

Significado de la salud mental y actividad física en una comunidad de la zona costera

Meaning of mental health and physical activity in a coastal zone community

DOI: 10.46932/sfjdv4n2-015

Received in: March 24th, 2023

Accepted in: April 25th, 2023

Samuel Meza-Vásquez

Magíster en Salud Pública

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: smeza@ucsc.cl

Margarita Vidal Delgado

Magister en Promoción de la Salud Familiar y Comunitaria

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: mvidal@tsocial.ucsc.cl

Sonia Stevens Bruzzese

Magister en Salud Pública Universidad San Sebastián y Universidad de Parma Italia

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: sstevens@ucsc.cl

María Pía Mardones González

Magíster en Gestión Alimentaria

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: mpiamardones@ucsc.cl

Gladys Angélica Contreras Sanzana

Doctor en Educación

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: gcontreras@ucsc.cl

Mariel Alejandra Lobos Farías

Magister en Nutrición Humana

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: mlobos@ucsc.cl

Felipe Antonio Albarrán Torres

Doctor en Educación

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: falbarran@ucsc.cl

Jacqueline Marlene Ibarra Peso

Magíster Salud Familiar

Institución: Universidad Católica de la Santísima Concepción

Dirección: Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile

Correo electrónico: jibarra@ucsc.cl

RESUMEN

La salud, se define como aquel estado de bienestar físico, mental y social, y no tan solo la carencia de enfermedades. En este contexto, la evidencia ha demostrado la relación que existe entre la actividad física y el efecto positivo sobre la salud mental: aumento de la confianza, sentimientos de bienestar y mejora en la función cognitiva de la persona, disminución de la ansiedad, stress o depresión, asociadas a diversas comunidades. El objetivo de este estudio es describir el significado que se le atribuye a la salud mental y actividad física mediante el análisis de un recurso educativo audiovisual, en habitantes de la comunidad costera de la Región del Biobío. Chile. Estudio realizado bajo la metodología cualitativa con análisis mediante método de la teoría fundamentada. Se aplicó el instrumento grupo focal a una muestra de 12 habitantes de la zona costera de Caleta Lengua, región del Biobío, Chile. Los datos, se analizaron en tres etapas: la descripción (ordenamiento conceptual), la codificación, y la comparación constante de los hallazgos. El grupo focal contó con la aprobación del comité de ética de la UCSC y el consentimiento informado de los participantes. Respecto de los resultados, se definió 2 macro categorías: Actividad física y Salud mental. Así mismo, para la macro categoría *Actividad física*, se definió las subcategorías: Importancia deporte-buena salud, Juegos tradicionales, Falta de tiempo, Falta de incentivos-motivación, Transformación de la pesca. Por otro lado, para la macro categoría *Salud mental*, se determinó las subcategorías: Reconocimiento del fenómeno, Efectos de la pandemia, Dificultades económicas, Vinculo sistema educacional-comunidad, Importancia actividades de distracción, Religión como un factor protector. Se concluye que la actividad física es considerada como parte importante de la salud, ya que beneficia el estado de bienestar de las personas, pero, a su vez, se pone en evidencia la existencia de factores que generan la inactividad física. En relación a la salud mental, se distingue que la reciente situación sanitaria ha generado efectos negativos, atribuyéndole un significativo efecto perjudicial en diversas áreas de la vida y aspectos culturales, sociales y económicos.

Palabras clave: salud mental, salud física, promoción de la salud.

ABSTRACT

Health is defined as that state of physical, mental and social well-being, and not just the lack of disease. In this context, the evidence has shown the relationship between physical activity and the positive effect on mental health: increased confidence, feelings of well-being and improvement in the person's cognitive function, decreased anxiety, stress or depression, associated with various communities. The objective of this study is to describe the meaning attributed to mental health and physical activity through the analysis of an audiovisual educational resource, in inhabitants of the coastal community of the Biobío Region. Chile. Study carried out under the qualitative methodology with analysis using the grounded theory method. The focus group instrument was applied to a sample of 12 inhabitants of the coastal area of Caleta Lengua, Biobío region, Chile. The data was analyzed in three stages: the description (conceptual ordering), the coding, and the constant comparison of the findings. The focus group had the approval of the UCSC ethics committee and the informed consent of the participants. Regarding the results, 2 macro categories were defined: Physical activity and Mental health. Likewise, for the Physical Activity macro category, the subcategories were defined: Importance of sports-good health, Traditional games, Lack of time, Lack of incentives-motivation, Fishing transformation. On the other hand, for the Mental Health macro category, the subcategories were determined: Recognition of the phenomenon, Effects of the pandemic, Economic difficulties, Educational system-community link, Importance of distraction activities, Religion as a protective factor. It is concluded that physical activity is considered an important part of health, since it benefits the state of well-being of people, but, in turn, the existence of factors that generate physical

inactivity is evidenced. In relation to mental health, it is distinguished that the recent health situation has generated negative effects, attributing a significant detrimental effect in various areas of life and cultural, social and economic aspects.

Keywords: mental health, physical health, health promotion.

1 INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como aquel estado de bienestar físico, mental y social, y no tan solo la carencia de enfermedades (1). Desde esta perspectiva, el estudio indaga aspectos de la salud mental, la cual se conceptualiza como el “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” y la actividad física la que refiere a todo aquel movimiento del cuerpo (2, 3).

En este contexto, la evidencia ha demostrado la relación que existe entre la actividad física y el efecto positivo sobre la salud mental: aumento de la confianza, sentimientos de bienestar y mejora en la función cognitiva de la persona, disminución de la ansiedad, stress o depresión, asociadas a diversas comunidades. Propiciando con esto, una optimización en la calidad de vida, el estado emocional y la autopercepción (4). Sin embargo, a nivel mundial, se estima que uno de cuatro individuos es inactivo físicamente, y aún más preocupante es que, el abordaje desde entidades de salud en tiempos de restricción ha vislumbrado pocas estrategias que se traduzcan en tener personas más activas (5).

En consecuencia, teniendo claro que, la educación en salud no es un fin, sino el medio por el que las personas pueden tener acceso a mejores condiciones de vida, se tiene comprensión que es una acción imprescindible por llevar. Y sin su existencia, se negaría a personas, familias y las comunidades su realización plena y a su vez, los derechos universales a los que deben acceder. Existen herramientas para la educación en salud que se deben tener en consideración, como, la realización de espacios que tengan apoyos audiovisuales y un ambiente relacionado con la temática a tratar. Cuando un individuo se encuentra inserto en un entorno conforme a lo que tiene que aprender, le será más interesante el tema y recordar lo aprendido (6).

De esta manera, el equipo PROSALUD UCSC, de la Universidad Católica de la Santísima Concepción diseña material audiovisual que contiene información relevante y sentida por la comunidad costera de Caleta Lengua, de la región del Bio Bío, Chile, y que se traduce en un recurso educativo, que les permita a los participantes a distinguir las fortalezas y oportunidades para fomentar el autocuidado en los ámbitos de la salud física y mental, favoreciendo con esto aprendizaje significativo, donde las personas asocian la información nueva con la que ya tienen y reconstruye ambas en dicho proceso, de esta manera, en la experiencia que aquí se presenta, se busca incentivar la apropiación genuina por parte de los y las

personas sobre la importancia de la salud mental y actividad física. La importancia de esto se fundamenta en investigaciones que demuestran que los niveles de la salud mental son sobresalientes cuando se desarrolla actividad física a un nivel alto o moderado, igualmente reduce un 56% los riesgos de presentar problemas de salud mental (7).

El objetivo de este estudio es describir el significado que se le atribuye a la salud mental y actividad física mediante el análisis de un recurso educativo audiovisual, en habitantes de la comunidad costera de la Región del Biobío. Chile.

2 MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio se enmarca en la metodología cualitativa con análisis mediante método de la teoría fundamentada. La información que se presenta fue obtenida del análisis de los hallazgos posteriores, a la aplicación del instrumento grupo focal, conformado por una muestra de 12 habitantes de la zona costera de Caleta Lengua, región del Biobío, Chile.

Para la obtención de datos, se elaboró un guion considerando las macro categorías: salud mental y actividad física. Así mismo, se desarrollaron las subcategorías que se muestran en la tabla 1.

El guion consideró 7 preguntas semi estructuradas (Anexo 1), el grupo focal tuvo una duración de 90 minutos. Se realizó a través de una plataforma virtual, grabada, manteniendo un ambiente grato, que favoreció la participación de los informantes.

Los datos, se analizaron en tres etapas: la descripción (ordenamiento conceptual), la codificación, y la comparación constante de los hallazgos, con el propósito de generar una explicación descriptiva de los relatos, basada estrictamente en lo planteado por los participantes, sin interpretaciones que no tengan lugar en los datos. La codificación, que se “define de qué tratan los datos que está analizando. Implica identificar y registrar uno o más pasajes de texto u otros datos como parte de cuadros que, en cierto sentido, ejemplifican la misma idea teórica o descriptiva” (8).

El grupo focal contó con la aprobación del comité de ética de la UCSC y el consentimiento informado de los participantes.

3 RESULTADOS

Los hallazgos, se informarán en relación con las macro categorías y subcategorías informados en la Tabla 1.

Tabla 1. Macro Categorías y subcategorías.

Macro categoría	Subcategoría
Actividad física	Importancia deporte-buena salud
	Juegos tradicionales
	Falta de tiempo
	Falta de incentivos-motivación
	Transformación de la pesca
Salud mental	Reconocimiento del fenómeno
	Efectos de la pandemia
	Dificultades económicas
	Vínculo sistema educacional-comunidad
	Importancia actividades de distracción
	Religión como un factor protector

Fuente: Elaboración propia.

3.1 MACRO CATEGORÍA: ACTIVIDAD FÍSICA

3.1.1 Subcategorías: Importancia deporte-buena salud y Niños de la Caleta-Juegos tradicionales

Se identifica que la comunidad participante en el grupo focal logra destacar y reconocer la *“importancia que tiene el deporte en la buena salud de las personas”*. En este sentido, manifiestan estar al tanto de que la actividad física trae beneficios en el bienestar general de las personas, como, por ejemplo, ayudándoles a conservar un buen peso y mantenerse ágiles (las características de un cuerpo sano más mencionadas durante la conversación). Así también, como un punto de encuentro en la discusión, concuerdan en la importancia de *“incentivar a los niños y niñas a realizar actividad física”* de manera frecuente, ya que las nuevas generaciones (a su juicio) están muy alejadas del ejercicio, ya que la tecnología ha provocado que pasen mucho más tiempo en sus casas que en un entorno libre. En virtud de lo anterior, destacan también la importancia de rescatar los juegos tradicionales en los barrios, el fútbol en las canchas, los paseos en bicicleta, entre otros, los que aportarían a que la actividad física esté más presente en la vida de niños y niñas (Tabla 1).

3.1.2 Subcategorías: Falta de tiempo (dueñas de casa) y Falta de incentivos-motivación

Por otro lado, en el intento de buscar una explicación a la falta de actividad física en las personas, sobre todo las mujeres, reconocen la dificultad que revierte el poder realizar algún tipo de deporte dada la alta cantidad de labores que deben cumplir en su rol de dueñas de casa. En este sentido, se mencionan como dos factores principales que inciden en una vida poco activa, por un lado, la *“falta de tiempo”* y por el otro la *“falta de motivación”*.

El primer factor por supuesto, tiene relación con el exceso de tareas que tienen las dueñas de casa en su día a día, lo que afectaría en la disposición de las mujeres a realizar algún tipo de deporte. Y el segundo factor, el vinculado a la motivación, tiene que ver con el hecho de que muchas veces se necesita

que otras personas nos motiven para la realización de actividad física, y cuando dicha motivación se pierde por algún motivo, es muy difícil volver a retomar una vida activa basada en el ejercicio diario. En torno a este punto, se reconoce también que muchas veces las tareas que se deben desarrollar durante el día son tantas, que cuando queda algo de espacio para el deporte, la motivación es truncada producto del cansancio, privilegiando así alguna actividad que les permita descansar o distraerse (Ver tabla 1).

3.1.3 Subcategoría: Transformación de la pesca (menos esfuerzo físico)

La última de las aristas en torno a la cual giró la conversación, tiene relación con el reconocimiento de la *“actividad de la pesca y el buceo como un aporte importante al buen estado físico”* de las personas. En cuanto a este punto, sobre todo los hombres presentes en la conversación mencionan que cuando se trabaja de pescador o buzo inevitablemente se mantienen en un excelente estado físico, ya que la exigencia en términos de tener un cuerpo liviano, un buen sistema respiratorio y por ende una buena resistencia, son bastante altos. En virtud de lo anterior, el pescador o buzo se ve obligado a mantenerse en forma y procurar conservar una buena salud (traducido este para ellos, en un peso óptimo y ligereza de cuerpo). Por esto, es que algunos de ellos, indican que cuando se retiraron de la pesca o del buceo, se enfrentaron a la aparición de problemas de salud, los que estarían relacionados a la falta de actividad física de manera constante.

Finalmente, se debe indicar que los hombres de la conversación destacan un tema muy importante asociado a la labor del pescador, dejando entrever que hoy en día la pesca al haber sufrido grandes transformaciones (en términos de la industrialización), ya no es una actividad que requiera el mismo esfuerzo físico de años atrás. Esto, claramente, ha llevado a que los pescadores ya no se vean tan exigidos en términos corporales y de fuerza, y por consecuencia, su estado físico también se vea disminuido.

3.2 MACRO CATEGORÍA: SALUD MENTAL

3.2.1 Subcategorías: Reconocimiento del fenómeno, Depresión a causa de la pandemia

La última de las macro categorías abordada en la promoción y prevención de la salud, fue la de salud mental, la que por cierto fue una de las categorías que reportó gran presencia de tópicos, todos ellos, por cierto, vinculados a la pandemia. En este marco, se señala en primera instancia el *“reconocimiento del fenómeno”*, lo que básicamente significa que la comunidad luego de ver el video educativo reconoce de qué se trata la salud mental y cómo esta se vio profundamente afectada a causa de la pandemia. Con mayor detalle, los presentes en el grupo focal reconocen que a muchas personas les tocó vivir de cerca la *“depresión provocada por el COVID”*, la que tuvo su origen fundamentalmente en la menor comunicación y contacto físico. Ante este fenómeno es un consenso en la mesa, que una de las mayores dificultades al tener que estar en distancia física y cuarentenas, fue la obligación de tener que alejarse de

la familia, las amistades y los seres queridos en general. Esta dificultad, para ellos, se ve justificada en el hecho de que el ser humano necesita de contacto físico para sentirse cerca de los suyos, y cuando esto falta, la tristeza que los embarga es indiscutible.

3.2.2 Subcategoría: Dificultades económicas

Así también, se menciona en la discusión, el cómo afectan o afectaron en la salud mental de las personas las *“dificultades económicas”*, toda vez que producto de la pandemia se vieron fuertemente perjudicados los ingresos de los jefes de hogar (todos ellos principalmente dedicados a la pesca y/o gastronomía) y también de las mujeres trabajadoras. Esta situación, se menciona dado que dichas dificultades económicas provocan preocupaciones, tristezas, estrés, y todas estas, afectan de una u otra forma a la salud mental de las personas que se ven aquejadas.

3.2.3 Subcategoría: Vinculo sistema educacional-comunidad

Desde el punto de vista de los factores que podrían ser protectores, se hace una clara mención a la *“importancia del sistema educacional en la salud mental”* de los niños y sus familias, toda vez que en este contexto educativo es posible brindar recursos y herramientas que ayuden a sobrellevar las situaciones emocionales difíciles, sobre todo las vividas en pandemia. Esta dimensión, fue valorada de forma bastante positiva por las familias durante lo álgido de la pandemia, ya que jardines infantiles y escuelas organizaron talleres y materiales educativos que permitieran en primer lugar que los niños y niñas siguieran escolarizándose, pero que también afrontaran de mejor manera la pandemia junto a sus familias. En este sentido, el sistema educacional fue un apoyo para toda la comunidad.

3.2.4 Subcategoría: Importancia actividades de distracción

Se hace alusión también en esta macro categoría a la *“importancia de las actividades de distracción”*, las cuales se reconocen como cruciales para poder mantener una salud mental equilibrada. Este tema, surge producto de la importancia que entregan las personas a la comunicación y desarrollo social en todas sus formas de expresión. Para los presentes, en pandemia, muchas actividades de distracción – a veces incluso individuales – ayudaron a que todo el estrés del encierro pudiera ser sobrellevado de mejor forma, dedicando tiempo a actividades como caminar por la playa, jugar con los hijos, escuchar música, entre otras. Acá en este punto, se destaca con gran relevancia a la tecnología y sus ventajas de comunicación, la cual fue un gran aliado para todos en términos de la facilitación de la comunicación con los demás. Cuando todo se volvió más estricto en términos de la presencialidad, la tecnología brindó la oportunidad de acercarse a la familia, las amistades y los cercanos, y aunque estos encuentros solo eran virtuales, permitían al menos seguir en contacto y tener instancias de conversación.

3.2.5 Subcategoría: Religión como un factor protector

Finalmente, se menciona también en la conversación a la **“religión como un factor protector”**, en el entendido de que muchas personas buscaron refugio, protección y sostén en sus creencias religiosas, reconociendo que gracias a esta dimensión espiritual lograron salir adelante y perseverar a pesar de las dificultades.

Tabla 2. Hallazgos que emergen de los/as participantes del Grupo Focal

Macro categoría	Subcategoría	Fragmento de discurso ilustrativo
Actividad física	Importancia deporte-buena salud	<i>“(…) ¿Pero cuando buceaba?, ¿eh? Tenía buen estado físico porque siempre me mantenía haciendo deporte. Jugando fútbol y cosas así…” (P1: 106-107)</i>
	Niños de la Caleta-Juegos tradicionales	<i>“aquí se ve mucho a los niños jugando a la pelota, no en bicicleta... pero hacen sus juegos que son de actividad física y eso yo igual lo rescató porque se está perdiendo, se está perdiendo mucho y ellos todavía lo hacen” (P7: 231-233)</i>
	Falta de tiempo (dueñas de casa)	<i>“Yo creo que es importante (el deporte), pero muchas veces a una como mamá, le cuesta más hacer actividad física... por los niños, por las cosas del hogar, entonces igual cuesta” (P5: 126-127)</i>
	Falta de incentivos-motivación	<i>“(…) al final, en la tarde una lo que quiere es descansar porque ha estado todo el día con los niños y complica la actividad física... pero igual hace falta otras cosas, por ejemplo, incentivo de alguien, que vaya a incentivarla a una” (P5: 130-133)</i>
	Transformación de la pesca (menos esfuerzo físico)	<i>“La actividad física que se realiza en la pesca artesanal, si, en alguna forma beneficia que pueda ser personas sanas por mucho tiempo, también por la alimentación” (P7: 195-197)</i> <i>“Yo dejé de bucear y me pilló la hipertensión y todas esas cosas que se vienen arrastrando por la cola del tiempo (cuando se detiene la actividad física)” (P1: 118-119)</i>
Salud mental	Reconocimiento del fenómeno	<i>“... si usted ve en el entorno, es cierto, hay mucha gente triste, que muchas veces para pasar la tristeza se buscan otros medios. Pero yo... yo creo que aquí en La Caleta falta... fomentar o tratar de conversar más con la gente. Lamentablemente, no podemos hacer reuniones (presenciales), pero esta es una buena instancia” (P1: 11-14)</i>
	Depresión a causa de la pandemia	<i>“Yo lo veo casi todos los días, lo voy a ver (a mi papá), pero no le puedo dar un abrazo ni un beso porque trato de evitarlo, porque ni Dios lo quiera nos podemos contaminar, aunque estamos con la vacuna, pero eso... eso yo anhelo, poder abrazar a mi hijo, por supuesto” (P1: 25-27)</i>
	Dificultades económicas (afectan)	<i>“(…) En cuanto a lo económico, porque han tenido que suspender por harto tiempo el tema laboral, y si está mal ese tema, igual afecta a toda la familia. Entendamos que viven de eso (la pesca) la mayoría” (P2: 41-43)</i>
	Vínculo sistema educacional-comunidad	<i>“Y nosotros como jardín igual hemos realizado talleres con la familia e igual tratando de abordar el tema emocional, entregando herramientas... y también con los niños, porque igual ellos sufren las consecuencias y son más pequeños. Entonces las herramientas por sí solos no las tienen y nosotros como adultos tenemos que entregárselas” (P2: 43-46)</i>
	Importancia actividades de distracción	<i>“Sí con los niños, tareas de recolectar conchitas y hojitas lo hacemos junto a la familia” (P4: 94-95)</i>
Religión como un factor protector	<i>“Yo anhelo, por ejemplo, darle un abrazo a mi familia... yo no estoy angustiado y no estoy enfermo porque gracias a Dios, soy cristiano y no, no sé, no sé lo que es ser pasar por esta cuestión” (P1: 7-9)</i>	

Fuente: Creación Propia.

4 CONCLUSIONES

El estudio revela que la actividad física es considerada como parte importante de la salud, ya que beneficia el estado de bienestar de las personas, pero, a su vez, se pone en evidencia la existencia de factores que generan la inactividad física, donde se destacan la falta de tiempo, la desmotivación y los cambios en el ejercicio de la pesca artesanal en comparación con otras épocas.

Por otro lado, se distingue que la reciente situación sanitaria ha generado efectos negativos en la salud mental de la comunidad, atribuyéndole un significativo efecto perjudicial en diversas áreas de la vida y aspectos culturales, sociales y económicos. Se destaca en el relato de los participantes la macro categoría de salud mental, la que fue vinculada al contexto de pandemia por Covid-19 y a sus repercusiones. Es así, que en consenso se dan a conocer las dificultades vivenciadas desde cada experiencia particular y también la realidad experimentada a nivel comunitario. Cabe mencionar que la comunidad resalta la presencia de problemas de carácter económicos, físicos y psicológicos que tuvieron que enfrentar, pero en paralelo destacan la relevancia de los factores protectores y facilitadores de la salud personal.

Finalmente, cabe señalar que, tras los hallazgos identificados en cada macro categoría establecida, se recalca de forma positiva la importancia de educar, identificar y generar conciencia respecto a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad de las personas, resguardando la salud mental y realización de actividad física.

AGRADECIMIENTOS

Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad PROSALUD-UCSC.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos. 48ª Edición. 2014. Disponible en: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
2. Organización Panamericana de la Salud. Salud Mental Guía del promotor comunitario. 2013. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20\(OMS\)%20define%20salud%20mental,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad%E2%80%9D](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20(OMS)%20define%20salud%20mental,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad%E2%80%9D).
3. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
4. Barbosa, S. y Urrea, Á. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica. 2018. 25. p141-160. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
5. Villaquirán, A., Ramos, O., Jácome, S. & Meza, M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. Rev CES Med. 2020; Especial COVID-19: 51-58. Disponible en: [0120-8705-cesm-34-spe-51.pdf \(scielo.org.co\)](https://scielo.org.co/document/0120-8705-cesm-34-spe-51.pdf)
6. Hernández, J., Jaramillo, L., Villegas, J., Álvarez, L., Roldan, M., Ruiz, C., Calle, M., Ospina, M. & Martínez, L. La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención Archivos de Medicina (Col), 2020, vol. 20, núm. 2. Universidad de Manizales, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/273863770021.pdf>
7. Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M., Elipe. & M. López, M. Motivaciones para el Ejercicio Físico y su relación con la Salud Mental y Física: Un Análisis desde el género. Revista de Psicología, N°1, vol. 1, 2020. pp:351-360. Disponible en: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/190416/bisquert_2020_motiva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Gibbs, G. El análisis de los datos cualitativos en investigación cualitativa. Colección Investigación cualitativa. Madrid: Editorial Morata, S. L. 2012

ANEXO 1

Guion temático del Grupo Focal

Preguntas “actividad Física”

1. Considera que las labores asociadas a la pesca contribuyen a mantener una buena condición física.
2. ¿Por qué es necesario realizar actividad física?
3. En el caso en que Ud. no realice actividad física ¿Qué actividad física podrían realizar?

Preguntas “Salud Mental”

1. Que les pareció el video, que hablaba de la angustia. ¿Porqué?
2. ¿Saben ustedes de vecinos/as, en su caleta que se han sentido angustiados?
3. Creen que las sugerencias vistas en el video les servirán y de qué manera (esta pregunta está orientada a saber si aplicaran lo sugerido o si ya lo aplican)
4. Hay otros temas relacionados, que les gustaría que se abordaran en un próximo video.