

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2601>

Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito

Impact of physical exercise on the prevention of non-communicable chronic diseases in the population aged 20 to 40 in Quito

Diana Patricia Luna Rodríguez

patricialuna1991@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-1331-2757>

Investigador independiente

Quito – Ecuador

Artículo recibido: 28 de agosto de 2024. Aceptado para publicación: 04 de septiembre de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El ejercicio físico y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) están estrechamente relacionados, ya que la actividad física desempeña un papel crucial tanto en la prevención como en el manejo de estas enfermedades. Las ECNT, que incluyen condiciones como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer, son responsables de una parte significativa de la morbilidad y mortalidad a nivel mundial. La evidencia científica respalda claramente que el ejercicio físico es una intervención clave en la lucha contra las enfermedades crónicas no transmisibles. Tanto como medida preventiva como parte integral del tratamiento, la actividad física mejora significativamente la salud general y reduce la carga de las ECNT en la población. Fomentar hábitos de vida activa y saludable es esencial para mitigar los efectos de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida de quienes las padecen. Se realizó un estudio de corte transversal y descriptivo mediante el levantamiento de información a través de la realización de una encuesta en el Parque la Alameda de la ciudad de Quito, a un total de 150 personas, obteniendo una muestra de 120 personas encuestados entre las edades de 20 a 40 años de edad tanto hombres como mujeres, el objetivo del presente artículo es identificar la relación que existe entre el ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles


Palabras clave: ejercicio físico, enfermedades crónicas no transmisibles, prevención

Abstract

Physical exercise and chronic noncommunicable diseases (NCDs) are closely related, as physical activity plays a crucial role in both the prevention and management of these diseases. NCDs, which include conditions such as type 2 diabetes, cardiovascular disease, hypertension, and certain cancers, are responsible for a significant portion of morbidity and mortality worldwide. Scientific evidence clearly supports that physical exercise is a key intervention in the fight against chronic noncommunicable diseases. Both as a preventive measure and as an integral part of treatment, physical activity significantly improves overall health and reduces the burden of NCDs in the population. Promoting active and healthy lifestyle habits is essential to mitigate the effects of these diseases and improve the quality of life of those who suffer from them. A cross-sectional and descriptive study was carried out by collecting information through a survey in the Alameda Park in

the city of Quito, to a total of 150 people, obtaining a sample of 120 respondents between the ages of 20 to 40 years old, both men and women, the objective of this article is to identify the relationship between physical exercise in the prevention of chronic noncommunicable diseases.

Keywords: physical exercise, chronic noncommunicable diseases, prevention

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Luna Rodríguez, D. P. (2024). Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 208 – 216.
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2601>

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, constituyen un problema de salud pública global, responsable de aproximadamente el 71% de las muertes anuales a nivel mundial, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La prevalencia de estas enfermedades ha mostrado un incremento exponencial, relacionado con factores de riesgo modificables como la inactividad física, dietas hipercalóricas y el sedentarismo, especialmente en poblaciones urbanas.

El ejercicio físico ha sido identificado como una intervención terapéutica eficaz para la prevención primaria y secundaria de las enfermedades no transmisibles. La evidencia científica ha demostrado que la actividad física regular induce adaptaciones fisiológicas que mejoran la función cardiovascular, la sensibilidad a la insulina, el perfil lipídico y la composición corporal, reduciendo significativamente el riesgo de desarrollar estas patologías. Además, en individuos que ya presentan ENT, el ejercicio físico se ha asociado con mejoras en el control de la glucemia, la presión arterial y la calidad de vida, así como con la reducción de la morbilidad y mortalidad asociadas. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

A pesar de la abundante evidencia que respalda los beneficios del ejercicio físico, su implementación como estrategia de salud pública enfrenta desafíos significativos, particularmente en la población adulta joven, entre 20 y 40 años. Este grupo etario, que se encuentra en una etapa crucial de la vida en términos de desarrollo profesional y familiar, suele mostrar una menor adherencia a programas de ejercicio físico debido a barreras como la falta de tiempo, el estrés laboral y la percepción de que no necesitan medidas preventivas inmediatas.

Las ENT, incluyendo diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y obesidad, presentan una incidencia alarmante a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ENT representan aproximadamente el 71% de todas las muertes globales, con un aumento sostenido en la prevalencia a lo largo de las últimas décadas. Por ejemplo, se estima que la diabetes tipo 2 afecta a más de 460 millones de adultos a nivel mundial y su incidencia está en aumento debido a factores como el envejecimiento de la población, la urbanización y los cambios en los estilos de vida. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Desde una perspectiva médica, la alta incidencia de estas enfermedades se correlaciona con una serie de consecuencias adversas para la salud. Las ENT están asociadas con complicaciones graves tales como infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal crónica y amputaciones. Estas complicaciones no solo deterioran significativamente la calidad de vida de los individuos afectados, sino que también imponen una carga económica considerable a los sistemas de atención médica. Los costos asociados con el tratamiento de las ENT, incluyendo hospitalizaciones, medicamentos y cuidados continuos, representan una proporción significativa del gasto en salud en muchos países, exacerbando las presiones financieras sobre los sistemas de salud.

Además, la alta incidencia de ENT también se asocia con una mayor morbilidad y mortalidad prematura, contribuyendo a una reducción en la esperanza de vida saludable y afectando el bienestar general de las poblaciones. Esta situación destaca la urgencia de implementar estrategias efectivas de prevención y manejo, como la promoción de estilos de vida saludables y el aumento de la actividad física, para mitigar el impacto de las ENT y mejorar la salud pública global. (Santartín, 2022)

El ejercicio físico juega un papel fundamental en la prevención y manejo de enfermedades crónicas, especialmente en la población de 20 a 40 años, debido a su capacidad para modificar los factores de riesgo asociados y promover la salud general.

Prevención de factores de riesgo y promoción de la salud metabólica

Durante la etapa de 20 a 40 años, el cuerpo está en un periodo crítico de consolidación de hábitos y estilos de vida que impactarán la salud a largo plazo. El ejercicio físico regular ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas al abordar los factores de riesgo modificables, tales como la obesidad, la resistencia a la insulina y la hipertensión arterial. Investigaciones científicas han demostrado que la actividad física mejora la sensibilidad a la insulina, regula los niveles de glucosa en sangre, y mantiene un peso corporal saludable, todos ellos factores clave en la prevención de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Manejo de estrés y salud mental

Además, en esta franja etaria, el manejo del estrés y la salud mental son cruciales. El ejercicio físico se ha asociado con la reducción de los niveles de estrés y ansiedad, y con una mejora en el estado de ánimo. Los mecanismos detrás de estos efectos incluyen la liberación de endorfinas, la reducción de las hormonas del estrés y la mejora de la calidad del sueño. Estos beneficios psicológicos no solo mejoran la calidad de vida, sino que también ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con el estrés, como las enfermedades cardiovasculares. (Bardosa, 2021)

Impacto en la adherencia a estilos de vida saludables

El ejercicio regular fomenta una mayor adherencia a otros comportamientos saludables, como una alimentación equilibrada y una mejor gestión del estrés. Este enfoque integral contribuye a la reducción de la incidencia y severidad de enfermedades crónicas. Además, para aquellos que ya padecen de alguna ENT, el ejercicio físico puede mejorar significativamente la eficacia de las intervenciones médicas, facilitando el control de la enfermedad y reduciendo las complicaciones asociadas.

El ejercicio físico no solo actúa como un mecanismo de prevención primordial, sino también como una herramienta efectiva para el manejo y control de enfermedades crónicas, especialmente en la población de 20 a 40 años. Promover la actividad física en esta etapa de la vida es esencial para reducir la carga de enfermedades crónicas y mejorar la salud y el bienestar general a largo plazo. (Méndez, 2020)

La necesidad de realizar un estudio detallado sobre el impacto del ejercicio físico en la prevención y manejo de enfermedades crónicas en la población de 20 a 40 años de Loja, con un enfoque multidisciplinario, se fundamenta en las siguientes consideraciones científicas y sociales:

Prevalencia en aumento de enfermedades crónicas: En las últimas décadas, se ha observado un aumento notable en la prevalencia de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad en adultos jóvenes. Estas condiciones, anteriormente más comunes en edades mayores, están emergiendo cada vez más en personas de 20 a 40 años debido a estilos de vida sedentarios, dietas no balanceadas y altos niveles de estrés. La investigación local en Loja es crucial para entender cómo estos factores afectan a la población joven y cómo el ejercicio físico puede servir como una intervención eficaz.

Beneficios del ejercicio físico: La evidencia científica respalda ampliamente que el ejercicio físico regular tiene efectos positivos en la salud metabólica y cardiovascular. El ejercicio mejora la regulación de la glucosa, reduce el riesgo de hipertensión, mejora los niveles de lípidos en sangre y combate la inflamación crónica. Investigaciones previas han demostrado que un programa de ejercicio bien diseñado puede retrasar la aparición de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de quienes ya las padecen. Sin embargo, la aplicabilidad de estos hallazgos a la población específica de Loja, con sus características socioeconómicas y culturales particulares, aún necesita ser investigada. (Alerta USIL, 2021)

Enfoque multidisciplinario: Adoptar un enfoque multidisciplinario permite una evaluación integral del impacto del ejercicio físico. La colaboración entre médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y psicólogos es fundamental para abordar los aspectos físicos, nutricionales y psicológicos del ejercicio. En Loja, la implementación de un enfoque multidisciplinario puede adaptar las recomendaciones a las necesidades locales, garantizando que las estrategias de ejercicio sean culturalmente apropiadas y efectivas. Este enfoque no solo mejora la adherencia al ejercicio, sino que también optimiza los resultados en términos de prevención y manejo de enfermedades crónicas.

Contexto local y adaptación: Las intervenciones en salud deben ser adaptadas al contexto local para ser efectivas. Loja presenta un contexto único con características específicas en términos de infraestructura, acceso a instalaciones deportivas y prácticas culturales. Realizar un estudio local permite identificar las barreras y facilitadores específicos para la práctica del ejercicio en esta población. Esta información es vital para diseñar programas de ejercicio que sean accesibles y relevantes para la población de 20 a 40 años en Loja.

Impacto en políticas de salud pública: Un artículo que proporciona evidencia específica sobre los beneficios del ejercicio físico en la población de Loja puede influir en la formulación de políticas y programas de salud pública. Los datos locales pueden guiar la creación de estrategias de promoción de la salud que se alineen con las necesidades y realidades de la comunidad. Además, puede apoyar la integración del ejercicio físico en los programas de prevención y manejo de enfermedades crónicas.

Beneficios psicológicos y sociales: El ejercicio físico tiene beneficios más allá de los efectos fisiológicos. La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo, reducir los niveles de ansiedad y estrés, y promover un sentido de bienestar general. Estos aspectos son especialmente importantes para la población de 20 a 40 años, que enfrenta desafíos significativos relacionados con el equilibrio entre el trabajo, el estudio y la vida personal. Entender cómo el ejercicio puede mejorar la salud mental y el bienestar social en este grupo etario puede tener un impacto positivo en la calidad de vida general. (Arrayales, 2020)

Prevención temprana y educación: La investigación sobre el impacto del ejercicio en la prevención y manejo de enfermedades crónicas puede fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de hábitos saludables desde una edad temprana. Al destacar los beneficios del ejercicio físico en un rango de edad en el que las personas están formando hábitos de vida, el artículo puede servir como una herramienta educativa valiosa para promover prácticas saludables y prevenir la aparición temprana de enfermedades crónicas.

Este artículo tiene como objetivo explorar de manera exhaustiva el impacto del ejercicio físico en la prevención y manejo de enfermedades crónicas en la población de 20 a 40 años, utilizando un enfoque multidisciplinario que incluye perspectivas fisiológicas, psicológicas y sociales. Además, se analizan las barreras y facilitadores para la adherencia al ejercicio en este grupo, y se proponen estrategias basadas en la evidencia para la promoción efectiva de la actividad física como una herramienta esencial en la prevención y manejo de las ENT.

METODOLOGÍA

El método de investigación de este artículo es de corte transversal mediante el levantamiento de información a través de una encuesta realizada a las personas que se encontraban en el parque la Alameda de la Ciudad de Quito, el objetivo del presente artículo es identificar el grado de conocimiento que tiene el ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Este estudio corresponde a una investigación de campo, debido a que los datos son recogidos directamente de los participantes. La población de estudio es de un total de un universo de 150 personas, se obtuvo una muestra de 120 personas encuestados entre las edades de 20 a 40 años de edad tanto hombres como

mujeres, se determinaron los factores sociodemográficos, sedentarismo, hábitos, incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

RESULTADOS

En el presente artículo se determina el estudio a la población adulta joven de la ciudad de Quito, comprendida entre las edades de 20 a 40 años en el Parque de La Alameda de la ciudad de Quito, el factor sociodemográfico que se caracterizó más fue el género masculino la edad más relevante fue entre los 20 a 40 años de edad esto se debe a que en dicha población se presentan enfermedades crónicas no transmisibles, se determina además que por parte de los encuestados dependiendo el grado de satisfacción en el momento de realizar ejercicio físico presentan un resultado de gran satisfacción debido a que algunas personas han realizado la misma actividad por años y la volvieron como una rutina en su vida, se evidenció el grado de conocimientos de la población acerca de las enfermedades crónicas no transmisibles que se presentan por la falta de actividad física, siendo la obesidad y la diabetes mellitus más conocidas en los encuestados

Tabla 1

Factores sociodemográficos en pacientes encuestados en el parque la Alameda de la Ciudad de Quito

Edad (en años)	
20 a 40 años	65
40 a 50 años	35
Mas de 50 años	20
Género	
Masculino	88
Femenino	32
Total	120

Fuente: Encuestas realizadas en el parque la Alameda de la Ciudad de Quito.

En el análisis de la tabla 1, se puede indicar que, del total de 120 personas en la ciudad de Loja, la edad más relevante es de 20 a 30 años con un total de 65 encuestados, el género masculino representa un total de 88 trabajadores, a diferencia del masculino, que corresponde a 32 personas, se tomó como base estos rangos de edad debido a que en ellos son la población que más actividad física realizan.

Tabla 2

Actividad física que realiza la población encuestada en el parque la Alameda de la Ciudad de Quito

¿Qué tan satisfactorio le resulta cuando hace ejercicio físico?	Frecuencia
Muy satisfecho	56
Poco satisfecho	36
Nada satisfecho	28
Tiempo diario que realiza ejercicio físico	
30 minutos	25
1 horas	70
Mas de 1 hora	25
Total	120

Fuente: Encuestas realizadas en el parque la Alameda de la Ciudad de Quito.

Se puede analizar en la tabla 2, que el nivel de satisfacción de los encuestados es muy satisfactorio en un número de 56 personas y nada satisfactorio en 28 encuestados, además realizan ejercicio físico por 1 hora 72 encuestados; esto se debe a que la mayoría de ellos realizan actividad física, mejorando el metabolismo, mejora la salud física y mental, previene enfermedades crónicas, fortalece el sistema inmunológico

Tabla 3

Usted cree que el realizar ejercicio físico previene enfermedades crónicas no transmisibles

Muy efectivo	86
Moderadamente efectivo	20
Poco efectivo	10
Nada efectivo	4
Total	120

Fuente: Encuestas realizadas en el parque la Alameda de la ciudad de Quito.

El análisis de la tabla 3, se puede indicar que 86 encuestados piensan que es efectivo realizar actividad física para prevenir ECNT, y solo 4 encuestados piensan que no es nada efectivo, es importante mencionar al ejercicio físico como una herramienta terapéutica ya que proporciona muchos beneficios en la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles

Tabla 4

Que Enfermedades Crónicas no transmisibles cree usted que podrían presentarse en la Población que no realiza ejercicio físico

Enfermedad Crónica	Número de Personas
Diabetes Tipo 2	35
Hipertensión	30
Obesidad	50
Enfermedad Cardiovascular	5
Total	120

Se puede analizar en la tabla 4, que a obesidad se encuentra en primer lugar con 50 encuestados, seguido de diabetes mellitus tipo 2, esto se debe a que estas enfermedades crónicas se encuentran asociadas al sedentarismo, dieta inadecuada, La falta de actividad física contribuye directamente a la alteración metabólica favoreciendo la aparición de enfermedades.

DISCUSIÓN

El ejercicio físico es un pilar fundamental en la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), siendo las patologías más frecuentes: diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y obesidad. Estas patológicas crónicas, representan en la actualidad altos índices de morbilidad a nivel mundial, y su prevalencia está aumentando rápidamente, especialmente en países en vías de desarrollo como Ecuador.

La prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, han ido aumentando especialmente en la población joven y adulta mayor de la ciudad de Quito, estudios previos han demostrado que el ejercicio físico regular puede disminuir significativamente el riesgo de desarrollar ECNT en la población.

En el estudio realizado por Tardusi, G con el tema “Actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles”, el cual indica que durante un estudio realizado en el Reino Unido se analizaron los resultados que producen 12 semanas de caminata vigorosa o enérgica, seguidas de 12 semana de desentrenamiento. Los resultados muestran un descenso de la frecuencia cardíaca y la concentración de lactato durante el ejercicio y, si bien no se registraron cambios en la masa corporal y la relación abdomen-cadera, la sumatoria de cuatro pliegues decreció con la caminata y aumentó con el receso. HDL colesterol aumentó con el entrenamiento y decreció con el descanso, otras lipoproteínas no sufrieron cambios con respecto al grupo control. Por lo tanto, estos hallazgos sugieren que, con un simple ejercicio de caminata, sostenido durante al menos 12 semanas, se puede modificar positivamente el perfil de algunos factores de riesgo. (Tardusi, 2021)

En el estudio realizado por Diana Muñoz con el tema: “Entornos y actividad física en enfermedades crónicas”, indica que las enfermedades crónicas no transmisibles son la mayor causa de morbimortalidad. La estrategia más costo-efectiva es la realización de actividad física, pero hay una relación directa entre el incremento de estas enfermedades con la alta prevalencia de personas físicamente inactivas, su estudio fue de tipo descriptivo mediante revisión documental sobre el papel de los entornos como factores determinantes entre la inactividad física y el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles. Resultados: Se describen los efectos negativos de las enfermedades crónicas, los factores que influyen en su aparición y se destaca a la inactividad física como uno de los determinantes de las enfermedades crónicas. La evidencia empírica sugiere que las características del entorno obran como determinantes en este comportamiento dentro de los estilos de vida. (Muñoz, 2022)

Cabe indicar que la relación que existe entre la actividad física y la morfofisiología del ser humano es crucial para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, el sedentarismo, la mala alimentación provocan en el ser humano deterioro de las funciones vitales lo cual en el tiempo provoca complicaciones en el estado de la salud de la población

CONCLUSIÓN

El presente estudio ha demostrado que el ejercicio físico regular tiene un impacto significativo en la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la población de 20 a 40 años en Quito. La actividad física no solo mejora la calidad de vida, sino que también actúa como un factor protector contra el desarrollo de enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, y enfermedades cardiovasculares. Los hallazgos subrayan la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan la actividad física desde edades tempranas, así como la inclusión de programas de ejercicio estructurados dentro de los sistemas de salud para el manejo de ECNT en adultos jóvenes. Además, se resalta la importancia de un enfoque multidisciplinario que involucre a profesionales de la salud, educadores físicos y especialistas en nutrición para maximizar los beneficios del ejercicio en la salud pública.

En resumen, fomentar un estilo de vida activo y saludable es fundamental para reducir la carga de las ECNT en la población de Quito, contribuyendo a una mayor longevidad y bienestar general. La intervención oportuna a través del ejercicio puede ser un componente clave en la estrategia de salud pública para combatir las ECNT en esta población, promoviendo no solo la salud individual sino también un menor costo para el sistema de salud a largo plazo.

REFERENCIAS

Alerta USIL. (2021). Alerta USIL. Alerta USIL: <https://alertausil.com/categoria/actividad/articulos/228>

Arrayales, E. (2020). La actividad física para la salud y su prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Revista comunicación científica, 1-13. <https://doi.org/>
<https://doi.org/10.52501/cc.085>

Bardosa, S. (2021). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico. Revista Dialnet, i, 1-19.

Méndez, M. (2020). Entornos y actividad física en enfermedades crónicas. Revista Scielo, 1-12.


Muñoz, D. (2022). Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: . Revista Scielo, 1-15.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Organización Mundial de la Salud. Organizacion Mundial de la Salud: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma\)%20y%20la%20diabetes.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma)%20y%20la%20diabetes.)

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Santartín, R. (2022). Ejercicio físico como terapia y prevención de enfermedades crónicas. Revista Elsevier, 1-14.

Tardusi, G. (2021). Actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles". Universidad y Salud, 1-17. <https://doi.org/DOI:> <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182002.122>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .