

RESUMEN CAPÍTULO 3

ACTIVIDAD FÍSICA

Sedentarismo o insuficiente actividad física en la vida diaria ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como un importante factor de riesgo para múltiples enfermedades y asociado a un aumento entre el 20% y 30% de la mortalidad general. El enfoque del estudio PREFREC con respecto al tipo y nivel de actividad física fue identificar sedentarismo como factor de riesgo cardiovascular.

Como ejemplos de actividad física se identificó el caminar, nadar, fútbol, voleibol, correr, atletismo, beisbol, manejar bicicleta, basquetbol, spinning o bicicleta estática, cargar agua o alimentos, trabajo de campo, tenis, desplazarse al trabajo, trabajo manual y se agregaron categorías de otros deportes y otro tipo de actividad física, para incluir aquellas actividades que no aparecían en el instrumento de recolección de datos. En esta investigación se identificaron como sedentarios los participantes que hacían menos de 60 minutos de actividad física a la semana.

Entre los 3590 participantes, el 5.1% (184) reportó no hacer actividad física mientras que el 7.4% (267) reportó hacer menos de 60 minutos de actividad física a la semana. El 13.7% de los participantes indicó hacer menos de 150 minutos de actividad física a la semana.

El análisis según género reflejó que el 10.8% (116) del total de los hombres (1074) y el 6.0% (151) de la totalidad de las mujeres (2516) realizaban menos de 60 minutos de actividad física a la semana. Según la clasificación de la adultez, el 6.0% (44/735) de los adultos jóvenes, el 5.7% (117/2064) de los adultos y el 13.4% (106/791) de los adultos mayores, fueron clasificados como sedentarios.

En cuanto al medio sociocultural, el sedentarismo estuvo presente en 4.6% (18/391) de los entrevistados que se identificaron como indígenas, 4.9% (37/757) de los afroamericanos, el 7.7% (33/431) de los blancos, 8.7% (168/1937) de los mestizos y el 22% (6/27) de los asiáticos.

El 8.5% (143/1688) de los participantes que provenían del área urbana eran sedentarios, al igual que el 7.0% (119/1699) de los que provenían de las áreas rural y 2.5% (5/203) de la indígena.

Con respecto a la Región de Salud clasificaron como sedentarios el 2.4% (25/1031) de los participantes de Colón, 5.5% (29/524) de San Miguelito, un 7.3% (49/667) de los entrevistados en Panamá Este, 8.4% (68/813) de la Región Metropolitana y el 17.3% (96/555) de Panamá Oeste.