

---

Caracterización de la Actividad Física en la Región Sabana del Departamento de Sucre

Gelson David Mendoza Tarras  
Guillermo David Narváez Sánchez  
Marcos Yesid Mendoza Feria

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR  
Facultad de Humanidades y Educación  
Programa de Ciencias del Deporte y la Actividad Física  
Sincelejo - Sucre  
2019

---

Caracterización de la Actividad Física en la Región Sabana del Departamento de Sucre

Gelson David Mendoza Tarras  
Guillermo David Narváez Sánchez  
Marcos Yesid Mendoza Feria

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de profesional en Ciencias del Deporte y la Actividad Física.

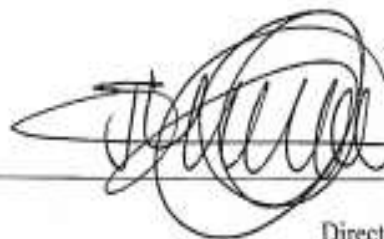
Director  
PhD. José Ramón Sanabria Navarro

Co-director  
Esp. José Luis Ruiz Sánchez

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**

(94,25)



Director



Evaluador 1



Evaluador 2

Sincelejo, Sucre, 7 de octubre 2019

---

### **Dedicatoria**

En primer lugar le queremos dedicar este trabajo de investigación al Dios todo poderoso por regalarnos la vida, a nuestras familias que fueron las que nos apoyaron en los momentos más difíciles de la carrera y en nuestras vidas, ya que por medio de ellos no hubiésemos podido lograr este nivel de pregrado.

### **Agradecimientos**

Queremos agradecer principalmente a Dios por permitirnos el don de la vida y habernos permitido terminar esta hermosa carrera, a nuestros familiares por ser esas personas de apoyos en los momentos más difíciles en esta etapa. Gracias a nuestro director PhD. José Ramón Sanabria Navarro por habernos permitido trabajar mancomunadamente con usted, Gracias a los profesores que fueron formadores en toda esta etapa; especialmente a José Luis Ruíz y Alfredo Paternina, Gracias a ese grupo de compañeros que iniciamos este proceso y que al pasar del tiempo nos fuimos convirtiendo en una familia. A los estudiantes que hicieron práctica en la asignatura Administración Deportiva y a las personas de la Región Sabana del Departamento de Sucre que contribuyeron para hacer esto posible.

### Índice de Abreviaturas

<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>CTSAT</b>	Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en el trabajo
<b>CDRAIMT</b>	cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo
<b>CTSDA</b>	Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades
<b>CDC10MCD</b>	Cuántos días camina al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos
<b>CTPCPD</b>	Cuánto tiempo pasa caminando para desplazarse
<b>CDPUAFMTL</b>	Cuántos días practica usted actividad física moderada en su tiempo libre
<b>CTMBPD</b>	Cuánto tiempo monta bicicleta para desplazarse
<b>CTSDAEUDPD/FI</b>	Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos.
<b>CDPUD/FITL</b>	Cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre
<b>CTSPSRDT</b>	Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico
<b>AF</b>	Actividad física
<b>AFI</b>	Actividad física intensa
<b>AFM</b>	Actividad física moderada
<b>ECNT</b>	Enfermedades Crónicas no transmisibles.
<b>DPTO</b>	Departamento
<b>CDMB10MCS</b>	Cuántos días monta bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos
<b>DANE</b>	Departamento Administrativo Departamental de Estadísticas.
<b>IMC</b>	Índice de Masa Corporal

**Tabla de Contenido**

Resumen.....	12
Abstract.....	13
Introducción .....	14
1. Planteamiento del problema.....	15
1.1 Formulación el problema .....	17
1.2 Justificación.....	17
1.3 Objetivos .....	18
1.3.1 General.....	18
1.3.2. Específicos.....	18
2. Marco Referencial .....	19
2.1 Principales teorías que se relacionan con el objeto de estudio.....	19
2.2 Análisis de las categorías conceptuales que se relacionan con el objeto de estudio .....	20
2.2.1. Actividad física.....	20
2.2.2. Caracterización.....	21
3. Metodología.....	23
3.1 Tipo de investigación .....	23
3.2 Tipo de investigación por la naturaleza de los datos.....	23
3.3 Métodos.....	24
3.3.1. Métodos teóricos.....	24
3.3.1.1. Análisis del contenido.....	24
3.3.1.2. Histórico lógico.....	24
3.3.1.3. Análisis y síntesis.....	24
3.3.2 Métodos empíricos. ....	24
3.3.2.1. Triangulación de la información.....	24
3.3.2.2 Modelación.....	25
3.3.3 Método estadístico.....	25
3.3.4. Técnicas y herramientas.....	25

3.3.4.1 Implementos.....	25
3.4 Población y Muestra.....	25
3.4.1 Población. ....	25
3.5 Criterios de Inclusión .....	26
3.6 Caracterización de la Muestra.....	26
3.6.1 Edad.....	26
3.6.2 Sexo.....	27
3.6.3 Enfermedades Crónicas no transmisibles.....	28
3.6.4 Fuma.....	28
3.6.5 Consumo de alcohol.....	29
3.6.6 Consumo de sustancias alucinógenas.....	30
3.6.7 Municipios.....	30
4. Fiabilidad de la Escala (Validez de la Investigación).....	32
5. Variables .....	33
5.1 Variable Dependiente.....	33
5.1.1 Nivel de actividad física.....	33
5.2 Variables independientes.....	33
5.2.1 Actividad física en el trabajo.....	33
5.2.2 Actividad física en Desplazamiento.....	33
5.2.3 Actividad física en el Tiempo libre.....	34
5.2.4 Composición corporal.....	34
5.3 Integración de las variables.....	34
Para el entendimiento del trabajo con las variables se hace necesario establecer su integración (Figura 2).....	34
6. Análisis de los resultados .....	38
6.1 Resumen general de los resultados de la caracterización por variables independientes	53
6.1.1 Variable de trabajo.....	53
6.1.2 Variable de Desplazamiento.....	54
6.1.3. Variable de tiempo libre.....	55
6.1.4. Variable de riesgo cardiovascular.....	56



7. Modelo para el perfeccionamiento de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre (Figura 3).....	58
7.1 Principios del Modelo .....	59
7.2 . Fin del modelo.....	59
7.3 Objetivo del modelo.....	60
7.4. Fases del modelo para el perfeccionamiento de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre .....	60
7.4.1. Fase 1:.....	60
7.4.2. Fase 2:.....	60
7.4.3. Fase 3:.....	60
7.4.4. Fase 4:.....	60
7.5 Explicación de los aspectos que componen el modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre.....	60
7.6 Operacionalización del modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre (Figura 4).....	61
Conclusiones.....	71
Recomendaciones .....	73
Referencias Bibliográficas .....	74
Anexos .....	78

**Lista de Gráficos**

<i>Gráfico 1.</i> Países vanguardistas en la investigación sobre actividad física. ....	15
<i>Gráfico 2.</i> Países Latinoamericanos vanguardistas en la investigación sobre actividad física. ..	16
<i>Gráfico 3.</i> Autores vanguardistas en la investigación sobre actividad física. ....	20
<i>Gráfico 4.</i> Cantidad de días que realiza actividad física. ....	38
<i>Gráfico 5.</i> CTSAT .....	39
<i>Gráfico 6.</i> CDRAIMT .....	40
<i>Gráfico 7.</i> CTSDA.....	41
<i>Gráfico 8.</i> CDC10MCD.....	42
<i>Gráfico 9.</i> CTPCPD.....	43
<i>Gráfico 10.</i> CDMB10MCS.....	44
<i>Gráfico 11.</i> CTMBPD.....	45
<i>Gráfico 12.</i> CDPUAFMTL.....	46
<i>Gráfico 13.</i> CTSDA.....	47
<i>Gráfico 14.</i> CTSDAEUDPD/FI.....	48
<i>Gráfico 15.</i> CDPUD/FITL.....	49
<i>Gráfico 16.</i> CTSPSRDT .....	50
<i>Gráfico 17.</i> PERIMETRO DE CINTURA .....	51
<i>Gráfico 18.</i> TALLA CORPORAL.....	52
<i>Gráfico 19.</i> PESO CORPORAL.....	52
<i>Gráfico 20.</i> Variable Independiente de Trabajo .....	53
<i>Gráfico 21.</i> Variable Independiente Desplazamiento.....	54
<i>Gráfico 22.</i> Variable Independiente de Tiempo Libre.....	55
<i>Gráfico 23.</i> Variable de Riesgo Cardiovascular .....	56

### Lista de Tablas

Tabla 1 .....	27
Tabla 2 <i>Sexo</i> .....	27
Tabla 3 <i>Enfermedades crónicas no transmisibles</i> .....	28
Tabla 4 <i>Fuma</i> .....	29
Tabla 5 <i>Consumo de alcohol</i> .....	29
Tabla 6 <i>Consumo de sustancias alucinógenas</i> .....	30
Tabla 7 <i>Municipios</i> .....	30
Tabla 8 <i>Fiabilidad de la Escala</i> .....	32
Tabla 9 <i>Alfa de Combrach</i> .....	32
Tabla 10 .....	36

### Lista de Figuras

<i>Figura 1. Cálculo de poblaciones generales</i> .....	26
<i>Figura 2. Integración de las variables</i> .....	34
<i>Figura 3. Modelo para el perfeccionamiento de actividad física en la región Sabana del Departamento de Sucre</i> .....	58
<i>Figura 4. Operacionalización del modelo de actividad física en la región Sabana del Departamento de Sucre</i> .....	62
<i>Figura 5</i> .....	64
<i>Figura 6</i> .....	64
<i>Figura 7</i> .....	65
<i>Figura 8</i> .....	66
<i>Figura 9</i> .....	67
<i>Figura 10</i> .....	68
<i>Figura 11. Programa de actividad física</i> .....	69

## Resumen

Actualmente la inactividad física es uno de los factores de riesgos de morbilidad en el mundo según la OMS (2013). Por tal razón se tiene como: **Objetivo:** Caracterizar el estado actual de la Actividad Física en la Región Sabana del Departamento de Sucre. **Metodología:** La metodología utilizada para esta investigación según el tipo de los datos es descriptiva, explicativa y no experimental de corte transversal. Lo cual nos permite describir las necesidades que tiene la Región Sabana en actividad física, explicativa porque se explica la problemática que hay en AF. Por la naturaleza de los datos es cuantitativa. La población objeto son personas adultas comprendidas, en hombres con edades entre 18 a 65 años y en mujeres edades de 18 a 55 años. La muestra es a conveniencia, aplicando un instrumento avalado por la OMS. **Resultados:** Se evidenció que el municipio más predominante de la investigación con más personas encuestadas fue Corozal con un 25.5%, y el de menos personas encuestadas fue Morroa con un 24,5%. El sexo que más predominó en toda la población encuestada fue el Femenino en 62.3% y el Masculino 37,7%. El indicador de enfermedades crónicas no transmisibles se encontró que el 68.5% de la población no presenta enfermedades de este tipo. Donde un 28,9% equivale a personas con hipertensión, 1,8% a personas con diabetes y 1,0% a personas con EC. **Conclusiones:** El objetivo final de esta investigación es implementar y aplicar en cada municipio un modelo de actividad física, para cada tipo de población y no ver perjudicadas personas que estén en condiciones óptimas de salud.

*Palabras clave:* Actividad Física, Desplazamiento, Tiempo libre, Composición corporal e Inactividad Física.

### Abstract

Currently, physical inactivity is one of the risk factors for morbidity in the world according to WHO (2013). For this reason it has as: **Objective:** To characterize the current state of Physical Activity in the Savanna Region of the Department of Sucre. **Methodology:** The methodology used for this investigation according to the type of the data is descriptive, explanatory and non-experimental of cross-section. This allows us to describe the needs of the savanna region in physical activity, which explains why the problem in AF is explained. Due to the nature of the data, it is quantitative. The target population is comprised of adults, in men between the ages of 18 and 65, and in women between the ages of 18 and 55. The sample is for convenience, applying an instrument endorsed by the WHO. **Results:** It was evidenced that the most predominant municipality of the research with the most people surveyed was Corozal with 25.5%, and the least surveyed was Morroa with 24.5%. The sex that predominated in the entire population surveyed was the female sex in 62.3% and the male sex 37.7%. The indicator of chronic noncommunicable diseases found that 68.5% of the population does not present diseases of this type. Where 28.9% is equivalent to people with hypertension, 1.8% to people with diabetes and 1.0% to people with CD. **Conclusions:** The final objective of this research is to implement and apply in each municipality a model of physical activity, for each type of population and not to see people who are in optimal health conditions harmed.

*Keywords:* Physical Activity, Displacement, Free time, Body composition and Physical Inactivity.

## Introducción

Desde el renacimiento la actividad física y el ejercicio físico como vía de la salud para cualquier individuo. Se han demostrado numerosos estudios sobre los beneficios que la actividad física trae consigo mismo para nuestra salud. Es por eso, que la actividad física es muy fundamental porque nos permite tener una mejor calidad de vida y vida saludable.

Hoy en día existe una preocupación en relación con los hábitos y estilos de vida de los habitantes de la Región Sabana del Departamento de Sucre, puesto que el nivel de enfermedades crónicas no transmisibles va en aumento en esta población. Si bien vemos la tendencia de esta problemática es por causa del sedentarismo, por que las personas dedican su tiempo libre a estar sentados y no realizar alguna actividad física, otro factor importante que determina el sedentarismo de estos pobladores son los malos hábitos alimenticios. Todas estas causas son debidas porque en la Región Sabana del Departamento de Sucre no hay un modelo de actividad física o un programa que pueda dar solucionar a esta problemática.

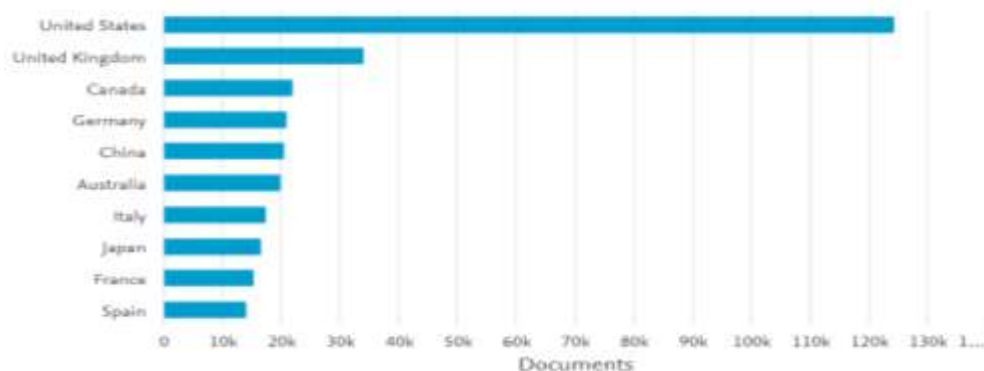
En este sentido la investigación está encaminada en la Caracterización de los niveles de Actividad Física en la Región Sabana del Departamento de Sucre. Permitiendo elaborar herramientas que beneficiaran a todos estos habitantes, que los objetivos cumplan con las necesidades que estos presenten y sean de buena ayuda para su vida.

De igual manera se realizó una encuesta de la Organización Mundial De La Salud (O.M.S), que determina en qué nivel de actividad física se encuentran nuestros habitantes. Es importante resaltar que en nuestro Departamento no existe una referencia sobre los niveles de actividad física de nuestros habitantes, por lo que esta investigación será muy útil ya que permitirá tener un mayor conocimiento de cómo se encuentran nuestros habitantes.

## 1. Planteamiento del problema

Dentro de los países que están a la vanguardia a nivel mundial con los temas de actividad física y calidad de vida tenemos a los estados unidos según la base de datos Scopus (2019). Específicamente autores Sailani, Halling, Møller, & Lee, (2019), plantean que la actividad física de por vida está asociada a los distintos riesgos metabólicos y la reducción de ellos. Otras investigaciones son las de Vokes & Jain, (2019), que refieren que la actividad física está asociada a muchos niveles óseos, los cuales se refiere a la vigorosidad con lo que las personas realizan la actividad. Stockwell, Schofield, Fisher, Stubbs, & Smith, (2019).

Otro de los países que está investigando en este problema es reino unido según la base de datos Scopus (2019). Específicamente autores como Moreno, Poppe, Gibson, & Heylen, (2019), donde plantearon promover la actividad física y medir la actividad física por medio de deportistas. Otras investigaciones son las de Stockwell, Schofield, Fisher, Stubbs, & Smith, (2019), plantean que la actividad física y el comportamiento sedentario son factores de riesgos modificables para las enfermedades no transmisibles. Lo anterior se evidencia en el Gráfico 1.



*Gráfico 1.* Países vanguardistas en la investigación sobre actividad física.

Fuente: Scopus 2019.

A nivel de latinoamericana encontramos países que están a la vanguardia en investigaciones de actividad física como Brasil según la base de datos Scopus (2019).

Especialmente autores como, Werneck, Stubbs, Fernandes, Szwarcw, & Silva, (2019), plantean que la actividad física en el tiempo libre reduce factores como ver televisión y la parte de depresión. Otras investigaciones son las de Melo, García, de Araújo, Range, de Bruin, & de Bruin, (2019), proponen que el ejercicio es una terapia que ayuda a diversos trastornos psiquiátricos.

México es otro de los países que se encuentran a la vanguardia a nivel latinoamericano según la base de datos Scopus (2019). Donde autores como Neelon, SE, Bacardi-Gascon, Neelon, & Jimenez, (2019), plantean que el espacio verde trae múltiples beneficios y muchas si son combinados con la actividad física. Otras investigaciones son las de Gallegos-Carrillo, Honorato-Cabañas, Macías, Flores, & Salmerón, (2019), funcionalmente buscan determinar la asociación de la actividad física un método para la calidad de vida y la salud, como un método de beneficio.

Colombia es otro de los países que está en la inclusión de este tipo de investigaciones en actividad física, según la base de datos Scopus (2019). Hamer, O'Donovan, & Stamatakis, (2019), plantean que la actividad física es un método cardioprotector para las asociaciones de enfermedades cardiovasculares. Otras investigaciones son las de Li, Zhao, Diao, Tudor-Locke, & Hu, (2019), proponen evaluar asociaciones de la actividad física implementada en el tiempo libre los fines de semana. Todo lo anteriormente expuesto se evidencia en el Gráfico 2.

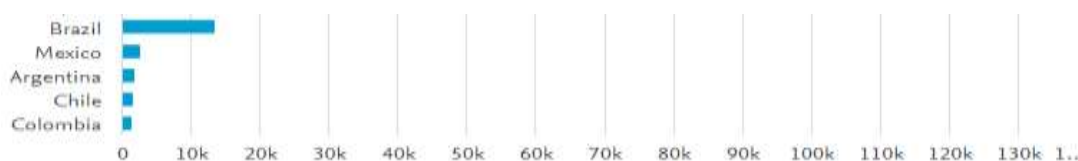


Gráfico 2. Países Latinoamericanos vanguardistas en la investigación sobre actividad física.

Fuente: Scopus 2019.

Por todo lo anteriormente expresado en las investigaciones de los países referenciados y teniendo en cuenta los principales aportes de ellos y la necesidad en nuestro territorio se hace necesario plantear nuestra interrogante de investigación.



## 1.1 Formulación el problema

¿Qué características posee la Actividad Física en la Región Sabana del Departamento de Sucre?

## 1.2 Justificación

Es de vital importancia la ejecución de esta investigación, primordialmente por que en nuestra Región Sabana de nuestro Departamento, no existe una referencia de los niveles de actividad física de nuestros pobladores. Por eso mediante esta, identificaremos el nivel de actividad física de la Región Sabana del Departamento de Sucre.

Es muy simple incidir que en la sociedad actual hay un índice alto de enfermedades crónicas no transmisibles, y en algunos casos de muerte, porque no tienen ninguna referencia alguna sobre la actividad y sus beneficios.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo causando el 6% de defunciones a nivel mundial, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

La actividad física como promoción y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles se ha convertido en una práctica que mejora la salud y contribuye a una buena calidad de vida, generando estilos de vida saludable, pero que, si no se combinan con cambios en hábitos como el consumo de tabaco, alcohol, comidas ricas en grasas, sedentarismo etc., la actividad física por sí sola no mejora la calidad de vida y la salud de la persona.

En general el impacto de esta investigación es muy favorable puesto que con ella la Región Sabana del Departamento de Sucre tendrá un conocimiento fundamental de la actividad física y su importancia, conllevando a la inmersión de las personas a un programa de actividad física de la Región Sabana.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 General.**

Caracterizar el estado actual de la Actividad Física en la Región Sabana del Departamento de Sucre.

#### **1.3.2. Específicos.**

- Identificar los antecedentes teóricos y metodológicos de la actividad física.
- Definir el estado actual de Actividad Física de la Región Sabana del Departamento de Sucre.
- Diseñar un modelo de actividad física para la Región Sabana del Departamento de Sucre.

## 2. Marco Referencial

### 2.1 Principales teorías que se relacionan con el objeto de estudio

Es muy importante resaltar el interés que están teniendo muchos autores por investigar en el tema de actividad física según la base de datos Scopus (2019). Dentro los cuales encontramos: Sallis, Blair, Ekelund, Bauman, entre otros.

Sallis, es el autor que con un número de 489 documentos publicados en compañía de otros autores, en la base de datos Scopus se encuentra a la vanguardia en este tema, gracias a esto podemos referenciar trabajos como: Asociaciones del entorno construido con actividad física y tiempo sedentario en pacientes ambulatorios ugandeses con problemas de salud mental realizado por Vancampfort, Stubbs, Sallis, Myin-Germeys, Mugisha, (2019). Otra investigación es: Vecindario construyó asociaciones con el tiempo de sedentarismo y la pantalla específicos de la ubicación de los adolescentes. Bejarano, Carlson, Cushing, Conway, Sallis, (2019). propone otra investigación: Trabajo y hogar, diseño de barrio y actividad física. Carlson, Frank, Ulmer, Caín, Sallis, (2019).

Otro de los autores que está investigando esta problemática según la base de datos Scopus (2019) es Blair, con un número de 450 documentos en compañía de otros autores y proponen: Conducta sedentaria, ejercicio y salud cardiovascular realizado por Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, Blair, (2019). Mientras que otros autores como Ozemek, Laddu, , Lavie, Arena, Blair, (2018) proponen una investigación: 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.

Otro de los autores que están en la vanguardia en investigación de este tipo según la base de datos Scopus (2019) es Ekelund, con un número de 355 documentos en compañía de otros autores y plantean: Tiempo de descanso, actividad física y riesgo de mortalidad en adultos según Stamatakis, Gale, Bauman, Hamer, Ding, (2019). Mientras que otros autores como

Skrede, Steene-Johannessen, Anderssen, Resaland, Ekelund, (2019). Plantean una investigación La asociación prospectiva entre el tiempo sedentario medido objetivamente, la actividad física moderada a vigorosa y los factores de riesgo cardiometabólico en los jóvenes: una revisión sistemática y un metanálisis. Lo anterior se evidencia en el Gráfico 3.

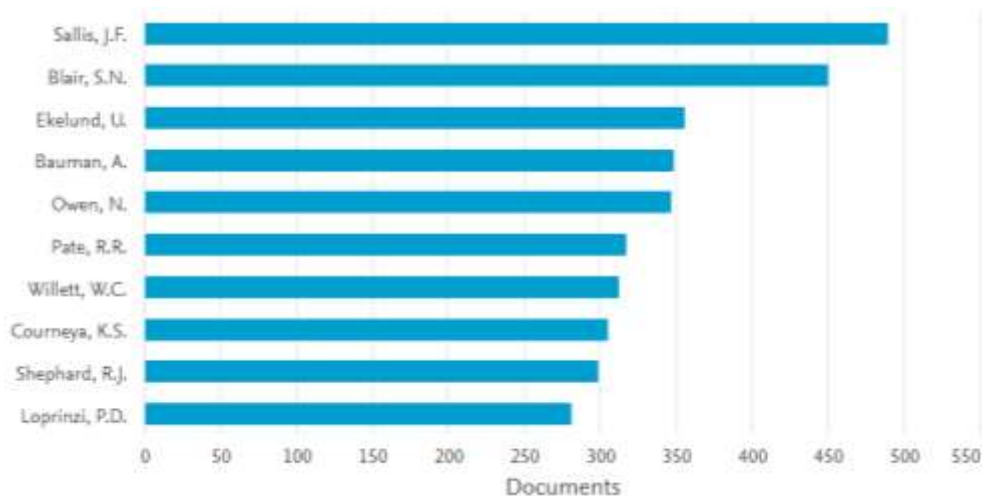


Gráfico 3. Autores vanguardistas en la investigación sobre actividad física.

Fuente: Scopus 2019.

## 2.2 Análisis de las categorías conceptuales que se relacionan con el objeto de estudio

### 2.2.1. Actividad física.

Tal como plantea Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada con el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Mientras que autores como Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”.

Según García (1997) plantea que la actividad física como: “la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”.

Referenciando a los anteriores autores se puede decir que la actividad física es cualquier movimiento sistemático, los cuales existan entre ellos un gasto calórico de energía en la persona.

### **2.2.2. Caracterización.**

Desde una perspectiva investigativa la caracterización es una fase descriptiva con fines de identificación, entre otros aspectos, de los componentes, acontecimientos (cronología e hitos), actores, procesos y contexto de una experiencia, un hecho o proceso según (Sánchez-Upegui, 2010).

La caracterización es un tipo de descripción cualitativa que puede recurrir a datos o a lo cuantitativo con el fin de profundizar el conocimiento sobre algo. Para cualificar ese algo previamente se deben identificar y organizar los datos; y a partir de ellos, describir (caracterizar) de una forma estructurada; y posteriormente, establecer su significado (sistematizar de forma crítica). (Bonilla, Hurtado & Jaramillo, 2009).

Agrega Sánchez Upegui que la caracterización es una descripción u ordenamiento conceptual (Strauss & Corbin, 2002), que se hace desde la perspectiva de la persona que la realiza. Esta actividad de caracterizar (que puede ser una primera fase en la sistematización de experiencias) parte de un trabajo de indagación documental del pasado y del presente de un fenómeno, y en lo posible está exenta de interpretaciones, pues su fin es esencialmente descriptivo.

---

La caracterización según estos tres autores no es más que una fase descriptiva, de identificación y cualitativa, que puede recurrir a datos cuantitativos con el fin de adquirir un conocimiento más profundo sobre algo. También establece una forma de identificar, organizar datos, describir de una forma más estructurada y su fin es netamente descriptivo.

### **3. Metodología**

Según Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, emperico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentara a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de determinada variable mediante la expresión numérica.

#### **3.1 Tipo de investigación**

Descriptiva (Hernández, Fernández, & Baptista 2014): Este tipo de investigación tiene un perfil descriptivo, partiendo de la realización de una descripción de todas las teorías planteada, teniendo en cuenta como la caracterización física permite evaluar los niveles de actividad física de la Región Sabana del Departamento de Sucre y así establecer una base de referencia como se encuentra la población a nivel de actividad física.

Explicativa (Hernández, Fernández, & Baptista 2014): esta investigación tiene un perfil explicativo, partiendo de una problemática la cual es la inactividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre, es de aquí se explican los factores intervenidos y la población.

#### **3.2 Tipo de investigación por la naturaleza de los datos**

El tipo de investigación es cuantitativa (Hernández, Fernández, & Baptista 2014): por lo que se basa en procesos sistemáticos, empíricos y críticos que busca analizar datos cuantitativos y cualitativos, esto se integra a partir de una discusión conjunta.

No experimental y de corte transversal según (Hernández, Fernández, & Baptista 2014): Es importante resaltar que la investigación es no experimental tal como plantea (Hernández, Fernández, & Baptista 2014). Dice que son “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para

analizarlos”. De corte transversal tal como plantean (Liu, 2008 y Tucker, 2004). “transversal es la recopilación de datos en un tiempo único” recuperado de (Hernández, Fernández, & Baptista 2014).

### **3.3 Métodos**

#### **3.3.1. Métodos teóricos.**

##### *3.3.1.1. Análisis del contenido.*

Se analizan las teorías de diferentes autores, en las cuales estas serán el mayor soporte para nuestra tesis. Dándole así un mayor porcentaje de confiabilidad, ya que se extraerán ideas importantes de cada uno de ellos para que nuestro trabajo tenga una buena justificación.

##### *3.3.1.2. Histórico lógico.*

Se realiza una descripción histórica de cómo ha evolucionado las diferentes formas de caracterizar poblaciones en actividad física y los métodos utilizados. Esta fase se ubica en la primera parte de la investigación, porque es de aquí donde se reflejará que tanto se ha trabajado anteriormente en actividad física a nivel mundial.

##### *3.3.1.3. Análisis y síntesis.*

#### **3.3.2 Métodos empíricos.**

##### *3.3.2.1. Triangulación de la información.*

De tal modo se referencia a Denzin (1970,1978), funcionalmente en esta frase se realiza un análisis de la teoría, luego se aplican los instrumentos y finalizamos con el análisis de los resultados. (Entrevista, encuesta, guía de observación).



### *3.3.2.2 Modelación.*

Según Rodríguez F. & otros (1984) definen la modelación como el método de investigación teórica consistente en la reproducción natural o artificial de un objeto original para el estudio de sus particularidades.

### **3.3.3 Método estadístico.**

Es descriptiva para el establecimiento de los resultados en la investigación con la utilización de micro software Excel 2010 y SPSS versión 24.0

### **3.3.4. Técnicas y herramientas.**

#### *3.3.4.1 Implementos.*

- Balanza (peso)
- Cinta métrica.
- Planilleros.
- Encuesta. Nivel de actividad física según OMS (2002) (Anexo 1).

## **3.4 Población y Muestra**

### **3.4.1 Población.**

La población del presente estudio está conformada por personas en edades comprendidas de 18 a 65 años en hombres y mujeres de 18 a 55 años, que se encuentren actualmente viviendo en la Región Sabana del Departamento de Sucre según el DANE (2005) son 300.000 habitantes. La selección de la muestra se realizó de forma intencional según las edades anteriores, determinando las personas que estuvieron de acuerdo en colaborar.

El cálculo de la muestra se realizó a través de la fórmula para poblaciones grandes (Vallejo, 2012). De forma general se obtuvo un número ideal de 590 encuestados para un margen de error de 0.5% y un índice de confiabilidad de 95% (Figura 1).

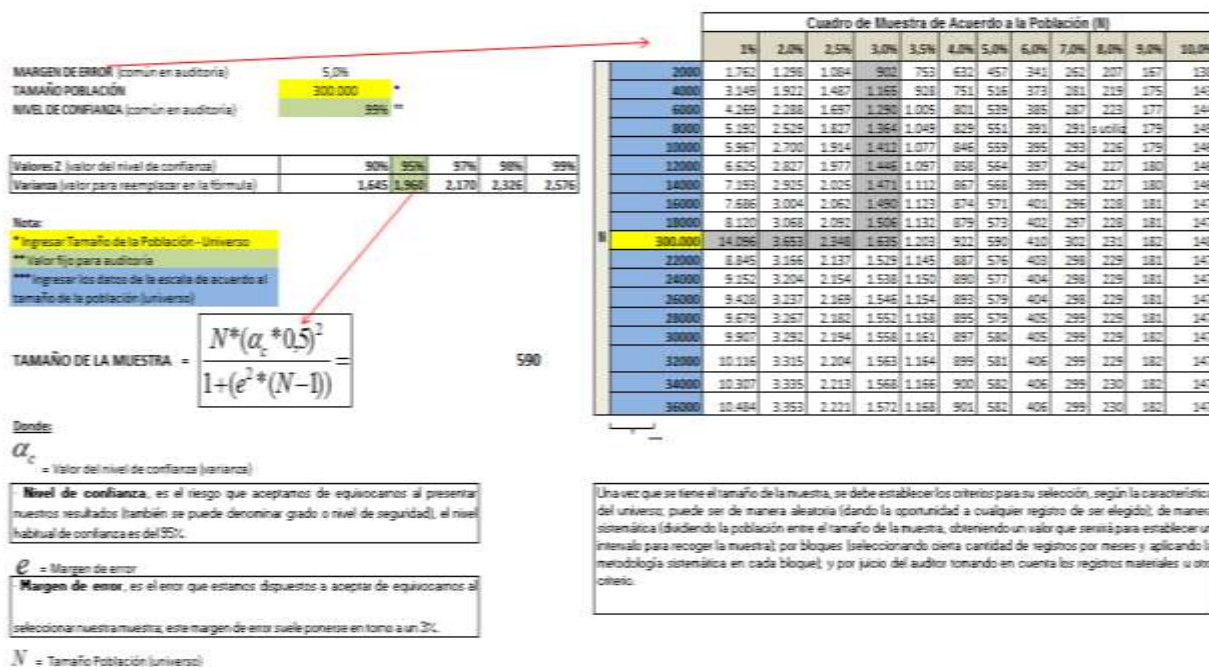


Figura 1. Cálculo de poblaciones generales.

Fuente: Vallejo, P.M. (2012), Estadística aplicada a las Ciencias Sociales.

### 3.5 Criterios de Inclusión

- Estar viviendo en la Región Sabana del Departamento de Sucre.
- Estar en el rango de edades estipulados.
- Dispuestos a realizar la encuesta.

### 3.6 Caracterización de la Muestra

#### 3.6.1 Edad.

La edad es un referente que nos permite establecer un rango máximo y mínimo de las edades que se utilizaron en la investigación. (Tabla 1).

Tabla 1

*Edad*

Edad		Frecuencia	Porcentaje
Válido	18 - 30 años	260	43,3
	31 a 40 años	125	20,8
	41 a 50 años	93	15,5
	51 - 60 años	97	16,2
	+ 60 años	25	4,2
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

En la tabla 1, el porcentaje mayor de edad en las personas encuestadas se encuentra en un rango de 18 a 30 años, lo que equivale a un 43,3% de la población general. Dando así un porcentaje en la cual muestra que los jóvenes son los que sobresalen en esta investigación.

**3.6.2 Sexo.**

El sexo es un referente que nos permitió identificar el sexo masculino y femenino de la investigación. (Tabla 2).

Tabla 2

*Sexo.*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	226	37,7

	Femenino	374	62,3
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

En la tabla 2, encontramos que el sexo que más predominó en toda la población encuestada fue el femenino en 62.3%.

### 3.6.3 Enfermedades Crónicas no transmisibles.

Es un referente muy importante dentro de la investigación ya que nos permite establecer si las personas presentan o no alguna enfermedad crónica no transmisibles. (Tabla 3).

Tabla 3

*Enfermedades crónicas no transmisibles.*

Enfermedades crónicas no transmisibles		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No tiene	411	68,5
	Hipertensión	172	28,7
	Diabetes	11	1,8
	Enfermedades crónicas	6	1,0
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

En la tabla 3 el indicador de enfermedades crónicas no transmisibles se encontró que el 68.5% de la población no presenta enfermedades de este tipo. Donde un 28,9% equivale a personas con hipertensión.

### 3.6.4 Fuma.

Este referente permite establecer si las personas fuman o no. (Tabla 4).

Tabla 4

*Fuma.*

Fuma		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	49	8,2
	No	551	91,8
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

La tabla 4 determino que el 91.8% de la población en general no fuma.

### 3.6.5 Consumo de alcohol.

El consumo de alcohol es un referente que nos permite establecer si las personas consumen alcohol. (Tabla 5).

Tabla 5

*Consumo de alcohol.*

Consumo de Alcohol		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	203	33,8
	No	397	66,2
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

En el consumo de alcohol referenciado en la tabla 5, se refleja que las personas en un 66.2% no consumen alcohol.

### 3.6.6 Consumo de sustancias alucinógenas.

Este indicador nos permite determinar si las personas consumen algún tipo de droga. (Tabla 6).

Tabla 6

*Consumo de sustancias alucinógenas.*

Consumo de sustancias alucinógenas		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	7	1,2
	No	593	98,8
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

Sistemático a esto otro indicador evaluado fue el de consumo de sustancias alucinógenas con un 98.8% de los encuestados no consumen estas sustancias

### 3.6.7 Municipios.

Este referente nos permite determinar los municipios en donde se obtuvieron los datos de la muestra de las personas que fueron encuestadas.

Tabla 7

*Municipios.*

Municipios		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Sampues	150	25,0
	Los Palmitos	150	25,0
	Corozal	153	25,5
	Morroa	147	24,5
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

El municipio predominante de la investigación con más personas encuestadas fue Corozal con un 25.5%, y el de menos personas encuestadas fue Morroa con un 24,5%. Para la caracterización de la muestra se tuvieron en cuenta 7 indicadores en los que se encuentran; la edad, el sexo, enfermedades crónicas no transmisibles, que, si la persona fumaba, consumo de alcohol, sustancias alucinógenas y el municipio.

#### 4. Fiabilidad de la Escala (Validez de la Investigación)

Teniendo en cuenta la fiabilidad de la escala podemos decir que esta investigación posee una fiabilidad válida de 99.5%, lo que potencia la factibilidad de la misma (Tabla 8).

Tabla 8

*Fiabilidad de la Escala.*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	597	99,5
	Excluido	3	,5
	Total	600	100,0

Fuente: SPSS 24.0

Teniendo en cuenta el Alfa de Combrach mayor a 0.7% tenemos que decir que quedan validados los indicadores utilizados y con ellos las variables con 0.808 (Tabla 9).

Tabla 9

*Alfa de Combrach*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,579	,808	16

Fuente: SPSS 24.



## **5. Variables**

### **5.1 Variable Dependiente**

Según Kerlinger y Lee, (2002). “varía y es la causa supuesta de la variable dependiente. Dentro del estudio experimental se convierte en la variable manipulada. Dentro de los estudios no experimentales se convierte en la que tiene o guarda relación lógica con la variable dependiente”.

#### **5.1.1 Nivel de actividad física.**

### **5.2 Variables independientes**

Según Pino (2010) “la variable independiente es aquella que el experimentador modifica a voluntad para averiguar si sus modificaciones provocan o no cambios en las otras variables”.

#### **5.2.1 Actividad física en el trabajo.**

Es realizar actividades que impliquen movimiento y gasto de energía durante el periodo laboral. Los trabajadores pasan gran parte del día dependiendo del trabajo y algunas veces sentados con poca actividad física es por eso que se hace necesario implementar pausas activas o crear espacios de práctica de la actividad física y esto tendrá beneficios tanto en la productividad como en la salud. Recuperado de: Calvo, Gallo, De las Mozas Majano, & Lopez, (2011).

#### **5.2.2 Actividad física en Desplazamiento.**

Según la OMS 2016 recomienda que se deben realizar 10.000 pasos diarios para obtener beneficios para la salud es decir debemos usar esta forma de desplazamiento con frecuencia y evitar desplazarse en otros medios.

### 5.2.3 Actividad física en el Tiempo libre.

Plantean que durante el tiempo que no tenemos ninguna ocupación laboral, doméstica o simplemente no estamos haciendo nada es considerado tiempo libre y si este tiempo lo dedicamos a realizar consciente y voluntariamente a realizar actividad física esto traerá múltiples beneficios para la salud. Recuperado de (Cruz Sánchez, Moreno Contreras, Pino Ortega, & Martínez Santos, 2011).

### 5.2.4 Composición corporal

Agrupar una serie de estudios del cuerpo a través de mediciones y evaluaciones del tamaño, forma y proporción. Con esto se puede individualizar el porcentaje de grasa, hueso, agua y músculo en el cuerpo humano.

### 5.3 Integración de las variables.

Para el entendimiento del trabajo con las variables se hace necesario establecer su integración (Figura 2).

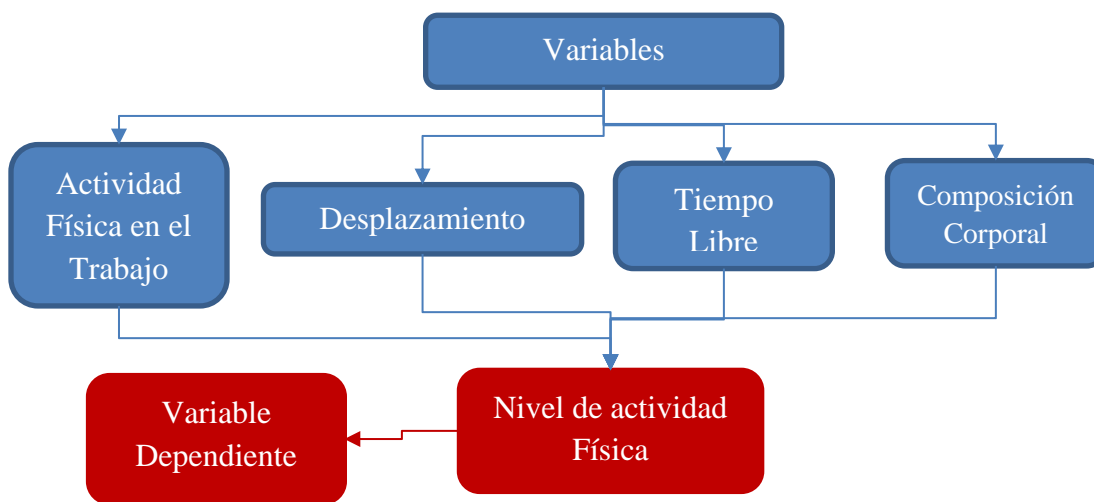


Figura 2. Integración de las variables

Fuente: Basado en los indicadores de actividad física de la OMS (2002).

#### **5.4 Operacionalización de las variables**

Para una mejor descomposición de las variables para poder mejorar el trabajo con ellas se hace necesario establecer la operacionalización de las mismas en función de los instrumentos de Actividad Física y Salud de la OMS (2002), adaptado a las condiciones y la necesidad de la investigación (Tabla 10).

**Tabla 10**

*Operacionalización de las variables*

Variable (Dependiente)	Variable (independiente)	Indicadores	Escala
Nivel Actividad Física	TRABAJO	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en el trabajo?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en el trabajo?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	(1, 2, 3, 4 y 5)
	DESPLAZAMIENTO	En una semana típica, ¿cuántos días camina al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando para desplazarse?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En una semana típica, ¿cuántos días monta bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En un día típico, ¿cuánto tiempo monta bicicleta para desplazarse?	(1, 2, 3, 4 y 5)
	TIEMPO LIBRE	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividad física moderada en su tiempo libre?	(1, 2, 3, 4 y 5)
		En uno de esos días en los que practica actividad física moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	(1, 2, 3, 4 y 5)

	COMPOSICIÓN CORPORAL	Peso	(1, 2, 3, 4 y 5)
		Talla	(1, 2, 3, 4 y 5)
		Perímetro de cintura	(1, 2, 3, 4 y 5)
		¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	(1, 2, 3, 4 y 5)

## 6. Análisis de los resultados

El indicador uno que hace referencia a preguntas que fueron destinadas a las personas en su vida laboral donde se establece si hacen actividad física durante su jornada de trabajo ya sea en un tiempo, una intensidad y cuantos días.

**La pregunta numero 1 estuvo destinada en una semana típica ¿cuantos días realiza actividad intensa en el trabajo? (Gráfico 4)**

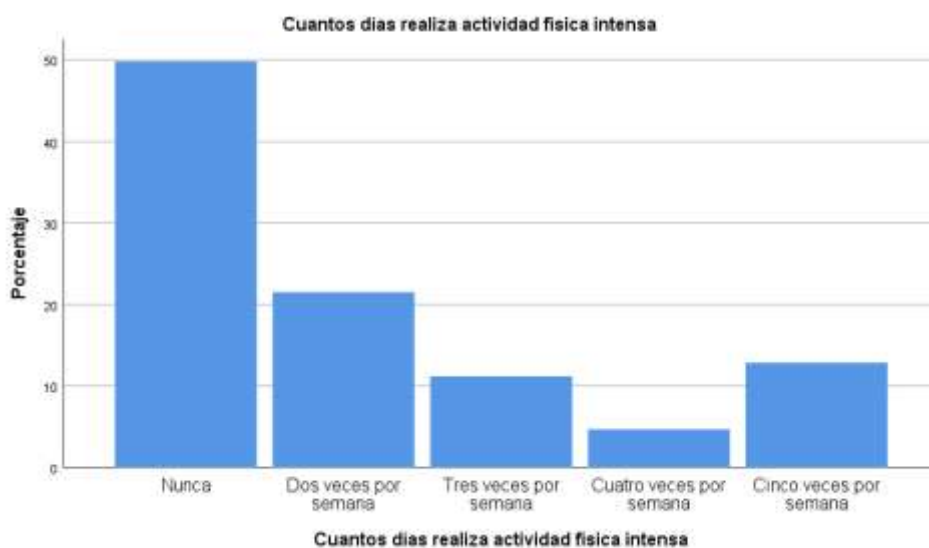


Gráfico 4. Cantidad de días que realiza actividad física.

Fuente: SPSS 24.0

Observando el gráfico anterior se puede decir que el mayor porcentaje de la población encuestada con un 50% nunca realiza actividad física, mientras que un 22% al menos realizan A.F. dos veces por semana. Un 11% realiza A.F.I. tres veces por semana, otro 5% realiza A.F.I. al menos cuatro veces por semana y por último el 12% restante hacen actividad física cinco veces A.F. en la semana.

Lo que quiere decir que los niveles de actividad física de las personas en sus días labores son muy preocupante ya que el 50% de esta población de la Región Sabana del Departamento de Sucre, nunca realiza AF; lo que conlleva al aumento progresivo del sedentarismo.

**La pregunta número 2 hace referencia: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades en el trabajo?**

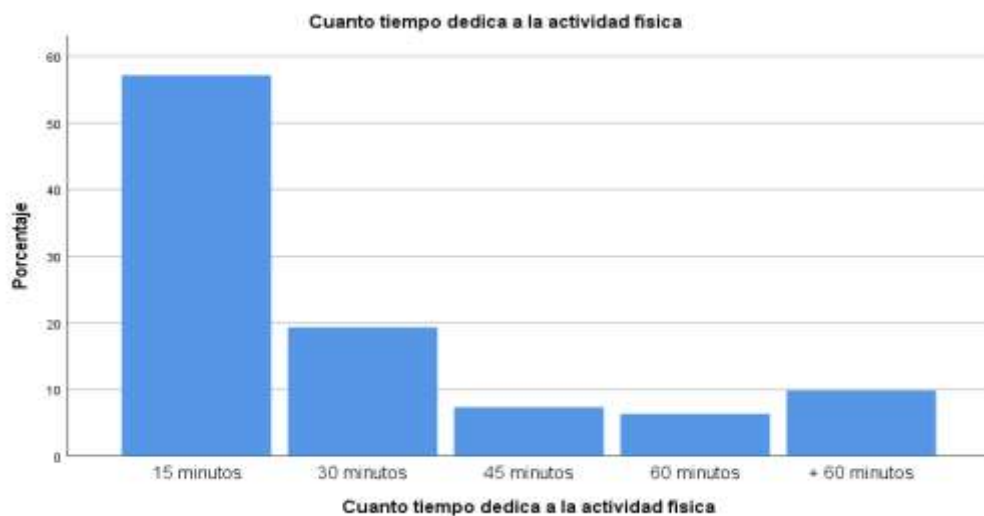


Gráfico 5. CTSAT

Fuente: SPSS 24

La población generalmente encuestada dedica en su tiempo de trabajo a realizar A.F. Al menos 15 minutos el cual es un 58%, otro 18% de las personas dedican 30 minutos a realizar A.F. el 8% de la población en sus horas de trabajos cogen 45 minutos para hacer actividad física, mientras que el 6% solo dedican 60 minutos para hacer estas actividades y por ultimo podemos resaltar que al menos el 10% hacen más de 60 minutos de A.F.

La anterior gráfica se hablaba de que el 50% de la población casi nunca realizan actividades físicas en sus horas laborales, vemos que en esta más del 50% solo realizan al menos 15 Min, siendo así las causas por la que estas personas presentan inactividad física, la cual hace

que tengan deficiencia o problemas para ejercer su trabajo de manera correcta, pues bien sabemos que la OMS recomienda un mínimo de 30 Min diarios de actividad física.

**La pregunta número 3 estuvo destinada: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?**

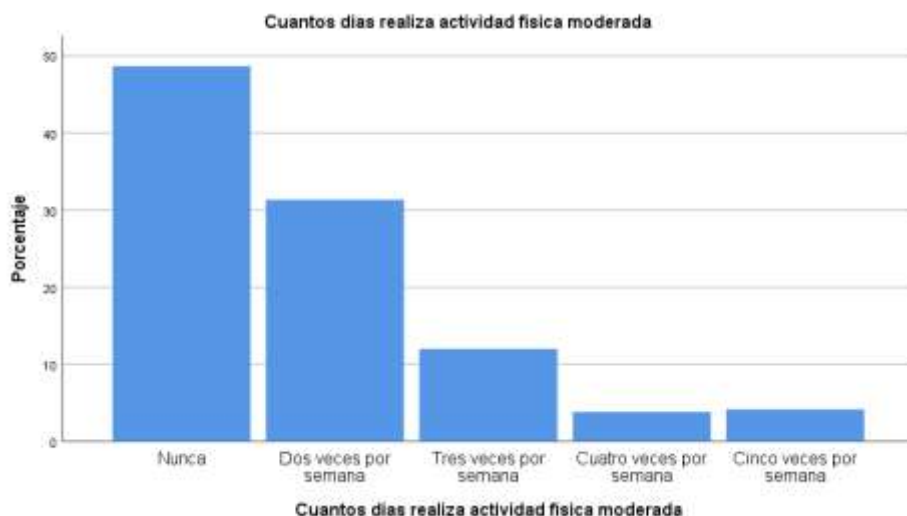


Gráfico 6. CDRAIMT

Fuente: SPSS 24.

Teniendo en cuenta el gráfico anterior se puede decir que el porcentaje mayor de la población encuestada con un 48% nunca realiza A.F.M; mientras que un 31% al menos realizan actividad física dos veces por semana. Otro 12 % realiza A.F.M. tres veces por semana, un 4% realiza A.F.M. al menos cuatro veces por semana y por último el 5% restante hacen actividad física cinco veces en la semana.

En cuanto la intensidad moderada de actividad física que las personas deben realizar en sus horas labores, vemos que casi nunca la mayoría de estas mismas realizan dichas actividades, lo que establece que estas personas pueden padecer de algún estrés debido a sus intensas horas laborales y así mismo presentar algunas enfermedades crónicas no transmisibles.



La pregunta número 4 hace referencia: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

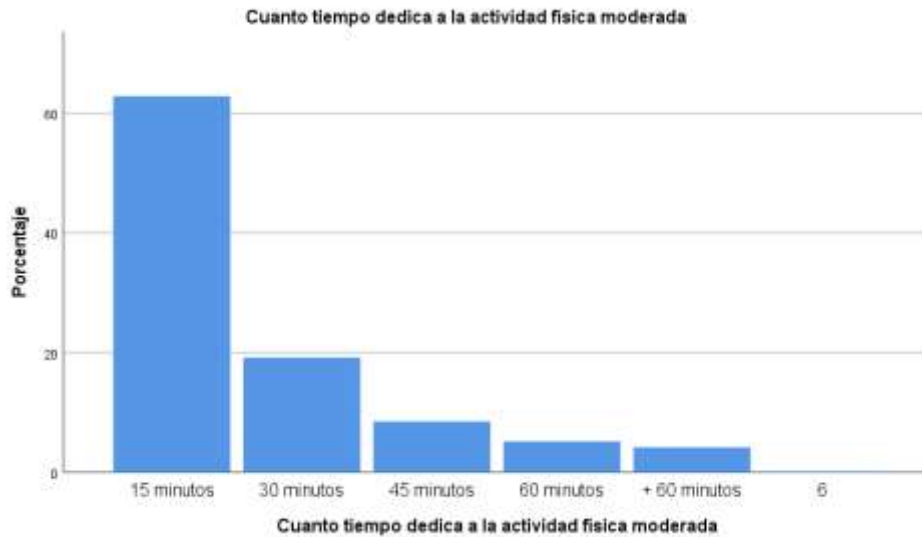


Gráfico 7. CTSDA

Fuente: SPSS 24.

La población encuestada dedica en su tiempo de trabajo a realizar A.F.M. por lo menos 15 minutos el cual es un 62%, un 19% de las personas dedican 30 minutos a realizar A.F.M. el 10% de la población en sus horas de trabajos cogen 45 minutos para hacer actividad física, mientras que el 5% solo dedican 60 minutos para hacer estas actividades y por ultimo podemos resaltar que al menos el 4% hacen más de 60 minutos de A.F.M.

Así mismo vemos que el tiempo que le dedican a la actividad física moderada en el trabajo es muy bajo, lo que conllevaría que estas personas presenten algún agotamiento tanto físico como mental.

El indicador Dos hace referencia a preguntas que fueron destinadas a personas en su forma de desplazamiento donde se establece si hacen actividad física ya sea en forma de caminar o montar bicicleta y con qué frecuencia realizan esas actividades en la semana y en el día.

**La pregunta numero 5 hace referencia: En una semana típica, ¿cuántos días camina al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?**

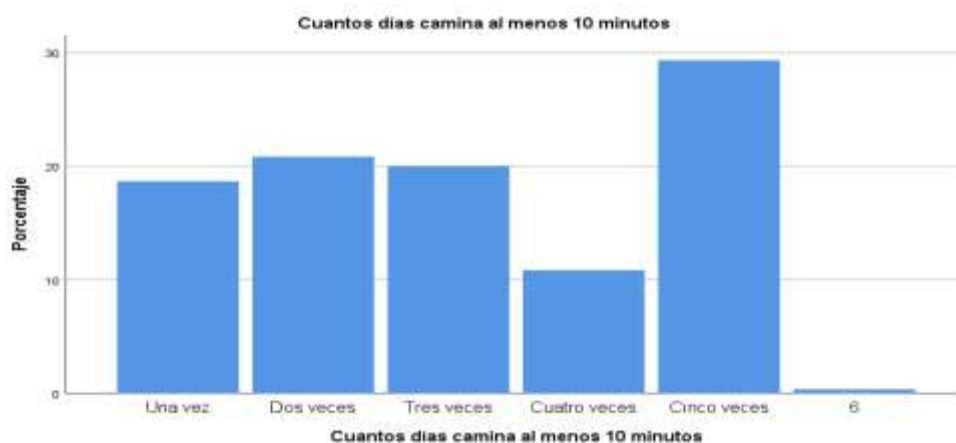


Gráfico 8. CDC10MCD

Fuente: SPSS 24.

Como se evidencio en la figura (8), se puede decir que en una semana típica al menos un 18% de las personas encuestadas caminan al menos Diez minutos consecutivos para desplazarse. Mientras que el 21% de las personas dos veces caminan consecutivamente 10 minutos para desplazarse, al menos tres veces un 20% de las personas caminan consecutivamente. Un 11% caminan cuatro veces en su desplazamiento, el mayor porcentaje es del 29% de estas personas consecutivamente caminan cinco veces y para finalizar encontramos un grupo de personas que están en un 1% las cuales nunca caminan consecutivamente 10 minutos.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados sobre el desplazamiento que realizan los pobladores de la Región Sabana del Departamento de Sucre, se observó que en su mayoría las

personas al menos cinco veces por semana caminan 10 min, es decir si bien sabemos que la OMS establecen que las personas deben realizar 10.000 pasos diarios para obtener beneficios para su salud, lo que equivale a 30 min diarios, en este sentido estas personas no cumplen con los parámetros que la OMS establece dado así que pueden presentar problemas para su salud.

**La pregunta numero 6 estuvo destinada: En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando para desplazarse?**

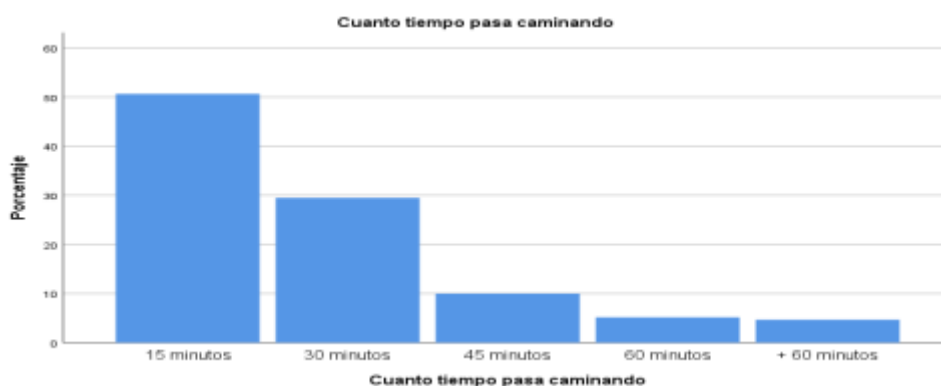


Gráfico 9. CTPCPD

Fuente: SPSS 24.

La población encuestada dedica al menos un tiempo de su día cotidiano a pasar caminando, en 15 minutos encontramos un 51% de las personas pasan caminando, mientras que 29% de las personas dedican 30 minutos a caminar, el 10% de la población caminan 45 minutos para hacer actividad física, un 6% solo dedican 60 minutos para hacer estas actividades y por ultimo podemos resaltar que al menos el 4% hacen más de 60 minutos caminando.

Como lo habíamos mencionado en la gráfica anterior, según la OMS en (2016) establece que las personas deben caminar al menos 10.000 pasos diario lo que equivale a 30 minutos, en este caso más de 50% de estas personas solo caminan alrededor de 15 min en un día típico, lo que quiere decir que no cumplen con estos parámetros establecidos, y a su vez en un futuro les podría traer problemas de salud entre otros factores.

**La pregunta numero 7 hace referencia: En una semana típica, ¿cuántos días monta bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?**



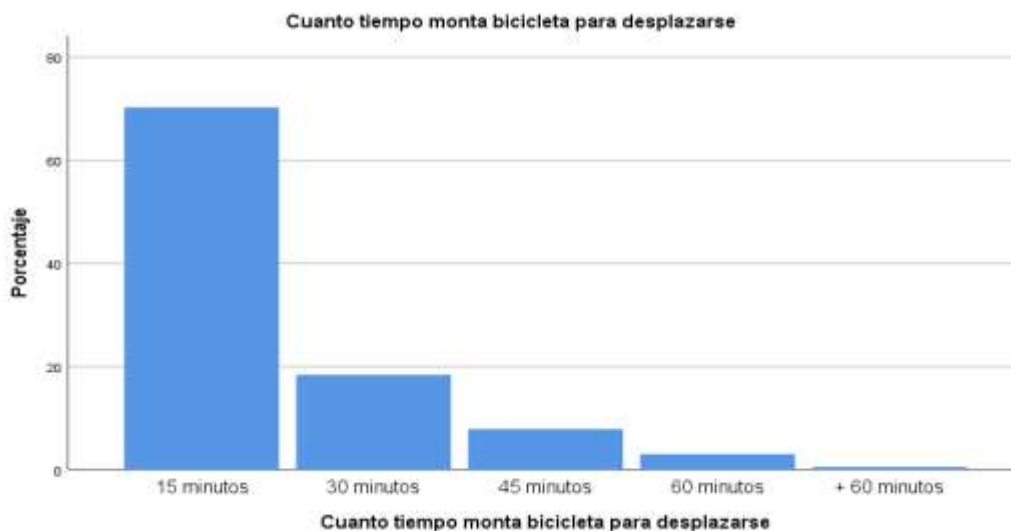
Gráfico 10. CDMB10MCS

Fuente: SPSS 24.

Teniendo en cuenta el grafico anterior se puede decir que el porcentaje mayor de la población encuestada con un 63% nunca montan bicicleta al menos diez minutos; el 20% al menos montan bicicleta dos veces por semana, hay un 10% que montan bicicleta tres veces por semana, el menor porcentaje que encontramos es el 2% de las personas montan bicicleta cuatro veces por semana y finalizamos con 5% de las personas al menos cinco veces por semana montan bicicleta diez minutos.

En este caso el 63% de los pobladores no le dedican al menos 10 minutos a montar bicicleta, estableciendo así la problemática que se presenta en la Región Sabana del Departamento de Sucre donde evidenciamos un nivel de actividad física muy deficiente de los pobladores.

**La pregunta numero 8 estuvo destinada: En un día típico, ¿cuánto tiempo monta bicicleta para desplazarse?**



*Gráfico 11. CTMBPD*

Fuente: SPSS 24.

De acuerdo con la siguiente gráfica (11), la población encuestada dedica al menos un tiempo de su vida cotidiana a montar bicicleta para desplazarse, el 68% de esta población monta bicicleta 15 minutos para desplazarse, otro 18% solo de desplaza en 30 minutos, mientras que hay personas que utilizan 45 minutos en forma de desplazarse encontramos un 9%. Hay un 4% de las personas que solo en 60 minutos montan bicicleta para desplazarse y finalizamos con el menor porcentaje en 1% a personas que montan más de 60 minutos para ir de un lado a otro.

Esto quiere decir que la población presenta problemas de inactividad física, pues vemos que más del 60% de estos mismos solo le dedican 15 minutos en día típico a montar bicicleta y en algunos casos no de la manera correcta ya que algunos lo hacían para desplazarse de un lugar a otro y no como un medio que les puede traer muchos beneficios para su salud.

El indicador tres hace referencia a preguntas relacionadas con las actividades físicas que realizan las personas en su tiempo libre, ya sea en un tiempo estimado, una intensidad y un volumen de días en las cuales realiza las actividades.

**La pregunta numero 9 estuvo destinada: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividad física moderada en su tiempo libre?**



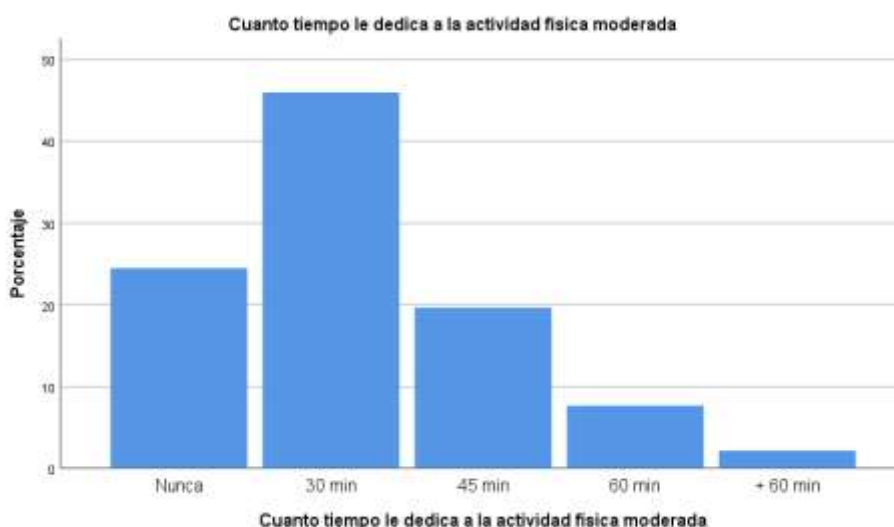
Gráfico 12. CDPUAFMTL

Fuente: SPSS 24.

En cuanto a los días que las personas practican actividad física moderada encontramos que el 42% de los encuestados en su tiempo libre por lo menos una vez por semana realizan dichas actividades. El 26% dos veces por semana realizan A.F.M, el 25% le dedican tres veces por semana. A su vez el 4% al menos cuatros veces por semana y el 3% cinco veces por semana realizan actividad física moderada en su tiempo libre.

La OMS establece que las personas deben realizar actividad física tres veces por semana o más, en este sentido el porcentaje que muestra la gráfica anterior sobre los días que deben practicar estas personas en su tiempo libre es muy deficiente, ya que en su mayoría le dedican a realizar actividad física moderada en la semana. Por lo que los niveles de sedentarismo en ellos son progresivos.

**La pregunta numero 10 hace referencia: En uno de esos días en los que practica actividad física moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**



*Gráfico 13. CTSDA*

Fuente: SPSS 24.

El tiempo que las personas le dedican a la actividad física moderada en el tiempo libre se estableció de la siguiente manera: un 24% casi nunca realizan actividad física, el 46% de los encuestados por lo menos 30 min le dedican a la A.F.M; con un 19% que hace referencia a 45min solo le dedican a las actividades en su tiempo libre. Otro 8% al menos 60 min y el 3% más de 60 min.

El porcentaje que presenta la Región Sabana del Departamento de Sucre, en cuanto al tiempo que le dedican a la actividad es muy preocupante, no pasan del 50% al menos alrededor de 30 minutos de práctica de A.F en un día típico, lo que quiere decir que estas personas dedican su tiempo libre a estar realizando otras actividades ya sea al celular, estar sentado u otras cosas. Lo que para ellos les estaría generando problemas de salud en un futuro.

**La pregunta numero 11 estuvo destinada: En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**



Gráfico 14. CTSDAEUDPD/FI

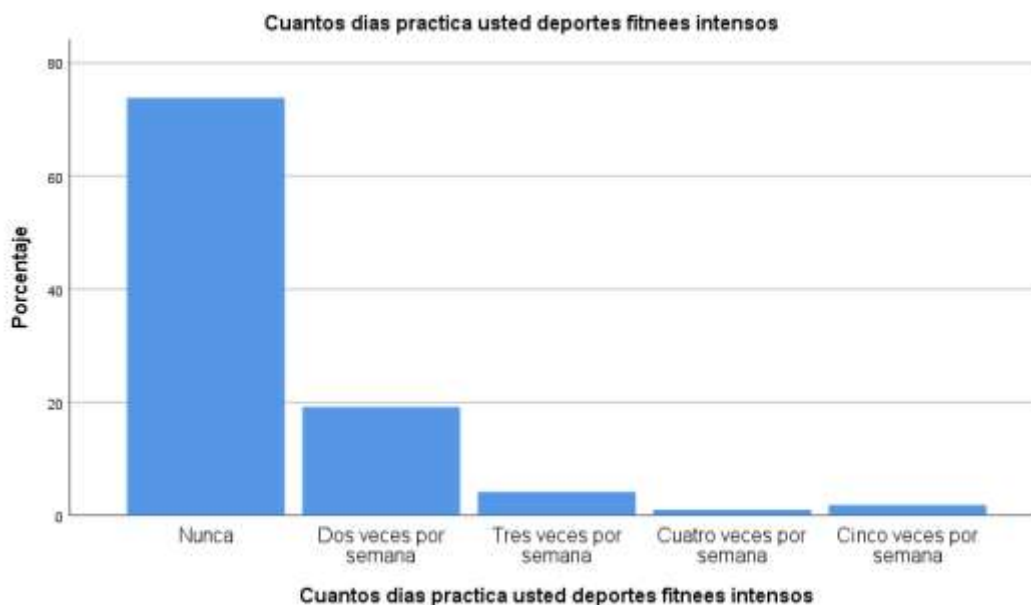
Fuente: SPSS 24.

Generalmente el tiempo que le dedican las personas encuestadas a los deportes fitness intensos son: el 77% casi nunca realizan estas actividades, 11% de estas personas solo 30 min le dedican a los deportes fitness, un 5% que se refiere a 45 min en su tiempo libre, otro 4% por lo menos 60 min y el 3% más de 60 min realizan deportes fitness en su tiempo libre.

El deporte como un generador de muchos beneficios para salud en las personas y a su vez a la calidad de vida, consigo mismo ayuda a prevenir problemas de salud. De esta manera vemos que más del 70% de la población casi nunca realiza algún deporte en específico lo que demuestra que pueden padecer problemas de salud.



**La pregunta numero 12 hace referencia: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?**



*Gráfico 15. CDPUD/FITL*

Fuente: SPSS 24.

Teniendo en cuenta el grafico anterior el porcentaje que más predominó en esta pregunta fue el 74% de las personas encuestadas, en donde casi nunca en cuanto los días que realizan deportes fitness intensos. Dos veces por semana que equivale al 19% no realizan estos deportes, el 4% solo tres veces por semana, un 1% cuatros veces por semana y con un 2% por lo menos cinco veces por semana.

Se establece así que estas personas están expuestas a que presenten problemas de salud, ya que más del 70% de estas mismas no practican deporte.

El indicador cuatro que hace referencia a la composición corporal de las personas donde se establecieron preguntas relacionadas con el peso, talla, perímetro de cintura y una de estas preguntas específicamente con el sedentarismo.

**La pregunta numero 13 hace referencia: ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?**



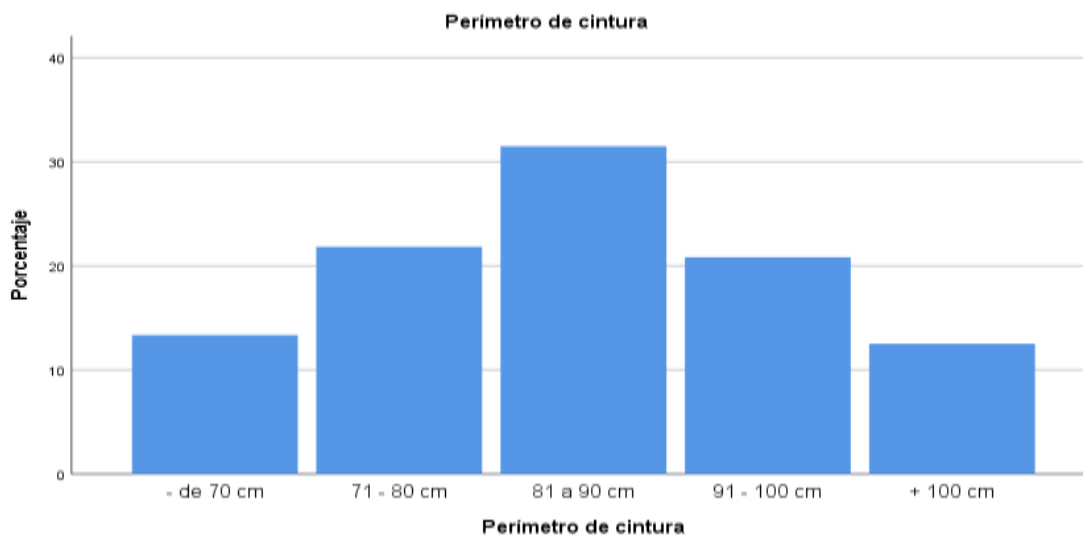
Grafico 16. CTSPSRDT

Fuente: SPSS 24.

Como se evidencia en la gráfica anterior, las personas encuestadas en un día típico suelen pasar sentada o recostados más de 60 min lo que equivale a un 42%, el 26% al menos 60 min pasa sentada. Otro 12% de las personas utilizan 45 min, 7% de estas mismas 30 min y el 13% por lo menos 15 min se la pasan sentada o recostada.

Teniendo en cuenta estos resultados, estas personas presentan altos niveles de sedentarismo ya que suelen pasar en un día típico a estar sentado o recostado, de tal manera que es preocupante este porcentaje vemos que más del 40% suele pasar sentado lo cual establece que

la problemática del sedentarismo en esta población va en aumento progresivo y consigo mismo pueden presentar enfermedades crónicas no transmisibles y su vez llegar hasta la muerte.



*Gráfico 17. PERIMETRO DE CINTURA*

Fuente: SPSS 24.

Si bien vemos en la gráfica el rango que más predominó entre las personas encuestadas según su perímetro abdominal fue el de 81 a 90 cm, que equivale a un 33%. También encontramos que menos de 70 cm y más de 100 cm con un 12% de su perímetro, del mismo modo entre 71 a 80 cm el 22% y entre 91 a 100 cm el 21%.

Esto se refiere que estas personas tienden a padecer comorbilidades asociadas, es decir obesidad, hipertensión entre otras, pues vemos que el rango de perímetro de cintura se encuentra entre 81 a 90 cm.

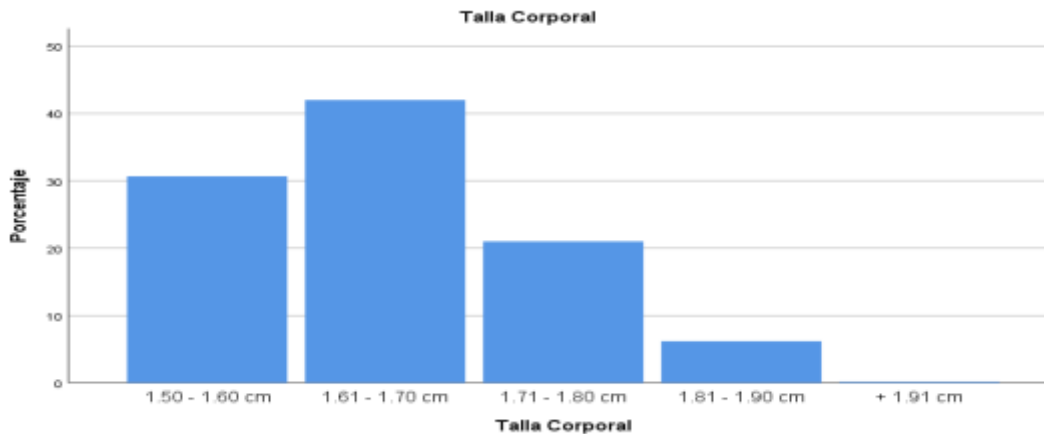


Gráfico 18. TALLA CORPORAL

Fuente: SPSS 24.

Teniendo en cuenta la gráfica anterior el 31% de los encuestados se encuentra en una talla corporal entre 1.50 a 1.60 cm. El 43% de las personas entre 1.61 a 1.70 cm, otro 22% establecido en 1.71 a 1.90 cm y el 1% más de 1.91 cm. Cabe resaltar que obteniendo este ítem podemos decir que tenemos una variable que nos presentara otros resultados a futuros los cuales son el IMC de las poblaciones.

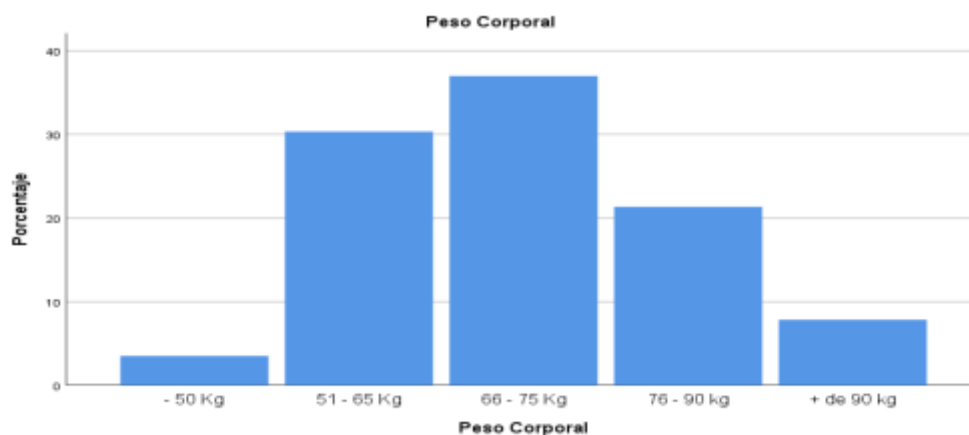


Gráfico 19 . PESO CORPORAL

Fuente: SPSS 24.

En el peso corporal de las personas encuestadas encontramos que el rango de menos de 50 Kg equivale a un 4%, el 30% entre 51 a 65 Kg, otro 36% en un rango de 66 a 75 Kg, de 16 a 90 Kg establecido en un 23% y el 7% más de 90 Kg. Esta variables nos permite clasificar el estado el cual se encuentra nuestra población y a que prevalencia le debemos trabajar en programa de actividad física.

### 6.1 Resumen general de los resultados de la caracterización por variables independientes

#### 6.1.1 Variable de trabajo.

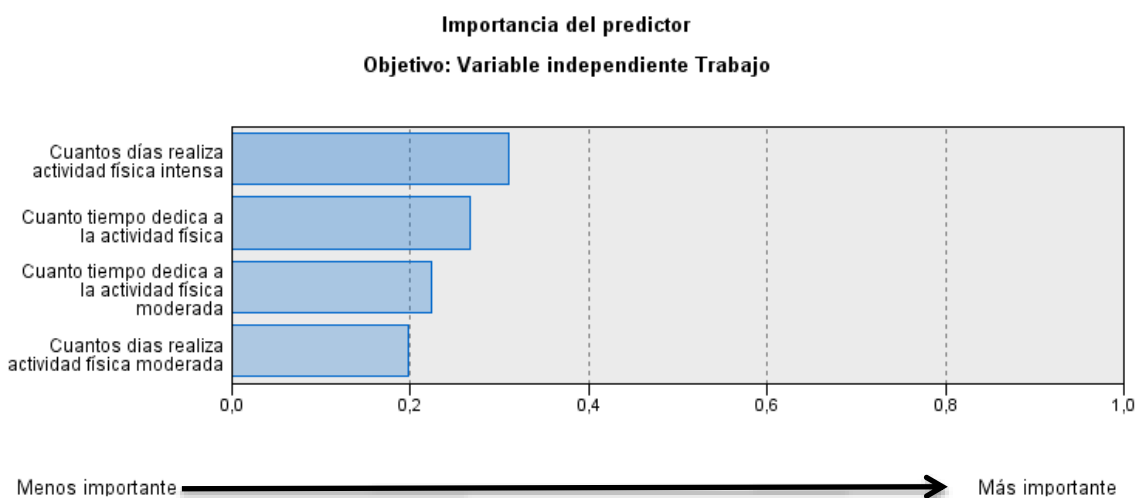


Gráfico 20. Variable Independiente de Trabajo

Fuente: SPSS 24.

De forma general se explica la variable de trabajo, dentro de las cuales encontramos cuatro preguntas que hacen referencia a realizar actividad física en horas laborales, gracias a esto podemos clasificarlas de menos importante a mas importante. Es decir en cuanto a los días que realizan actividad física moderada en el trabajo se encontró que un 30% de la población no realiza actividad física, un 27% en su tiempo que no le dedica a la actividad física, un 23% en

cuanto tiempo que no le dedican a la actividad física moderada y un 20% que equivale a cuantos días realiza actividad física moderada. Queda claro que son deficientes los niveles de actividad física de estas personas, ya que en la clasificación general no llegan al menos al 40% de dichas actividades a realizar, estableciendo así problemas de salud en un futuro. Si bien sabemos los trabajadores pasan la mayor parte del tiempo sentados, por lo que es necesario que realicen pausas activas u otras actividades, para así combatir esta problemática.

**6.1.2 Variable de Desplazamiento.**

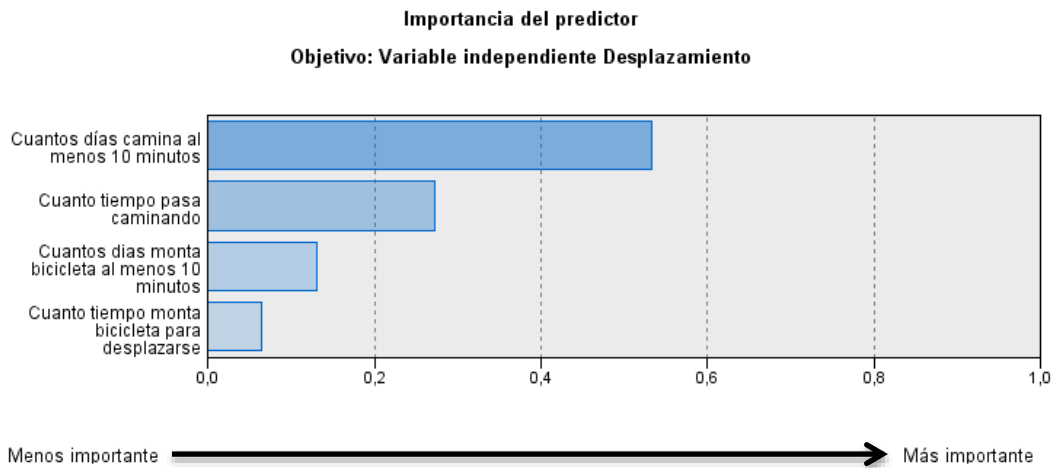


Gráfico 21. Variable Independiente Desplazamiento

Fuente: SPSS 24.

De forma general se explica la variable de desplazamiento, dentro de las cuales encontramos cuatro preguntas que hacen referencia a realizar actividad física a la hora de desplazarse, gracias a esto podemos clasificarlas de menos importante a mas importante. Es decir en cuanto a los días que realiza al menos 10 minutos de caminata se encontró que un 56% de la población se desplaza de un lugar a otro, un 28% en su tiempo que pasa caminando de un lugar a otro, el 14% en cuantos días monta al menos 10 minutos bicicleta y un 4% que equivale a cuánto

tiempo monta bicicleta para desplazarse, resaltando que una de estas variables se encuentra en un estado importante. Teniendo en cuenta el grafico anterior podemos decir que en la Región Sabana del Departamento de Sucre, la población específicamente una mayoría está cotidianamente caminando o montando bicicleta en forma de desplazamiento, lo que nos representa que con este modelo a diseñar se cambiaran los paradigmas en esta población en beneficio para su salud.

**6.1.3. Variable de tiempo libre.**

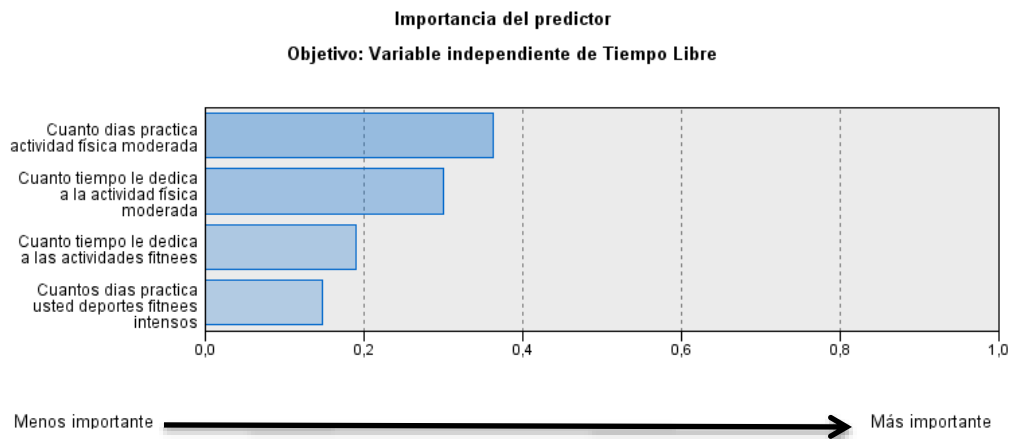


Gráfico 22. Variable Independiente de Tiempo Libre

Fuente: SPSS 24.

La variable de Tiempo Libre a su vez también conto con cuatro preguntas, de las cuales se refieren a las actividades que las personas realizan en su tiempo libre. Estableciendo así la clasificación de menos importante a mas importante. En cuanto a la primera pregunta encontramos que en el total de las personas encuestadas practican actividad física moderada con un 36%. Un 30% de las personas dedican un tiempo estimado a la actividad física moderada en su tiempo libre. El 18% dedican su tiempo libre a actividades fitness y el 16% que hace referencia a los días que las personas dedican a los deportes fitness intensos. Dado esto queda

establecido que los niveles de actividad física son deficientes, pues vemos que las personas no dedican su tiempo a realizar actividad física. Con respecto al tiempo libre en la Región Sabana del Departamento de Sucre, se puede decir que es muy insuficiente que las personas estén realizando cualquier actividad que haga que su cuerpo tenga un gasto energético, por tal razón planteamos un modelo específico para tener una masificación en la práctica o actividad deportiva, en pro de su salud.

**6.1.4. Variable de riesgo cardiovascular.**

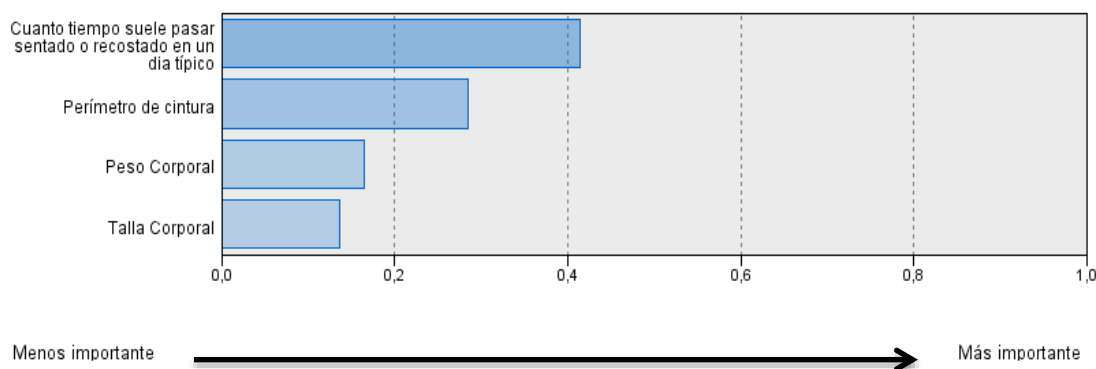


Gráfico 23. Variable de Riesgo Cardiovascular

Fuente: SPSS 24.

Claramente la pregunta que se relaciona con el sedentarismo fue la que más predominó en esta variable con un 42% de las personas encuestadas, por lo que de una forma u otra estas personas de la Región Sabana del Departamento de Sucre tienen un nivel de actividad deficiente, lo cual hace que esta investigación sea de gran ayuda para así combatir las necesidades que así mismo presenta esta población. Por otra parte, se destaca que el perímetro de cintura se establece con un 29%, el peso corporal con 17% y el 12% que hace referencia a la talla corporal. Así mismo la clasificación, como vemos en el gráfico va de menos importante a más importante. Se puede resaltar que nuestra Región, está muy débil en cuanto a un nivel de personas que se encuentran en estado bueno en el nivel de sedentarismo, de tal forma es de vital importancia que



---

los entes departamentales y municipales, estructuren, realicen modelos y planes de actividad física para estas personas, para obtener en un futuro mejores personas con niveles óptimos en su bienestar.

**7. Modelo para el perfeccionamiento de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre (Figura 3)**

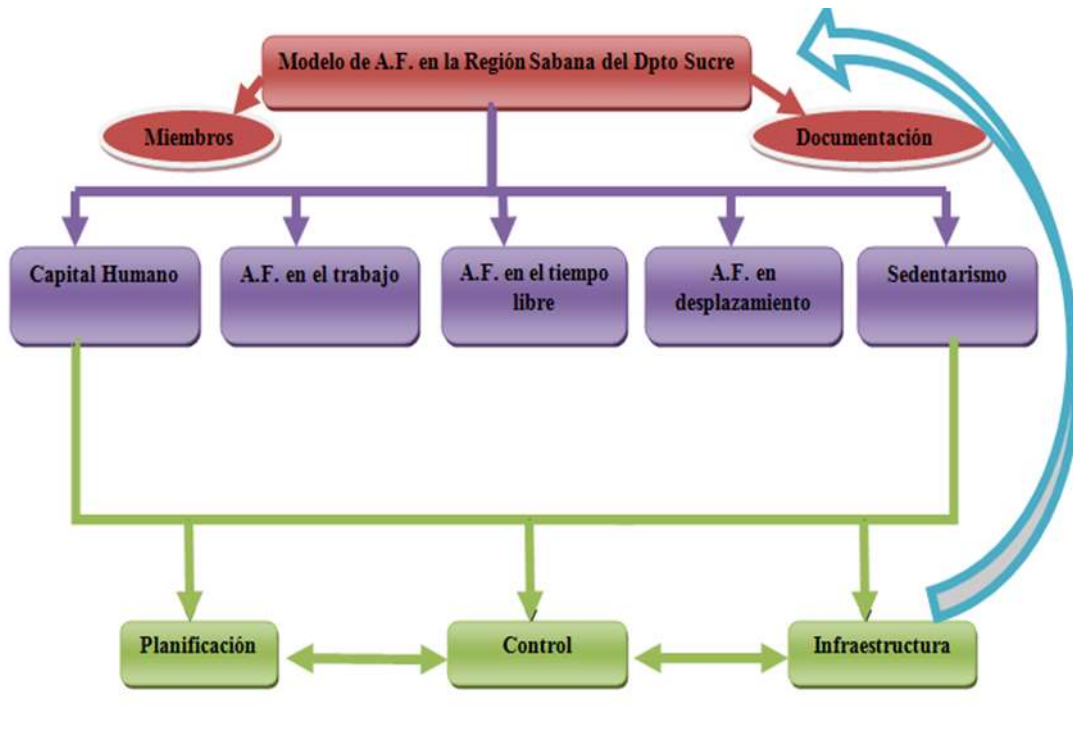


Figura 3. Modelo para el perfeccionamiento de actividad física en la región Sabana del Departamento de Sucre.

El modelo para el perfeccionamiento de actividad física para la Región Sabana del Departamento de Sucre, se va a dar a conocer los componentes esenciales que conducen a una forma o modos de actuación de las distintas personas que harán parte del mismo, ya sea el material humano profesional, entrenadores, equipos científicos entre otros, en cuanto a la actividad física se refiere, buscando así una mejoría y beneficios saludables para todas las personas de esta Región del Departamento de Sucre.

En este sentido el entorno que responde este modelo de perfeccionamiento de actividad física para la Región sabana del Departamento de Sucre, busca establecer cambios ante la problemática que presenta esta población debido a la falta de actividad física, así mismo una

masificación interna utilizando métodos, programas, charlas sobre la actividad física, para propiciar una cultura de actividad física y todos los beneficios que encontramos en ella.

El modelo de perfeccionamiento de actividad física busca establecer en la Región Sabana del Departamento de Sucre, una utilidad mejor de los recursos y la estructura para la que fue diseñado, además de establecer los principales procedimientos a la información de los procesos de actividad física. Por otro lado, busca el desarrollo de cinco componentes que forman un proceso de mejora en cuanto la actividad física se refiere en esta Región.

### **7.1 Principios del Modelo**

- Principio de salud, se refiere al individuo que realiza actividad física ya sea por placer, para ocupar el tiempo libre o mejorar su calidad de vida.
- Principio de la motivación, establece actividades de carácter formativas, dinámicas, variadas, buscando motivar a las personas, sin olvidar la intensidad y los riesgos que puede traer esta misma.
- Principio de la continuidad, establece la continuidad del modelo para así obtener beneficios saludables óptimos para las personas, respetando también los tiempos de recuperación.
- Principio de la complementariedad, en este principio van establecidos los hábitos alimenticios, hábitos higiénicos saludables y la hidratación de las personas, que busquen el desarrollo mejor de las personas y durante las actividades.

### **7.2 Fin del modelo**

En este sentido el modelo busca, mejorar la calidad vida y crear hábitos saludables en las personas de la Región Sabana del Departamento de Sucre, por medio de la actividad física y sus principios.

### 7.3 Objetivo del modelo

Implementar un modelo de actividad física para la Región Sabana del Departamento de Sucre, que sirva de ayuda para las personas de esta Región, en busca de beneficios saludables y mejorar la calidad de vida de la población a través de un diagnóstico, planificación, programa de ejercicio y control.

### 7.4. Fases del modelo para el perfeccionamiento de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre

**7.4.1. Fase 1:** Diagnostico de la actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre.

**7.4.2. Fase 2:** Planificación del modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre.

**7.4.3. Fase 3:** Implementación del modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre.

**7.4.4. Fase 4:** Control del modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre.

### 7.4 Explicación de los aspectos que componen el modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre

- **Capital Humano:** es el más importante, es el grupo de personas capacitadas y dispuestas a trabajar con los objetivos trazados en el modelo de actividad física, para lograr resultados que ayuden al mejoramiento de este mismo.
- **A.F en el trabajo:** Son las actividades que se deben tener en cuenta y relacionadas con el ámbito laboral de las personas.
- **A.F en el tiempo libre:** Son aquellas actividades que se deben planificar y tener en cuenta relacionadas con el tiempo libre de las personas de esta Región.

- **A.F en el desplazamiento:** Son todas las actividades que se deben tener en cuenta relacionadas con el desplazamiento de las personas.
- **Sedentarismo:** Son todas las actividades que se deben tener en cuenta específicamente en personas que tienen un nivel de sedentarismo alto.
- **Planificación:** Es la realización del programa de actividad física, implementando las estrategias establecidas en el modelo.
- **Control:** Es aquel que se debe realizar antes, durante y después de la aplicación del modelo de actividad física.
- **Infraestructura:** Es el espacio adecuado y servicios que se necesitan para la ejecución del modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre, partiendo de las áreas sociales de esta misma.

#### **7.6 Operacionalización del modelo de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre (Figura 4)**

Este modelo pretende establecer un punto de partida hacia la realidad que la Región Sabana del Departamento de Sucre tiene acerca de los niveles de actividad física que esta presenta. Buscando así mejorar las necesidades que las personas presentan y a su vez obtener resultados óptimos.

1. **Comparación referencial:** Son las comparaciones de los modelos y los componentes, donde se puedan hacer ajustes acorde a las necesidades del mismo y así se adapten a las necesidades que presenta esta Región.
2. **Diagnóstico:** Permite identificar los niveles de actividad física de la población y los referentes de un modelo de actividad física vigente y el modelo de actividad física para la Región Sabana del Departamento de Sucre.
3. **Definición del rumbo:** Son los objetivos seleccionados acorde a las necesidades encontradas en la población con referente a la actividad física.

4. **Análisis del impacto del modelo:** Es el resultado final arrojado por el modelo de actividad física durante el periodo de su aplicación. Permitiendo así comparar resultados obtenidos del modelo, con resultados antes de la implantación del mismo.
5. **Identificación de las áreas de oportunidad:** Por medio del modelo de actividad física, se estará estableciendo un medio el cual cada ente municipal pueda tener una referencia de sus pobladores con base en los niveles de actividad física y a su vez poder combatir cada una de las necesidades en busca de una mejor calidad de vida de las personas.
6. **Establecimiento de las acciones de mejora:** Son las que contribuyen a mejorar el modelo de actividad física, después de haber sido implementado para así ir actualizando el modelo en la Región Sabana del Departamento de Sucre.

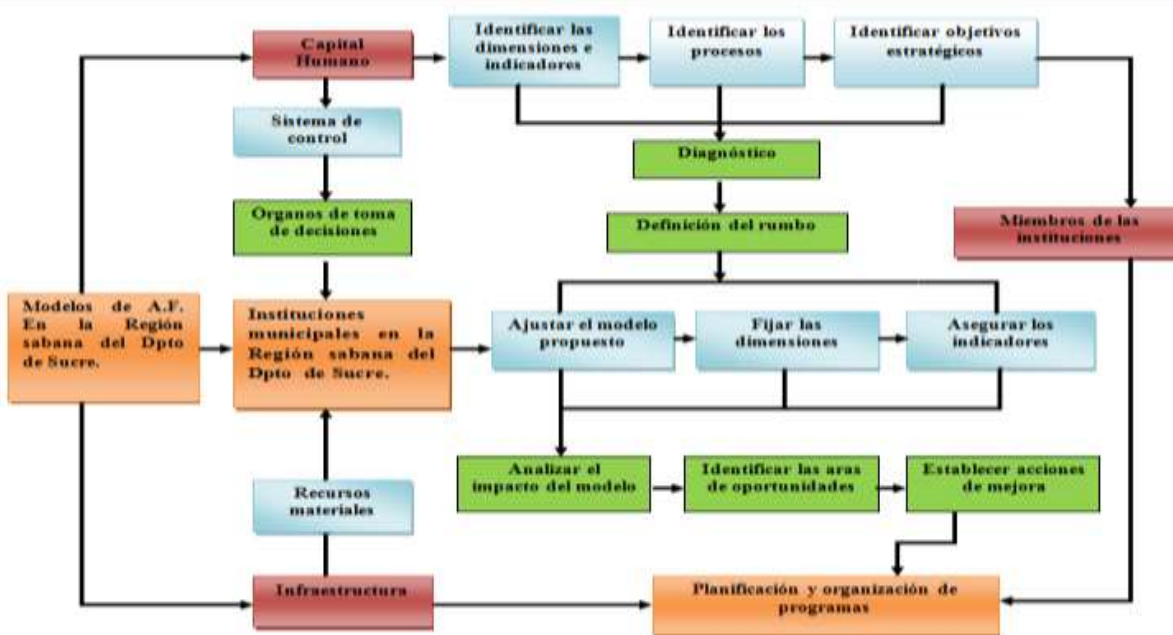


Figura 4. Operacionalización del modelo de actividad física en la región Sabana del Departamento de Sucre.

Fuente: Basado el modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR. Sanabria (2012).

### **Programa de actividad física que se propone como resultado del modelo**

Se realiza un plan escrito teniendo las cualidades del plan gráfico, el programa de actividad física tiene como objetivo general; Mejorar los niveles de actividad física en la Región Sabana del Departamento de Sucre. Dentro las cuales se encuentran distribuidas tres etapas donde encontramos la parte de Inicio: es donde se reflejara la parte de realización del diagnóstico y ejercicios básicos, tendrá como objetivo diagnosticar el estado actual de las personas de la Región Sabana del Departamento de Sucre; el nivel de mejoramiento: acondicionar las personas al programa de actividad física, se reflejara la parte central de todo el programa, tendremos cargas de trabajo en minutos más elevadas y para finalizar encontramos la etapa de mantenimiento en la cual tendremos como objetivo mantener el estado de cada una de las personas obtenido anteriormente. Este programa consta de seis meses (inicio en febrero y finaliza en julio). Los cuales están distribuidos en 22 semanas, estos se encuentran repartidos en cuatro días por semana lo cual da un total de 88 días. Todo el programa cuenta con 4260 minutos. Donde tendremos un total de 88 sesiones de actividad física, con el pasar de cada sesión y mes el volumen se incrementara en un 2% a un máximo de 5%. Para finalizar en cada una de las etapas estaremos realizando unas evaluaciones por cada una de ellas, para identificar como está dando resultado el plan. Esto se puede evidenciar en la (figura 11).

- 1- Dimensión trabajo: para esta dimensión la prescripción de ejercicio de los pobladores de la Región Sabana del Departamento de Sucre en el ámbito laboral, va destinada a ejercicios como caminatas, pausas activas, usar las escaleras entre otros. Cabe destacar que estos ejercicios deben estar controlados y supervisados para evitar contra tiempos en sus horas de trabajo.

Pausas Activas: Son necesarias porque permiten que las personas que están en su hora laboral tengan un breve descanso durante su jornada y a su vez recuperan energía, mejoran su desempeño, mediante ejercicios y técnicas que ayudan a reducir los niveles de fatiga laboral y problemas osteomusculares. (Figura 5)



Figura 5

Fuente: consultado de Google (2019).

[https://www.google.es/search?q=pausas+activas&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj1wYu1yXjAhXN1VkkHcwoCcUQ\\_AUIESgB&biw=1366&bih=608#imgrc=6CDFhtKcJ-LZ2M: 02/03/2019 a las 08:40pm](https://www.google.es/search?q=pausas+activas&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj1wYu1yXjAhXN1VkkHcwoCcUQ_AUIESgB&biw=1366&bih=608#imgrc=6CDFhtKcJ-LZ2M: 02/03/2019 a las 08:40pm)

Ejercicios de estiramiento: Estos tipos de ejercicios ayudan a las personas en su hora laboral a liberar la tensión muscular y mejorar su postura, y también a reducir los niveles de estrés. (Figura 6)



Figura 6

Fuente: consultado de Google (2019).

[https://www.google.es/search?biw=1366&bih=608&tbn=isch&sa=1&ei=ohEXfipDO2c5wK137eGDw&q=ejercicios+de+estiramientos+en+el+trabajo&oq=ejercicios+de+estiramientos+en+el+trabajo&gs\\_l=img.3...413628.422527..423433...0.0..1.1147.8929.0j15j14j2j1j0j1j1.....0....1..gws wizimg.....0i67j0i8i30j0i24.](https://www.google.es/search?biw=1366&bih=608&tbn=isch&sa=1&ei=ohEXfipDO2c5wK137eGDw&q=ejercicios+de+estiramientos+en+el+trabajo&oq=ejercicios+de+estiramientos+en+el+trabajo&gs_l=img.3...413628.422527..423433...0.0..1.1147.8929.0j15j14j2j1j0j1j1.....0....1..gws wizimg.....0i67j0i8i30j0i24.)



wGQ6gesKSI&ved=0ahUKEwi4h5G2yXjAhVtzlkKHaxvDfQQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=OomEu\_FXR  
TMLVM: 02/03/2019 a las 08:45pm

Juegos lúdicos: Son ejercicios dinámicos y básicos que permiten a los trabajadores mejorar el ambiente en el trabajo y a su vez divertirse. (Figura 7)



*Figura 7*

Fuente: consultado de Google (2019)

[https://www.google.es/search?biw=1366&bih=608&tbm=isch&sa=1&ei=TOpEXdTZM9KG5wKLt4yIBw&q=juegos+ludicos+en+el+trabajo&oq=juegos+ludicos+en+el+trabajo&gs\\_l=img.3...804070.807289..808360...0.0..0.199.2546.0j15.....0....1..gswizimg.....0i7i30j0i8i7i30j0i8i30.ZqG6qbPLqnc&ved=0ahUKEwjUr4yBzeXjAhVSw1kKHYsbA3EQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=uyNLQL2P3pWSeM: 02/03/2019 a las 08:45pm](https://www.google.es/search?biw=1366&bih=608&tbm=isch&sa=1&ei=TOpEXdTZM9KG5wKLt4yIBw&q=juegos+ludicos+en+el+trabajo&oq=juegos+ludicos+en+el+trabajo&gs_l=img.3...804070.807289..808360...0.0..0.199.2546.0j15.....0....1..gswizimg.....0i7i30j0i8i7i30j0i8i30.ZqG6qbPLqnc&ved=0ahUKEwjUr4yBzeXjAhVSw1kKHYsbA3EQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=uyNLQL2P3pWSeM: 02/03/2019 a las 08:45pm)

Ejercicios ergonómicos: permiten a reducir las lesiones, relajar los ojos, el cuello y así mismo mejoran la postura corporal.

Ejercicios de gimnasia cerebral: estos tipos de ejercicios estimulan y mejoran el rendimiento cerebral de los trabajadores en sus horas laborales.

Caminatas: Ayudan a los trabajadores a reducir el estrés y los niveles de sedentarismo y a su vez a no utilizar los elevadores sino las escaleras como medio de actividad física para mejorar el rendimiento en el trabajo.

- 2- Dimensión de Desplazamiento: en esta dimensión los ejercicios estarán destinados a que los pobladores de la Región Sabana del Departamento de Sucre puedan realizar caminatas moderadas y el uso de la bicicleta. Y así reducir el uso del automóvil o la motocicleta.(figura 8)



*Figura 8*

Fuente: consultado de Google (2019)

[https://www.google.es/search?biw=1366&bih=608&tbm=isch&sa=1&ei=ee1EXYf4McrI5gKMw6CYBA&q=desplazamientos+laterales&oq=desplazamientos+laterales&gs\\_l=img.3..013j0i2416.1707319.1712380..1712679..0.0..0.731.2445.0j5j1j51j1.....0....1..gswizimg.....0i67.B15dBLg3EM&ved=0ahUKEwjHmOCE00XjAhVKpFkKHYwhCEMQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=rRY57IMw5j8g9M: 02/03/2019 a las 09:20pm](https://www.google.es/search?biw=1366&bih=608&tbm=isch&sa=1&ei=ee1EXYf4McrI5gKMw6CYBA&q=desplazamientos+laterales&oq=desplazamientos+laterales&gs_l=img.3..013j0i2416.1707319.1712380..1712679..0.0..0.731.2445.0j5j1j51j1.....0....1..gswizimg.....0i67.B15dBLg3EM&ved=0ahUKEwjHmOCE00XjAhVKpFkKHYwhCEMQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=rRY57IMw5j8g9M: 02/03/2019 a las 09:20pm)

**Desplazamientos laterales:** estos ejercicios fortalecen los músculos abdominales, caderas, glúteos entre otros, los cuales permitirán mejorar a las personas sus capacidades físicas a la hora de realizar cualquier desplazamiento.

**Desplazamiento de espalda:** Mejoran y fortalecen distintos grupos musculares, los cuales están relacionados a la hora de realizar un desplazamiento hacia atrás.

**Desplazamiento frontal:** Son aquellos ejercicios que se realizan a la hora de ir de un lugar a otros, como medio de actividad física que buscan beneficios para la salud de las personas.

- 3- Dimensión de Tiempo Libre: la prescripción de ejercicio para esta dimensión en la región sabana del Departamento de Sucre y su tiempo libre, está destinada a actividades recreo deportiva, deportes, actividad física musicalizada, montar bicicleta, caminatas, entre otros. ( figura 9)



*Figura 9*

Fuente: Consultado de Google (2019):

[https://www.google.es/search?biw=1517&bih=675&tbm=isch&sa=1&ei=0vVEXZeRO86e5gLWha3gBQ&q=trotes+montar+bicicleta+y+aerobicos&oq=trotes+montar+bicicleta+y+aerobicos&gs\\_l=img.3...78073.80930..81246...0.0..0.206.2000.0j11j1.....0....1..gswizimg.8sgUdMTvF2E&ved=0ahUKEwiXwun\\_1XjAhVOj1kKHdZCC1wQ4dUDCAY&uact=5: 02/03/2019 a las 08:55pm](https://www.google.es/search?biw=1517&bih=675&tbm=isch&sa=1&ei=0vVEXZeRO86e5gLWha3gBQ&q=trotes+montar+bicicleta+y+aerobicos&oq=trotes+montar+bicicleta+y+aerobicos&gs_l=img.3...78073.80930..81246...0.0..0.206.2000.0j11j1.....0....1..gswizimg.8sgUdMTvF2E&ved=0ahUKEwiXwun_1XjAhVOj1kKHdZCC1wQ4dUDCAY&uact=5: 02/03/2019 a las 08:55pm)

Trotes: estos ejercicios se refieren a actividades que se realizan de acuerdo a la intensidad que esta prescrita, que permitirán a las personas mejorar su salud.

Montar bicicleta: permiten fortalecer los músculos del tren inferior y así mismo reducir los niveles de sedentarismos de las personas de esta región.

Aeróbicos: ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular de las personas, permitiendo realizar actividades en el tiempo libre de las personas.

Dimensión Sedentarismo: de tal manera en esta dimensión hacemos referencia a las recomendaciones que están expuestas en la OMS (2010), donde las personas deben realizar por

lo menos 30 minutos de actividad física diaria para reducir los niveles de sedentarismo en la Región sabana del Departamento de Sucre.

**Circuitos:** ejercicios que se realizan de forma dinámica en diferentes estaciones buscando así mejorar las capacidades físicas de las personas. También reducir los niveles de sedentarismo.

**Natación:** Estos ejercicios ayudan a las personas a relajarse y su vez que tengan un beneficio para su salud. (Figura 10)



*Figura 10*

Fuente recuperada de: Google (2019)

[https://www.google.es/search?biw=1242&bih=553&tbm=isch&sa=1&ei=JfZEXezUMsjN\\_AbztIyAAw&q=natacion+y+circuitos&oq=natacion+y+circuitos&gs\\_l=img.3...335528.342132...342471...0.0..0.409.7314.0j34j5j0j1.....0....1..gswizimg.....0..0i67j0i8i30j0i24.Ytg4MGUHZOQ&ved=0ahUKEwis6qn2OXjAhXIIt8KHXMaaZaAQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=iYEAmyVMkoo\\_3M:02/08/2019 a las 10:00pm](https://www.google.es/search?biw=1242&bih=553&tbm=isch&sa=1&ei=JfZEXezUMsjN_AbztIyAAw&q=natacion+y+circuitos&oq=natacion+y+circuitos&gs_l=img.3...335528.342132...342471...0.0..0.409.7314.0j34j5j0j1.....0....1..gswizimg.....0..0i67j0i8i30j0i24.Ytg4MGUHZOQ&ved=0ahUKEwis6qn2OXjAhXIIt8KHXMaaZaAQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=iYEAmyVMkoo_3M:02/08/2019 a las 10:00pm)



Programa de actividad física

OBJETIVO	Mejorar los niveles de Actividad Física de la Región Sabana del Departamento																																																			
ETAPA	mejoramiento																																																			
MESES	Inicio												Abril												Mayo																											
# SEMANAS	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto																											
DIAS DE SEMANA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA	Ma	Mi	Ju	SA				
FECHA DE DIAS	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
MINUTOS SESIÓN	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
<b>Actividades Físicas</b>																																																				
<b>Actividades Físicas en el Trabajo</b>																																																				
Pausar Activar	E	E	E	E																																																
Ejercitar de estiramiento	F	F	F	F																																																
Caminar	A	A	A	A																																																
Jugar Ludicar	L	L	L	L																																																
Ejercitar parturales o ergonomizar	U	U	U	U																																																
Ejercitar de gimnasia cerebral	A	A	A	A																																																
Actividades físicas en el Desplazamiento	C	C	C	C																																																
Desplazamiento lateral	I	I	I	I																																																
Desplazamiento lateral	O	O	O	O																																																
Desplazamiento de espalda	H	H	H	H																																																
Desplazamiento en zig-zag	I	I	I	I																																																
Desplazamiento frontal	M	M	M	M																																																
<b>Actividades en Tiempo Libre</b>																																																				
Tratar	I	I	I	I																																																
Mandar bicicleta	C	C	C	C																																																
Futbol	I	I	I	I																																																
Gimnasia	A	A	A	A																																																
Gimnasia	L	L	L	L																																																
Actividad Recreopartivar																																																				
Actividad para reducir el Sedentarismo																																																				
Caminar																																																				
Ejercitar de tipo aerobico																																																				
Ejercitar de flexibilidad																																																				
Ejercitar de fuerza y resistencia																																																				
Aerobic																																																				
Ejercitar de equilibrio																																																				
<b>Actividad complementaria</b>																																																				
Balanceta																																																				
Circuitar																																																				
Jardar de aerobic																																																				
Natacion																																																				
Festividad recreativa																																																				
Encuentro municipal de aerobic																																																				
<b>Valores minutos semanales</b>	120				120				120				140				140				140				160				160				160				180				180				200				200			
<b>Ritmo de progresión</b>	Aumento del volumen y tiempo de las actividades físicas semanales (Esto se verá reflejado en el tiempo)																																																			
<b>Control de sesión</b>	Evaluación del cumplimiento de los objetivos de cada sesión de actividad																																																			

OBSERVACIONES: el programa se comprueba al final teniendo en cuenta las habilidades de las personas en cada capacidad, esto se organizará por nuestra grupo de trabajo y un gr

Figura 11. Programa de actividad física



## Conclusiones

Después de identificar los antecedentes teóricos y metodológicos de la actividad física, podemos concluir que son muchos los autores que están investigando sobre esta temática, encontramos autores como, Blair S.N (2019), que está investigando en la parte de actividad física como por ejemplo: Conducta sedentaria, ejercicio y salud cardiovascular. Mientras que otros autores como Ozemek, C. , Laddu, DR , Lavie, CJ , Arena, R. , Blair, SN (2018) proponen una investigación llamada: 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. Estas y otras investigaciones nos han servido como referencia para la elaboración de nuestra investigación, ya que en la Región Sabana del Departamento de Sucre no hay referencia con base a los niveles de actividad física.

De tal manera se hizo necesario realizar un diagnóstico para definir el estado actual de Actividad Fisca en la Región Sabana del Departamento de Sucre, debido a esto encontramos que en las horas laborales solo el 30% de las personas realizan actividad física en el trabajo, en el desplazamiento el 56% al menos camina 10 minutos, en el tiempo libre solo el 36% de las personas dedican actividad física moderada, y en el riesgo cardiovascular un 42% de las personas encuestadas, suelen pasar sentados al menos más de 60 minutos, Por otra parte, se destaca que el perímetro de cintura se establece con un 29%, el peso corporal con 17% y el 12% que hace referencia a la talla corporal. Lo que en general habla del déficit que la Región Sabana del Departamento de Sucre se encuentra a nivel de actividad física, ya que ninguna de las cuatro variable logra sobre pasar el 50% de la clasificación establecida, también nos permitió saber que estas personas tienen pocos hábitos de vida saludable por lo que se hace necesaria una intervención planificada de actividad fisca y unas recomendaciones para el mejoramiento de su salud.

Finalmente con el diseño de un modelo para el perfeccionamiento de la actividad física, ayudara a reducir los índices de sedentarismo encontrados en el diagnóstico y tomar conciencia a que esto ayudara a una mejor calidad de vida de los pobladores de la Región Sabana del

---

Departamento de Sucre. Es decir, las personas con base al programa de actividad física tendrán una guía que les permita realizar dichas actividades planificadas y estructuradas aun sin tener un profesional en el campo del deporte y la actividad física.



---

### Recomendaciones

- Por tal razón se recomienda a los entes municipales y departamentales de la Región Sabana del Departamento de Sucre, que por medio de esta investigación y el modelo de perfeccionamiento de actividad física, crear estrategias que puedan resolver cada una de las necesidades que estos pobladores presentan y así mejorar la calidad de vida.
- Planificar para cada tipo de edad y patologías.
- Aplicar esta encuesta en todos los pobladores de cada Municipio.
- Motivar a las personas a realizar actividad física.
- Implementar medios de hacer actividad física en las empresas.

### Referencias Bibliográficas

- Bejarano, C.M. Carlson, J.A. Cushing, C.C. Conway, T.I. Sallis, J.F. (2019). vecindario construyó asociaciones con el tiempo de sedentarismo y la pantalla específicos de la ubicación de los adolescentes. *Salud* 56, pp. 147-154.
- Blair, Y.O. (2018). *Papel de la actividad física y la condicion física en la caracterizacion y el pronóstico del fenotipo de obesidad metabólicamente saludable.una revision sistematica y un meanalysis*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Málaga Facultad de Medicina Departamento de Medicina y Dermatología. Recuperado de [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8484/TDR\\_NARANKIEWICZ.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8484/TDR_NARANKIEWICZ.pdf?sequence=1)
- Carlson, J.A. Frank, L.D. Ulmer, J. Caín, K.I. Sallis, J.F. Trabajo y hogar, diseño de barrio y actividad física. (2018). *Revista americana de promoción de la salud* 32 (8), pp. 1723-1729.
- Morales-Vallejo, P (2012), *Estadística aplicada a las ciencias sociales - tamaño necesario de la muestra*. Recuperado de [www.up.es/personal/peter/investigación/tama%flomuestra.pdf](http://www.up.es/personal/peter/investigación/tama%flomuestra.pdf)
- Gallegos-Carrillo, K. Honorato-Cabañas, Macías. N. Flores & Salmerón, J. (2019). los servicios de salud preventiva y la actividad física mejoran la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores mexicanos. *Salud publica de mexico*, 106-115.
- Granada, E. G. (2007). Caracterizacion de una muestra de afiliados al regimen contributivo con relacion a la practica de la actividad física. *Rev. Med. De Risaralda*, mayo 2007; 13(1): 15-28.
- Guallar, C.O. (2004). Actividad física y calidad de vida de la población adulta mayor en españa. *Medicina clínica*, ISSN 0025-7753, Vol. 123, Nº. 16, 2004, págs. 606-610

- Hamer, M. O'donovan, G. & Stamatakis, E. (2019). Asociación entre la actividad física y los subtipos de causas de muerte por enfermedad cardiovascular en una cohorte de población general. *Revista europea de epidemiología*, 483-487.
- Lavie, C.J. Ozemek, C. Carbone, S. Katzmarzyk, P.T, Blair, S.N (2019). Conducta sedentaria, ejercicio y salud cardiovascular. *Investigación de la circulación*124 (5), pp. 799-815.
- Leiton-Espinoza, Z. Fajardo-Ramos, E. Victoria-Mori, L. & Marlene, F. (2017). Caracterización del estado de salud de los adultos mayores en la región la libertad (perú). *salud uninorte*, 15.
- Li, N. Zhao, P. Diao, C. Tudor-locke, C. & Hu, G. (2019). Asociaciones conjuntas entre la actividad física entre semana y los fines de semana o el tiempo sedentario y la obesidad infantil. *Revista internacional de obesidad*, 691-700.
- Melo, M. García, R. de Araújo, C. Range, D. de Bruin, P. & de Bruin, V. (2019). *La actividad física como factor pronóstico para el trastorno bipolar: un estudio prospectivo de 18 meses* . 100-106.
- Moreno, A. Poppe, R. Gibson, J.I. & Heylen, D. (2019). Medición automatizada y discreta de la actividad física en un patio de recreo interactivo. *Revista internacional de estudios de computación humana*, 34.
- Murillo, L. (2016). *Caracterización de la calidad de vida de adultos mayores vinculados a un programa de actividad física, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles*. (Tesis de Grado). Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales, Bogotá D.C.  
Recuperado de <https://Repository.Udca.Edu.Co/Bitstream/11158/737/1/Caracterizacion%20de%20la%20calidad%20de%20vida%20en%20los%20adultos%20mayores.Pdf>
- Neelon, B. Se, P.A. Bacardi-gascon, M. Neelon, B. & Jimenez, C. (2019). Espacio verde, actividad física e imc en niños de dos ciudades del norte de méxico. *Informes de medicina preventiva*, 14.

- OMS. (2008). Una guía para enfoques basado en población para incrementar niveles de actividad física. *Catalogación por la biblioteca de la oms* , 18.
- Ozemek, C. Laddu, D.R , Lavie, C.J. Arena, R. Blair, S.N (2018). 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. *Progreso en las enfermedades cardiovasculares*61 (5-6), pp. 484-490.
- Ramos, C. & Ricoy, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av.psicol.* 23(1), 9-17.
- Renfigio Arias, D.M. (2011). Caracterización de la actividad física en los jóvenes de la universidad del quindío. *Universidad nacional de colombia*, 127.
- Rodríguez-Sabiote, C. Pozo-Llorente, T. Gutiérrez-Pérez, J. (2006). La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en educación superior. *Relieve*, v. 12, n. 2, p. 289-305. [http://www.uv.es/relieve/v12n2/relievv12n2\\_6.htm](http://www.uv.es/relieve/v12n2/relievv12n2_6.htm)
- Sanabria-Navarro, J.R., & Ruiz-Aguilera, A. (2012). Modelo de gestión de información para la organización. *Efdeportes*, 9.
- Skrede, T. Steene-Johannessen, J. Anderssen, S.A. Resaland, G.K. Ekelund, U. (2019). La asociación prospectiva entre el tiempo sedentario medido objetivamente, la actividad física moderada a vigorosa y los factores de riesgo cardiometabólico en los jóvenes: una revisión sistemática y un metanálisis. *Opiniones de la obesidad*20 (1), pp. 55-74
- Stamatakis, E. Gale, J. Bauman, A. Hamer, M. & Ding, D. (2019). Tiempo de descanso, actividad física y riesgo de mortalidad en adultos. *Revista del colegio americano de cardiología.* 73 (16), pp. 2062-2072.
- Stockwell, S. Schofield, P. Fisher, A. Stubbs, B., & Smith, L. (2019). Intervenciones de cambio de comportamiento digital para promover la actividad física y / o reducir el

- comportamiento sedentario en adultos mayores: una revisión sistemática y un metanálisis. *Gerontología experimental*, 20.
- Vancampfort, D. Stubbs, B. Sallis, J.F. Myin-Germeys, I. Mugisha, J. (2019). Asociaciones del entorno construido con actividad física y tiempo sedentario en pacientes ambulatorios ugandeses con problemas de salud mental. *Diario de la actividad física y la salud* 16 (4), pp. 243-250.
- Werneck, A. O., Stubbs, B., Fernandes, R. A., Szwarcw, C. I., & Silva, D. (2019). *La actividad física en el tiempo libre reduce la asociación entre ver televisión y los síntomas depresivos*. (Trabajo de Grado). Universitat de les Illes Balears Facultat de Enfermeria y Fisioteràpia. Recuperado de [http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/4205/Ortega\\_Sanchez\\_Ana\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/4205/Ortega_Sanchez_Ana_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**Anexos**

**Anexo 1.**

**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?	1 vez ____ 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.

