaciones o secuelas de su padecimiento, mediante sus diferentes niveles de intervención.

- Definición operacional:

La prevención de enfermedades se define operacionalmente como el resultado de la aplicación de una encuesta a una muestra de individuos de la población que habita en la Calle 6 de Enero de Chitré provincia de Herrera, con la intención de medir de qué manera impacta la actividad física en la persona ya que esto son indicadores de salud que ayuda más adelante a evaluar los resultados obtenidos.

3.4 Instrumentos/ Técnicas y materiales de equipo

- Instrumentos: El instrumento que se utilizó en esta investigación es la encuesta manera virtual, se tomó esta medida de trabajo debido a la actual problemática de salud mundial, producto de la Pandemia Covid – 19. Los mecanismos utilizados para el análisis de nuestro problema de investigación, se aplicarán encuestas virtuales a una población previamente escogida con la finalidad de recopilar información enfocados en solucionar el problema de investigación enfocados en desarrollar los objetivos establecidos en el trabajo ya que a su vez esto nos ayudara a validar si es o no acertada nuestro hipo tesis de investigación.
- Técnica: La metodología virtual utilizada en este caso se aplicará encuestas virtuales con el objetivo de recopilar información para conocer la importancia que tiene la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida de las personas, previamente desarrollados de manera virtual para salvaguardar la integridad física de quien realiza el trabajo y las personas involucradas.
- Materiales y equipos: Para la organización, procesamiento y análisis de la información de campo, fue necesario el uso de equipo tecnológico, especialmente computadoras. También se necesitó de otros materiales como hojas blancas, bolígrafos, lápiz de escribir, acceso a internet.

3.5 Procedimiento

Esta investigación se realizó en cuatro fases las cuales describimos:

- Primera fase: En la primera fase de la investigación se desarrollaron los aspectos generales de la investigación a desarrollar previamente un planteamiento del problema en el cual nos llevó a investigar la incidencia de problemas de salud a los residentes de la Calle 6 de Enero de Chitré, provincia de Herrera, por la ausencia de actividad física y como mejorarlo por medio del ejercicio físico deportivo; recopilación de trabajos previos alusivos a nuestro tema de tesis a lo que definimos como Antecedentes Teóricos, en la Situación Actual. Nos percatamos que actualmente en Panamá y en el resto del mundo hay un incremento de ENT (obesidad, diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades del corazón, enfermedades respiratorias, otras.) por la ausencia de actividad física, en nuestro problema de investigación nos surge una pregunta importante que debemos de solucionar y en que nos ayuda la práctica de actividad física para prevenir enfermedades en las personas; ya que sabemos que el ejercicio está dentro de los estilos de vida saludable. La justificación de nuestra investigación, en la que resaltamos la importancia de la actividad física y el problema a tratar que es la prevención de enfermedades por medio de la actividad física. En la hipótesis de la investigación que, en nuestro caso, esperamos satisfactoriamente tener razón en el desarrollo de nuestro trabajo. Para los objetivos, generales y específicos son los que nos mantiene centrados en la dirección a la cuales queremos mantener un enfoque inclusivo de las diferentes estructuras a utilizar en el trabajo para obtener los resultados esperados mencionados en el trabajo.
- Segunda fase: Se desarrolló un marco teórico en el cual se exponen diferentes textos y trabajos previamente investigados que explican del

porque la actividad física es importante para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la vida de las personas.

- Tercera fase: Para poder llevar a cabo este trabajo la metodología utilizada en esta fue la aplicación de encuestas virtuales por la situación actual de la Pandemia Mundial Covid-19, además de recopilar información para determinar y saber la importancia que tiene la actividad física para las personas.
- Cuarta fase: En la cuarta fase se hace el análisis de los resultados luego de obtenido, implementados por medio de las encuestas virtuales con la finalidad de conocer el valor de la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

A esto se le denomina indicadores de salud que nos ayudará a poder medir, ya analizado e interpretado los resultados arrojados determinaremos que tan influyente e importante es la actividad física en la vida de las personas para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez aplicado los instrumentos de recolección de información para poder obtener dichos resultados, se procedió a realizar los respectivos análisis y discusión de los resultados obtenidos.

Para validar la hipótesis se aplicó una encuesta virtual aleatoriamente a los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento de San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera, en el cual se estima un aproximado de 116 personas residen en dicha localidad, un total de 59 personas encuestadas aleatoriamente de modalidad virtual.

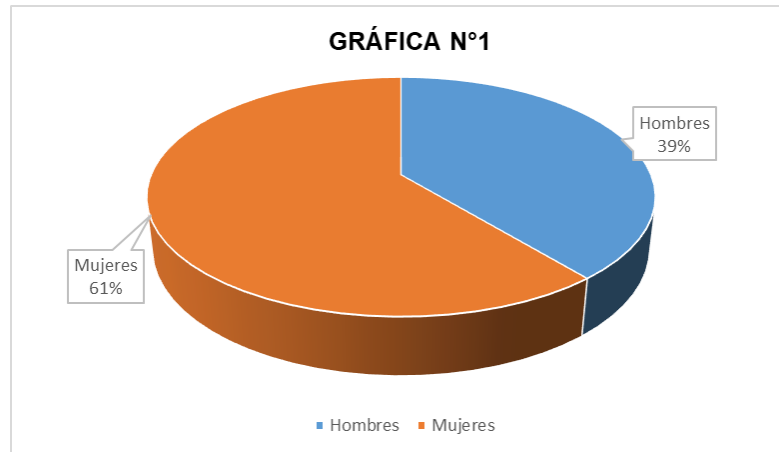
Las informaciones que arrojará será la que nos indique al momento de realizar las conclusiones a lo cual llega esta investigación, ya que se pretende demostrar si la actividad física es indispensable y nos ayuda a prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles en las personas.

Pregunta N°1: Distribución de los encuestados según el género.

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
HOMBRES	23	39%
MUJERES	36	61%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta realizada a los residentes de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°1: Distribución porcentual de la cantidad de personas encuestadas según el género de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera.



Fuente: Cuadro N°1

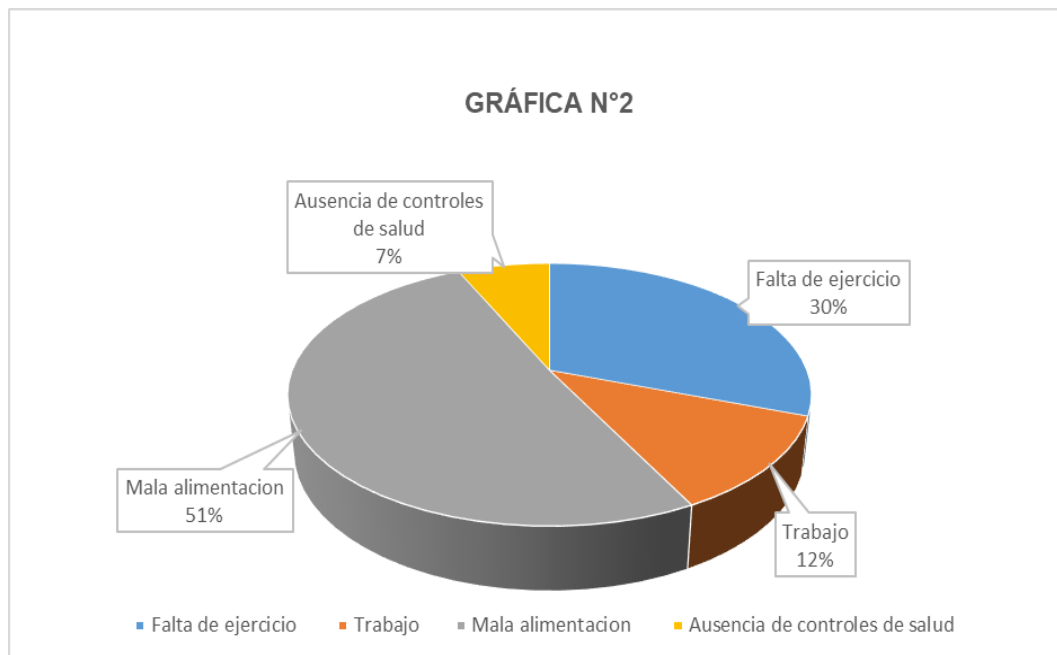
Los datos de la gráfica No°1 nos indica según la encuesta realizada a los residentes de la Calle 6 de Enero se totalizó un 61% de encuestados que corresponde a las mujeres y un 39%, a los hombres. Estas cifras son de total importancia ya que se necesita saber el número de personas con las que se trabaja en esta investigación.

Pregunta N°2: Distribución de los encuestados según el aspecto que se considera determinante para la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles.

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
FALTA DE EJERCICIO	18	30%
TRABAJO	7	12%
MALA ALIMENTACIÓN	30	51%
AUSENCIA DE CONTROLES DE SALUD	4	7%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de personas afectadas con enfermedades crónicas no trasmisibles 2021-2022.

Gráfica N°2: Distribución porcentual de los factores que aumentan la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.



Fuente: Cuadro N°2

Los datos del cuadro N°2 y la gráfica correspondiente, muestra que dentro de los factores que afecta la falta de actividad física en los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera lidera la mala alimentación con un 51%, seguido por la falta de ejercicio físico representando un 30%, le sigue trabajo con un 12% y cerrando con la ausencia de controles de salud que refleja un 7%.

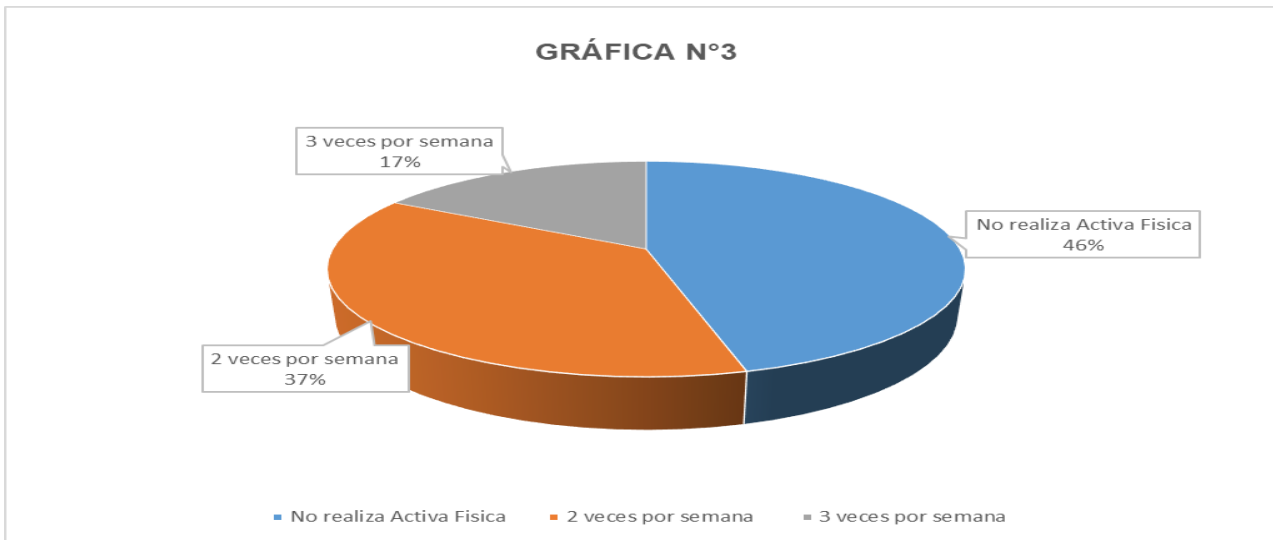
Las cifras envían un mensaje claro en cuanto a la hipótesis se ha validado en un 30%, lo cual se confirma que existe relación entre las enfermedades crónicas no transmisibles y el sedentarismo. Es importante motivar a la población para que visiten las áreas deportivas y recreativas, hagan caminatas diariamente, y sobre todo trabajo, lo que permite hacer buen uso del tiempo libre y procurarse una buena calidad de vida.

Pregunta N°3: Distribución de los encuestados según la frecuencia con que realizan actividad física.

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA	27	46%
2 VECES POR SEMANA	22	37%
3 VECES POR SEMANA	10	17%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta realizada a los moradores de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°3: Distribución porcentual de la incidencia de actividad física



Fuente: Cuadro N°3

Los datos del cuadro No°3 y la gráfica correspondiente, nos muestra la incidencia en que las personas realizan actividad física en la localidad de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré en la provincia de Herrera, se refleja que las personas no realizan actividad física un 46%, un 37% realizan actividad física una vez a la semana y solo un 17% realiza actividad física 2 veces a la semana.

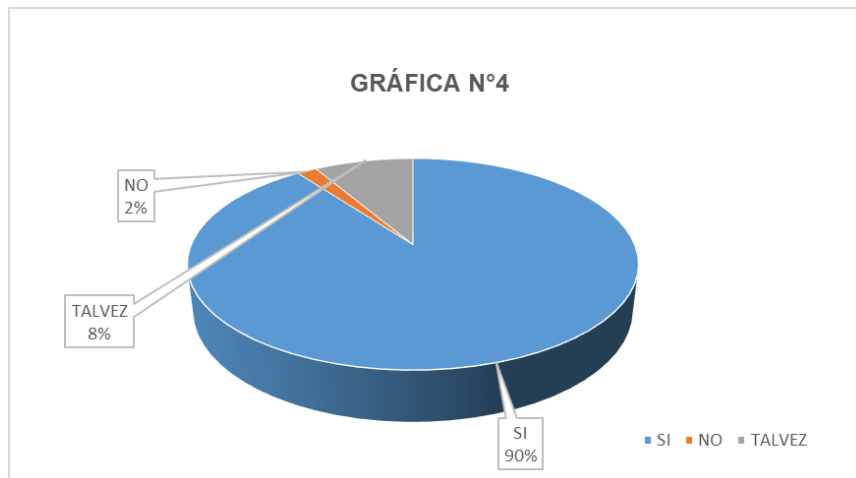
Esto nos lleva a comprender que las personas actualmente no realizan actividad física suficiente, lo que representa cifras no muy positivas en lo que respecta la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles y luego de examinar esas cifras, se confirma la veracidad de la hipótesis en un 46%.

Pregunta N°4: Considera que la actividad física es el mejor medio para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
SÍ	53	90%
NO	1	2%
TAL VEZ	5	8%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a personas que residen en la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°4: Distribución porcentual de la actividad física como el medio más eficaz de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.



Fuente: Cuadro N°4

Los datos del cuadro No°4 y la gráfica correspondiente, muestra que los residentes de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista, provincia de Herrera respondieron que un 90% indica que la actividad física, sí es la mejor herramienta de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles un 2% de las personas encuestadas respondieron que no es la mejor herramienta de prevención y solo un 8% de los encuestados considera que tal vez puede ser el método más eficiente de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

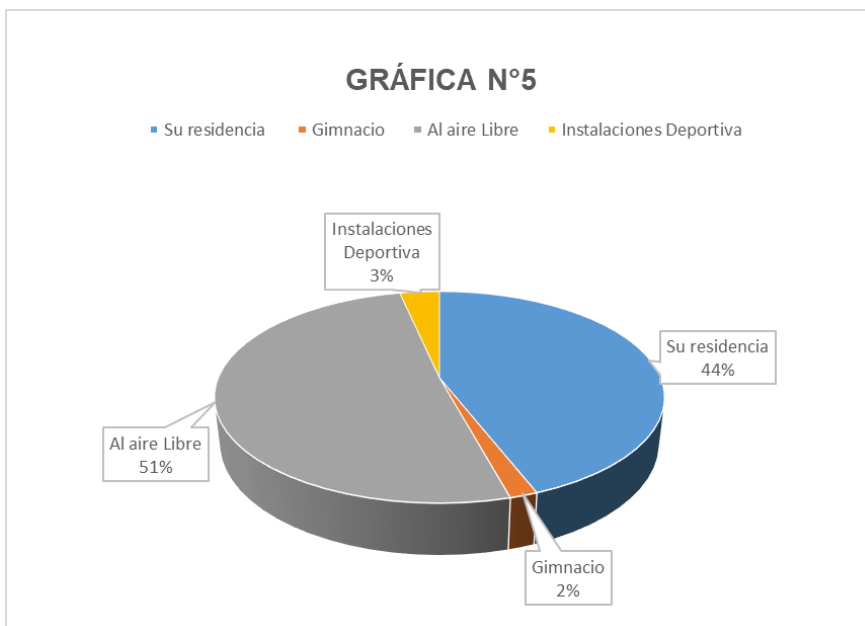
Las cifras indican la importancia que tiene la actividad física sobre la salud y la carencia que puede ocasionar no realizar actividad física regularmente en las personas; puesto que las personas encuestadas en su mayoría afirman su importancia, luego de examinar las cifras, se confirma la veracidad de la hipótesis en un 60%.

Pregunta N°5: En qué lugar realiza actividad física.

RESPUESTA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SU RESIDENCIA	26	44%
GIMNASIO	1	2%
AL AIRE LIBRE	30	51%
INSTALACIONES DEPORTIVA	2	3%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a personas que residen en la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°5: Distribución porcentual de los lugares con la mayor incidencia de actividad física.



Fuente: Cuadro N°5

Los datos del cuadro No°5 y la gráfica correspondiente muestra el porcentaje de lugares con incidencia más alta de actividad física en la localidad de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista, provincia de Herrera; un 51% de los residentes realiza ejercicio al aire libre, un 44% realiza ejercicio en su residencia un 3% asiste al gimnasio.

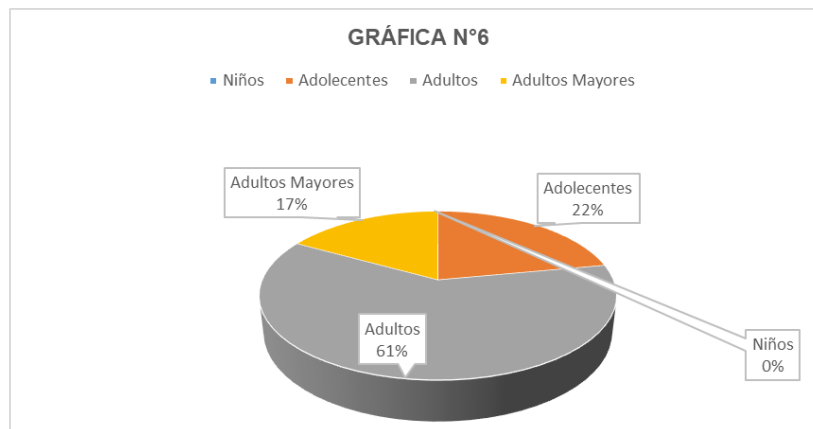
Como resultado de la actual Pandemia Mundial del Covid-19 ha dificultados las actividades sociales, sin embargo, las personas de dicha localidad han buscado las medidas y estrategias para realizar actividad física y poder prevenir problemas de salud. Es importante mantener motivada a las personas a realizar actividad constantemente para mantener a largo plazo una mejor calidad de vida, luego de analizar las cifras se valida la hipótesis en un 70%.

Pregunta N°6: Que grupo poblacional de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista, provincia de Herrera considera que se debe reforzar los controles de Salud.

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
NIÑOS	0	0%
ADOLESCENTES	13	22%
ADULTOS	36	61%
ADULTOS MAYORES	10	17%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a personas que residen en la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°6: Distribución porcentual sobre los controles de salud que más aplicación necesitan según el grupo poblacional.



Fuente: Cuadro N°6

Los datos del cuadro No°6 y su gráfica correspondiente, muestra el porcentaje del grupo poblacional que necesita más aplicación de controles de salud de los residentes de la localidad de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera, indica que un 61% se necesita aplicar estas medidas de salud a los adultos, un 22% respondieron que los adolescentes, un 17% considera que los adultos mayores y un 0% en niños.

Las cifras demuestran que el porcentaje más alto del grupo poblacional de los residentes de la Calle 6 de enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera, que se ve más afectado por la falta de aplicación de controles de salud son los adultos, ya que al no recibir estas atenciones de salud aumenta su posibilidad de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles entre otras enfermedades.

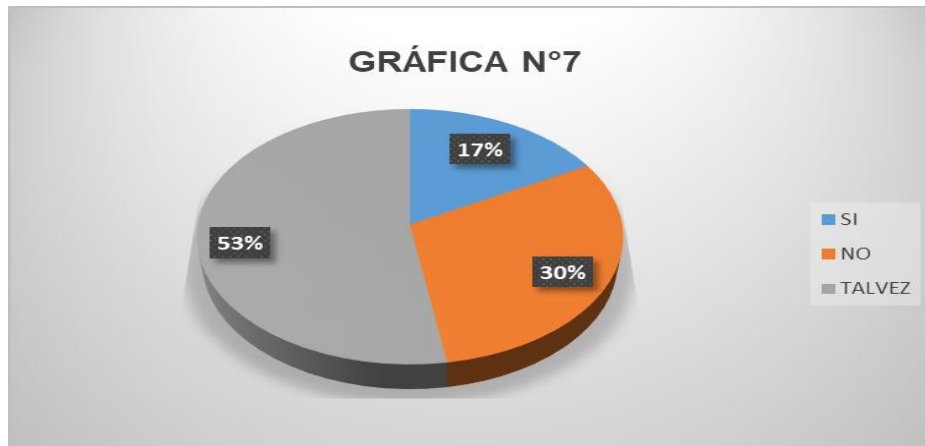
Se recomienda la importancia de aplicarse controles de salud para diagnosticar en qué situación se encuentra su organismo y poder prevenir futuras complicaciones, los datos envían un mensaje claro en cuanto a la hipótesis se ha validado en un 75 %.

Pregunta N°7: La falta de información de cómo prevenir enfermedades crónicas no transmisibles es una de las principales del aumento de estas enfermedades.

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí	10	17%
No	18	30%
Tal vez	31	53%
Total	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a personas que residen en la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°7: Distribución porcentual sobre la ausencia de información de enfermedades crónicas no trasmisibles como determinante de su propagación.



Fuente: Cuadro N°7

Los datos del cuadro No°7 y su gráfica correspondiente muestra que la falta de información sobre enfermedades crónicas no trasmisibles es una de las principales causas de su propagación los residentes de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera respondieron que un 53% afirma que tal vez puede ser unas de las principales causas un 30% considera que no es significativo como causa principal y un 17% considera que sí es causa principal de propagación.

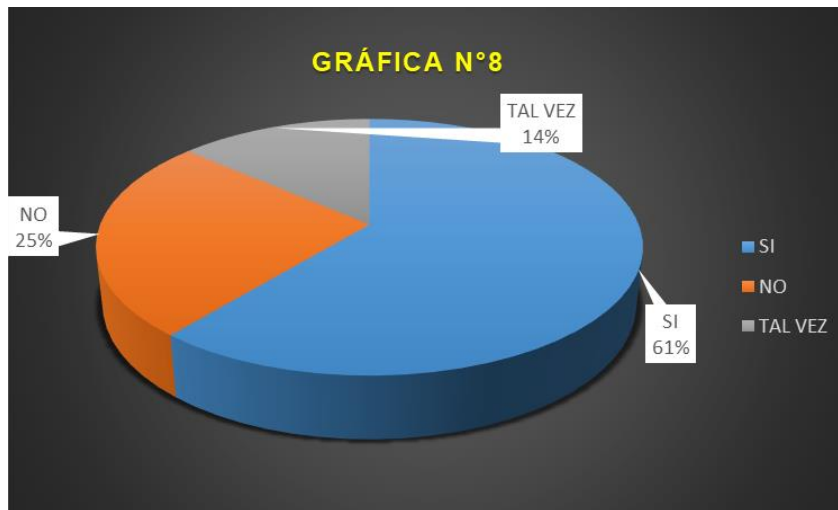
Las cifras observadas en la gráfica correspondiente muestra que el porcentaje más elevado nos indica que puede haber otras causas que puedan ser un causal de propagación de las enfermedades crónicas no trasmisibles; sin embargo los encuestados aseguran que la falta de información está dentro de esos motivos por los cuales aumentan estos problemas de salud, luego de examinar las cifras se confirma la veracidad de la hipótesis en un 85%.

Pregunta N°8: Si, se refuerza el trabajo promocional de la actividad física, mejoraría la calidad de vida de las personas.

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
SÍ	36	61%
NO	15	25%
TAL VEZ	8	14%
TOTAL	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a personas que residen en la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°8: Distribución porcentual sobre si al aumentar la promoción de actividad física incrementara la salud de las personas.



Fuente: Cuadro N°8

Los datos del cuadro No°8 y su gráfica correspondiente señala que un 61% de los residentes de la localidad de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera indicaron que para ellos si es importante la promoción de actividad física para la calidad de vida de las personas, un 25% contestaron que no, y un 14 % contestaron que tal vez puede haber otros motivos.

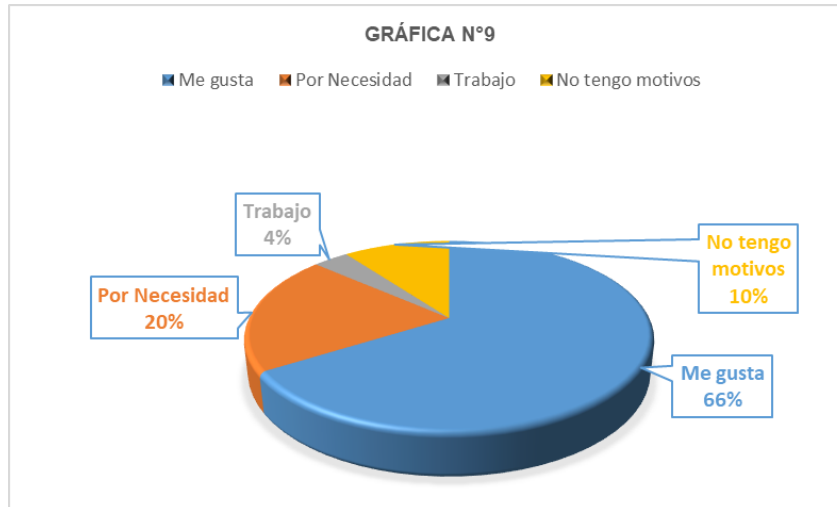
Los datos demuestran que es de vital importancia para los residentes encuestados la importancia del aumento de la promoción y la práctica de actividad física, ya que es una de las medidas de salud de frenar la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles en las personas, luego de analizar las cifras se valida la hipótesis en un 95 % ya que existe una relación entre la importancia de promover la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles. La implementación de actividad física en la vida diaria aumenta considerablemente la salud y fortalece otras zonas del cuerpo.

Pregunta N°9: Por qué razón realiza actividad física.

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
Me gusta	39	66%
Por necesidad	12	20
Trabajo	2	4%
No tengo motivos	6	10%
Total	59	100%

Fuente: Encuesta aplicada a personas que residen en la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera 2021-2022.

Gráfica N°9: Distribución porcentual de los motivos por los cuales realiza actividad física.



Fuente: Cuadro N°9

Los datos del cuadro No°9 y su gráfica correspondiente, describe el porcentaje de los motivos por los cuales los residentes de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera realiza actividad física un 66% contestaron que les gusta realizar ejercicio, un 20% contestaron por necesidad un 10% contestaron que no tienen deseos de realizar actividad física y un 4% lo hacen por el trabajo.

Los resultados indican que una cantidad significativa le gusta realizar actividad física esto nos ayuda a validar nuestra hipótesis en un 100% debido a que la razón más importante para realizar actividad física es que le agrade realizar ejercicio, porque esto hace más fácil el proceso de protección contra enfermedades crónicas no transmisibles y se debe motivar a la población sobre sus beneficios e importancia. Los residentes de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré, provincia de Herrera, conocen la importancia del ejercicio y sus complicaciones de no hacerlo, es por eso que se debe de promocionar de una mejor forma por parte de las autoridades de salud.

CONCLUSIONES

Se describen las conclusiones del trabajo que se llevaron a cabo de acuerdo a la encuesta realizada a los residentes de la calle 6 de enero además se exponen los hallazgos y se relacionan con los objetivos propuestos generales y específicos.

- Se comprobó la validez de la hipótesis ya que se demostró que la actividad física no se practica lo suficiente en la localidad de la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré por parte de los residentes por lo que se concluye que todos están en riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles por la falta de ejercicio. (ver grafica No°3)
- Se cumplieron los objetivos del estudio, ya que ahora se sabe con certeza que la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tiene relación con la falta de práctica de actividad física, y en la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré se hizo evidente. (ver grafica No°5, ver grafica No°4)
- Se comprobó la validez del objetivo específico No°2 ya que los residentes de la calle 6 de enero respondieron que la falta de información sobre enfermedades crónicas no transmisibles es una de las principales causas de un alto índice de casos, sin embargo, también respondieron que existen otros factores que repercuten la propagación de estas enfermedades, todo esto hizo el análisis de la relación entre actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles. (ver grafica No°7)

- Se comprobó la validez del objetivo específico No°3 puesto que los encuestados respondieron que es muy importante la promoción de la educación para la salud en el contexto informativo para buscar medidas de prevención y evitar padecer enfermedades crónicas no transmisibles. (ver grafica No° 8)

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Se describen de forma puntual las limitaciones de la investigación y las recomendaciones para próximas investigaciones.

a. Limitaciones:

- El acercamiento físico necesario para realizar la investigación no se pudo lograr, ya que el Órgano Ejecutivo impuso a través del Decreto ejecutivo 507 del 24 de marzo del 2020 impidió el contacto directo con la muestra que se requería para recoger la información referida al problema de investigación.
- Se perdió el contacto directo con mi asesor y mi metodólogo de tesis, ya que la Universidad Especializada de las Américas cerró su extensión por el Decreto ejecutivo 507 del 24 de marzo del 2020.
- Cambios en el diseño de tesis debido a que mi proyecto consistía en poner en ejecución mi propuesta de intervención y por las medidas de bioseguridad por la pandemia mundial en Panamá covid-19 me obligó a un replanteamiento del diseño y todos los elementos que lo contienen.

b. Recomendaciones:

Al Ministerio de Salud y Caja de Seguro Social:

- Reforzar la educación para la salud que, es tan necesaria para la promoción y prevención de enfermedades a nivel nacional; ya que esto ayudará a reducir la incidencia de enfermedades en la población.
- Elaborar programas de intervención enfocados en promover la actividad física en la Calle 6 de Enero del corregimiento San Juan Bautista de Chitré en la provincia de Herrera y los sectores urbanos como los rurales del país.
- Necesitamos más educadores para la salud ya que en la provincia de Herrera se necesita este personal en los centros de salud para reforzar la atención primaria de salud.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Infografía

Acedo A, Flores M, Cambero M. (septiembre de 2006). Hipertensión Arterial. Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud. Recuperado de:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/CustomContentResources/Hipertensi%C3%B3n%20Arterial.pdf

Aparicio, Daniel, (marzo de 2009). Actividad física y enfermedad cardiovascular. Revista Latinoamericana de Hipertensión, vol. 4, núm. 1, enero-marzo, 2009, pp. 2-17. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1702/170216824002.pdf>

Arbós T. (2017). ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESDE UNA PERSPECTIVA SALUTOGÉNICA. Universitat de les Illes Balears. Recuperado de https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf

Ávila Zuly R. B. (2015). La relación de la inactividad física con los factores de riesgo un estudio comparativo México Chile. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/26209/impresion%20tesis%20final-split>

merge.pdf%3Bjsessionid%3D65718D78806796CE454355D8C1BC3C34?sequence=3

Blanco Francisco. S.F. Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. CENTRO DOCUMENTACIÓN DE ESTUDIOS Y OPOSICIONES – CARTAGENA (Colombia). Obtenido de <https://www.coplefc.com/intranet/documents/TEMA52MOSTRACEDE2009.pdf>

Chero David, S.F (2020). LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID19). Universidad Nacional de Perú. Recuperado de: Hernández David Hernández & Recoder Geoffrey, S.F (2015). HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Síntesis – Literatura. Recuperado de: <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf><http://www.unee.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>

Cintra Osvaldo & Navarro Yanipcia, (agosto de 2011). La actividad física: un aporte para la salud. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana (Cuba). Recuperado de: [file:///C:/Users/rafa0/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/rafa0/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20(7).pdf)

Díaz Yoimy (3 de marzo de 2018). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. Revista Cubana de Medicina General Integral. Recuperado de; <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v28n3/mgi09312.pdf>

Escalante Patricia. S.F(2004). Prevención de la enfermedad. Curso de Gestión Local de Salud para Técnicos del Primer Nivel de Atención. Recuperado de https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_preencion.pdf

Esparza Ontiveros, Miguel Ángel, (mayo de 2010). El deporte moderno y el ejercicio físico antiguo. Revista Digital – Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd144/el-deporte-moderno-y-el-ejercicio-fisico-antiguo.htm>

Fernández, S. (27 de mayo de 2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística Coruña (España). Recuperado de https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf

Gallegos Carina (mayo de 2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID – 19. Revista Digital – México. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>

García Christian & González José. S.F (2017). Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares. Panam Salud Publica. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2017.v41/e92/es>

García Daniel, (26 de septiembre de 2018). Nutrición y hábitos saludables. Revista Vivo Sano n°20. Recuperado de: <https://www.vivosano.org/el-ejercicio-y-la-prevencion-de-enfermedades/>

Gerardo Eric. (mayo del 2018). Rol del profesional de la Educación para la salud. Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara (MÉXICO). Recuperado de <https://redsocialeducacion.net/rol-educacion-salud>

Gobierno de Canarias. S.F. Actividad física todos los días, mejor moverse algo que nada. Servicio Canario de la Salud (ESPAÑA). Recuperado de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs//content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>

Gómez David Marín, (marzo del 2009). Prevención de accidentes y lesiones deportivas en la clase de Educación Física. Universidad de Granada (España). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd130/prevencion-de-accidentes-y-lesiones-deportivas-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>

Gutiérrez Jorge (noviembre de 2010). Las actividades deportivas recreativas en la comunidad, para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y el mejoramiento del estilo de vida de población de una forma sana y saludable. Sectorial Municipal de Deportes Primero de enero, Ciego de Ávila (Cuba). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd150/las-actividades-deportivas-recreativas-en-la-comunidad.htm>

Gutiérrez V. Randall, S.F (1999). La Actividad Física como medio de Prevención y Rehabilitación de Enfermedades Crónicas Degenerativas. Artículo Científico Proyecto Medicina y Deportiva. UNA. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/revistas/amc/v41s1/art20.pdf>

Hernández, David & Recodar Geoffrey, S.F (2015). HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Síntesis – Literatura. Recuperado de: <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

Hernández, Mauricio, (15 de abril de 2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. Universidad Pontificia Bolivariana (Colombia). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>

Hernández Luis, (26 de enero de 2015). FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Universidad de Carabobo. Recuperado de <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj18/art08.pdf>

J. Oromí Durich, (marzo de 2003). Curso Online Acreditado Medicina Integral, Ejercicio Físico y Salud. Artículo Científico Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Barcelona. España. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-ejercicio-fisico-salud-13046277>

Jiménez Alveiro. (20 de marzo de 2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Universidad Santo Tomás Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Leiva, Ana, (S.F). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Revista Médica Chile. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

Ligia, Nancy, (5 de mayo de 2020). Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Recuperado de: <file:///C:/Users/rafa0/Downloads/9799-Texto%20del%20art%C3%ADculo-35910-1-10-20200715.pdf>

Lozano, J. (noviembre de 2006). Curso Online Acreditado Diabetes Mellitus Vol. 25. Núm. 10. páginas 66-78. Artículo Científico. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-diabetes-mellitus-13095504>

Luquin, Antonio & Frideres Jillian & Palao Manuel, (30 de abril de 2014). Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia (España). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/255994837_Importancia_y_beneficios_de_la_practica_de_actividad_fisica_y_deporte_Analisis_del_problema_en_los_paises_occidentales_Importance_and_benefits_of_physical_activity_and_sport_practice_Analysis_of_the_t

Martínez, Sara, (S.F). Relaciones entre el Autoconcepto y Autoestima al realizar Ejercicio Físico. Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte. Recopilado de: <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/REVISTA%20ENED/Revista8/articulo4.pdf>

Méndez Pedraza Alan, (11 de noviembre de 2018). Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. Universidad Politécnica de Pachuca (México). Recuperado de <file:///C:/Users/rafa0/Downloads/2851-Texto%20del%20art%C3%ADculo-10432-3-10-20190222.pdf>

Montero Francisco J. (9 de abril de 2015). El fundamento de la fisiología del ejercicio. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev2_calderon.pdf

Morilla, Miguel, (diciembre de 2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Universidad de Sevilla (España). Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd43/benef.htm>

Organización Mundial de la Salud (2020). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Organización Mundial de la salud (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Recuperado de: https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.%206.https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2017.v41/e92/es>

Pérez Esperanza, (S.F). ACTIVIDAD FÍSICA EN OBESIDAD: ABORDAJE DIETÉTICO NUTRICIONAL. Resumen Científico de, Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Recuperado de: http://www.tcasevilla.com/archivos/actividad_fisica_en_obesidad.pdf

Pérez Javier, (noviembre de 2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. Universidad Católica San Antonio de Murcia España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024688008.pdf>

Ramírez Tlatoa, S.F (2014). Artículo de historia de la medicina y el deporte: la actividad física, un estilo de vida saludable que se perdió en la historia de la humanidad. Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49608>

Ríos, Patricia. (S.F). ALIMENTACIÓN Y RIESGO DE ENFERMAR. Instituto de Ciencias de la Conducta, Sevilla (ESPAÑA). Recuperado de http://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion_y_riesgo_de_enfermar.pdf

Stein, A. (2016). RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD PERCIBIDA, BIENESTAR SUBJETIVO, DEPRESIÓN Y ENFERMEDADES CRÓNICAS EN PERSONAS MAYORES. UNIVERSIDAD DE LEÓN. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5437/Tesis%20de%20Amelia%20Cristina%20Stein.PDF?sequence=1&isAllowed=y>

Tubío José, (S.F). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. Apuntes de Psicología, 2012, Vol. 30 (1-3), págs. 547-554 Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental. Recuperado de

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14922/Repercusi%C3%B3n%20del%20ejercicio.pdf?sequence=2>

Velásquez Suhail. (S.F.) Salud Física y Emocional. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Vincezi & Tudesco. (25 de junio de 2009). La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. Universidad Abierta Interamericana (Argentina). Recuperado de: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2819Vicenzi.pdf>

Vilanou & Conrad, S.F. El deporte en el siglo XX: metrópolis, política y espectáculo. Escola de Educação Física Rio Grande do Sul, Brasil Movimiento, vol. VII, núm. 15, 2001, pp. 137-155. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318170011.pdf>

Vinuesa Manuel & Jiménez Ignacio, (marzo del 2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Ministerio de Defensa (ESPAÑA). Recuperado de: https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf

Zepeda Carlos A, (S.F). EL EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO DEL ADULTO ASINTOMÁTICO. Artículo Científico Laboratorios Médicos, Tegucigalpa, Honduras. Recuperado de <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2011/pdf/Vol79-2-2011-11.pdf>

ANEXOS

Anexo N°1

Encuesta



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Escuela de Biociencias y Salud Pública

Licenciatura en Educación para la Salud

ENCUESTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Indicaciones:

- Esta encuesta tiene el objetivo de reforzar la investigación para mi trabajo de Tesis de Licenciatura en Educación para la Salud, de la Universidad Especializada de las Américas Extensión Azuero.
- Indique con el cursor en el círculo de selección múltiple al momento de indicar su respuesta.
- Al finalizar la encuesta presionar clip izquierdo en el cuadrante de enviar respuestas.

Cantidad de encuestados de los residentes de la Calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de Chitré Provincia de Herrera

- Hombres
 - Mujeres
-

¿ Qué aspecto considera usted que aumenta la aparición enfermedades crónicas no transmisibles en las personas?

- Falta de ejercicio físico
- Trabajo
- Mala alimentacion
- Ausencia de controles de salud

Con qué frecuencia realiza ejercicio.

- 1 vez por semana
 - 2 veces por semana
 - 3 veces por semana
-

Considera que la actividad física es el mejor medio para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

- Si
- No
- Tal vez

En qué lugar realiza ejercicio físico.

- Su residencia
 - Gimnasio
 - Al aire libre
 - Instalaciones deportivas
-

Las enfermedades crónicas no transmisibles cómo lo son: Obesidad, Diabetes, Hipertensión, Enfermedades Respiratorias, Enfermedades del corazón ha que grupo poblacional afecta mas.

- Niños
- Adolescentes
- Adultos
- Adultos Mayores

La falta de información de cómo prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Panamá es una de las principales causas para el aumento de estas enfermedades.

- Si
 - No
 - Tal vez
-

Si, se refuerza el trabajo promocional de la actividad física , mejoraría la calidad de vida de las personas.

- Si
- No
- Tal vez

¿Por qué razón realiza actividad física.?

- Me gusta
- Por necesidad
- Trabajo
- No tengo motivos

Anexo N°2
Propuesta de intervención



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Biociencias y Salud Pública

Escuela de Salud Pública

Propuesta de intervención

Elaborado por:

Rafael Serrano

Panamá, 2022

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

INTRODUCCIÓN

Esta propuesta de intervención se desarrollará en la localidad de la calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista en la provincia de Herrera determinar cuál es el conocimiento sobre la importancia de la actividad física en la vida diaria para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mediante sesiones educativas, con la finalidad de promover la importancia de la actividad física como medio de prevención de ENT.

JUSTIFICACIÓN

Es de vital importancia aportar nuevos conocimientos a los residentes de la calle 6 de enero para que de esta manera se pueda concientizar sobre los peligros de llevar una vida sedentaria y la posible aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en su diario vivir, todo esto se realiza para reforzar y concientizar la importancia de realizar actividad física en la vida diaria de las personas para prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades respiratorias).

Y de esta forma con las adecuadas estrategias de intervención a los residentes de la calle 6 de Enero de la provincia de Herrera para empoderar su conocimiento en información adecuada que los ayude a mejorar sus estilos de vida saludable.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL

Demostrar que la actividad física es indispensable en la vida diaria de las personas para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar sesiones educativas sobre los siguientes temas: actividad física, enfermedades crónicas no trasmisibles (obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiacas, enfermedades respiratorias), en la localidad de la calle 6 de Enero corregimiento San Juan Bautista de la provincia de Herrera.
- Coordinar sesiones presenciales de actividad física con los residentes de la calle 6 de enero de la provincia de Herrera en conjunto con un especialista en actividad física y deporte en el Centro de Salud de Chitré.

BENEFICIARIO

Esta propuesta de intervención se va aplicar a los residentes de la calle 6 de enero corregimiento San Juan Bautista de la provincia de Herrera.

FASES DE INTERVENCIÓN

Esta propuesta de intervención consta de cuatro fases:

- Primera fase: selección de la muestra de los residentes de la calle 6 de enero de la provincia de Herrera a los que se les realizará un llamado para que asistan a diferentes sesiones educativas presenciales en los que se tocarán los siguientes temas (importancia de la actividad física, la actividad física en la prevención de enfermedades, sedentarismo, ejercicios físicos) en conjunto con un técnico en educación para la salud en el centro de salud de Chitré de la provincia de Herrera.
- Segunda fase: para llevar a cabo esta fase los residentes de la calle 6 de enero de la provincia de Herrera después de la intervención se les realizara valoraciones médicas que se dividen en: (Presión arterial, frecuencia cardiaca, saturación de oxígeno, frecuencia respiratoria, peso corporal) de manera mensual por el personal de salud que nos facilite el centro de salud de Chitré de la provincia de Herrera.
Se desarrollarán ejercicios físicos en un espacio abierto de utilidad pública (gimnasios, canchas de baloncestos) para dichos ejercicios contaremos con la presencia de un especialista en actividad física para salvaguardar la integridad física de las personas que estarán el evento, esto llevará un periodo de tiempo de 6 meses.
- Tercera fase: para la interpretación de las valoraciones medicas contaremos con un médico general que nos ayudará a evaluar si la actividad física es indispensable para prevenir enfermedades crónicas no

transmisibles (obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias).

- Cuarta fase: elaboración de un informe con todos los resultados obtenidos y evaluados por los especialistas encargados, además se colocará todas las incidencias durante la elaboración del proyecto.

RECURSO HUMANO

- Licenciado en Educación para la salud: estará encargado de realizar las sesiones educativas a los residentes de la calle 6 de enero de la provincia de Herrera dentro del centro de salud de Chitré provincia de Herrera.
- Preparador Físico: encargado de monitorear e implementar los ejercicios físicos a los residentes de la calle 6 de enero de la provincia de Herrera.

EQUIPO MÉDICO

- Estetoscopio
- Esfigmomanómetro
- Oxímetro de pulso

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE EVALUACIÓN

La propuesta de evaluación consiste en un conjunto de instrumento que se van a aplicar a medida que las sesiones se vayan desarrollando a objeto de saber, concierto grado de seguridad, de que la propuesta es eficaz.

Luego de realizar las actividades informativas y físicas se aplicará un control de logros que demuestran la eficacia de las sesiones realizadas contenidas en la propuesta de intervención.



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Escuela de Biociencias y Salud Pública

Licenciatura en Educación para la Salud

Nombre:

Cédula:

Indicaciones:

- Se evaluará el nivel de conocimiento de las personas que estén dentro de la propuesta de intervención después de haber participado en las sesiones educativas informativas.
- Responda de forma clara y legible.
- Todas las preguntas se extrajeron de la capacitación informativa.
- Tiene una total de 1 hora para desarrollar las preguntas.

I Parte: Desarrollo, responda de forma clara y legible.

1. ¿Qué es la Actividad física?
2. ¿Qué son enfermedades crónicas no transmisibles?
3. ¿Qué enfermedades se pueden prevenir con la actividad física?
4. ¿Qué es el Sedentarismo?
5. Cómo podemos prevenir el sedentarismo.
6. Mencione 5 actividades físicas para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Escuela de Biociencias y Salud Pública

Licenciatura en Educación para la Salud

Nombre:

Cédula:

Indicaciones:

- En este documento se presenta los criterios de evaluación de las actividades físicas realizadas.

EVALUACIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
PRESIÓN ARTERIAL						
FRECUENCIA CARDIACA						
SATURACIÓN DE OXÍGENO						
FRECUENCIA RESPIRATORIA						
PESO						

- Este documento es para el uso del especialista encargado de valorar el desempeño físico de las personas.

Anexo N°3

Imágenes

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA



Representa todas las actividades cotidianas que se realiza en nuestra vida.



ACTIVIDAD FÍSICA



La OMS (2020) lo define como: Como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

ACTIVIDAD FÍSICA RIGUROSA



Está relacionado en realizar un ejercicio físico específico buscando fortalecer una zona del cuerpo a fortalecer o mejorar su estructura.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Es una es una herramienta dentro del campo de la salud en la cual el educador para la salud es el encargado de fomentar y promover los estilos de vida saludable en la población y dar a conocer la importancia de la prevención de enfermedades.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES



La implementación de la actividad física se debe de inculcar en edades tempranas para educar a la población de que es importante mantener un cuerpo sano y una mente sana.

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES



Son enfermedades de larga duración y su incidencia se debe a diferentes factores de riesgo como lo son los factores genéticos, fisiológicos, son un grupo de enfermedades de alto riesgo debido a los cuidados ineficientes de salud como lo son enfermedades, el cáncer, las enfermedades respiratorias, diabetes mellitus, hipertensión, obesidad

ADAPTACIÓN Y RESPUESTA DEL ORGANISMO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Con el simple hecho de caminar cierta distancia o tiempo, en forma frecuente, implica un esfuerzo físico que genera un gasto energético y, por lo tanto, una quema de calorías.

Reduce el riesgo de infarto de miocardio y de accidentes vasculares cerebrales y previene la aparición de hipertensión. Con la actividad física se libera la endorfina que es un químico que nos ayuda a liberar el estrés y eliminar el dolor durante el ejercicio físico.



Cuando se realiza actividad física tienen un periodo de tiempo extendido que abarca desde meses hasta años en ver resultados ya que compromete órganos, músculos, huesos, estado anímico.



La mortalidad general en Panamá entre los años de 2010 y 2016 las principales causas de mortalidad corresponden al padecimiento de enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas la diabetes mellitus.



Para el año 2010 presento una tasa de mortalidad de 24,94 muertes por cada 100,000 habitantes y para el año 2016 se registro un incremento a un total de 35,15 muertes por cada 100,000 habitantes.

ÍNDICE DE CUADROS

CUADROS No	DESCRIPCIÓN	PÁGINA
Cuadro No° 1	Distribución de los encuestados según el género.	83
Cuadro No° 2	Distribución de los encuestados según el determinante de aparición de ENT.	85
Cuadro No° 3	Distribución de los encuestados según frecuencia de actividad física.	87
Cuadro No° 4	Actividad física como el mejor medio de prevenir ENT.	89
Cuadro No° 5	Lugares con incidencia más alta de actividad física.	91
Cuadro No° 6	Controles de salud con mayor aplicación.	93
Cuadro No° 7	Ausencia de información sobre ENT.	95
Cuadro No° 8	Aumento en la promoción de actividad física.	97
Cuadro No° 9	Motivos por los cuales se realiza actividad física.	99

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica No.	Descripción	Página
Grafica No° 1	Distribución porcentual de la cantidad de personas encuestadas según su género.	84
Grafica No° 2	Distribución porcentual de los factores que aumentan la aparición de ENT.	86
Grafica No° 3	Distribución porcentual de la incidencia de actividad física.	88
Grafica No° 4	Distribución porcentual de la actividad física como el mejor medio de prevención de ENT.	90
Grafica No° 5	Distribución porcentual de los lugares con mayor incidencia de actividad física.	92
Grafica No° 6	Distribución porcentual de los controles de salud con mayor aplicación.	94
Grafica No° 7	Distribución porcentual sobre la ausencia de información de ENT se considera como causa	

	principal de propagación.	96
Grafica No° 8	Distribución porcentual sobre el aumento en la promoción de la actividad física para mejorar la salud de las personas.	98
Grafica No° 9	Distribución porcentual de los motivos por los cuales realizan actividad física.	100