

CAPÍTULO 3

ACTIVIDAD FÍSICA

A los encuestados se le hicieron dos preguntas sobre la actividad física: la primera era para conocer si realizaba esta práctica, por lo que se enunciaron una serie de actividades físicas, en tanto que la segunda pregunta estaba dirigida para conocer la frecuencia (cantidad de días) y tiempo por día en que realizaba las mismas, por lo que éstas se listaron (caminar, nadar, fútbol, voleibol, correr, atletismo, beisbol, manejar bicicleta, basquetbol, spinning o bicicleta estática, cargar agua o alimentos, trabajo de campo, tenis, desplazarse, trabajador manual, otros deportes), agregando una clasificación de otros deportes u otro tipo de actividad física, para aquellas actividades físicas que no aparecían en el listado.

Según la Organización Mundial de la Salud / Organización Panamericana de la Salud, de acuerdo a la intensidad y tiempo dedicado por semana a la práctica de actividad física, la clasifica en sedentarismo (< 60 minutos / semana), insuficiente (60 – 149 minutos / semana) y físicamente activos (150 y más minutos / semana). Para esta investigación esta clasificación fue adaptada, utilizando solo las categorías de **sedentarios** para la actividad física de menos de 60 minutos por semana y **no sedentarios** en el caso de la práctica de actividad física superior a 60 minutos por semana.

Práctica de actividad física

La primera pregunta de esta sección, iba orientada para conocer si las personas que participaron en esta investigación realizaban o no actividad física. De los 3590 entrevistados, el 94.9% (3406) indicó que sí realizaba actividad física, mientras que el 5.1% (184) manifestó que no realizaba actividad física.

Un comportamiento similar tuvo este indicador al analizarlo según área, donde 6.2% de los individuos en el área urbana (n=1688), 4.4% en el área rural (n=1699) y 2.5% de los entrevistados en el área indígena (n=203) no practicaban actividad física. Las relaciones entre los resultados de las áreas urbana-rural presentaron diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2=5.52$; $p=0.0188$), como también las urbana-indígena ($\chi^2=4.01$; $p=0.0453$).

De acuerdo a la clasificación de adultez, 3.4% (25) del total de adultos jóvenes (735), el 3.9% (81) de la totalidad de los adultos (2064) y el 9.9% (78) de los adultos mayores (791), no realizaban actividad física. Al realizar comparaciones entre las tres clasificaciones de la adultez, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la condición de adulto-adulto mayor ($\chi^2=37.20$; $p=0.0000$) y adulto joven-adulto mayor ($\chi^2=24.24$; $p=0.0000$).

El análisis de acuerdo al total de hombres y mujeres entrevistados (1074 y 2516) indica que más hombres que mujeres no realizaban actividad física, es decir, el 8.0% (86) de los

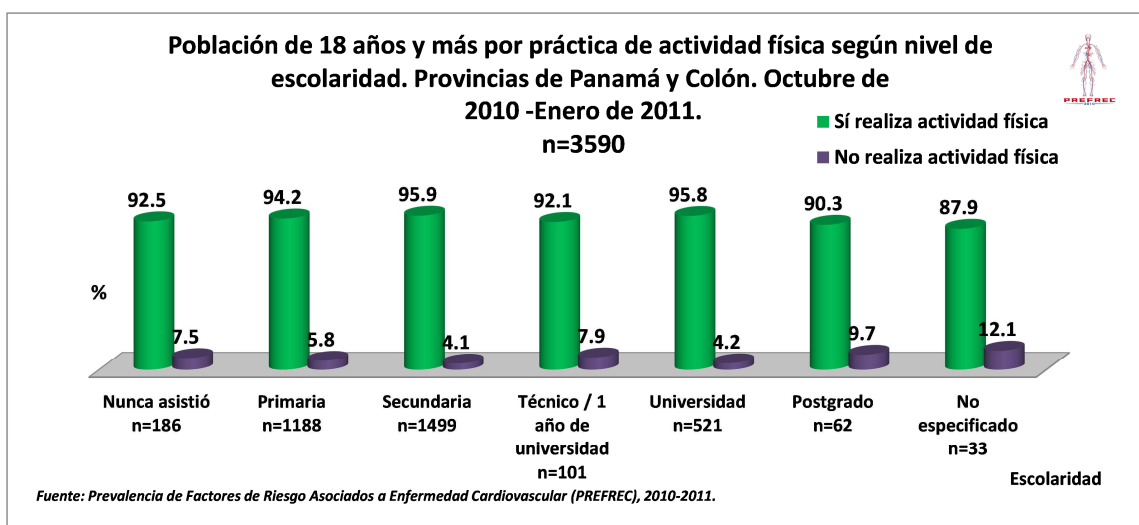
hombres y el 3.9% (98) de las mujeres, con diferencias estadísticamente significativas entre géneros ($\chi^2=25.34$; $p=0.0000$).

Respecto al estado conyugal y la variable de estudio en este acápite, el 4.4% (108) de los unidos o casados manifestaron no realizar actividad física, al igual que el 6.8% (76) de los que indicaron estar solteros, separados-divorciados y viudos.

En cuanto al medio sociocultural, de los 391 individuos que se identificaron como indígenas, 2.8% no realizaba actividad física, al igual que el 3.8% de los que se percibieron como afroamericanos ($n=757$), el 5.9% de los que dijeron ser del mestizaje ($n=1937$) y el 6.0% de los blancos ($n=431$). El 11.1% de los asiáticos ($n=27$) manifestó no realizar actividad física, en tanto de los que señalaron la respuesta "otros" ($n=44$), el 2.3% tampoco realizaba actividad física.

Porcentajes inferiores a 10, fueron característicos entre la totalidad de entrevistados que manifestaron su nivel de escolaridad y también señalaron no realizar actividad física. De los que no especificaron su respuesta (33), el 12.1% no practicaba actividad física (gráfica No.1).

Gráfica No.1



Las respuestas a esta pregunta a nivel de las RS, indica que el 12.8% de las 555 personas encuestadas en la RS de Panamá Oeste no realizaban actividad física, así como:

- El 5.7% de los individuos que formaron parte de este estudio en la RS Metropolitana ($n=813$).
- Un 5.5% de los entrevistados en la RS de Panamá Este ($n=667$).
- El 3.8% del total de encuestados en la RS de San Miguelito ($n=524$).
- 1.0% de los 1031 encuestados en Colón.

Cantidad de días y tiempo dedicado a la actividad física

De acuerdo a las clasificaciones establecidas para la actividad física, el 7.4% (267) de los entrevistados fue clasificado como sedentario (realizaban actividad física menos de 60 minutos/semana), en tanto que 9 de cada 10 (92.6% ó 3323 individuos) eran no sedentarios (5.8% o 209 personas realizaban actividad física entre 60 a 149 minutos/semana y 86.7% practicaba actividad física 150 minutos y más a la semana).

El análisis según sexo refleja que según el total de hombres y mujeres participantes en este estudio (1074 y 2516), 1 de cada 10 hombres era sedentario (10.8%) y cerca de 9 de cada 10 hombres (89.2%) era no sedentario. En el caso de las mujeres, 9 de cada 10 (94.0%) era no sedentaria, en tanto que el 6.0% (151) eran sedentarias.

Hubo diferencias estadísticamente significativas entre la clasificación de la actividad física (sedentarismo – no sedentarismo) y la condición de género ($\chi^2=24.49$; $p=0.0000$). Un análisis circunscrito a las personas que realizaban 150 y más minutos de actividad física a la semana indica que 8 de cada 10 del total de hombres (82.6%) y cerca de 9 de cada 10 del total de mujeres (88.5%) eran físicamente activos (≥ 150 minutos/semana).

Del total de los habitantes en el área urbana (1688), 8.5% (143) fue clasificado como sedentario, así como el 7.0% (119) de los entrevistados en el área rural (1699) y 2.5% (5) de las personas del área indígena (203), tabla No.1. Las personas físicamente activas se encontraron en mayor porcentaje en el área indígena (93.6%, es decir 190 personas), seguidas de las áreas rural 86.8% (1474) y urbana 85.9% (1450).

Tabla No. 1

Población de 18 años y más por clasificación de la actividad física según área. Provincias de Panamá y Colón. Octubre de 2010 – Enero de 2011.

n=3590

| Área | TOTAL | | Clasificación de la actividad física | | | |
|-----------------|------------|-------|--------------------------------------|-----|---------------|------|
| | | | Sedentario | | No sedentario | |
| | Frecuencia | % | Frecuencia | % | Frecuencia | % |
| TOTAL | 3590 | 100.0 | 267 | 7.4 | 3323 | 92.6 |
| Urbana | 1688 | 47.0 | 143 | 8.5 | 1545 | 91.5 |
| Rural | 1699 | 47.3 | 119 | 7.0 | 1580 | 93.0 |
| Indígena | 203 | 5.7 | 5 | 2.5 | 198 | 97.5 |

Fuente: Prevalencia de Factores de Riesgo Asociados a Enfermedad Cardiovascular (PREFREC), 2010-2011.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas solo para la clasificación de la actividad física (sedentarismo – no sedentarismo) entre el área urbana-indígena ($\chi^2=8.25$; $p=0.0041$) y rural-indígena ($\chi^2=5.41$; $p=0.0199$).

Según la clasificación de la adultez, del total de adultos jóvenes (735), el 6.0% (44) fue clasificado como sedentario; en el caso de los adultos (2064), 5.7% (117) realizaba menos de 60 minutos de actividad física por semana, al igual que 1 de cada 10 (13.4%) del total de los adultos mayores (791). Sólo se encontraron diferencias estadísticamente significativas para la clasificación de la actividad física (sedentarismo – no sedentarismo)

con la condición de adulto-adulto mayor ($\chi^2=46.41$; $p=0.0000$), y la condición de adulto joven – adulto mayor ($\chi^2=22.80$; $p=0.0000018$).

Respecto a la actividad física ≥ 150 minutos/semana y el total de individuos que formaron parte de la clasificación de adultez utilizada en esta investigación, más fueron los adultos (89.3%) y adultos jóvenes (87.9%) físicamente activos en comparación con los adultos mayores (78.9%).

Al realizar el análisis entre la clasificación de la actividad física y el medio sociocultural, encontramos que de los 391 individuos que se identificaron como indígenas 4.6% era sedentario, 4.9% de los afroamericanos, así como 7.7% de los blancos, 8.7% de los que dijeron ser del mestizaje, 22.2% de los asiáticos y 11.4% de los que formaron parte de otros medios socioculturales (tabla No.2).

Tabla No.2

Población de 18 años y más por clasificación de la actividad física según medio sociocultural.
Provincias de Panamá y Colón. Octubre de 2010 – Enero de 2011.
n=3590

| Medio sociocultural | TOTAL | | Clasificación de la actividad física | | | | | |
|------------------------|------------|-------|--------------------------------------|------|---|------|---|------|
| | | | Sedentario (< 60 minutos/semana) | | Actividad física insuficiente (60 - 149 minutos por semana) | | Físicamente activo (≥ 150 minutos / semana) | |
| | Frecuencia | % | Frecuencia | % | Frecuencia | % | Frecuencia | % |
| TOTAL | 3590 | 100.0 | 267 | 7.4 | 209 | 5.8 | 3114 | 86.7 |
| Afroamericano | 757 | 21.1 | 37 | 4.9 | 28 | 3.7 | 692 | 91.4 |
| Mestizaje | 1937 | 54.0 | 168 | 8.7 | 122 | 6.3 | 1647 | 85.0 |
| Asiático | 27 | 0.8 | 6 | 22.2 | 3 | 11.1 | 18 | 66.7 |
| Indígena | 391 | 10.9 | 18 | 4.6 | 27 | 6.9 | 346 | 88.5 |
| Blanco | 431 | 12.0 | 33 | 7.7 | 26 | 6.0 | 372 | 86.3 |
| Otros | 44 | 1.2 | 5 | 11.4 | 2 | 4.5 | 37 | 84.1 |
| No especificado | 3 | 0.1 | 0 | 0.0 | 1 | 33.3 | 2 | 66.7 |

Fuente: Prevalencia de Factores de Riesgo Asociados a Enfermedad Cardiovascular (PREFREC), 2010-2011.

Respecto al máximo nivel educativo alcanzado, 7.9%, 5.7% y 8.4% de los entrevistados fueron clasificados como sedentarios, siendo su escolaridad primaria, secundaria y universitaria, respectivamente (tabla No.3).

Tabla No.3

Población de 18 años y más por clasificación de la actividad física según máximo nivel educativo alcanzado. Provincias de Panamá y Colón. Octubre de 2010 – Enero de 2011.
n=3590

| Máximo nivel académico alcanzado | TOTAL | | Clasificación de la actividad física | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------|--------------------------------------|------|---|------|---|------|
| | | | Sedentario (< 60 minutos/semana) | | Actividad física insuficiente (60 - 149 minutos por semana) | | Físicamente activo (≥ 150 minutos / semana) | |
| | Frecuencia | % | Frecuencia | % | Frecuencia | % | Frecuencia | % |
| TOTAL | 3590 | 100.0 | 267 | 7.4 | 209 | 5.8 | 3114 | 86.7 |
| Nunca asistió | 186 | 5.2 | 19 | 10.2 | 10 | 5.4 | 157 | 84.4 |
| Primaria | 1188 | 33.1 | 94 | 7.9 | 66 | 5.6 | 1028 | 86.5 |
| Secundaria | 1499 | 41.8 | 85 | 5.7 | 87 | 5.8 | 1,327 | 88.5 |
| Técnico / 1 año de Universidad | 101 | 2.8 | 12 | 11.9 | 5 | 5.0 | 84 | 83.2 |
| Universidad | 521 | 14.5 | 44 | 8.4 | 31 | 6.0 | 446 | 85.6 |
| Postgrado | 62 | 1.7 | 7 | 11.3 | 8 | 12.9 | 47 | 75.8 |
| No especificado | 33 | 0.9 | 6 | 18.2 | 2 | 6.1 | 25 | 75.8 |

Fuente: Prevalencia de Factores de Riesgo Asociados a Enfermedad Cardiovascular (PREFREC), 2010-2011.

Al realizar el análisis según RS, encontramos que:

- En la RS de Colón (n=1031) un 2.4% (25) era sedentario.
- En la RS de San Miguelito, de todos los entrevistados, un 5.5% (29) eran sedentarios.
- A nivel de la RS de Panamá Este, un 7.3% (49) eran sedentarias.
- Para la RS Metropolitana (n=813), 8.4% (68) era sedentario.
- En el caso de la RS de Panamá Oeste, cerca de 2 de cada 10 (17.3%) fueron clasificados como sedentarios.