



UDS

Mi Universidad

ENTREVISTA

Nombre del Alumno: Jonatan Emanuel Vazquez García

Nombre del tema: Entrevista de diagnóstico de actividad física

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: L.E. enfermería

Cuatrimestre: 1°

1._ ¿Ha escuchado usted sobre las personas activas físicamente?

Si, eh escuchado acerca de esas personas que son físicamente activas, tengo familiares y conocidos que, considerarme una de ellas
¿se considera usted una de ellas?

como tal, no Ya que yo practico deporte 1 vez por semana y no realizo alguna otra actividad física

2._ ¿Usted cree que, en un cierto periodo, la falta de ejercicio puede afectar en su salud?

sí, ya que la falta de ejercicio afectaría al organismo haciéndonos más propensos a padecer enfermedades cardiovasculares.

3._ ¿Considera que al realizar ejercicio puede mejorar su salud o condición física?

sí, el ejercicio nos ayuda a prevenir enfermedades y/o trastornos metabólicos, también a tener un buen rendimiento físico.

4._ ¿Qué barreras u obstáculos le impiden el realizar ejercicio?

Sería la falta de tiempo, la falta de interés en algunas ocasiones y la falta de motivación.

5._ ¿Qué le motiva a usted el realizar actividad física?

Que nos ayuda a prevenir enfermedades, tener un buen organismo y una buena condición física de acuerdo con la edad.

6._ ¿su familia realiza algún deporte o alguna actividad física?

Mi familia hace un tiempo practicaba deporte, así como voleibol y baloncesto, lo cual dejaron de realizar a causa de lesiones.

7._ ¿Usted cree que a pesar de sus obstáculos puede lograr su objetivo de realizar ejercicio?

Si, una de las opciones para poder logras los objetivos es, acomodar mis horarios de rutina para poder tener más tiempo libre.

En la entrevista realizada al paciente respecto a la actividad física, si la realiza etcétera nos podemos percatar que si tiene conocimientos acerca del tema, pero aun que tiene esos conocimientos y conoce a personas que son físicamente activas, ella no realiza con frecuencia, ejerció o alguna actividad física que le ayude en su salud, en mantener un rendimiento físico adecuado, y esto le puede afectar en su salud y físicamente ya que al no ser una persona físicamente activa, su apariencia corporal se verá afectada, subirá de peso entre otras cosas más, la inactividad física o falta de ejerció es considerada uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, he incluso en investigaciones se ha establecido que existe una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular, lo cual conlleva a la muerte. Dentro de la entrevista realizada nos podemos dar cuenta que la paciente expresa realizar deporte una vez por semana, aun que realiza ejercicio un día a la semana no es suficiente ya que podemos observar que la paciente tiene un peso por encima de los parámetros normales, no tiene una condición físicamente adecuada, aun que podemos observar que tiene diversas motivaciones, tiene obstáculos para poder realizar ejercicio con mas frecuencia y esto le afecta en su motivación, lo que podemos hacer en conjunto con la paciente es ver como podemos superar sus obstáculos, organizar sus actividades diarias y así la paciente pueda ser una persona activa físicamente y poder prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.