
Diagnóstico de la actividad física en la región del Golfo de Morrosquillo del Departamento de
Sucre

Eberth Luis Guerra Gómez

Luis Alfredo Sierra Pineda

Jesús Eduardo Solano Padilla

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Programa de Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Sincelejo-Sucre

2019

Diagnóstico de la actividad física en la región del Golfo de Morrosquillo del Departamento de
Sucre

Eberth Luis Guerra Gómez

Luis Alfredo Sierra Pineda

Jesús Eduardo Solano Padilla

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Profesional en ciencias del
deporte y la actividad física

Director

José Ramón Sanabria Navarro

PhD. En Ciencias del Deporte

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Programa de Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Sincelejo-Sucre

2019

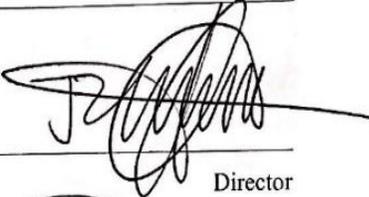
Nota de Aceptación

Diagnóstico de la actividad física en la región del Golfo del Morrosquillo del Departamento de Sucre..



Nota de Aceptación

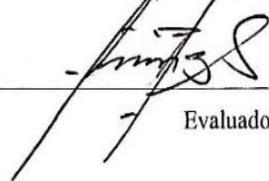
(82.0)



Director



Evaluador 1



Evaluador 2

Sincelejo, Sucre, 07 octubre de 2019

Tabla de Contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
1. Planteamiento del Problema	13
2. Justificación	16
3. Objetivos.....	17
3.1 Objetivo General.....	17
3.2 Objetivos Específicos.....	17
4. Marco Referencial	18
4.1 Marco de Antecedentes	18
4.2 Marco Teórico	20
4.2.1 Actividad física.	20
4.2.2 Actividad física en el trabajo.	21
4.2.3 El desplazamiento en la actividad física.	22
4.2.4 Tiempo libre y la actividad física.	23
4.2.5 Sedentarismo.....	24
5. Metodología	25
5.1 Método	25
5.2 Técnicas y Herramientas	26
5.3 Población y Muestra	26
5.4 Características de la Muestra.....	27
5.5 Variables del Estudio	31

5.5.1 Operalización de las variables.....	31
6. Resultados.....	35
6.1 Análisis Cuantitativo.....	35
6.2 Resultados Antropométricos	43
7. Programa de Actividad Fisca en el Golfo de Morrosquillo	45
7.1 Autores	45
7.2 Objetivo.....	45
7.3 Aptitudes	45
7.4 Componentes	45
7.4.1 Actividad física en el trabajo.	45
7.4.2 Desplazamiento.	46
7.4.3 Actividad física en el tiempo libre.	46
7.4.4 Actividad física para contrarrestar el sedentarismo.	46
7.5 Actividad Física en el Trabajo-Rutina de Ejercicios	46
7.6 Actividad Física en el Tiempo Libre-Rutina de Ejercicios	47
7.7 Actividad Física Durante el Desplazamiento-Rutina de ejercicio.....	48
7.8 Actividad Física para Prevenir el Sedentarismo-Rutina de ejercicio	49
7.9 Recomendaciones y Conclusiones de la Cartilla.....	51
8. Conclusiones y Recomendaciones	53
Referencias Bibliográficas.....	54
Anexos.....	59

Lista de Tablas

Tabla 1. Edades.....	27
Tabla 2. Sexo	28
Tabla 3. Personas que fuman.....	28
Tabla 4. Consumo de bebidas alcohólicas.....	28
Tabla 5. Consumo de sustancias psicoactivas	29
Tabla 6. Prevalencia de la muestra según municipio de origen.....	29
Tabla 7. Fiabilidad-resumen de procesamiento de casos	30
Tabla 8. Estadísticas de fiabilidad	30
Tabla 9. Operalización de las variables.....	31
Tabla 10. Enfermedades crónicas no trasmisibles	35
Tabla 11. Estrato	35
Tabla 12. En una semana típica ¿Cuántos días realiza usted actividad física intensa en el trabajo?	36
Tabla 13. Actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en el trabajo?.....	36
Tabla 14. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?.....	37
Tabla 15. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?.....	37
Tabla 16. En una semana típica, ¿cuántos días camina al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	38
Tabla 17. En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando para desplazarse?	38
Tabla 18. En una semana típica, ¿cuántos días monta bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?.....	39
Tabla 19. En un día típico, ¿cuánto tiempo monta bicicleta para desplazarse?	39
Tabla 20. En una semana típica, ¿cuántos días práctica usted deporte / fitness intensos en su tiempo libre?.....	40

Tabla 21. En la práctica de deportes fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	40
Tabla 22. En una semana típica, ¿cuántos días práctica usted actividad moderada en su tiempo libre?.....	41
Tabla 23. En uno de esos días en los que práctica actividad física moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	41
Tabla 24. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?.....	42
Tabla 25. Peso.....	43
Tabla 26. Talla	43
Tabla 27. Perímetro de cintura.....	43
Tabla 28. Rutina de ejercicios en el trabajo	46
Tabla 29. Rutina de ejercicio en el tiempo libre	47
Tabla 30. Rutina de ejercicios para el desplazamiento	48
Tabla 31. Rutina de ejercicio para prevenir el sedentarismo	50

Lista de Figuras

Figura 1. Cálculo de la muestra.	27
Figura 2. Flujo de integración de variables.	31
Figura 3. Aplicación del instrumento en el municipio de Tolú Viejo.....	61
Figura 4. Aplicación del instrumento en el municipio de Tolú.	62
Figura 5. Aplicación del instrumento en el municipio de Coveñas.	63

Lista de Anexos

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos.....	59
Anexo 2. Evidencias fotográficas.	61

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo principal diagnosticar el estado actual de la actividad física de las personas que habitan en el Golfo del Morrosquillo-Subregión del Departamento de Sucre. Para llevar a cabo tal fin, se usó como metodología de investigación el paradigma positivista, el cual se basa principalmente en el enfoque cuantitativo; en ese sentido, se utiliza un tipo de investigación no experimental, de diseño transversal y de alcance descriptivo. Para llevar a cabo la investigación se usó una muestra de 783 personas de la Subregión Golfo Morrosquillo del Departamento de Sucre, entre edades de 18 a 65 años, de los cuales el 56,4% de la muestra son hombres y el 43,4% son mujeres. Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario diligenciado por la Organización Mundial de la Salud en el 2008 y modificado por el PhD José Ramón Sanabria Navarro. Dentro de los resultados, se encontró que la variable de trabajo hizo presencia menos del 47,9% de la población, la cual se caracteriza por realizar actividad física 1 vez a la semana; mientras que un 2,0% realiza actividad física 4 veces a la semana. En forma de desplazamiento, un 32% se desplazan diariamente de un lugar a otro caminando y un 3,2% lo hace 4 veces a la semana. En el tiempo libre un 37,5% hace actividad física y un 2,0% lo hace 4 veces a la semana. Con respecto al sedentarismo, un 44,2% suele pasar sentado o recostado más de 60 minutos, mientras que un 2,0% lo hace en solo 15 minutos. Se concluye que la población no realiza la cantidad suficiente de ejercicio requerido para un bienestar físico estable, por ello se recomienda una serie ejercicios con el fin de mejorar la actividad física.

Palabras clave: sedentarismo, actividad física, desplazamiento, tiempo libre, inactividad física.

Abstract

The main objective of this work was to diagnose the current state of physical activity of people living in the Gulf of Morrosquillo-Subregion of the Department of Sucre. To carry out this goal, the positivist paradigm was used as a research methodology, which is based mainly on the quantitative approach; in that sense, a type of non-experimental research, of transversal design and descriptive scope is used. To carry out the investigation, a sample of 783 people from the Subregion Golfo Morrosquillo of the Department of Sucre was used, between the ages of 18 and 65, of which 56.4% of the sample are men and 43.4% they are women. A questionnaire filled out by the World Health Organization in 2008 and modified by PhD José Ramón Sanabria Navarro was used to collect the data. Among the results, it was found that the labor variable made presence less than 47.9% of the population, which is characterized by physical activity once a week; while 2.0% do physical activity 4 times a week. In the form of displacement, 32% travel daily from one place to another walking and 3.2% do it 4 times a week. In leisure time 37.5% do physical activity and 2.0% do it 4 times a week. With respect to sedentary lifestyle, 44.2% usually spend more than 60 minutes sitting or lying down, while 2.0% do so in just 15 minutes. It is concluded that the population does not perform the sufficient amount of exercise required for a stable physical well-being, therefore a series of exercises is recommended in order to improve physical activity.

Keywords: sedentary lifestyle, physical activity, displacement, free time, physical inactivity.

Introducción

Los habitantes de la Subregión del Golfo de Morrosquillo del Departamento de Sucre, son pobladores que en su mayoría pertenecen a los estratos 1 y 2, por lo cual su cotidianidad se vuelca a trabajar para conseguir los sustentos necesarios para subsanar las necesidades básicas del día; es por ello, que actividades como pesca, el turismo, los trabajos en empresas privadas, la gastronomía y otras actividades se convierten en las vías para adquirir dicho sustento. Si bien esto no representa daño alguno, muchas de estas personas atendiendo a las dificultades que pasan o la priorización de otras actividades se olvidan en muchos casos de otros aspectos como su bienestar físico, traducido en una tendencia hacia la no realización de las actividades físicas.

Atendiendo a esta situación, se ha notado una falta de énfasis en el tema de la actividad física y la importancia que posee esta, esto se debe a los procesos de modernización y globalización que se generan al transcurrir el tiempo y los acontecimientos que los acompañan si de moda se trata; ante lo cual ni la administración departamental, ni la municipal muestran el más mínimo gesto de preocupación de implementar programas y estrategias que promuevan una cultura llamada actividad física.

Es por ello que estudio tuvo como principal objetivo diagnosticar el estado actual de la actividad física en el Golfo del Morrosquillo Subregión del Departamento de Sucre, la cual está constituida por municipios como Tolú Viejo, Tolú, Coveñas y San Onofre. Este tipo de investigaciones se convierten en herramientas importantes que permiten prevalecer las cifras sobre la actividad física en la población, siendo un llamado de alerta y una invitación para que se incluya dentro de la rutina diría un espacio dedicado al ejercicio como herramienta que mejora la calidad de vida.

1. Planteamiento del Problema

En la actualidad mundial, la actividad física vive una situación no muy alentadora, ateniendo que casi alrededor del 60% de la población realiza el mínimo esfuerzo físico posible, lo que conlleva que la actividad física no se encuentre presente en la vida de muchas personas, siendo de gran impacto en aquellas que se encuentran en el mundo laboral, donde se les asocia activamente con prácticas sedentarias (Da Silva et al., 2019). La inactividad física ha supuesto uno de los principales factores de riesgo en la contracción de enfermedades mortales a nivel mundial, por lo cual se ha asociado con enfermedades del corazón, obesidad, músculo-esquelético entre otras (Jain y Vokes, 2019).

Es por ello las grandes instituciones que respectan a la salud buscan a diario la posibilidad de contrarrestar el fenómeno llamado sedentarismo y/o inactividad física, a través de herramientas que utilicen como estrategia la actividad física o simplemente el movimiento. La actividad física es un componente que debe ser esencial en el estilo saludable de una persona en particular, denotando grandes impactos positivos en la calidad de vida (Jain y Vokes, 2019). Según Kehler y Theou (2019), las personas no vienen realizando estilos de vida saludable, la dinámica cotidiana en base al poco tiempo, la facilidad de acceso de alimentos no funcionales, además del imaginario que la realización de ejercicios se asocia a un gasto económico de equipos, ropas, zapatos e instalaciones deportivas lo que hace que opte por la no realización de actividades físicas, lo que repercute de manera directa en la calidad de vida y en el bienestar de salud de las personas.

Teniendo en cuenta estos aspectos, según varias investigaciones, la actividad física de manera regular se ha asociado al mejoramiento de estado muscular y óseo, sin dejar atrás áreas cardiorrespiratorias, la reducción de trastornos metabólicos, hipertensión, cardiopatías, tipos de cáncer como el de colon y mama y obesidad (Kilpeläinen et al., 2019; Rosique et al., 2019; Moreno, Poppe, Gibson y Heylen, 2019).

Es que se debe resaltar que cuando la actividad física llega a ser planeada, estructurada y repetida para mantener o generar un estado de salud óptimo se le suele llamar como ejercicios, y al contrario de los imaginarios de la sociedad no se requieren grandes elementos para hacer

ejercicios, solamente se debe tener la disposición para hacerlo (De Oliveira, Moretti y Martins, 2018).

Es importante que las rutinas de ejercicios se realicen en todas las etapas del desarrollo del ser humano, no solamente cumple el rol de mantener un buen estado de salud, sino que también interviene en el desarrollo psico-motor y de las habilidades de coordinación viso.-espacial, por lo tanto estas rutinas de la actividad física son importantes si se comienzan con preferencia en edades más tempranas (Mantilla, 2006).

Siguiendo ese mismo orden de ideas, la actividad física puede darse de formas diversas, desde una caminata diaria, subir escaleras e incluso hasta actividades aeróbicas, gimnasio o deportes y entrenamientos de alto rendimiento, pero igualmente se puede trabajar incluso en actividades cotidianas como el sacar de paseo las mascotas, las cuales pueden generar estadios fortalecimiento físico sin tener dicho objetivos (González et al., 2019; Garrido et al., 2019).

A pesar de los efectos beneficiosos de los ejercicios y la actividad física, las personas vienen utilizando estilo de vidas no saludables que atentan contra la calidad de vida humana, siendo en muchos casos que los mismos reconocen los beneficios de los ejercicios pero aun así no los practican, tal y como se dio en la investigación Celis et al. (2019), la cual refería que el 96% de los participantes percibían el ejercicio como una actividad de alto impacto positivo en la vida, pero no obstante, el 69% de esas personas no practicaban ningún tipo de actividad física. Por lo general estas personas viven un estilo de vida de constante afán y ansiedad que los hace vivir en el mundo de lo instantáneo, como son las comidas rápidas o el sedentarismo y que a pesar de conocer los riesgos que ese estilo les conlleva para su salud, no tienen la suficiente motivación para parar y reorganizar un estilo de vida más saludable y armónico (Vidarte, Vélez y Parra, 2012; Mendrales, Rosado y Royert, 2019).

En Colombia, según la última encuesta sobre la situación nutricional (ENSIN) en el 2015, se reporta que el 56.4% de la población en general presenta un exceso de peso, teniendo un aumento significativo de 5,2 puntos porcentuales con referente a la última encuesta en el 2010, siendo la variable a repetir la inactividad física (ENSIN, 2015).

Dentro de las enfermedades más comunes por el sedentarismo se encontró que la obesidad tiene mayor prevalencia, siendo más frecuente en las mujeres con un 22,4% en comparación del 14,4% en los hombres (ENSIN, 2015). Esta realidad se recrudece, puesto que, en las edades más avanzadas como la adulta, estas poblaciones se encuentran bajo muchas responsabilidades, dejando de lado en muchos casos el cuidado de su salud, como por ejemplo la no práctica de actividades físicas; empeorando la situación por la ingesta indiscriminada de alimentos procesados y chatarras, dejando de lado un poco la comida casera (ENSIN, 2015). Esta situación deja como saldo que cada tres jóvenes y adultos está en estado de sobrepeso (37,7%), y que uno de cada cinco es obeso (18,7%).

Esta es una situación que es observable en diferentes municipios del Departamento de Sucre, en donde se ha visto que su población se viene caracterizando por el sedentarismo y sobrepeso, siendo una práctica que a futuro inmediato puede repercutir de manera directa en la salud de la población sucreña (Vidarte, Vélez y Aduen, 2015).

En ese sentido y teniendo en cuenta la población de la Subregión del Golfo de Morrosquillo perteneciente al Departamento de Sucre, ha surgido la siguiente inquietud: ¿Cuál es el estado actual de la actividad física en el Golfo del Morrosquillo?

2. Justificación

Con la puesta en práctica de esta investigación se evidenciará la caracterización de la actividad física de la subregión del Golfo del Morrosquillo ubicada en el Departamento de Sucre; logrando establecer información relevante que servirá para posibles mega proyectos y/o establecer estrategias y políticas públicas a gran escala para el beneficio de esta población siempre y cuando se maneje de manera correcta, con la intención de poner en práctica la actividad física a favor de la salud y disminuir los comportamientos sedentarios que a diario se fortalecen atrofiando con gran ímpetu la calidad de vida de las personas que residen en la subregión del Golfo del Morrosquillo. También se podrá conocer a través de la información recolectada algunas características poblacionales, que generen relevancia ya sea, para entes políticos, profesionales de la salud u otros que muestren interés o quieran implementar algún estudio sobre esta población o generen una estrategia para intervenir y fortalecer la calidad de vida de los habitantes del Golfo del Morrosquillo.

Por otra, esta investigación cumplirá con un impacto a nivel social muy importante, ya que, se convertirá en la primera muestra a lo que respecta de la actividad física en la región, dando información sobre la influencia de la actividad física sobre esta región y que tanto afecta este fenómeno a la población en mención.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Diagnosticar el estado actual de la actividad física en el Golfo del Morrosquillo Subregión del Departamento de Sucre.

3.2 Objetivos Específicos

1. Identificar los fundamentos teóricos y metodológicos de la actividad física.
2. Caracterizar la actividad física en el Golfo del Morrosquillo.
3. Elaborar un programa de actividad física en forma de cartilla para la población del Golfo del Morrosquillo.

4. Marco Referencial

4.1 Marco de Antecedentes

Para plantear los antecedentes de esta investigación se apoyó en los autores que han tratado este tema en los diferentes entornos, tomando información teórica y documental con buenas bases para un amplio conocimiento, con la intención de hacer válida y con un gran significado esta investigación, dándole relevancia al factor principal “actividad física”.

Para comenzar, se encuentra la investigación en el ámbito de la actividad física de Sallis (2019), el cual ha realizado estudios de gran importancia y con gran auge sobre todo el territorio internacional, es así que realizó un estudio titulado asociaciones del entorno construido con actividad física y tiempo sedentario en pacientes ambulatorios ugandeses con problemas de salud mental. Este estudio es un aporte más para nuestra investigación, ya que, muestra similitud a la hora de querer mostrar un interés por la práctica de actividad física y que concluye que la relevancia de la disponibilidad de caminos, senderos y espacios recreativos para una mayor actividad física y conductas menos sedentarias en personas con enfermedades mentales. Esto es particularmente relevante en países de bajos ingresos donde se está produciendo una rápida urbanización.

En ese mismo sentido, se encuentra otra investigación de Sallis et al. (2018), quien se ha destacado por el interés que posee sobre el tema de la actividad física, esta vez se propuso a investigar sobre el análisis de perfil latente de la actividad física de los adolescentes jóvenes en diferentes lugares durante la jornada escolar. Para ello utilizó en su metodología cuestionarios de la aptitud física para diagnosticar el estado de sedentarismo en el cual se encontraban la muestra objeto de estudio.

De igual manera, Sallis et al. (2017), realizó otra investigación que llevaba como título actividad física en adultos mayores con un enfoque ecológico, donde hablaba de los niveles del modelo ecológico que pueden proporcionar una base empírica para diseñar intervenciones para aumentar la actividad física de adultos mayores. Su propósito fue aplicar los principios del modelo ecológico.

Este estudio examinó al mismo tiempo los correlatos individuales, psicosociales y ambientales de la actividad física de los adultos mayores para determinar si los factores ambientales construidos contribuyen a la actividad física más allá de las variables individuales, demográficas y psicosociales.

Siguiendo otro autor muy destacado que habla sobre la actividad física y la condición física como lo es Blair et al. (2018), quien realizó grandes estudios importantes a nivel mundial, es así que realizó un estudio que tiene como título papel de la actividad física y la condición física en la caracterización y el pronóstico del fenotipo de obesidad metabólicamente saludable: una revisión sistemática y un meta-análisis. Este estudio es un aporte para nuestra investigación, ya que, habla de las diferencias que hay entre la actividad física, comportamiento sedentario, aptitud cardiorrespiratoria y fuerza muscular. Estos son unos de los componentes de la actividad física que nos ayudan a mejorar la condición física, esta investigación es un aporte para guiarnos y tener un mejor conocimiento acerca de la actividad física y la condición física.

En ese mismo sentido, Blair et al. (2018), realizó un estudio que tenía como título actividad física medida objetivamente y función cognitiva en adultos mayores, en este estudio habla sobre la asociación de la actividad física, que fue medida por acelerómetro con el deterioro cognitivo incidente y la cognición longitudinal entre los adultos mayores. Los métodos que realizó en esta investigación fueron reclutados del estudio de cohorte razones de las diferencias geográficas y raciales en el accidente cerebrovascular, tenemos una muy alta similitud con nuestra investigación ya que habla sobre la actividad física midiéndola objetivamente de forma cognitiva en adultos mayores.

Por otra parte, estudiando la actividad física como un fenómeno que debemos tener en cuenta como factor protector para la salud de la población mundial encontramos que el investigador Blair et al. (2018), publica un artículo titulado una actualización sobre el papel de la actividad cardiorrespiratoria, el ejercicio estructurado y la actividad física del estilo de vida en la prevención de enfermedades cardiovasculares y el riesgo para la salud. Donde se afirma que la pandemia de enfermedades cardiovasculares (ECV) ha ejercido una presión considerable sobre los sistemas de salud, la calidad de vida y la función física, sigue siendo la principal causa de muerte en todo el mundo.

Para seguir complementando sobre el tema, aparece la investigación de Moreno (2018), el cual en su artículo sobre las asociaciones independientes entre actividad física, intensidades, tiempo de sedentarismo, visualización de TV, condición física cardiorrespiratoria y condición física muscular con riesgo de enfermedad cardiovascular en los jóvenes. Lo cual hace un acercamiento a lo que respecta nuestra investigación tomando como referente la actividad física y el sedentarismo. Por otro lado, Moreno (2015), con su trabajo titulado el efecto combinado de la actividad física y los comportamientos sedentarios en una puntuación de riesgo cardio-metabólico agrupado; donde muestra como conclusión que el estudio realizado sugiere que se debería alentar a los adolescentes a disminuir el estilo de vida sedentario y aumentar la actividad física, especialmente la actividad física vigorosa para reducir el riesgo cardio-metabólico.

4.2 Marco Teórico

4.2.1 Actividad física.

Se entiende la actividad física como el objeto de ciencias transversales, debido a su amplio campo en el cual se puede inducir de manera lógica en sus diferentes áreas, es por tal motivo que un gran elenco de autores en la actualidad y en el pasado han abarcado los diferentes campos de este tema tan complejo, como lo son: el campo biomédico, psicológico, social, antropológico, histórico y educativo. Es de notar que cada autor hace su mayor esfuerzo en concisión y firmeza, para así abarcar de forma completa a lo que se refiere el tema de la actividad física y es ahí donde se ve el furor de los diferentes autores en querer sobresalir con sus distintas postulaciones alusivas a la actividad física.

En ese sentido se encuentra la afirmación de Borges (1998), el cual hace énfasis en que la actividad física es un poderoso y estimulante moderador de la conducta humana, marcando con ímpetu que la actividad física es un objeto de estudio no una ciencia única, es por ello que nos aferramos a este autor ya que posee una visión muy clara al tema de la actividad física. Según Álvarez (2010), el término actividad física “como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulte en pérdida de energía; mientras que la buena forma física es la capacidad de la persona para realizar actividad física” (p. 55).

Con base a los autores citados en nuestro trabajo y entendiendo la complejidad de este tema nos arrastra a concluir nuestra idea de concepto de actividad física y teniendo en cuenta que las diferentes definiciones están guiadas por el campo preferido del autor como puede ser en campo psicológico, social, fisiológico, educativo etc. En consecuencia, se plantea la siguiente definición que se entiende por actividad física la acción concreta ejecutada por los músculos esqueléticos proporcionando a los sistemas generadores de energía acelerar su metabolismo adquiriendo de forma indirecta un beneficio para la salud.

4.2.2 Actividad física en el trabajo.

Para muchos autores la actividad física se encuentra inmersa dentro de varios componentes, entre ellos encontramos el entorno laboral, entorno que varía de acuerdo a las características que cada puesto de trabajo posee físicamente hablando, es por ello que la definición de la actividad física en este componente se hace un poco difícil descifrarla, puesto que, la gran variación de entornos laborales nos obliga a establecernos en una sola guía y es la del trabajador activo. Así, Peña, Colina y Vázquez (2009) refieren que los programas de promoción de la salud en ambientes laborales parecen tener un gran potencial para promover la salud, la calidad de vida y la productividad de los trabajadores. Por lo cual es de vital importancia este componente, ya que, de acuerdo a estudios realizados han demostrado lo significativo de implementar programas direccionados a mantener una aptitud dispuesta a laborar con eficacia donde su desempeño favorezca la productividad dentro de su sitio de trabajo, sin dejar de lado la salud.

La calidad de vida en el trabajo supone una forma integral de ser que opera dentro de una empresa con fines específicos a cumplir dentro del marco institucional. Este término es el producto de es una filosofía de gestión que mejora la dignidad del empleado, realiza cambios culturales y brinda oportunidades de desarrollo y progreso personal (Guerrero, Cañedo, Rubio, Cutiño y Fernández, 2006). De acuerdo a la recolección de la bibliografía sobre el tema de la actividad física en el entorno laboral nos dedicamos a establecer nuestro concepto sobre el tema en mención, siendo la actividad física en el entorno laboral una acción que va a depender del desenvolvimiento de las actividades explícitas dentro de las tareas asignadas en su zona de trabajo.

Estas acciones van conllevando a un gasto de energía notable en el accionar de labores o ya sea por estrategias institucionales que fomenten de manera obligatoria al trabajador a cumplir ciertas actividades que generen en su organismo una sensación deliberada de producir un mayor desempeño dentro del campo productivo ocasionado por la actividad física.

4.2.3 El desplazamiento en la actividad física.

La actividad física en los desplazamientos del ser humano es la primera manifestación del movimiento por la necesidad de trasladarse de un lugar a otro, todo esto debido a las condiciones climáticas que se presentaban en su entorno. También por cubrir las prioridades alimenticias de las familias nómadas hablando desde los principios de la especie humana. Sin embargo, Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terreros (2010), refieren que los desplazamientos a pie o en bicicleta al acudir o volver de la escuela podrían garantizar un considerable gasto energético semanal. Pero en la sociedad desarrollada actual los desplazamientos motorizados han relegado las tareas de caminar o andar en bicicleta a un plano secundario por diversas razones.

Lo que siempre ha caracterizado la actividad física es el movimiento, el cual se realiza por voluntad propia en distintos escenarios de la vida, causando en el organismo satisfacción sistémica, social, psicológica, entre otras. Por lo tanto, la locomoción del cuerpo humano se integra en este tema de actividad física por desplazamientos. Es por ello que estudios sostienen que caminar como medio de transporte es el indicador de estilo de vida sano y asociado con el descenso del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, cáncer de colon y el aumento de la sensación de bienestar (Hernández et al., 2010). Por lo tanto, los desplazamientos que se deben implementar en las sociedades actualmente afectadas por este gran fenómeno que atrapa sin cesar a generaciones enteras, son los desplazamientos voluntarios utilizando nuestra propia energía por una causa que se debe contrarrestar con todas las estrategias posibles, recibiendo por consecuencias un bienestar que garantizara un agrado saludable.

La promoción del transporte activo (caminar – montar bici), es de vital importancia, puesto que, la actividad física diaria en los jóvenes tal como el desplazamiento activo al colegio (usar medios de transporte activos tale como andar o bicicleta), puede tener importantes beneficios para la salud (Chillón, Villén, Pulido, Ruíz, 2016).

El desplazamiento activo es la acción de dirigirse al centro educativo por medio de transportes que conlleven un gasto energético, como andar o ir en bicicleta. Estudios recientes han apostado por el desplazamiento activo diario para ayudar a contrarrestar los bajos niveles actuales de actividad física en la adolescencia (Ruiz, De La Torre, Redecillas y Martínez, 2015).

4.2.4 Tiempo libre y la actividad física.

Para hablar sobre este tema es indispensable saber sobre la definición de tiempo libre que podría entenderse como el periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni a obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares (Nuviala, Ruíz y García, 2003).

Lo que interesa en esta parte de este estudio es saber con claridad a que le dedican el tiempo libre la población objeto ya que, en grandes porcentajes a nivel mundial el tiempo libre lo invierten en numerosos pasatiempos que hipnotizan al individuo y lo hacen estancarse en espacio y tiempo, dificultándole su calidad de vida. Estos pasatiempos son el común denominador de las poblaciones desarrolladas, se realizan a diario nuevas tendencias que atraen la atención de las personas invadiendo cada segundo del tiempo disponible apropiado para realizar actividad física (Nuviala et al., 2003).

La actividad física en tiempo libre (AFTL): es el ejercicio, el deporte o la recreación que no están relacionados con actividades que forman parte del trabajo habitual, tareas del hogar o transporte (Messeguer, Galán, Herruzo, Zorrilla y Rodríguez, 2009). De esta manera se comprende que, si se emplea el tiempo libre a actividades deportivas, de recreación o de ejercicio con regularidad poco a poco se creara una rutina que con el tiempo se volverá necesaria y se fomentara un estilo de vida placentero ya que, la adherencia a la actividad física en el tiempo libre proporcionara una influencia sobre la salud y el bienestar (Messeguer et al., 2009). La práctica habitual de actividad física durante el tiempo libre es asociada frecuentemente a una reducción de los niveles de morbilidad y mortalidad atribuidos a enfermedades, como las cardiovasculares, pero no sólo parece relacionarse con una mejor salud física sino que también ha sido constatada la influencia de un estilo de vida activo en el bienestar psicológico y emocional de las personas (Nuvalia et al., 2003).

4.2.5 Sedentarismo.

El sedentarismo se puede considerar como un gasto energético por debajo de lo requerido para considerarlo actividad física (Lavielle, Pineda, Jáuregui y Castillo, 2014). El estilo de vida caracterizado por hábitos sedentarios, provoca un cuerpo débil que no le proporciona una buena "casa" a la mente, la cual, no podrá rendir todo lo que podría en un cuerpo fuerte, vigoroso y bien oxigenado. (Borges, 1998).

Así en entendemos entonces, que el sedentarismo es el estado en el cual se encuentra el individuo afectado por la inactividad física, lo que conlleva a una postración del cuerpo por hábitos y estilos de vida muy pobres en movimientos, los cuales son causantes de un deterioro anímico que cada vez aflige a la persona a moverse. Son tantas estas las obstaculizaciones que este enemigo de la actividad física postula delante de la posibilidad de querer realizar por voluntad propia actividades que generen un cambio en el estilo de vida de las personas, es por ello que cada vez nuestras generaciones son cautivadas por el sedentarismo, debido a las tecnologías que relucen sus atracciones por todos los medios dejando sin lugar a la posibilidad de manifiesto de la actividad física.

5. Metodología

Tomando en consideración los objetivos propuestos en este estudio, el direccionamiento se enmarca en el modelo de investigación no experimental de corte transversal dentro del paradigma positivista; el cual brinda un apoyo de base a nuestra metodología, ya que, se promueve el empleo de métodos cuantitativos y de técnicas estadísticas para el procesamiento de la información, para así explicar la naturaleza de la realidad de la actividad física en la región del Golfo del Morrosquillo. Según Cazau (2006), un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones, conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras. Estos estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno. En este caso las descripciones se relatarán sobre la actividad física y sus diversas variables describiendo de tal forma para analizar cómo se da y se manifiesta un fenómeno y sus componentes (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

5.1 Método

La utilización del método teórico es imprescindible para esta investigación, puesto que nos brinda la posibilidad de generar relaciones y poder descubrir a través del análisis de contenido la variabilidad que existe en la geografía local, nacional e internacional. Lo que nos esclareció al momento de postular los objetivos y la manera en que nos direccionaríamos en nuestra metodología e implementación de instrumentos. La revisión bibliográfica es el fundamento de la parte teórica de la investigación, y permite conocer a nivel documental las investigaciones relacionadas con el problema planteado (Cazau, 2006).

En el mismo curso de la metodología, se utilizaron métodos estadísticos los cuales definirían algunos aspectos conocidos y por conocer del objeto de estudio, dando un razonamiento que permite algunas inferencias de la población y así interpretar con criterios basados en los resultados obtenidos de la muestra. Puesto que esta investigación a través de la estadística busca aseverar su validez y la utilidad de forma garante para futuras investigaciones que se realicen en este territorio

La asistencia por parte de la estadística descriptiva es su inmediata organización presentación y síntesis de datos de una manera científica lo que genera un plus para este estudio y concluir su finalidad, datando los resultados con espontaneidad para generalizar las conclusiones (Cazau, 2006).

5.2 Técnicas y Herramientas

La información del presente estudio fue obtenida por medio de la aplicación del cuestionario sobre la actividad física avalado por la OMS. Este fue el procedimiento utilizado para extraer de la muestra la información requerida para lograr los objetivos con éxito. Ahora bien, todo instrumento de medición intenta medir algo. Este algo es algún aspecto recortado de la realidad, habitualmente designado como variable. Como la variable puede adoptar diferentes valores, el instrumento de medición informará acerca de qué valor adoptó la variable aquí y ahora, en esta persona o esta población para este caso.

Los instrumentos utilizados fueron:

1. Cinta métrica
2. Báscula
3. Software SPSS Versión 24.0.

Los datos obtenidos se procesaron y analizaron en los programas Microsoft Excel y SPSS Para analizar las distintas variables.

5.3 Población y Muestra

Habitantes de la región del Golfo del Morrosquillo ubicada en el Departamento de Sucre categorizada según su estado económico entre los estratos 1 y 2 (500.000). La muestra va estar constituida por 800 personas mayores de edad (18 – 65 años) subdivididas en los municipios de Coveñas, Tolú, Tolú Viejo y San Onofre. El cálculo de la muestra es para poblaciones grandes según esta fórmula se tiene un 95% de confiabilidad en la investigación y un 4% de margen de error tal y como parece en la figura 1 (Vallejo, 2012).

MARGEN DE ERROR (común en auditoría) 4,0%
TAMAÑO POBLACIÓN 500.000 *
NIVEL DE CONFIANZA (común en auditoría) 95% **

Valores Z (valor del nivel de confianza)	90%	95%	97%	98%	99%
Varianza (valor para reemplazar en la fórmula)	1,645	1,960	###	###	2,576

Nota:
 * Ingresar Tamaño de la Población - Universo
 ** Valor fijo para auditoría
 *** Ingresar los datos de la escala de acuerdo al tamaño de la población (universo)

$$\text{TAMAÑO DE LA MUESTRA} = \frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))} = 600$$

Donde:
 α_c = Valor del nivel de confianza (varianza)
 • **Nivel de confianza**, es el riesgo que aceptamos de equivocarnos al presentar nuestros resultados (también se puede denominar grado o nivel de seguridad), el nivel habitual de confianza es del 95%.
 e = Margen de error
 • **Margen de error**, es el error que estamos dispuestos a aceptar de equivocarnos al seleccionar nuestra muestra; este margen de error suele ponerse en torno a un 3%.
 N = Tamaño Población (universo)

Cuadro de Muestra de Acuerdo a la Población (N)

	1%	2,0%	2,5%	3,0%	3,5%	4,0%	5,0%	6,0%	7,0%	8,0%	9,0%	10,0%
2000	1.655	1.091	869	696	563	462	322	235	179	140	112	92
4000	2.824	1.501	1.110	843	656	522	351	250	187	145	115	94
6000	3.693	1.715	1.223	906	693	546	361	255	190	146	116	95
8000	4.365	1.847	1.289	942	714	558	367	258	191	147	117	95
10000	4.899	1.936	1.332	964	727	566	370	260	192	148	117	95
12000	5.335	2.001	1.362	980	736	572	372	261	193	148	117	95
14000	5.696	2.050	1.385	992	742	576	374	262	193	148	118	95
16000	6.002	2.088	1.402	1.000	747	579	375	262	194	149	118	95
18000	6.263	2.118	1.416	1.007	751	581	376	263	194	149	118	96
500.000	9.423	2.389	1.532	1.065	783	600	384	267	196	150	119	96
22000	6.686	2.165	1.436	1.018	757	584	378	264	194	149	118	96
24000	6.859	2.183	1.444	1.022	759	586	378	264	194	149	118	96
26000	7.013	2.198	1.451	1.025	761	587	379	264	195	149	118	96
28000	7.151	2.211	1.457	1.028	763	588	379	264	195	149	118	96
30000	7.275	2.223	1.462	1.030	764	588	379	264	195	149	118	96
32000	7.387	2.233	1.466	1.033	765	589	380	265	195	149	118	96
34000	7.489	2.243	1.470	1.035	766	590	380	265	195	149	118	96
36000	7.581	2.251	1.474	1.036	767	590	380	265	195	149	118	96

Una vez que se tiene el tamaño de la muestra, se debe establecer los criterios para su selección, según la característica del universo; puede ser de manera aleatoria (dando la oportunidad a cualquier registro de ser elegido); de manera sistemática (dividiendo la población entre el tamaño de la muestra, obteniendo un valor que servirá para establecer un intervalo para recoger la muestra); por bloques (seleccionando cierta cantidad de registros por meses y aplicando la metodología sistemática en cada bloque); y por juicio del auditor tomando en cuenta los registros materiales u otro criterio.

Figura 1. Cálculo de la muestra.

Fuente: Vallejo (2012).

5.4 Características de la Muestra

Tabla 1.
Edades

Escala	Edades	Frecuencia	Porcentaje
Válido	18 - 25 años	242	30,9
	26 - 35 años	326	41,6
	36 - 45 años	96	12,3
	46 - 50 años	68	8,7
	+ 51 años	50	6,4
Perdidos	Sistema	1	,1
Total		783	100,0

Fuente: elaboración propia.

La tabla 1 identifica los rangos de edad de la población a la cual se le aplicó el instrumento, donde el rango de edad más relevante fue el de 26 – 35 años con un porcentaje de 41,6%.

Tabla 2.

Sexo

Escala	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Válido	M	442	56,4
	F	340	43,4
	3	1	,1
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

La tabla 2 establece los porcentajes para la población los cuales, para el sexo masculino dataron 56,4 % y para femenino 43,3 % siendo este último el menor porcentaje.

Tabla 3.

Personas que fuman

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	85	10,9
	No	698	89,1
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

La tabla 3 muestra el porcentaje de las personas que tienen el hábito de fumar en la población del Golfo del Morrosquillo; donde el 89,1% sostuvo no tener este hábito y el 10,9% indicó que si lo hacía.

Tabla 4.

Consumo de bebidas alcohólicas

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	342	43,7
	No	441	56,3
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 4 se identifica los porcentajes de la población que mantienen o no el hábito de consumir bebidas alcohólicas, donde 43,7% respondió que sí y el 56,3% dijo que no.

Tabla 5.

Consumo de sustancias psicoactivas

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	15	1,9
	No	768	98,1
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 5 se muestra el porcentaje de personas de las cuales respondieron al consumo de sustancias psicoactivas, donde el 98,1% respondieron que no, y el 1,9% respondieron que si lo solían hacer.

Tabla 6.

Prevalencia de la muestra según municipio de origen

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Tolú	201	25,7
	Tolú viejo	182	23,2
	Coveñas	175	22,3
	San Onofre	225	28,7
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación a los municipios intervenidos por el instrumento aplicado, la tabla 6 muestra los porcentajes de prevalencia de los municipios de origen de los participantes. En ese sentido se muestra la prevalencia de personas de Tolú en un 25,7%, de Tolú Viejo 23,2%, de Coveñas 22,3% y de San Onofre 28,7%.

Tabla 7.

Fiabilidad-resumen de procesamiento de casos

	Escala	N	%
Casos	Válido	781	99,7
	Excluido ^a	2	,3
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8. *Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,743	,734	16

Fuente: elaboración propia.

Las unidades muestrales, por tanto, son cada uno de los individuos de la población de la región del Golfo del Morrosquillo subregión del departamento de Sucre. El diseño muestral empleado en la selección de la muestra ha sido un muestreo aleatorio simple sin reposición.

Se ha determinado un tamaño para la muestra de 783 unidades de acuerdo con un nivel de confianza del 95% (consecuentemente con un nivel de significación del 5%), un error máximo admisible del $\pm 5\%$ y considerando la proporción poblacional del 0,5 (situación más desfavorable en el cálculo del error de muestreo). La recogida de información se llevó a cabo mediante la aplicación del formulario instrumento para la medición de la actividad física avalado por la OMS a cada una de las personas que componen la muestra.

El tamaño final de la base de datos, después de la labor de los investigadores y la pertinente depuración de los datos mediante los adecuados controles de rango y consistencia y la no respuesta, ha sido de 783 formularios aplicados, el que habíamos determinado, por lo que no se modifica el nivel de significación. Por último, sólo nos queda señalar que la herramienta informática utilizada para el tratamiento estadístico de la base de datos ha sido el paquete SPSS versión 24.0 para Windows, ampliamente conocido y de uso frecuente en este tipo de estudios por su versatilidad y

buenas prestaciones. En relación con la metodología empleada en el tratamiento de los datos para alcanzar los objetivos anteriormente propuestos, se emplearon técnicas de estadística descriptiva e inferencial.

5.5 Variables del Estudio

- ✓ Variables dependientes: Actividad física.
- ✓ Variables independientes: Actividad física como medio de desplazamiento, actividad física y tiempo libre, sedentarismo y actividad física en el trabajo.

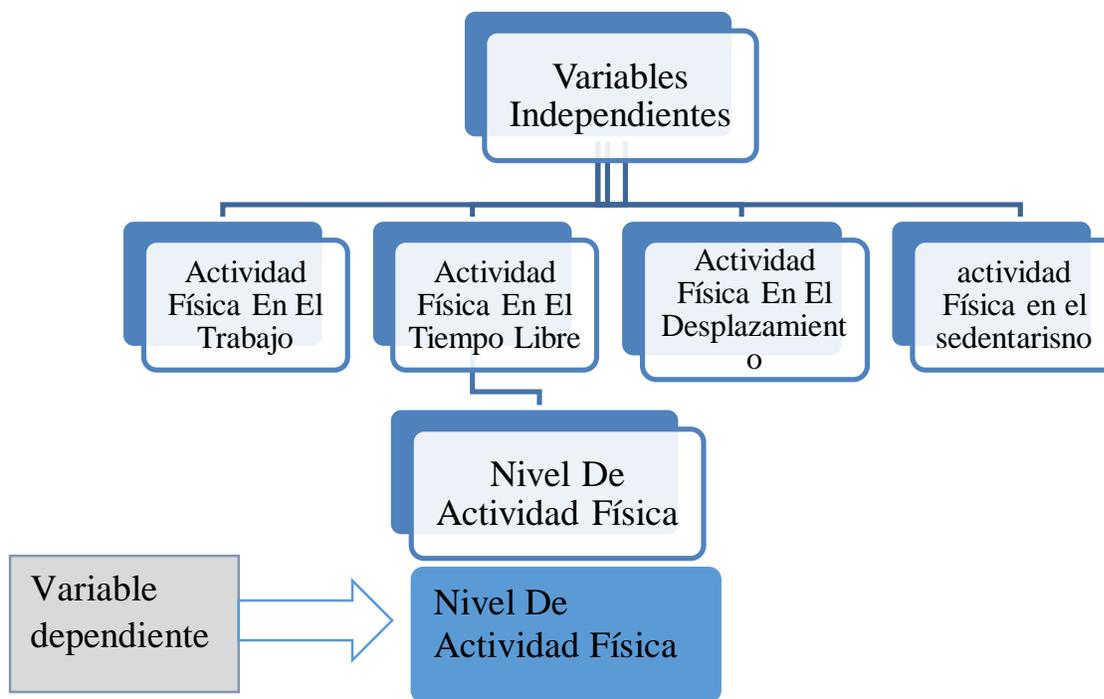


Figura 2. Flujo de integración de variables.

Fuente: elaboración propia.

5.5.1 Operalización de las variables.

Tabla 9.

Operalización de las variables

Variable Dependiente	Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores	Escala
Actividad Física	IMC	Peso	50 - 59 peso	1

		60 - 69 peso	2
		70 - 79 peso	3
		80 - 89 peso	4
		+90 peso	5
		140 – 150	1
		151 – 160	2
	Talla	161 – 170	3
		171 – 180	4
		(+) 181	5
		60 – 69	1
		70 - 79	2
	Perímetro Abd	80 - 89	3
		90 – 99	4
		(+)100	5
		1 Vez	1
	Días que realiza actividad física intensa en el trabajo	2 Veces	2
		3 Veces	3
		4 Veces	4
		5 Veces	5
		15min	1
Trabajo	Cuanto tiempo suele dedicar a esa actividad en un día	30min	2
		45min	3
		60min	4
		+60min	5
	1S Cuantos días realiza actividad física en su trabajo	1 vez	1
		2 Veces	2
		3 Veces	3

	4 Veces	4
	5 Veces	5
	15minutos	1
Cuanto tiempo suele dedicar a esa actividad en uno de días	30minutos	2
	45minutos	3
	60minuto	4
	+60mintos	5
	1 Vez	1
1S Cuantos días Caminata en 10 min	2 Veces	2
	3 Veces	3
	4 Veces	4
	5 Veces	5
	15minutos	1
Cuanto tiempo realiza caminata en un día típico	30minutos	2
	45minutos	3
	60minuto	4
	+60mintos	5
Desplazamiento	1 Vez	1
	2 Veces	2
1S Cuantos días monta bicicleta 10 min	3 Veces	3
	4 Veces	4
	5 Veces	5
	15minutos	1
Cuánto tiempo monta bicicleta en un día	30minutos	2
	45minutos	3
	60minuto	4
	+60mintos	5

		1 Vez	1
	1S Cuántos días práctica	2 Veces	2
	deporte/fitness	3 Veces	3
	int en su tiempo libre	4 Veces	4
		5 Veces	5
		15minutos	1
	Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en un día	30minutos	2
		45minutos	3
		60minuto	4
		+60mintos	5
Tiempo libre		1 Vez	1
	1S Cuántos días práctica usted act mod en su tiempo libre	2 Veces	2
		3 Veces	3
		4 Veces	4
		5 Veces	5
		15minutos	1
	Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en un día	30minutos	2
		45minutos	3
		60minuto	4
		+60mintos	5
		15minutos	1
	Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día	30minutos	2
Sedentarismo		45minutos	3
		60minuto	4
		+60mintos	5

6. Resultados

6.1 Análisis Cuantitativo

Tabla 10.

Enfermedades crónicas no transmisibles

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ninguna	771	98,5
	Hipertensión	5	,6
	Diabetes	4	,5
	Obesidad	3	,4
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 10 se manifiesta los porcentajes de algunas enfermedades crónicas no transmisibles; donde no hubo ningún predominio sobre alguna de las enfermedades referenciadas, ya que el 98,5% manifestó no padecer enfermedades de esta índole. Sin embargo se encontró que el 0,6% tiene hipertensión, el 0,5% diabetes y el 0,4% tiene algún tipo de obesidad.

Tabla 11.

Estrato

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Estrato	647	82,6
	2 Estrato	131	16,7
	3 Estrato	5	,6
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación a los estratos a los cuales pertenece la población intervenida, tuvo predominio el estrato 1 con un 82,6%. Asimismo, el estrato 2 fue el segundo con mayor incidencia con un 16,7%, dejando de último el estrato 3 con tan solo el 0,6% de incidencia.

Tabla 12.

En una semana típica ¿Cuántos días realiza usted actividad física intensa en el trabajo?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Vez	375	47,9
	2 Veces	272	34,7
	3 Veces	55	7,0
	4 Veces	16	2,0
	5 Veces	65	8,3
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación a la actividad física intensa en el trabajo, la tabla 12 muestra que los participantes pusieron en manifiesto que el 47,9% al menos realiza una vez a la semana actividad física intensa en el trabajo. Igualmente el 34,7% manifestó realizar este tipo de actividades 2 veces en la semana. También hay que resaltar que hubo personas que realizan estas actividades entre 3, 4 y 5 veces en la semana, con un nivel de incidencia respectivo de 7%, 2% y 8,3%.

Tabla 13.

Actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en el trabajo?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	15min	626	79,9
	30min	76	9,7
	45min	9	1,1
	60min	23	2,9
	+60min	49	6,3
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Con relación al tiempo que dedican las personas a las actividades intensas en el trabajo, fue de 15 minutos con un indicador de 79,9%. Solo el 9,7% lo realiza 30 min, el 1,1% 45 min, y más de 60 min el 6,3%.

Tabla 14.

En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 vez	311	39,7
	2 Veces	280	35,8
	3 Veces	84	10,7
	4 Veces	16	2,0
	5 Veces	92	11,7
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Con relación a la actividad física de intensidad moderada en el trabajo para esta población, se obtuvo según los resultados de la tabla 14 que el 39,7% realiza actividades físicas intensas moderada una vez a la semana, mientras que el 35,8% lo realiza 2 veces. Por el otro lado, el 10,7%, 2% y 11,7% lo realiza 3, 4 y 5 veces respectivamente.

Tabla 15.

En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	15minutos	571	72,9
	30minutos	92	11,7
	45minutos	18	2,3
	60minuto	31	4,0
	+60mintos	71	9,1
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación con el tiempo dedicado a la actividad física de intensidad moderada en el trabajo fue de 15 minutos en un día de la semana con el 72,9%.

Tabla 16.

En una semana típica, ¿cuántos días camina al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Vez	257	32,8
	2 Veces	213	27,2
	3 Veces	134	17,1
	4 Veces	25	3,2
	5 Veces	153	19,5
	Total	782	99,9
Perdidos	Sistema	1	,1
Total		783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación al desplazamiento (caminata) en una semana al menos 10 minutos consecutivos el predominio que se obtuvo fue de una vez en la semana con 32,8% notándose que es poco tiempo para cumplir con las recomendaciones requeridas por los entes que promocionan la actividad física y la salud. El 27,2% lo hace 2 veces, el 17,1% lo hace 3 veces, el 3,2% 4 veces y solo el 19,5% solo hace caminatas de 10 minutos en una semana 5 veces.

Tabla 17.

En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando para desplazarse?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	15minutos	521	66,5
	30minutos	158	20,2
	45minutos	49	6,3
	60minutos	24	3,1
	+60minutos	31	4,0
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En referencia al tiempo que dedican la personas para desplazarse en un día típico, fue de 15 minutos con un porcentaje de 66,5%. Seguido de 30 min con tan solo una incidencia del 20,7%.

Tabla 18.

En una semana típica, ¿cuántos días monta bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Vez	370	47,3
	2 Veces	202	25,8
	3 Veces	106	13,5
	4 Veces	19	2,4
	5 Veces	86	11,0
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación a los días que utiliza bicicleta para desplazarse al menos 10 minutos consecutivos. Es muy bajo este indicador, siendo que solo la utilicen una vez a la semana un 47,3% de la muestra objeto dejando de lado el transporte pasivo en este territorio de muy buena topografía y con gran enfoque turístico.

Tabla 19.

En un día típico, ¿cuánto tiempo monta bicicleta para desplazarse?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	15minutos	381	48,7
	30minutos	338	43,2
	45minutos	36	4,6
	60minutos	13	1,7
	+60minutos	15	1,9
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación al tiempo que dedican para desplazarse en bicicleta, la muestra indica que solo utilizan la bicicleta durante 15 minutos para sus desplazamientos con un porcentaje de 48,7% ; seguidamente del 43,2% que la utiliza al menos 30 min.

Tabla 20.

En una semana típica, ¿cuántos días práctica usted deporte / fitness intensos en su tiempo libre?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Vez	472	60,3
	2 Veces	158	20,2
	3 Veces	91	11,6
	4 Veces	26	3,3
	5 Veces	36	4,6
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

En relación a la práctica de deporte / fitness intensos en el tiempo libre, solo el 60,3 % indico que solo lo hacen una vez en la semana, mientras que el 20,2% y el 11,6% lo hace dos y tres veces en la semana de manera respectiva. Solo el 4,6% lo hace 5 veces en la semana.

Tabla 21.

En la práctica de deportes fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	15minutos	465	59,4
	30minutos	187	23,9
	45minutos	65	8,3
	60minutos	37	4,7
	+60minutos	29	3,7
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la información de la tabla 21, se muestra que el 59,4% suele entrenar 15 minutos de actividades fitness en un día casual de entrenamiento, y el 23,9% lo hacen solo 30 minutos. Estos resultados muestran que son pocas las personas que hacen ejercicios en cantidades superiores de 45 minutos.

Tabla 22.

En una semana típica, ¿cuántos días práctica usted actividad moderada en su tiempo libre?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Vez	294	37,5
	2 Veces	357	45,6
	3 Veces	89	11,4
	4 Veces	16	2,0
	5 Veces	27	3,4
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Atendiendo a la información de la tabla 22, se muestra que el 37,5% solo realiza actividades físicas moderadas una sola vez por semana, siendo claramente insuficiente para obtener resultados importantes en la calidad de vida. El 45,6% lo realiza dos veces por semana y tan solo el 11,4%, 2% y el 3,4% lo realiza tres, cuatro o 5 veces a la semana respectivamente.

Tabla 23.

En uno de esos días en los que práctica actividad física moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	1 Vez	199	25,4
	2 Veces	498	63,6
	3 Veces	36	4,6
	4 Veces	22	2,8
	5 Veces	28	3,6

Total	783	100,0
-------	-----	-------

Fuente: elaboración propia.

Teniendo en cuenta la información de la tabla 23, el 25,4% solo dedica una vez a realizar ejercicios, el 63,6% solo dos veces y el 4,6%, 2,8% y el 3,65 solo lo hace 3, 4 y 5 veces de manera respectiva.

Tabla 24.

¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	15minutos	16	2,0
	30minutos	110	14,0
	45minutos	131	16,7
	60minutos	178	22,7
	+60minutos	346	44,2
Perdidos	33	1	,1
	Total	782	99,9
	Sistema	1	,1
Total		783	100,0

Fuente: elaboración propia.

El 44,2% manifiesta estar recostado en cama en un día típico de semana más de 60 minutos, mientras que el 22,7% lo hace 60 minutos, el 16,7% lo hace 45 minutos, el 14% lo hace 30 minutos y solo el 2% lo hace 15 minutos.

6.2 Resultados Antropométricos

Tabla 25.

Peso

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	50 - 59 peso	110	14,0
	60 - 69 peso	249	31,8
	70 - 79 peso	192	24,5
	80 - 89 peso	183	23,4
	+90 peso	49	6,3
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Tabla 26.

Talla

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	140 - 150 talla	74	9,5
	151 - 160 talla	224	28,6
	161 - 170 talla	270	34,5
	171 - 180 talla	199	25,4
	+181 talla	16	2,0
	Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Tabla 27.

Perímetro de cintura

	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Válido	60 - 69 perímetro	75	9,6
	70 - 79 perímetro	178	22,7
	80 - 89 perímetro	277	35,4

90 - 99 perímetro	179	22,9
+100 perímetro	73	9,3
6	1	,1
Total	783	100,0

Fuente: elaboración propia.

Por todo lo anteriormente expresado se hace necesario elaborar un programa de ejercicio físico que ayude al fortalecimiento de las deficiencias encontradas en el diagnóstico. Programa de actividad física en forma de cartilla para la población del Golfo del Morrosquillo.

7. Programa de Actividad Física en el Golfo de Morrosquillo

7.1 Autores

- Eberth Luis Guerra Gómez
- Jesús Eduardo Solano Padilla
- Luis Alfredo Sierra Pineda

Ciencias del Deporte y la Actividad Física.

7.2 Objetivo

Elaborar un programa de actividad física para la población del Golfo del Morrosquillo.

7.3 Aptitudes

Este programa estará direccionado a la población del Golfo del Morrosquillo en consecuencia del diagnóstico realizado. Estará orientado hacia los parámetros identificados en el instrumento aplicado.

7.4 Componentes

7.4.1 Actividad física en el trabajo.

Según Peña et al. (2009), la práctica de actividad física en el ámbito laboral se define como: aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo. A nivel mundial, se han implementado estrategias para que la actividad física en el ámbito laboral, ya que, ha sido reconocido como un factor clave para la salud y bienestar en las personas en esta etapa productiva o de trabajo (Gómez, Grimaldi, Bernal y Fernández, 2016).

7.4.2 Desplazamiento.

En la actualidad los sujetos están dejando atrás una de las maneras principales de generar actividad física siendo estas partes de nuestro desarrollo motor por tal motivo la Organización Mundial de la Salud (OMS), hace la siguiente recomendación y promueve las formas activas de transporte, como caminar y montar en bicicleta, sean accesibles y seguras para todos (OMS, 2018).

7.4.3 Actividad física en el tiempo libre.

Según Meseguer et al. (2009), la actividad física en tiempo libre (AFTL) es el ejercicio, el deporte o la recreación que no está relacionado con actividades que forman parte del trabajo habitual, tareas del hogar o transporte.

7.4.4 Actividad física para contrarrestar el sedentarismo.

De acuerdo a la OMS (2018), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.

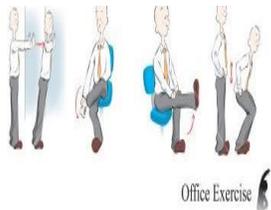
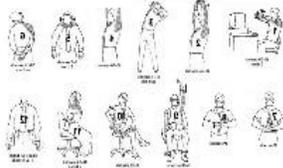
El sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre. Es importante lograr la individualización en el momento de definir este marcador de riesgo, y tener en cuenta la sistematicidad con que la persona ha realizado ejercicios físicos con anterioridad. (Álvarez, 2010).

7.5 Actividad Física en el Trabajo-Rutina de Ejercicios

Tabla 28.

Rutina de ejercicios en el trabajo

Días	Descripción	Ejercicio	Duración
------	-------------	-----------	----------

Lunes	Programa de pausas activas. Movimientos articulares.		30 MINUTOS
Martes	Pausas activas. Trabajo específico en el tren superior.		30 MINUTOS
Miércoles	Pausas activas. Trabajo específico en el tren inferior.		30 MINUTOS
Jueves	Estiramientos en general.		30 MINUTOS
Viernes	Juegos lúdicos o recreativos.		30 MINUTOS

Fuente: elaboración propia.

7.6 Actividad Física en el Tiempo Libre-Rutina de Ejercicios

Tabla 29.
Rutina de ejercicio en el tiempo libre

Días	Descripción	Ejercicio	Duración
------	-------------	-----------	----------

Lunes	Caminata o trote.		30 MINUTOS
Martes	Trabajo en el gimnasio.		30 MINUTOS
Miércoles	Trabajo de aeróbicos.		30 MINUTOS
Jueves	Trabajo funcional.		30 MINUTOS
Viernes	Trabajo en específico.		30 MINUTOS

Fuente: elaboración propia.

7.7 Actividad Física Durante el Desplazamiento-Rutina de ejercicio

Tabla 30.
Rutina de ejercicios para el desplazamiento

Días	Descripción	Ejercicio	Duración
------	-------------	-----------	----------

Lunes	Trabajo de estiramiento y movimiento en las articulaciones en general.		30 MINUTOS
Martes	Estiramiento y fortalecimiento en el tren inferior.		30 MINUTOS
Miércoles	Trabajo de desplazamiento dentro del mismo sitio.		30 MINUTOS
Jueves	Trabajo aeróbico en bicicleta estática		30 MINUTOS
Viernes	Trabajo de estiramiento y movimiento en las articulaciones en general.		30 MINUTOS

Fuente: elaboración propia.

7.8 Actividad Física para Prevenir el Sedentarismo-Rutina de ejercicio

Tabla 31.

Rutina de ejercicio para prevenir el sedentarismo

Días	Descripción	Ejercicio	Duración
Lunes	Caminata.		30 MINUTOS
Martes	Trabajo de aeróbicos.		30 MINUTOS
Miércoles	Trabajo funcionales.		30 MINUTOS
Jueves	Ejercicios para el sedentarismo.		30 MINUTOS

Viernes

Trote moderado.



30 MINUTOS

Fuente: elaboración propia.

7.9 Recomendaciones y Conclusiones de la Cartilla

Ejercitarte trae grandes beneficios para cuerpo y mente, pero antes de empezar con rutinas y entrenamientos, es importante que consultes con un especialista para tomar las medidas necesarias y evitar lesiones o complicaciones. Por otra parte, para la realización de los entrenamientos o ejercicios físicos te recomendamos unos consejos:

- Utiliza ropa y calzado cómodo, si es posible especializado para hacer deporte.
- La hidratación es fundamental, hazlo antes, durante y después de la actividad física.
- Estira y calienta durante 10 minutos antes del ejercicio.
- La constancia es clave, procura entrenar mínimo 30 minutos, cuatro veces por semana.
- Expulsa el aire cuando realices esfuerzos durante el ejercicio y tómalo de nuevo mientras descargas y retomas.
- Avanza progresivamente, aumenta de a poco la carga y el esfuerzo para evitar complicaciones.
- En caso de sentir mareo, náuseas o ardor en el pecho, detén inmediatamente la actividad.
- Realiza estiramientos al finalizar, al menos por 10 minutos para evitar lesiones musculares.
- Una alimentación adecuada es clave para resistir las rutinas de ejercicios sin dificultades.

De igual forma tenemos que concluir que para la realización de este programa de actividades vamos a realizar en cada componente 30 minutos diarios, 5 veces a la semana, para que tenga un total de tiempo de 150 minutos semanales, según Organización Mundial de la Salud (OMS), Se tiene que practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. Por ultimo este programa de actividad física nos permite beneficios en la salud como son:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera, y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Así mismo lo que buscamos con este programa de actividad física es prevenir el sedentarismo, realizando diversas actividades en los componentes que fueron socializados con la población, para mejorar y motivar a la población del Golfo de Morrosquillo a realizar actividad física.

8. Conclusiones y Recomendaciones

Después de haber identificado los fundamentos teóricos y metodológicos de la actividad física en nuestra investigación, para estructurar de manera lógica la rúbrica acordada y dar el mayor cotejo para el proceder de manera segura y sin riesgo alguno en la realización de las acciones operativas que enmarcan para la recolección de datos y aplicación de instrumento, acciones requeridas para poder llegar de lleno y con gran énfasis a la organización y clasificación de los diferentes aspectos que se deben tener en cuenta para obtener el éxito y el desarrollo normal de nuestra investigación.

Luego de haber postulados y estudiado los objetivos y de ejecutar algunas acciones para cumplir a cabalidad con los objetivos específicos, ya que al momento de caracterizar la actividad física en el Golfo del Morrosquillo, se puede tener una caracterización de la población objetivo, siendo esta una población que presenta algunas falencias en lo que respecta de la actividad física para esta región, así mismo se logra percibir la gran necesidad que presentan por el mejoramiento de la calidad de vida. También se manifiesta en la caracterización de esta población que en lo que respecta a las enfermedades crónicas no trasmisibles se nota un bajo porcentaje en este aspecto dado que manifestaron en su mayoría no presentar ninguna enfermedad de esta índole. Por otro lado, siguiendo con los aspectos destacados de esta caracterización, la población manifestó que el 10,9% que mantenía en hábito de fumar y el 43,7 consumía alcohol y el solo el 1,9 de la población aseguro que consumía sustancias psicoactivas

Por ultimo para la realización de nuestro programa de actividad física realizamos una cartilla, donde describimos los ejercicios, el tiempo y damos una serie de recomendaciones, beneficios y conclusiones.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 55-60. Recuperado de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Blair, S., Ozemek, C., Laddu, D., Lavie, C., Claeys, H., Kaminsky, L., [...] y Arena, R. (2018). An Update on the Role of Cardiorespiratory Fitness, Structured Exercise and Lifestyle Physical Activity in Preventing Cardiovascular Disease and Health Risk. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61 (5-6), 484-490. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.11.005>
- Blair, S., Ortega, F., Cadenas, C., Migueles, J., Labayen, I., Ruíz, J. [...] y Lavie, C. (2018). Role of Physical Activity and Fitness in the Characterization and Prognosis of the Metabolically Healthy Obesity Phenotype: A Systematic Review and Meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61 (2), 190-205. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.07.008>
- Blair, S., Zhu, W., Wadley, V., Howard, V., Hutto, B., y Hoojer, S. (2018). Objectively Measured Physical Activity and Cognitive Function in Older Adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 49(1), 47–53. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001079
- Borges, R. (1998). El sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 14(3), 211-212. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421251998000300001&script=sci_arttext&lng=pt
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en las ciencias sociales*. 3^{ra} Ed. Recuperado de <http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>
- Celis, C., Lyall, D., Bailey, M., Petermann, F., Anderson, J., Ward, J., [...] y Gray, S. (2019). The Combination of Physical Activity and Sedentary Behaviors Modifies the Genetic Predisposition to Obesity. *Obesity*, 27(4), 653-661. DOI: <https://doi.org/10.1002/oby.22417>

- Chillón, P., Villén, R., Pulido, M., y Ruíz, J. (2016). Desplazamiento activo al colegio, salud positiva y estrés en niños españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 117-124. DOI: <https://doi.org/10.6018/280521>
- Da Silva, B., Da Silva, I., Ekelund, U., Brage, S., Ong, K., Rolfe, E. [...] y Lessa B. (2019). Associations of physical activity and sedentary time with body composition in Brazilian young adults. *Scientific reports*, 9(1), 5444. Recuperado de <https://www.nature.com/articles/s41598-019-41935-2>
- De Oliveira, G., Moretti, B., y Martins, A. (2018). Prevalence of physical inactivity and associated factors among older caregivers of older adults. *Journal of Aging and Health*, 31(5), 793-813. DOI: <https://doi.org/10.1177/0898264318756422>
- Encuesta Nacional de Situación Nutricional. (2015). Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN, ICBF, MINSALUD y DPS). Recuperado de <http://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta%20Nacional%20de%20la%20Situacio%CC%81n%20Nutricional%20-%20ENSIN%202015.pdf>
- Fernández, L., Ferrando, J., Quílez, J., Aragonés, M., y Terreros, J. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Recuperado de <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20110112175911analisis%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20escolares%20de%20medio%20urbano.pdf>
- Garrido, A., Concha, Y., Petermann, F., Díaz, X., Leiva, A., Troncoso, C., [...] y Celis, C. (2019). Influencia de la edad sobre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física: Resultados de la Encuesta Nacional de Salud en Chile 2009-2010. *Revista chilena de nutrición*, 46 (2), 121-128. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000200121>
- Gómez, R., Grimaldi, M., Bernal, A., y Fernández, J. (2016). La práctica de actividad física y su relación con la satisfacción laboral en una organización de alimentación. *Journal of Sports Economics & Management*, 6(2), 85-98. Recuperado de http://sportsem.uv.es/j_sports_and_em/index.php/JSEM/article/view/51/75

- González, S., Barness, J., Abi, P., Andrade, D., Brazosayavera, J., Galaviz, K., [...] y Tremblay, M. (2018). Report card grades on the physical activity of children and youth from 10 countries with high human development index: global matrix 3.0. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (2), 284-297. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0391>
- Guerrero, J., Cañedo, R., Rubio, S., Cutiño, M., y Fernández, D. (2006). Calidad de vida y trabajo: algunas consideraciones sobre el ambiente laboral de la oficina. *Acimed*, 14(4). Recupera de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352006000400005&script=sci_arttext&lng=en
- Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª Ed.). México, D. F., México: Editorial Mc Graw-Hill Education.
- Jain, R., y Vokes, T. (2019). Physical activity as measured by accelerometer in NHANES 2005–2006 is associated with better bone density and trabecular bone score in older adults. *Archives of osteoporosis*, 14(1), 29. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11657-019-0583-4>
- Kehler, D., y Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of ageing and development*, 180, 29-41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>
- Kilpeläinen, T., Bentley, A., Noordam, R., Sung, Y., Schwander, K., Winkler, T., [...] y Loos, R. (2019). Multi-ancestry study of blood lipid levels identifies four loci interacting with physical activity. *Nature communications*, 10(1), 376. Recuperado de <https://www.nature.com/articles/s41467-018-08008-w>
- Mantilla, S. (2006). Actividad Física en Habitantes de 15 a 49 Años de una Localidad de Bogotá, Colombia, 2004. *Revista de salud pública*, 8(2), 69-80. Recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2006.v8suppl2/69-80/es>
- Mendrales, I., Rosado, J., y Royert, J. (2019). *Efectos de un programa de ejercicio físico combinado sobre los marcadores bioquímicos en personas con sobrepeso y obesidad*. (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria del Caribe-CECAR, Sincelejo, Colombia.

- Meseguer, C., Galán, I., Herruzo, R., Zorrilla, B., y Rodríguez, F. (2009). Actividad física de tiempo libre en un país mediterráneo del sur de Europa: adherencia a las recomendaciones y factores asociados. *Revista española de cardiología*, 62(10), 1125-1133. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0300-8932\(09\)72381-4](https://doi.org/10.1016/S0300-8932(09)72381-4)
- Moreno, A., Poppe, R., Gibson, J., y Heylen, D. (2019). Automated and unobtrusive measurement of physical activity in an interactive playground. *International Journal of Human-Computer Studies*, 129, 55-63. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2019.03.010>
- Moreno, L. (2015). *El efecto combinado de la actividad física y los comportamientos sedentarios en una puntuación de riesgo cardio-metabólico agrupado*. Madrid, España: Revista Internacional de Cardiología.
- Moreno, L. (2018). *Actividad física, tiempo de sedentarismo, ver televisión, acondicionamiento físico y riesgo de enfermedad cardiovascular en adolescentes*. Madrid, España: Revista Internacional de Cardiología.
- Nuviala, A., Ruíz, F., y García, M. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.
- Organización Mundial de la Salud. (13 de Febrero de 2018). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peña, E., Colina, E., y Vázquez, A. (2009). Actividad física en empleados de la Universidad de Caldas, Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14 (2), 52-65. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126692008.pdf>
- Rosique, N., Babio, N., Díaz, A., Romaguera, D., Martínez, J., Martín, V., [...] y Salas, J. (2019). Leisure-time physical activity at moderate and high intensity is associated with parameters of body composition, muscle strength and sarcopenia in aged adults with obesity and metabolic syndrome from the PREDIMED-Plus study. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1324-1331. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.023>

- Ruiz, A., De La Torre, M., Redecillas, M., y Martínez, E. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta sanitaria*, 29 (6), 454-457. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.06.002>
- Sallis, J. (2019). Asociaciones del entorno construido con actividad física y tiempo sedentario en pacientes ambulatorios ugandeses con problemas de salud mental. *Diario de actividad física y salud*.
- Sallis, J., Conway, T., Cain, K., Carlson, J., Frank, L., Glanz, K., [...] y Saelens, B. (2018). Neighborhood built environment and socioeconomic status in relation to physical activity, sedentary behavior, and weight status of adolescents. *Preventive medicine*, 110, 47-54. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.009>
- Sallis, J., Ward, D., Welker, E., Choate, A., Henderson, K., Lott, M., [...] y Wilson, A. (2017). *Preventive medicine*, 95, 37-52. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.033>
- Vallejo, P. (2012). *Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos?* Recuperado de <https://web.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Tama%F1oMuestra.pdf>
- Vidarte, J., Vélez, C., y Parra, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de salud pública*, 14(3), 417-428. Recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n3/417-428/es>
- Vidarte, J., Vélez, C., y Aduen, J. (2015). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia). *Revista Científica Salud Uninorte*, 31(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.14482/sun.31.1.5777>

Anexos

Anexo 1.

Instrumento de recolección de datos.

INSTRUMENTO PARA LA MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA OMS

Edad____. Peso (Kg) ____ . Talla (Cm) ____ . Sexo____. Enfermedades crónicas no transmisibles____. Fuma (si, no) ____ Consumo de alcohol (si, no) ____ . Consume sustancias psicoactivas (si, no) ____ . Perímetro de cintura abdominal (Cm) _____.

DIMENSIONES	PREGUNTAS	RESPUESTA
TRABAJO	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en el trabajo?	Nunca____ 2veces____ 3veces____ 4veces____ 5veces____
	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en el trabajo?	15min____ 30min____ 45min____ 60min____ +60Min____
	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Nunca____ 2veces____ 3veces____ 4veces____ 5veces____
	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	15min____ 30min____ 45min____ 60min____ +60Min____
DESPLAZAMIENTO	En una semana típica, ¿cuántos días camina al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	1vez____ 2veces____ 3veces____ 4veces____ 5veces____
	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando para desplazarse?	15min____ 30min____ 45min____ 60min____ +60Min____
	En una semana típica, ¿cuántos días monta bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Nunca____ 2veces____ 3veces____ 4veces____ 5veces____

	En un día típico, ¿cuánto tiempo monta bicicleta para desplazarse?	Nunca___ 30min___ 45min___ 60min___ +60Min___
TIEMPO LIBRE	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Nunca___ 2veces___ 3veces___ 4veces___ 5veces___
	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Nunca___ 30min___ 45min___ 60min___ +60Min___
	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividad física moderada en su tiempo libre?	1 vez___ 2veces___ 3veces___ 4veces___ 5veces___
	En uno de esos días en los que practica actividad física moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Nunca___ 30min___ 45min___ 60min___ +60Min___
SEDENTARISMO	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	15min___ 30min___ 45min___ 60min___ +60Min___

Anexo 2.

Evidencias fotográficas.



Figura 3. Aplicación del instrumento en el municipio de Tolu Viejo.



Figura 4. Aplicación del instrumento en el municipio de Tolú.



Figura 5. Aplicación del instrumento en el municipio de Coveñas.