

Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba



Manuel de Jesús Cortina Núñez

José Ramón Sanabria Navarro

Over José Vanegas Caraballo

Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba.

SELLO EDITORIAL FUNGADE



2024

ISBN: 978-628-96444-9-4



COMITÉ EDITORIAL FUNGADE

Ph.D. Valentín Molina Moreno. Universidad de Granada. España

Ph.D. Sonia Morales Calvo. Universidad de Castilla-La Mancha. España

Ph.D. Gabriela de Roia. Universidad de Flores. Argentina

Ph.D. Pedro Sarmiento de Rebocho. Universidad de Oporto. Portugal

Ph.D. Javier Brazo Sayavera. Universidad de la Republica. Uruguay

Ph.D. José Lazaro Quintero. Universidad de Miami. Estados Unidos

Ph.D. Yilán Fung Boix. Universidad de Oriente. Cuba

Ph.D. Arianna Oliveira Salmon. Uiversidad de Sao Pablo. Brasil

Ph.D. Neston González Gámes. Universidad Autónoma. México

Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba.

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DEL MEDIO SINÚ, CÓRDOBA

Manuel de Jesús Cortina Núñez

Universidad de Córdoba

José Ramón Sanabria Navarro

Universidad de Córdoba

Over José Vanegas Caraballo

Universidad de Córdoba



Sello Editorial FUNGADE

2024

ISBN: 978-628-96444-9-4

El libro “Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba” es producto de investigación y de la experiencia de sus autores. Posee la aprobación del Comité editorial internacional de la RED GADE, adscrito al Sello Editorial FUNGADE, Colombia. Posee su certificación de originalidad. Es evaluado por pares investigadores internacionales.

FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE

Sello Editorial FUNGADE

<https://redgade.com/libros/>

Dirección: Calle 27a # 32-45. Barrio Villa

Andrea Corozal. Sucre. Colombia.

Email: presidenciaredgade@gmail.com

Coordinador: Ph.D. Manuel de Jesús Cortina Núñez.

Editor: Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño.



©2024 Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba. Manuel de Jesús Cortina Núñez, José Ramón Sanabria Navarro, Over José Vanegas Caraballo. Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-96444-9-4

Sello editorial: Fundación de gestión administración deportiva y empresarial

(978-958-53041)

Colección: Actividad física y Salud.

Serie: GADE2024

Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba. Manuel de Jesús Cortina Núñez, José Ramón Sanabria Navarro, Over José Vanegas Caraballo. Autores.

1ª Edición. Digital- Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2024. 95p. 24cm.

ISBN: 978-628-96444-9-4

1. Actividad física 2. Salud 3. Niveles de actividad física. 4. Adultos. 5. Cuestionario mundial de actividad física.

Índice

Prólogo

Capítulo I. Niveles de actividad física: una problemática mundial **1**

1.1. La inactividad física: problema desalentador 1

1.2. La necesidad de políticas públicas 2

1.3. Teoría y antecedentes de investigación en actividad física 3

1.3.1. La realidad actual 3

1.3.2. Estrategias plausibles 5

1.4. Abordaje metodológico del problema 8

1.4.1. Enfoque y tipo de investigación 8

1.4.2. Población y muestra 9

1.4.3. Criterios de inclusión y bioética 10

Capítulo II. Resultados de la investigación **11**

P1. GPAQ 13

P2. GPAQ 15

P3. GPAQ 18

P4. GPAQ 20

P5. GPAQ 23

P6. GPAQ 26

P7. GPAQ 29

P8. GPAQ 31

P9. GPAQ 33

P10. GPAQ 36

P11. GPAQ 38

P12. GPAQ 41

P13. GPAQ 43

P14. GPAQ 45

P15. GPAQ 48

P16. GPAQ 50

Discusión **53**

Conclusiones **61**

Recomendaciones **63**

Referencias **64**

Anexos **72**

Evaluación por pares **75**

Certificado de originalidad **83**

Sobre los autores **84**

Prólogo

La obra NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DEL MEDIO SINÚ es el resultado de la inmersión investigativa en terreno, desarrollando la acción de combinar la consulta bibliográfica actualizada para contrastar realidades propias de nuestros territorios. Es así como el lector podrá encontrar en esta obra información, datos y resultados que de seguro se imaginaron pero que jamás se habían establecido, aportando y abriendo un camino para avanzar desde lo exploratorio al conocimiento insertado en programas de políticas públicas.

Basada desde un enfoque empírico-analítico, pero con marcados ribetes que invaginan aspectos cualitativos, se percibe que la codificación empleada posibilitó la cuantificación exacta de fenómenos sociales traducidos a datos cuantificados, manteniendo la veracidad de la información obtenida desde el lecho de los acontecimientos. Tomar un muestreo en cinco municipios de la región del Medio Sinú del departamento de Córdoba, demuestra el interés del grupo investigador por retrotraer aspectos que a veces se sabe o se sospecha están ocurriendo, pero que solamente el acto investigativo puede confirmar o rechazar.

En un inicio, los apartados del comienzo de la presente obra desarrollan un contexto teórico de análisis del problema de la actividad física a nivel mundial, donde se referencian múltiples investigaciones de diversos contextos y cuyos resultados en común apuntan al creciente aumento de la insuficiente realización de actividad física, cuantificada en tiempos de accionar, tanto en entornos de carácter laboral como en el cotidiano convivir del hogar o del tiempo libre. Aunque la Organización Mundial de la Salud OMS, ha venido advirtiendo y generando directrices desde mediados del siglo pasado, la verdad es que hoy surcando el primer cuarto del siglo XXI, el cumplimiento de los 150 minutos semanales de actividad física intensa o hasta 300 minutos de actividad física moderada, todo apunta a que las proporciones de personas que cumplen estas recomendaciones no alcanzan lo aceptable y que la inactividad física se presenta en incremento galopantes con márgenes que superan el 60% de la población, afectando adultos y niños, países definidos como desarrollados o en vías de desarrollo.

En materia de resultados, la obra NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DEL MEDIO SINÚ refleja una realidad escudriñada a partir de las respuestas aportadas al total de las dieciséis (16) respuestas que contemplan el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física

GPAQ (validado por la OMS), aplicado de manera diferenciada sobre los conglomerados definidos por sexo dentro de la muestra de los 382 individuos adultos de la región mencionada. Es así como se muestran datos que reflejan los niveles de actividad física en el trabajo, en los hábitos de las personas en sus desplazamientos, en el tiempo libre y en su comportamiento típico de permanecer recostado en un día típico.

Lo anterior se muestra, además caracterizado o estratificado por categorías cualificadas dentro de la cuantificación establecida, presentando la actividad física en niveles intenso o moderado, frecuencia semanal y finalmente la cuantificación del tiempo en cada vez que se hace actividad física. La tendencia global muestra que en ambos conglomerados los niveles de actividad física se muestran insuficientes, con perfil decreciente en la medida que se avanza en edad, con mayor impacto en el grupo femenino, aunque en algunos aspectos, este último grupo se mostró con hábitos de mayor nivel de actividad física que en los hombres.

No obstante, lo estructurado del escudriñamiento de los niveles de actividad física en la población de la referencia, se recomienda asociar estos resultados con los resultados que este mismo estudio estableció sobre la composición corporal y fuerza prensil que en complementación demuestran como la insuficiente actividad física se presenta como un factor determinante en la afectación de la salud en la población de adultos de la región.

Finalmente, se recomienda que estos resultados se presenten y socialicen ante la comunidad estudiada y, con especial interés se presenten ante las autoridades administrativas de los entes territoriales que conforman la región del Medio Sinú del departamento de Córdoba, vinculados con la presente investigación y que los mismos se vean reflejados en el diseño e implementación de la política pública en materia de promoción de la actividad física.

Ph.D. Rafael Antonio Martínez González
Doctor en Ciencias del Deporte

CAPÍTULO I.

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA: UNA PROBLEMÁTICA MUNDIAL

1.1.La inactividad física: problema desalentador

La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general (OMS, 2020). Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes (OMS, 2020).

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2021). La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Los beneficios para la salud de realizar una actividad física regularmente se han visto en numerosos estudios. Un estilo de vida sedentario puede aumentar el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer. La prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha incrementado dramáticamente aumentando un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles y disfunciones cognitivas (Martín-Rodríguez et al., 2022). Factores de riesgo, enfermedad cardiovascular y mortalidad en América del Sur (Lopez-Jaramillo et al., 2022),

generan patrones de comportamiento en personas con depresión (Carreira-Míguez et al., 2022) y dolor musculoesquelético multisitio, lo que es común e incapacitante (Ntani et al., 2022).

La prevalencia sociodemográfica de la actividad física parte de la necesidad del estudio de algunas variables sociales como, por ejemplo: sistematicidad de la actividad física; desplazamiento activo al trabajo; sedentarismo; seguridad alimentaria y como inciden estas dependiendo la edad y el sexo (Araujo et al., 2022). Metodologías innovadoras de evaluación participativa para evaluar el nivel de los programas comunitarios de actividad física para Colombia (Rubio et al., 2022), establecen relaciones entre correlatos sociodemográficos e índice de desarrollo humano con actividad física y tiempo sedentario (Ferrari et al., 2022).

La creación intersectorial de programas comunitarios de actividad física (Rubio et al., 2022), potencia el desempeño de la escala de comportamiento reportado e intencionado en los colombianos (Campo-Arias et al., 2022), desarrollando factores positivos asociados al nivel de actividad física en colombianos (García-Garro et al., 2022). El papel de la actividad física y el estilo de vida (González-Jaramillo et al., 2022), desarrolla actitudes asociadas a la adherencia de las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud en adultos antioqueños (Aristizábal et al., 2022).

1.2.La necesidad de políticas públicas

Los niveles de actividad física y el bienestar psicológico (Quintero et al., 2022), analizan elementos multifactoriales en el ejercicio físico (Tornero-Aguilera et al., 2022). Un informe de promoción en el que se pide una acción multisectorial más fuerte para promover y posibilitar el aumento de la actividad física mediante la facilitación de entornos adecuados, programas accesibles y campañas de comunicación sostenidas en todas las comunidades (OMS, 2021).

Proporciona orientaciones mundiales sobre las acciones prioritarias y es adecuado para su uso por entidades que apoyan esta causa y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas. Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad (OMS, 2020).

En el Plan de Desarrollo departamental (2020) se pueden apreciar varios elementos que tratan de aportar elementos al sistema de actividad física departamental, como, por ejemplo: Los hábitos, modos y condiciones no saludables que están relacionados con la aparición de enfermedades más prevalentes son: Obesidad, diabetes, Hipertensión arterial y la inactividad física. La red de aseguradoras y de prestación de servicios desarrollan acciones de promoción y prevención individual a través de la detección temprana de riesgos y condiciones previas en tanto que las direcciones territoriales de salud a través de los PIC desarrollan acciones colectivas en el ámbito comunitario para promover la dieta saludable, la actividad física, no consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas que afectan la salud.

1.3. Teoría y antecedentes de investigación en actividad física

1.3.1. La realidad actual

Dentro de las investigaciones y teorías relacionadas con la actividad física existen diversos autores a nivel mundial sin embargo los más destacados según la base de datos Scopus 2022 proponen investigaciones relacionadas con el impacto de esta en la sociedad. Trágicamente, Estados Unidos (EE. UU.) superó el millón de muertes documentadas debido a la pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Los centros para el control y la prevención de enfermedades ya han demostrado y comunicado una asociación convincente entre los

comportamientos de estilo de vida poco saludables y los peores resultados asociados con la infección por COVID-19 en mensajes de salud pública (Arena et al., 2022). La inactividad física se asocia con un mayor riesgo de resultados graves de COVID-19 (Sallis et al., 2021), los ingresos en la unidad de cuidados intensivos (UCI) y la mortalidad de los pacientes con COVID-19 que permanecieron constantemente inactivos, prevaleció como resultado del sedentarismo social.

El cumplimiento de las pautas nacionales para actividades físicas de fortalecimiento muscular (Benítez et al., 2022), potencia factores sociodemográficos y psicosociales para cumplir con las pautas de actividad física para el fortalecimiento muscular, que sirven de guía para proyectos y servicios de actividad física. Las asociaciones de las características de la actividad física en entornos naturales (Petrunoff et al., 2022), potencia la utilización de modelos de regresión lineal, que asociaron microcaracterísticas relacionadas con la actividad física en estos entornos naturales tales como: tiempo en parques y actividades basadas en parques, áreas de vida silvestre, fuentes de agua, áreas boscosas, senderos sin pavimentar, actividad física con elementos acuáticos, zonas boscosas, grandes áreas de juegos, espacios verdes abiertos. Estos hallazgos podrían informar la planificación de los parques para apoyar la salud de la población.

Dentro de las teorías de la actividad física contemporánea se encuentra la del transporte activo (Berrigan et al., 2021), que es ampliamente vista como un objetivo importante para aumentar la participación en actividades físicas aeróbicas, tributando al mejoramiento de la salud, al mismo tiempo que se aborda la contaminación y el cambio climático mediante la reducción de las emisiones de los vehículos de motor. ¿Planificar globalmente y actuar localmente para la actividad física? no es una acción que esté dando resultados (Pratt et al., 2021), ya que muchas políticas públicas nacionales no se cumplen en las diferentes localidades y en otras ocasiones se

habla mucho del tema, pero las acciones son pocas, o que afecta el desarrollo de la calidad de vida de diferentes localidades.

Las prioridades e indicadores para la evaluación económica de las intervenciones en el entorno construido para promover la actividad física (Cradock et al., 2021), potencia enfoques del entorno construido para promover la actividad física proporcionando valor económico a las comunidades. El futuro de la vigilancia de la actividad física genera mejores datos para una mejor salud (Sallis & Paté, 2021), una causa frecuente y grave de carga para la salud pública es el déficit de actividades en adultos y estudiantes de secundaria, existiendo muchas brechas en la actividad física en estas poblaciones. La brecha más significativa es la falta de vigilancia nacional en políticas y entornos que podrían guiar los planes de intervención en la actividad física.

Una perspectiva de servicios ecosistémicos sobre la naturaleza urbana, la actividad física y la salud (Remme et al., 2021), sustenta el bienestar humano de manera crítica, especialmente en la salud. Es importante aclarar cómo la naturaleza promueve la actividad física por sus muchos efectos mentales y beneficios físicos para la salud, particularmente en ciudades densamente pobladas con acceso escaso y cada vez menor naturaleza. La actividad física, tiempo sedentario y dieta como mediadores de la asociación entre tiempo de televisión e IMC en jóvenes (Bejarano et al., 2021), brinda indicadores dietéticos, tiempo sedentario y actividad física como potenciales mediadores de la asociación entre el tiempo de televisión y el IMC en jóvenes.

1.3.2. Estrategias plausibles

Los vecindarios amigables con la actividad física pueden beneficiar las enfermedades no transmisibles e infecciosas (Adlakha & Sallis, 2021), potenciando la reducción de las inequidades en salud generando un valor central a través de las estrategias para crear equitativamente actividad física comunitaria. Un estudio internacional de actividad física y entorno construido de

adolescentes (Cain et al., 2021), potencia las relaciones entre los entornos contrastantes y los resultados relacionados con la salud.

Las diferencias en la actividad de los adolescentes y los comportamientos dietéticos en el hogar, la escuela y otros lugares justifican enfoques de intervención específicos (Ortega et al., 2020), desarrollan observaciones automatizadas de alta frecuencia de la actividad física utilizando visión artificial (Carlson et al., 2020). Una agenda internacional de investigación de actividad física y salud pública para informar las políticas y prácticas de la enfermedad por coronavirus (Sallis et al., 2020), desarrolla la actividad física y el tiempo sedentario mediante la asociación del entorno percibido con el IMC (Van Dyck et al., 2022).

Reclutar jóvenes diversos para la investigación de la actividad física se vuelve un desafío (Botchwey et al., 2020), porque en ocasiones no se cuentan con estos espacios ya que fuera de la escuela y el trabajo muchos no dedican tiempo a la actividad física. Las asociaciones de sexo, edad y educación con el transporte y la actividad física en el tiempo libre difieren entre 17 ciudades en 12 países (Mitáš et al., 2019), así mismo otro estudio determina el acceso medido objetivamente a destinos recreativos y actividad física en el tiempo libre: asociaciones y moderadores demográficos en un estudio de 6 países que denotan variaciones (Gidlow et al., 2019). La investigación que se presenta posee relevancia por las particularidades que arrojará la subregión Medio Sinú del Departamento de Córdoba.

Se hace necesario identificar evidencias para reducir las inequidades en la actividad física y la obesidad (Sallis et al., 2019), ya que se presenta la lógica y los objetivos de la actividad física en diferentes medios. Examinar la asociación del comportamiento sedentario con el síndrome metabólico en adultos, así como identificar el impacto de la actividad física y la condición

económica de dicha asociación (Lemes et al., 2019), posibilita la asociación de la conducta sedentaria y el síndrome metabólico.

El número y el alcance de los beneficios establecidos relacionados con la salud producto de la actividad física debe seguir expandiéndose (Powell & Blair, 2019), los pequeños incrementos de personas que realizan poca o ninguna actividad física producen mayores reducciones en el riesgo que los incrementos de tamaño similar en personas que ya realizan mayores cantidades de actividad física, la intensidad puede beneficiar a las personas que actualmente hacen poco o nada. La actividad física está directamente relacionada con los efectos adversos del comportamiento sedentario.

El papel de la actividad física y el estado físico en la caracterización y el pronóstico del fenotipo de obesidad metabólicamente saludable (Ortega et al., 2018), permite revisar sistemáticamente y meta-analizar la evidencia existente sobre: diferencias entre actividad física, sedentarismo, aptitud cardiorrespiratoria y fuerza muscular; también entre la obesidad metabólicamente saludable y la obesidad metabólicamente no saludable y el pronóstico de mortalidad por enfermedad cardiovascular, en comparación con el mejor escenario posible, es decir, peso normal metabólicamente saludable.

La relación recíproca entre el comportamiento sedentario y el estado de ánimo en adultos jóvenes (DeMello et al., 2018), examina las asociaciones entre el comportamiento sedentario y los resultados de salud mental, sin embargo, la investigación establece una relación recíproca entre el estado de ánimo y el comportamiento sedentario. El impacto de los programas y servicios de actividad física (Pinheiro et al., 2022), garantiza la efectividad en cuanto a cantidad de beneficiarios en este tipo de oferta.

Las características y efectividad de las intervenciones de actividad física, nutrición y el sueño para mejorar el bienestar mental (Corbett et al., 2022), potencia una comparación de diferentes medidas de actividad física en un programa de rehabilitación cardíaca (Alharbi et al., 2022). La actividad física de moderada a vigorosa está asociada con la velocidad de procesamiento, pero no con el aprendizaje y la memoria (Motl et al., 2022). La alfabetización de la actividad física es un concepto multidimensional que proporciona una comprensión holística del movimiento (Melby et al., 2022), contiene un contenido afectivo, físico, y un dominio cognitivo, que en conjunto sientan las bases de la capacidad del individuo y la tendencia a participar en actividades físicas actualmente y durante toda la vida.

1.4. Abordaje metodológico del problema

1.4.1. Enfoque y tipo de investigación

La investigación se enfocó bajo el paradigma positivista, combinando el análisis cuantitativo con inferencias, correlaciones y niveles de investigación que abordan lo descriptivo y lo propositivo. Se establecieron dos etapas de investigación: en la primera se establecen las variables, dimensiones e indicadores de la actividad física a través de la bibliometría utilizando el método de co-ocurrencia y el Software VosViewer. En la etapa dos se realizó el diagnóstico del nivel de actividad física y del perfil físico básico aplicando la encuesta GPAQ, el cual indaga sobre hábitos y recurrencias de actividad física en las dimensiones de Transporte hacia el trabajo, Actividad Física intensa en el Trabajo, Actividad Física moderada en el Trabajo, Fitness intenso en el Tiempo Libre, Fitness moderado en el Tiempo Libre y Tiempo Sedentario en un día ordinario cualquiera (Anexo 1), encuestando aleatoriamente a pobladores adultos de los municipios seleccionados y la observación directa de los investigadores en terreno.

En los instrumentos se utilizan los indicadores establecidos en la etapa anterior y validados en los artículos que se estudiaron.

Las actividades desarrolladas en terreno, implicaron transportar personal y equipos de trabajo a cada uno de los municipios y sectores zonificados para la muestra de datos. Se utilizó un aplicativo diseñado en formato Excel, que procesaba datos y establecía reportes computarizados impresos “in situ”, los cuales fueron explicados a cada participante, atendiendo sus inquietudes de manera discreta y respetando su privacidad (Anexo 2).

Para el procesamiento de los resultados se utiliza la estadística inferencial descriptiva con la utilización del Software SPSS 28.0 donde se llega al análisis de los resultados y se establece una correlación de los indicadores. En la etapa tres se construye el modelo de actividad física teniendo en cuenta las fortalezas y deficiencias encontradas en el diagnóstico. Dicho modelo se elabora a través de ecuaciones estructurales utilizando el software Lisrel 12.0 donde se esquematiza el sistema organizativo de la actividad física para la Subregión Medio Sinú del Departamento de Córdoba.

1.4.2. Población y muestra

La población se compuso por 468.452 personas adultas con edades entre los 18 y 79 años, residentes en los municipios de Montería, Cerete, Ciénaga de Oro, San Carlos, San Pelayo. Para el establecimiento de la muestra se utilizó un cálculo del tamaño óptimo de la muestra (García et al., 2013), donde cada municipio de la Subregión Medio Sinú del Departamento de Córdoba constituye un estrato investigativo utilizando la siguiente formula (Figura 3), como resultado del ejercicio realizado del cálculo de la muestra teniendo en cuenta la población se establece una muestra de 382 personas adultas para la subregión, tolerando un máximo del 5% en margen de error, por lo que se valida la muestra obtenida, como se muestra en las siguientes Figuras:

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

Figura 1. Cálculo de la muestra de investigación

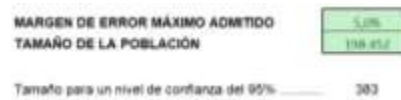


Figura 2. Cálculo del tamaño óptimo de la muestra

1.4.3. Criterios de inclusión y bioética

Todos los participantes fueron previamente informados en sus derechos y criterios de inclusión, diligenciando y firmando el consentimiento informado basado en lo definido para la investigación en seres humanos según el consenso de Helsinki y las normas que le reglamentan. Los datos personales y la información obtenida fueron tratados bajo la estricta confidencialidad que establece la Ley y en forma privada se explicaron los resultados obtenidos a cada participante.

CAPÍTULO II.

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez aplicado el cuestionario GPAQ sobre la muestra de estudio ($n = 382$) y teniendo recogida la información, el siguiente paso consistió en la depuración de aquellos casos que se consideraron con errores, con información incompleta o confusa, procediendo a la debida organización en una base de datos en el programa Excel .16, clasificando los conglomerados definidos por sexo, lo que permitió su posterior traslado al programa Paquete Estadístico para el Análisis Estadístico en Ciencias Sociales SPSS .26, con especial énfasis en la estadística descriptiva, como sigue a continuación:

Una caracterización inicial de los conglomerados masculino ($n = 191$) y femenino ($n = 191$) (hombres y mujeres) por rangos de edades a saber:

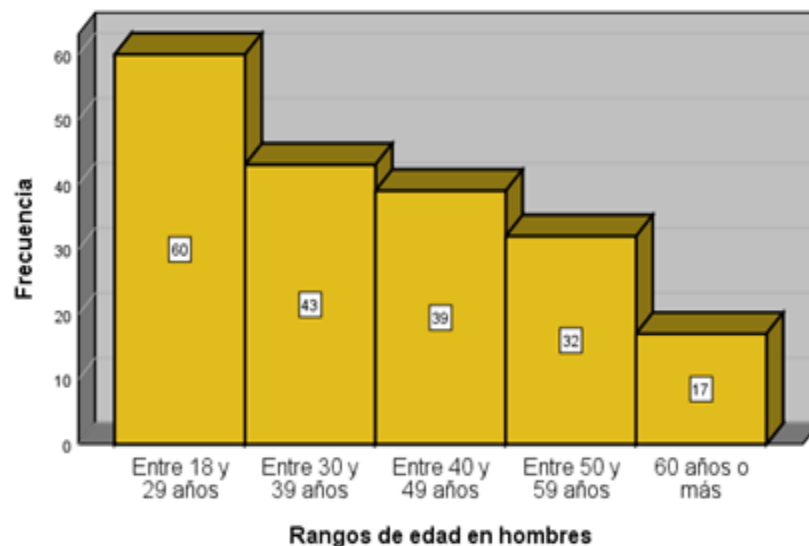


Figura 03. Rangos de edades en el grupo masculino. Fuente SPSS 26.0.

La figura 03 presenta un gráfico que muestra la distribución de hombres según diferentes rangos de edad. Entre 18 y 29 años: Este grupo tiene la mayor frecuencia, con 60 hombres, lo que indica que una proporción significativa de los participantes pertenece a la juventud. Esto puede reflejar una mayor disponibilidad o participación de jóvenes en el estudio. Entre 30 y 39 años: Este rango sigue con 42 hombres, mostrando una disminución en la cantidad de participantes en

ISBN: 978-628-96444-9-4

comparación con el grupo más joven. Entre 40 y 49 años: Se observa un ligero aumento, con 32 hombres, indicando que este grupo tiene una representación similar a la de los que tienen entre 30 y 39 años. Entre 50 y 59 años: Este grupo también cuenta con 32 hombres, sugiriendo que la participación se mantiene estable en estos rangos más avanzados de edad. 60 años o más: Este grupo tiene la menor representación, con solo 17 hombres, lo que puede indicar que las personas mayores tienen menos participación en el estudio o que su presencia en la población es menor.

A medida que se avanza en los rangos de edad, se observa una tendencia a la disminución de la cantidad de hombres en el estudio, especialmente en el grupo de 60 años o más. Esto puede reflejar diversas realidades, como la disminución de la actividad física o la salud en la población más anciana. La alta representación de los jóvenes podría ser útil para el diseño de programas de actividad física, ya que este grupo puede estar más dispuesto a adoptar estilos de vida activos y saludables. La escasa participación de hombres mayores podría indicar la necesidad de estrategias específicas para involucrar a esta población en actividades que promuevan su salud y bienestar. La diferencia en la representación entre los diferentes rangos de edad puede estar influenciada por factores socioculturales, como el acceso a programas de actividad física, la percepción de la salud y el ejercicio en diferentes etapas de la vida, y la disponibilidad de tiempo.

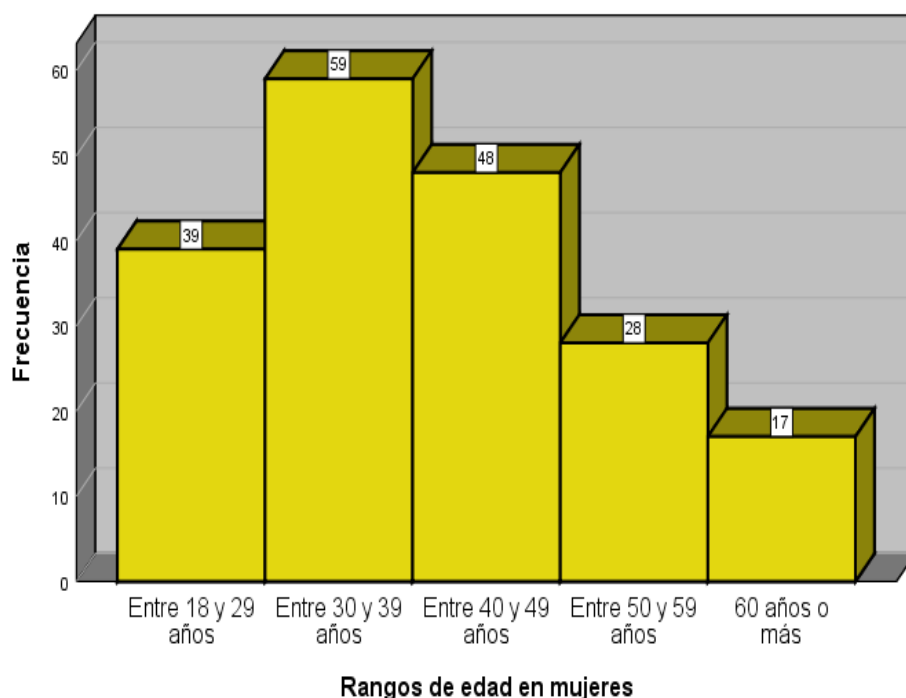


Figura 04. Rangos de edades en el grupo femenino. Fuente SPSS 26.0.

La figura 04 presenta un gráfico que muestra la distribución de mujeres según diferentes rangos de edad. Entre 18 y 29 años: Este grupo tiene una frecuencia de 39 mujeres, lo que indica que hay una representación notable de jóvenes adultas en el estudio. Esto puede reflejar una mayor participación de este grupo en actividades relacionadas con la salud y el bienestar. Entre 30 y 39 años: Este rango tiene la mayor frecuencia con 59 mujeres, lo que sugiere que las mujeres en esta franja de edad son las más representadas. Esto puede deberse a que este grupo tiende a estar más involucrado en la promoción de la salud y el bienestar. Entre 40 y 49 años: Este grupo presenta 48 mujeres, indicando una participación significativa, aunque menor que en el rango anterior. Entre 50 y 59 años: Este grupo cuenta con 28 mujeres, lo que muestra una disminución en la representación a medida que se avanza en la edad. 60 años o más: Este grupo tiene la menor frecuencia, con solo 17 mujeres. Esto puede reflejar barreras de participación para las mujeres mayores, como problemas de salud o falta de acceso a programas de actividad física.

A medida que se avanza en los rangos de edad, se observa una tendencia a la disminución de la cantidad de mujeres en el estudio, especialmente en el grupo de 60 años o más. Esto sugiere que la participación en el estudio disminuye con la edad. La alta representación de mujeres jóvenes y de mediana edad puede ser beneficiosa para el diseño de programas de actividad física, ya que este grupo puede estar más dispuesto a adoptar estilos de vida activos y saludables.

La baja participación de mujeres mayores podría indicar la necesidad de estrategias específicas para involucrar a esta población en actividades que promuevan su salud y bienestar. La variación en la representación entre los diferentes rangos de edad puede estar influenciada por factores socioculturales, como el acceso a programas de actividad física, la percepción de la salud y el ejercicio en diferentes etapas de la vida, y la disponibilidad de tiempo y recursos.

Seguidamente, por cada conglomerado se abordaron las respuestas a cada una de las interrogantes del GPAQ, como se muestra:

P1: ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?

La figura 05 muestra que un 36.13% de los hombres indica que su trabajo requiere actividad física intensa, lo que sugiere que una parte significativa de la población masculina participa en labores que implican un esfuerzo físico considerable. Por otro lado, un 63.87% responde que su trabajo no exige esta actividad, lo que indica que la mayoría de los hombres no se involucra en

tareas físicamente demandantes. La alta proporción de hombres que no realiza actividad física intensa en su trabajo podría reflejar una tendencia hacia empleos más sedentarios o de oficina, lo cual puede tener implicaciones para la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Estos datos son relevantes para el diseño de programas de promoción de la actividad física, ya que subrayan la necesidad de incentivar estilos de vida más activos, especialmente entre aquellos que ocupan trabajos no físicamente exigentes. Aunque el gráfico se centra en hombres, es importante considerar cómo estos resultados podrían diferir en comparación con las mujeres, lo que podría añadir un enfoque interesante sobre la distribución de la actividad física en diferentes contextos laborales.

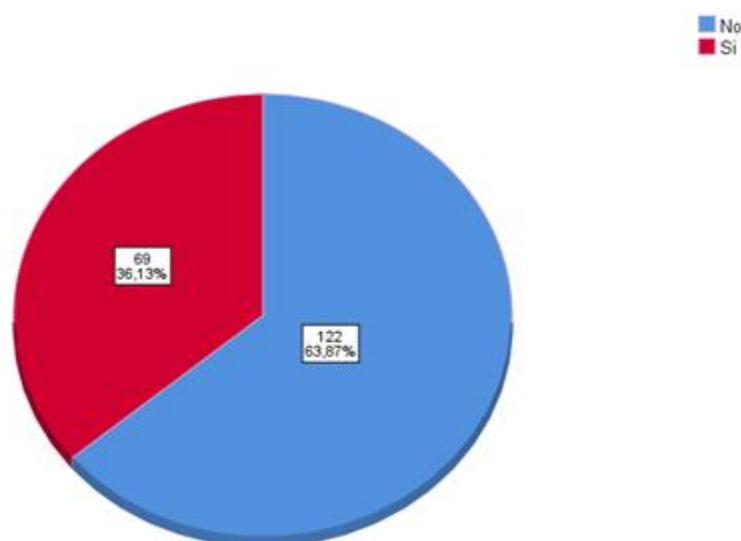


Figura 05. Actividad física intensa en el trabajo de los hombres. Fuente SPSS 26.0.

En la figura 06 se puede constatar que el 72.25% de las mujeres indicaron que su trabajo no exige actividad física intensa, lo que sugiere que una gran mayoría de la población femenina se encuentra en empleos que no requieren un esfuerzo físico significativo. Solo 27.75% de las mujeres reporta que su trabajo sí implica actividad física intensa, lo que señala que una minoría está involucrada en labores físicamente exigentes. La alta proporción de mujeres en trabajos que no requieren actividad física intensa podría reflejar una tendencia hacia ocupaciones más sedentarias o de oficina, similar a lo que se observa en la población masculina.

Esto puede ser indicativo de patrones de empleo donde las mujeres están más representadas en roles administrativos o de servicio, donde la actividad física intensa no es parte de las

responsabilidades diarias. La predominancia de trabajos no físicamente exigentes podría tener repercusiones en la salud de las mujeres, como el riesgo de enfermedades asociadas con el sedentarismo, incluidas la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Al comparar con el gráfico de los hombres, se puede notar que ambos sexos muestran una tendencia similar hacia la falta de actividad física intensa en el trabajo. Sin embargo, el porcentaje de mujeres que no realiza actividad física intensa es aún más alto que el de los hombres, lo que podría señalar diferencias en las oportunidades laborales o en la ocupación de roles físicamente exigentes.

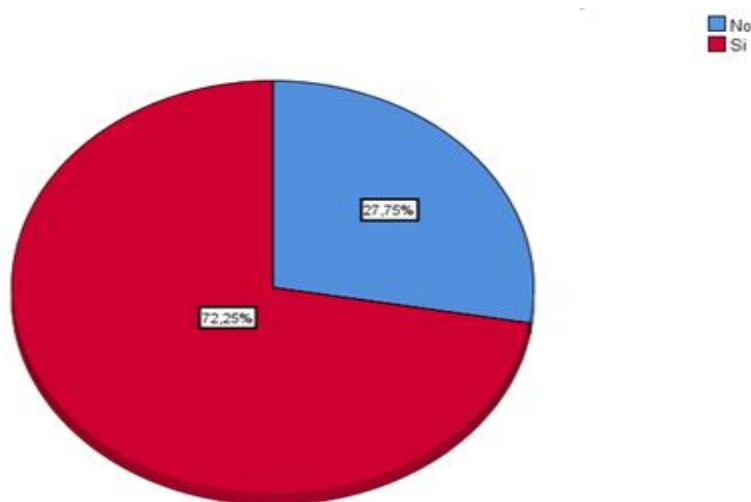


Figura 06. Actividad física intensa en el trabajo de las mujeres. Fuente SPSS 26.0.

P2: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?

La figura 07 muestra la frecuencia con la que las mujeres realizan actividad física intensa en el trabajo, desglosada por el número de días a la semana. La categoría con la mayor frecuencia es "2 veces", con un 37.68% de las mujeres que reportan realizar actividad física intensa en sus trabajos dos veces por semana. Esto sugiere que un número considerable de mujeres incorpora actividad física en su rutina laboral, aunque no de manera diaria. La segunda categoría más alta es "3 veces", con un 31.88%. Esto indica que una proporción significativa también realiza actividad física intensa un poco más frecuentemente. Solo un 10.14% de las mujeres realiza actividad física intensa en su trabajo cuatro veces por semana, lo que sugiere que es menos común. La menor proporción, 1.45%, señala que muy pocas mujeres realizan actividad física intensa solo una vez a

la semana. Un 10.84% realiza actividad física intensa cinco veces, lo que muestra que hay un grupo pequeño pero notable que se mantiene muy activo en su trabajo.

La mayoría de las mujeres que realizan actividad física intensa en el trabajo lo hacen de manera moderada (dos o tres veces a la semana), lo que puede ser beneficioso para su salud general, aunque no cumple con las recomendaciones de actividad física diaria. La tendencia hacia realizar actividad física intensa en el trabajo de forma limitada podría reflejar la naturaleza de los roles ocupacionales que predominan entre las mujeres, donde las tareas físicamente demandantes pueden no ser la norma. Estos resultados sugieren una oportunidad para diseñar e implementar intervenciones que fomenten un aumento en la frecuencia de actividad física intensa en el trabajo, promoviendo la salud y el bienestar de las trabajadoras.

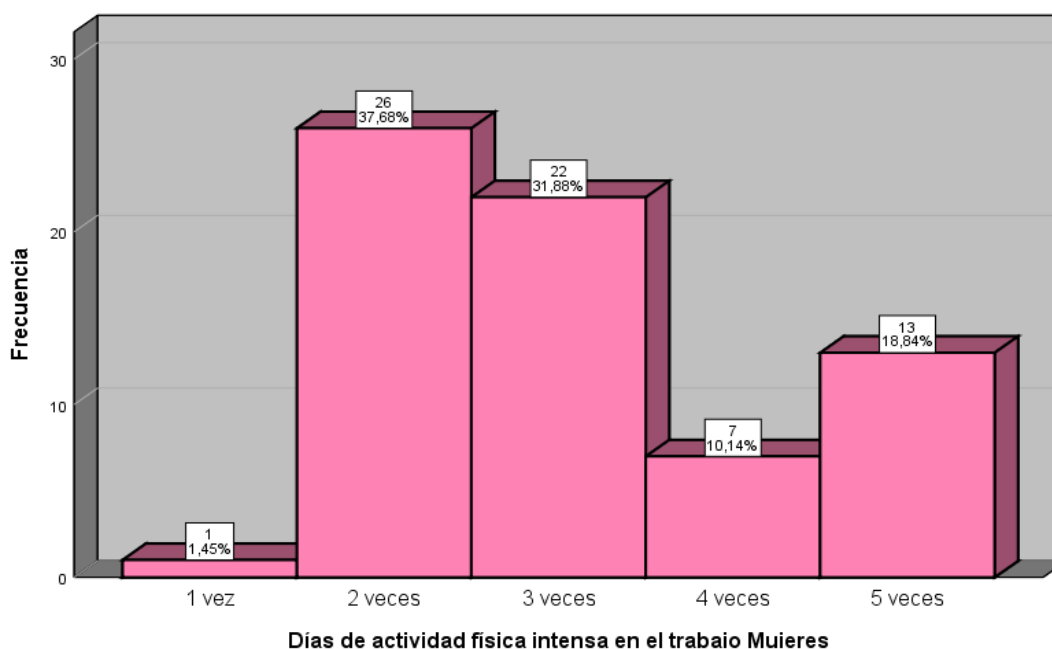


Figura 07. Veces semanales que las mujeres realizan actividad física intensa en el trabajo.
Fuente SPSS 26.0.

La figura 08 presenta un gráfico que muestra cuántas veces a la semana los hombres realizan actividad física intensa en el trabajo. 1 vez: La frecuencia es muy baja, con solo 1 hombre reportando que realiza actividad física intensa una vez a la semana. Esto sugiere que muy pocos hombres tienen un nivel mínimo de actividad física en su trabajo. 2 veces: Con 45 hombres que realizan actividad física intensa dos veces por semana, esta categoría tiene la mayor representación. Esto indica que una proporción considerable de hombres incorpora actividad física en su rutina

laboral, aunque no de forma diaria. 3 veces: La categoría de tres veces a la semana muestra 19 hombres. Esto representa una disminución notable respecto a los que realizan actividad física dos veces, lo que sugiere que la frecuencia de actividad física intensa puede ser menos común a medida que se incrementa la cantidad. 4 veces: Con 25 hombres, esta categoría presenta un aumento en comparación con la anterior. Esto sugiere que algunos hombres logran mantener una actividad física intensa mayor en sus trabajos. 5 veces: La barra más alta, con 48 hombres, indica que un número significativo de hombres realiza actividad física intensa en su trabajo cinco veces a la semana. Esto puede reflejar trabajos que requieren esfuerzo físico constante.

La mayoría de los hombres parece realizar actividad física intensa en su trabajo al menos dos veces a la semana, con un número notable que lo hace cinco veces. Sin embargo, hay una caída en la frecuencia de tres veces, lo que podría indicar que la rutina de actividad física intensa es más común en trabajos físicamente exigentes. La alta frecuencia de actividad física intensa en el trabajo, especialmente en la categoría de cinco veces, es positiva en términos de salud, ya que puede contribuir a mantener una buena condición física y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo. El gráfico sugiere que algunos hombres están en roles laborales que requieren actividad física regular, lo cual es beneficioso para su salud general. Sin embargo, la baja frecuencia de solo una vez a la semana puede indicar que otros hombres tienen trabajos más sedentarios.

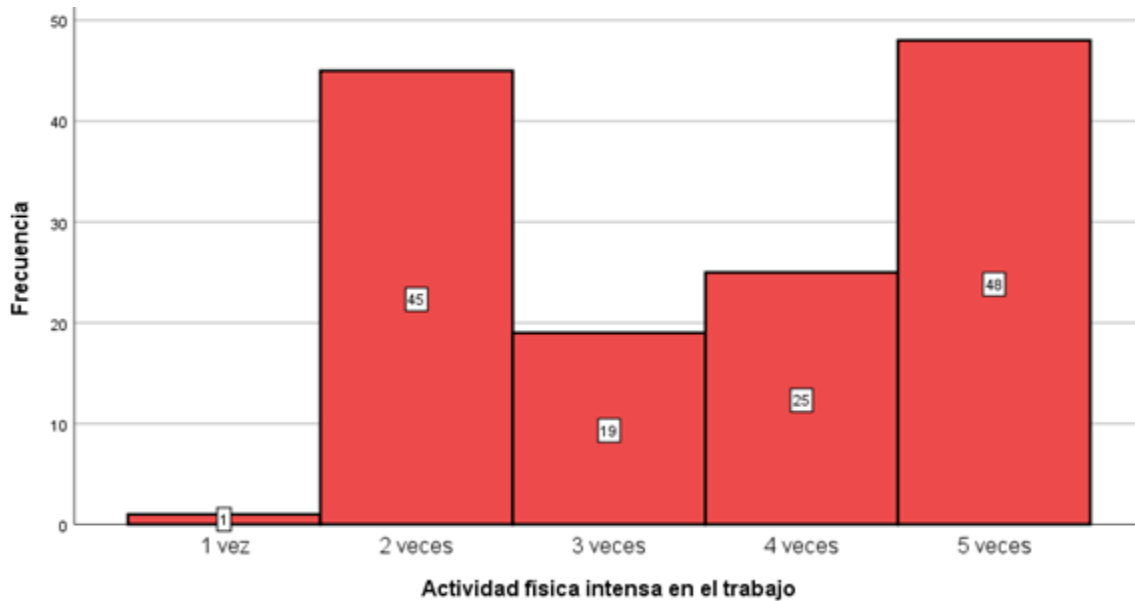


Figura 08. Veces semanales que los hombres realizan actividad física intensa en el trabajo.
Fuente SPSS 26.0.

P3: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

La figura 09 muestra un gráfico que representa el tiempo que los hombres emplean realizando actividad física intensa en el trabajo. 15 minutos: Hay 17 hombres que reportan dedicar 15 minutos a la actividad física intensa en su trabajo. Esto sugiere que una cantidad limitada de hombres incorpora breves períodos de actividad física. 30 minutos: Esta categoría tiene 18 hombres, mostrando un ligero aumento en comparación con los 15 minutos. Esto indica que algunos hombres pueden dedicar un tiempo moderado a la actividad física intensa. 45 minutos: Con 12 hombres, se observa una disminución en la frecuencia, lo que puede sugerir que la actividad física intensa durante periodos más largos es menos común. 60 minutos: Aquí hay 14 hombres que dedican una hora a la actividad física intensa, lo que indica que un número limitado puede sostener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Más de 60 minutos: La barra más alta muestra que 57 hombres emplean más de 60 minutos en actividad física intensa en el trabajo. Esto resalta que un grupo considerable se involucra en tareas físicamente exigentes a lo largo del día.

La mayoría de los hombres (especialmente 57) dedica más de 60 minutos a la actividad física intensa, lo que sugiere que muchos de ellos están en roles laborales que requieren un esfuerzo físico significativo durante largos períodos. Sin embargo, hay una disminución en la

representación de aquellos que dedican menos tiempo (15, 30 y 45 minutos), lo que puede indicar que los hombres que realizan actividad física intensa tienden a hacerlo por períodos prolongados.

La alta frecuencia de hombres que dedican más de 60 minutos a la actividad física intensa puede ser beneficiosa para su salud, contribuyendo a una mejor condición física y reduciendo el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. El gráfico sugiere que muchos hombres están en trabajos que requieren una actividad física significativa, lo que puede ser positivo en términos de salud física. Sin embargo, la baja representación en las categorías de menor tiempo podría indicar que pocos hombres optan por realizar actividad física en intervalos cortos.

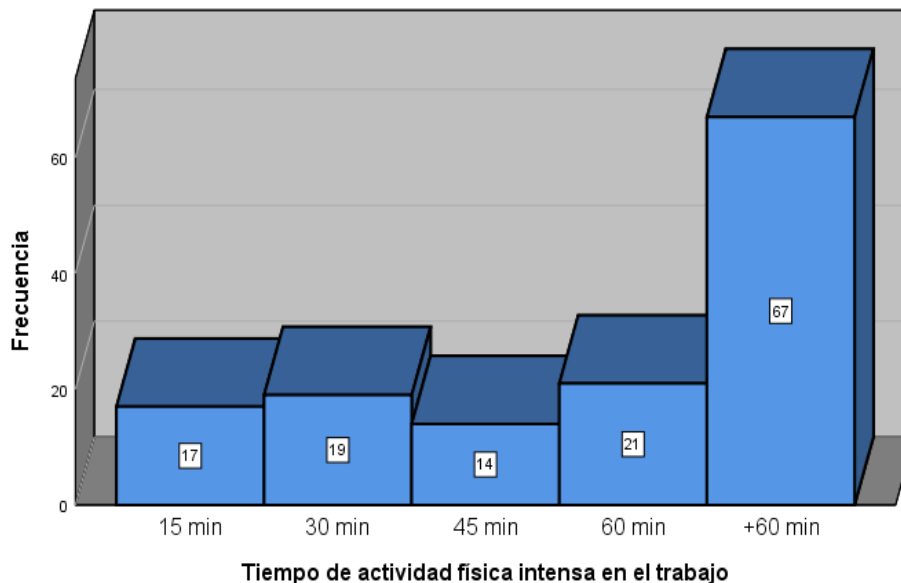


Figura 09. Tiempo que emplean los hombres realizando actividad física intensa en el trabajo. Fuente SPSS 26.0.

La figura 10 presenta un gráfico que muestra el tiempo que las mujeres emplean realizando actividad física intensa en el trabajo. 15 minutos: Hay 17 mujeres que dedican 15 minutos a la actividad física intensa en su trabajo, lo que sugiere que un número moderado de mujeres incorpora breves períodos de actividad física. 30 minutos: Esta categoría presenta la mayor frecuencia con 27 mujeres, indicando que una proporción considerable dedica un tiempo razonable a la actividad física intensa. Esto sugiere que muchas mujeres están comprometidas a realizar actividad física en su rutina laboral. 45 minutos: Con 13 mujeres, se observa una disminución en la frecuencia. Esto puede indicar que el tiempo de actividad física intensa se reduce a medida que se incrementa la duración. 60 minutos: Aquí hay 16 mujeres que dedican una hora a la actividad física intensa. Este número es relativamente alto y muestra que algunas mujeres pueden sostener esfuerzo físico

durante un tiempo considerable. Más de 60 minutos: La categoría de más de 60 minutos muestra una frecuencia de 10 mujeres, lo que indica que un grupo más pequeño dedica períodos prolongados a la actividad física intensa en el trabajo.

La mayoría de las mujeres (27) dedican 30 minutos a la actividad física intensa, sugiriendo que este es un tiempo común entre las trabajadoras. Hay una tendencia a disminuir la cantidad de mujeres que realizan actividad física intensa a medida que se aumenta el tiempo, especialmente en la categoría de más de 60 minutos.

La alta frecuencia de mujeres que dedican 30 minutos a la actividad física intensa es positiva, ya que este tiempo puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar general.

Sin embargo, el menor número de mujeres que realizan actividad física intensa durante períodos más largos podría indicar barreras para mantener una actividad física sostenida en el entorno laboral. El gráfico sugiere que muchas mujeres están involucradas en trabajos que permiten una actividad física moderada, aunque hay menos representación en los rangos de tiempo más prolongados. Esto podría ser resultado de la naturaleza de los trabajos que ocupan.

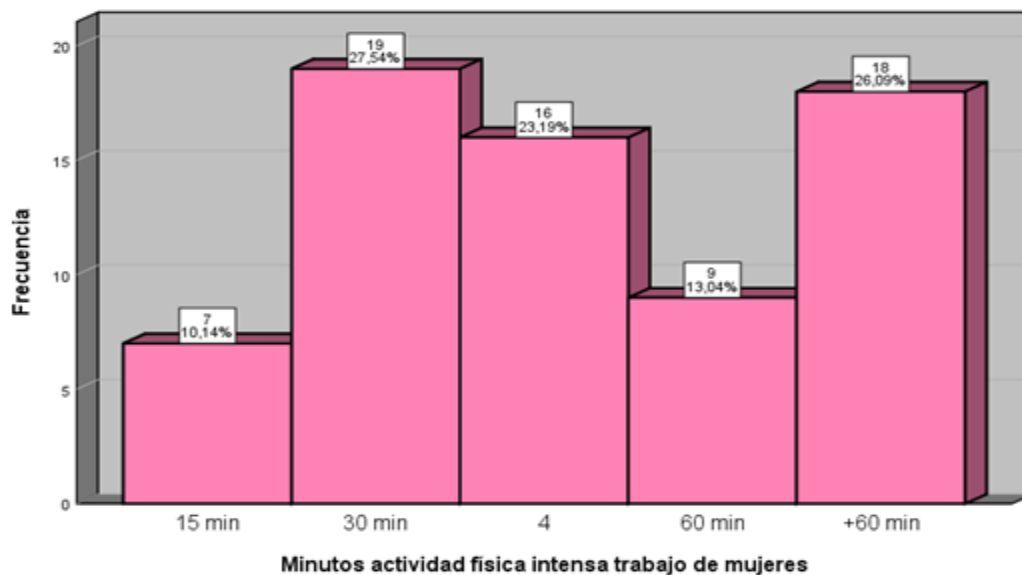


Figura 10. Tiempo que emplean las mujeres realizando actividad física intensa en el trabajo. Fuente SPSS 26.0.

P4: ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?

La figura 11 muestra un gráfico que representa la frecuencia con la que se realiza actividad física intensa, desglosada por el número de veces a la semana en las mujeres. 1 vez: La frecuencia es muy baja, con solo 1.3% de los encuestados indicando que realizan actividad física intensa una vez a la semana. Esto sugiere que muy pocas personas mantienen una actividad física mínima. 2 veces: Esta categoría tiene la mayor representación, con 40.3%. Esto indica que una gran parte de la población encuestada realiza actividad física intensa dos veces por semana, lo que sugiere que esta podría ser una rutina común. 3 veces: Con 20.1%, esta categoría muestra una participación significativa, aunque menor que la de dos veces. Esto puede indicar que un grupo considerable se esfuerza por mantener una actividad física regular. 4 veces: La frecuencia aquí es de 10.7%, lo que indica que es menos común realizar actividad física intensa cuatro veces a la semana, sugiriendo que pocos logran mantener este nivel de actividad. 5 veces: Con 27.5%, esta categoría muestra que un número notable de personas realiza actividad física intensa cinco veces a la semana, lo que puede reflejar una alta motivación o compromiso con un estilo de vida activo.

La categoría de dos veces a la semana es la más alta, lo que sugiere que es un punto de referencia común para aquellos que buscan mantener un nivel de actividad física. La representación de las categorías de una o cuatro veces es baja en comparación con las de dos y cinco, lo que indica que la actividad física se concentra en rutinas de dos y cinco días. La alta frecuencia de actividad física intensa al menos dos veces a la semana es positiva para la salud, ya que puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general.

La variabilidad en las frecuencias puede indicar diferentes estilos de vida y patrones de actividad física entre los encuestados. El hecho de que un número considerable de personas realice actividad física intensa cinco veces sugiere que hay un grupo comprometido con la actividad física, lo que podría ser útil para diseñar programas de promoción de la salud que se dirijan a diferentes niveles de actividad.

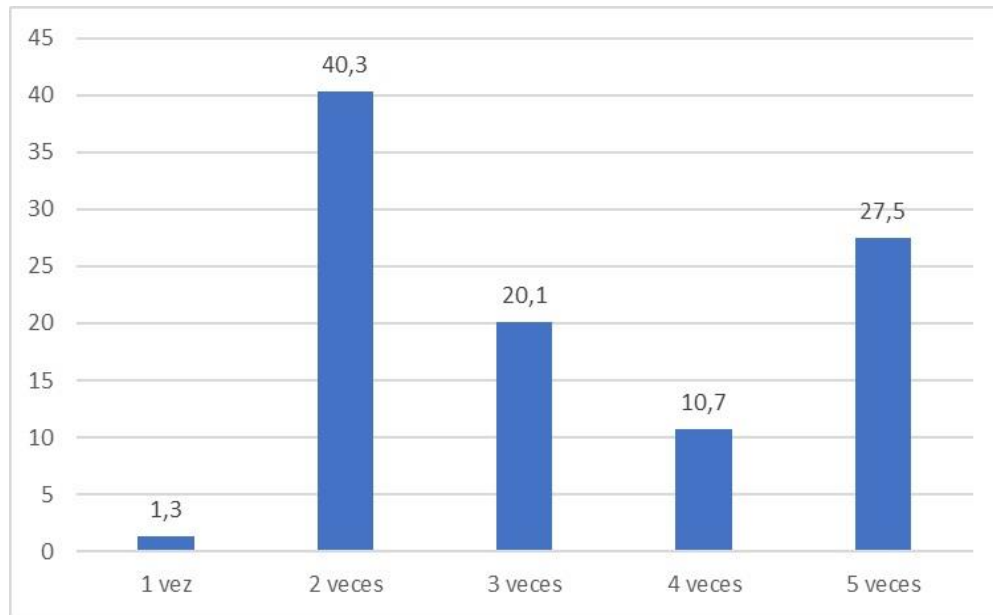


Figura 11. actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos en mujeres. Fuente SPSS 26.0.

La figura 12 presenta un gráfico que muestra la frecuencia con la que los hombres realizan actividad física intensa, desglosada por el número de veces a la semana. 1 vez: La frecuencia es de 11.7%, lo que indica que un grupo relativamente pequeño de hombres realiza actividad física intensa una vez a la semana. Esto sugiere que pocos hombres están manteniendo un mínimo de actividad física. 2 veces: Con 40.7%, esta categoría tiene la mayor representación, lo que indica que la mayoría de los hombres encuestados realiza actividad física intensa dos veces por semana. Esto sugiere que esta frecuencia puede ser una norma común para quienes buscan mantenerse activos. 3 veces: La frecuencia es de 22.1%, mostrando que un número significativo de hombres se esfuerza por realizar actividad física intensa tres veces a la semana, aunque es un poco menos común que hacerla dos veces. 4 veces: Aquí, la frecuencia es de 6.9%, lo que indica que es menos común para los hombres realizar actividad física intensa cuatro veces a la semana. Esto puede sugerir que mantener un nivel alto de actividad física es un desafío para muchos. 5 veces: Con 18.6%, un número notable de hombres realiza actividad física intensa cinco veces a la semana. Esto indica que hay un compromiso considerable por parte de una parte de la población masculina hacia un estilo de vida activo.

La mayor frecuencia de actividad física intensa se observa en la categoría de dos veces a la semana, lo que sugiere que es un punto de referencia común para los hombres en este grupo.

Las categorías de una y cuatro veces son las menos representadas, lo que indica que la actividad física tiende a concentrarse en rutinas de dos y tres días, así como en aquellas de cinco días. La alta proporción de hombres que realizan actividad física intensa al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir al bienestar general y a la prevención de enfermedades crónicas. La variedad en las frecuencias puede reflejar diferentes estilos de vida y niveles de compromiso con la actividad física entre los hombres encuestados. La cifra significativa de hombres que logran realizar actividad física intensa cinco veces sugiere que hay un grupo comprometido que podría servir como modelo a seguir para promover la actividad física en otros hombres.

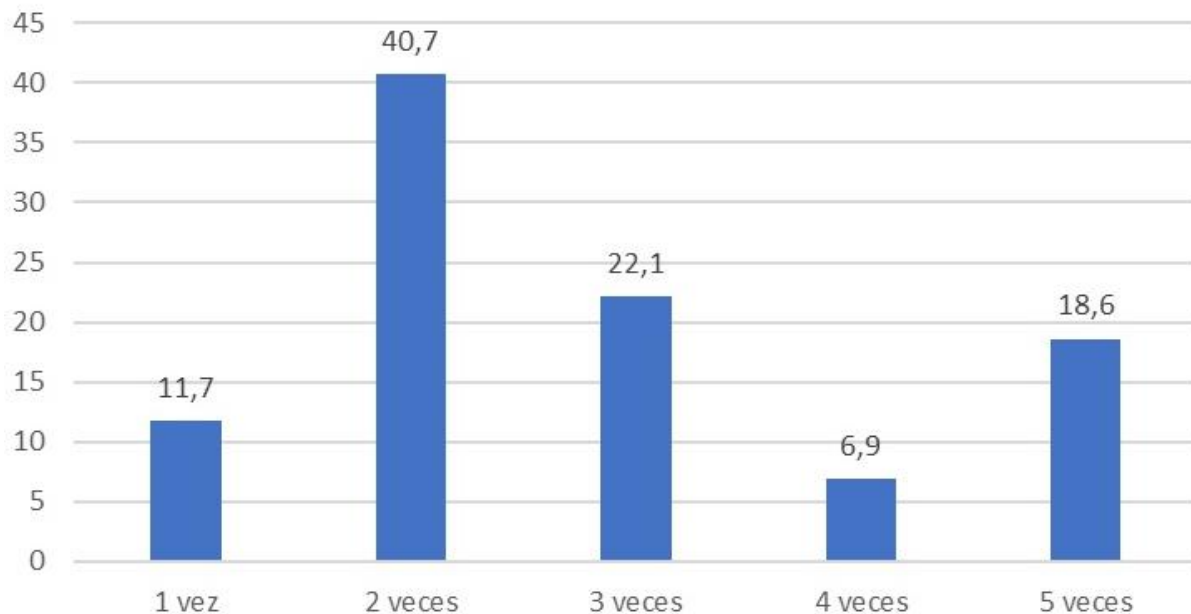


Figura 12. actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos en hombres. Fuente SPSS 26.0.

P5: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?

La figura 13 presenta un gráfico que muestra la frecuencia con que los hombres realizan actividad física moderada en el trabajo, desglosada por el número de días a la semana. 1 vez: La frecuencia es de 8 hombres, lo que indica que un número reducido de hombres realiza actividad física moderada solo una vez a la semana. Esto sugiere que este nivel mínimo de actividad física no es común. 2 veces: Con 50 hombres, esta categoría tiene la mayor representación, lo que indica que la mayoría de los hombres encuestados realiza actividad física moderada dos veces a la semana. Esto sugiere que esta frecuencia es una norma común entre ellos. 3 veces: La frecuencia es de 30 hombres, mostrando que una cantidad significativa realiza actividad física moderada tres veces a la semana. Aunque es menos común que la categoría de dos veces, sigue siendo un número considerable. 4 veces: Aquí, hay 16 hombres que realizan actividad física moderada cuatro veces a la semana. Esto representa una disminución en comparación con las categorías anteriores, indicando que mantener esta frecuencia puede ser un desafío para algunos. 5 veces: Con 41 hombres, esta categoría muestra que un número notable realiza actividad física moderada cinco veces a la semana, lo que indica un compromiso significativo hacia un estilo de vida activo.

La mayor frecuencia de actividad física moderada se observa en la categoría de dos veces a la semana, lo que sugiere que es un punto de referencia común para los hombres en este grupo. Las categorías de una y cuatro veces son las menos representadas, lo que indica que la actividad física tiende a concentrarse en rutinas de dos y tres días, así como en aquellas de cinco días. La alta proporción de hombres que realizan actividad física moderada al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir al bienestar general y a la prevención de enfermedades crónicas. La variedad en las frecuencias puede reflejar diferentes estilos de vida y niveles de compromiso con la actividad física entre los hombres encuestados. La cifra significativa de hombres que logran realizar actividad física moderada cinco veces sugiere que hay un grupo comprometido que podría servir como modelo a seguir para promover la actividad física en otros hombres.

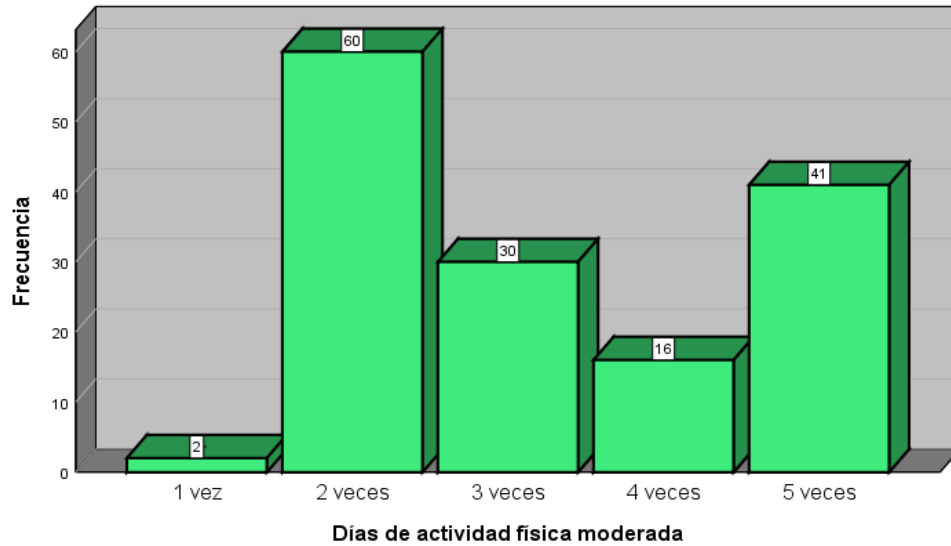


Figura 13. Veces que los hombres realizan actividad física moderada en el trabajo.
Fuente SPSS 26.0.

La figura 14 presenta un gráfico que muestra la frecuencia con que las mujeres realizan actividad física moderada en el trabajo, desglosada por el número de días a la semana. 1 vez: La frecuencia es de 17 mujeres, lo que indica que un número relativamente bajo realiza actividad física moderada solo una vez a la semana. Esto sugiere que este nivel mínimo de actividad no es común entre las mujeres encuestadas. 2 veces: Con 50 mujeres, esta categoría tiene la mayor representación, lo que indica que la mayoría de las mujeres realiza actividad física moderada dos veces a la semana. Esto sugiere que esta frecuencia es una norma común para ellas. 3 veces: La frecuencia es de 32 mujeres, mostrando que una cantidad significativa realiza actividad física moderada tres veces a la semana. Esta cifra, aunque menor que la de dos veces, sigue siendo considerable. 4 veces: Aquí hay 10 mujeres que realizan actividad física moderada cuatro veces a la semana. Esto representa una disminución notable en comparación con las categorías anteriores, indicando que mantener esta frecuencia es más difícil para muchas. 5 veces: Con 27 mujeres, esta categoría muestra que un número notable realiza actividad física moderada cinco veces a la semana, indicando un compromiso significativo con un estilo de vida activo.

La mayor frecuencia de actividad física moderada se observa en la categoría de dos veces a la semana, lo que sugiere que es el punto de referencia más común entre las mujeres en este grupo. La baja representación en la categoría de cuatro veces puede indicar que este nivel de actividad es un desafío para muchas trabajadoras. La alta proporción de mujeres que realizan actividad física moderada al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir al bienestar general

y a la prevención de enfermedades crónicas. La variedad en las frecuencias puede reflejar diferentes estilos de vida y niveles de compromiso con la actividad física entre las mujeres encuestadas. La cifra significativa de mujeres que logran realizar actividad física moderada cinco veces sugiere que hay un grupo comprometido que podría servir como modelo a seguir para fomentar la actividad física en otras mujeres.

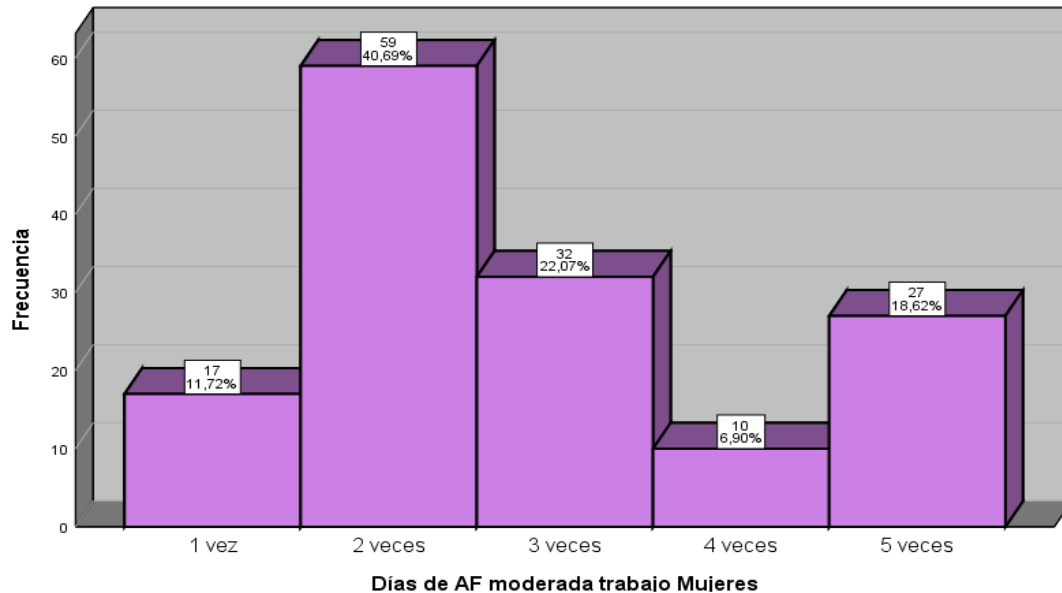


Figura 14. Veces que las mujeres realizan actividad física moderada en el trabajo.

Fuente SPSS 26.0.

P6: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

La figura 15 ilustra el tiempo que los hombres emplean realizando actividad física moderada en el trabajo, desglosado por diferentes intervalos de tiempo. 15 minutos: La frecuencia es de 20 hombres, lo que sugiere que un número relativamente pequeño dedica solo 15 minutos a la actividad física moderada en su trabajo. Esto indica que breves períodos de actividad física son poco comunes. 30 minutos: Con 38 hombres, esta categoría tiene la mayor representación. Esto indica que un número considerable de hombres se compromete con al menos media hora de actividad física moderada, lo que puede ser un tiempo razonable para mantener un estilo de vida activo. 45 minutos: La frecuencia aquí es de 15 hombres, lo que representa una caída notable en comparación con los 30 minutos. Esto puede indicar que pocos hombres logran mantener actividad física moderada durante periodos más largos.

60 minutos: Hay 26 hombres que dedican una hora a la actividad física moderada. Esto muestra que un número moderado puede sostener un esfuerzo físico durante un tiempo considerable. Más de 60 minutos: La categoría más alta muestra que 50 hombres emplean más de 60 minutos en actividad física moderada. Esto indica que un grupo considerable está comprometido con un nivel elevado de actividad física en sus trabajos.

La mayor frecuencia se observa en la categoría de 30 minutos, lo que sugiere que este es un nivel común de actividad física moderada entre los hombres. La categoría de 15 minutos es la menos representada, mientras que más de 60 minutos muestra un compromiso notable con la actividad física. La alta frecuencia de hombres que dedican al menos 30 minutos a la actividad física moderada es positiva, ya que puede contribuir a mejorar la salud general y prevenir enfermedades crónicas.

La representación significativa en la categoría de más de 60 minutos sugiere que hay hombres que están muy comprometidos con mantener un estilo de vida activo, lo cual es beneficioso para su bienestar. El gráfico sugiere que muchos hombres están en trabajos que permiten períodos razonables de actividad física moderada, lo cual es alentador para la promoción de la salud en el entorno laboral.

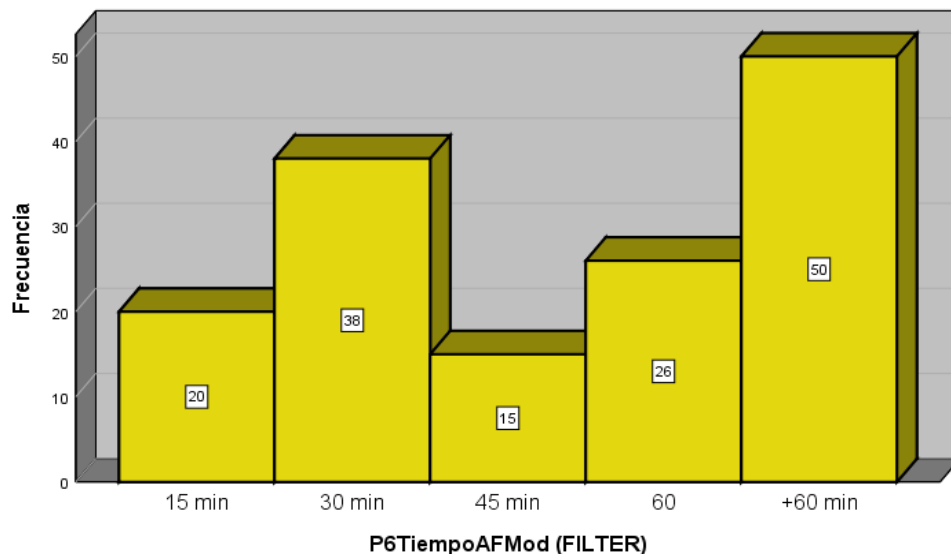


Figura 15. Tiempo que emplean los hombres realizando actividad física moderada en el trabajo. Fuente SPSS 26.0.

La figura 16 ilustra el tiempo que las mujeres emplean realizando actividad física moderada en el trabajo, desglosado por diferentes intervalos de tiempo. 15 minutos: La frecuencia es de 39 mujeres, lo que representa el 28.9%. Esto sugiere que una proporción considerable de mujeres realiza actividad física moderada durante períodos cortos. 30 minutos: Con 37 mujeres, que representan el 25.5%, esta categoría es también bastante común. Esto sugiere que muchas mujeres optan por dedicar media hora a la actividad física moderada. 45 minutos: La frecuencia es de 29 mujeres, lo que equivale al 20.7%. Aunque hay un número notable, se observa una disminución en comparación con las categorías anteriores, indicando que menos mujeres logran mantener la actividad física moderada durante este tiempo. 60 minutos: Aquí, hay 22 mujeres que dedican una hora a la actividad física moderada, lo que representa el 18.2%. Esto muestra que un número menor de mujeres puede sostener un esfuerzo físico durante períodos más largos. Más de 60 minutos: La categoría más baja muestra que solo 10 mujeres (representando el 5.0%) emplean más de 60 minutos en actividad física moderada. Esto indica que mantener niveles elevados de actividad física en el trabajo es menos común entre las mujeres.

La mayor frecuencia se observa en la categoría de 15 minutos, seguido de 30 minutos, lo que sugiere que las mujeres tienden a realizar actividad física moderada en intervalos más cortos. Las categorías de 45 minutos, 60 minutos y más de 60 minutos muestran una disminución en la cantidad de mujeres que participan, lo que puede indicar que el tiempo prolongado de actividad física es más difícil de alcanzar. La alta proporción de mujeres que realizan actividad física moderada, incluso en períodos cortos, es positiva, ya que puede contribuir a mejorar su salud general y bienestar. Sin embargo, la baja representación en la categoría de más de 60 minutos puede sugerir que muchas mujeres tienen dificultades para mantener actividad física sostenida en sus entornos laborales. El gráfico sugiere que muchas mujeres están en trabajos que permiten al menos períodos cortos de actividad física moderada, lo cual es alentador para la promoción de la salud en el entorno laboral.

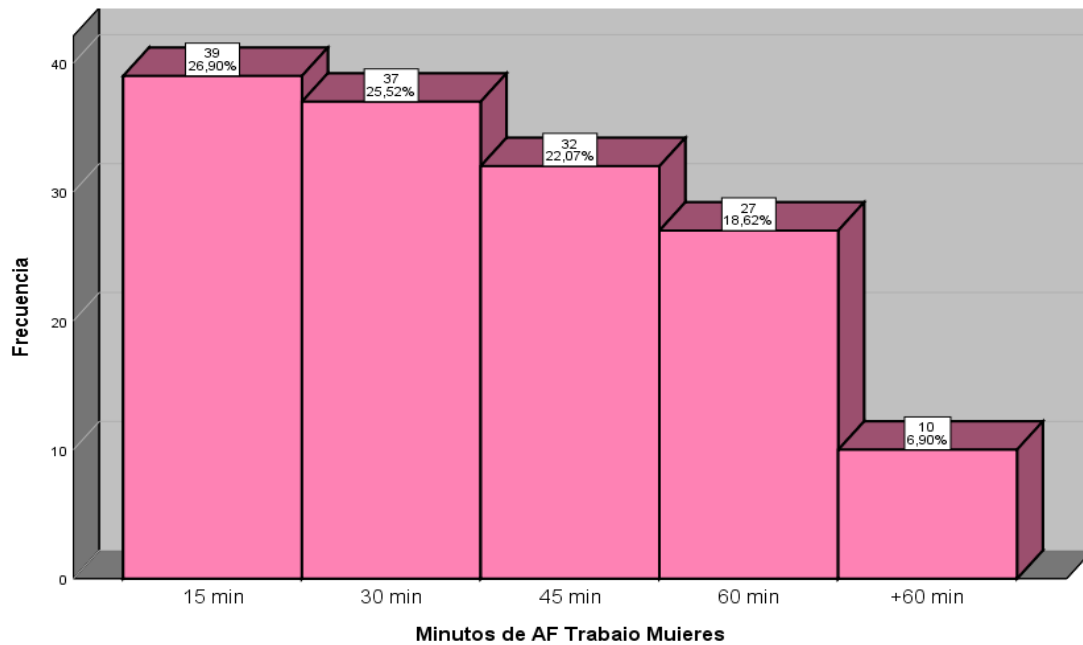


Figura 16. Tiempo que emplean las mujeres realizando actividad física moderada en el trabajo. Fuente SPSS 26.0.

P7: ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

La figura 17 ilustra si los hombres caminan o usan la bicicleta para sus desplazamientos habituales. Sí: La sección azul del gráfico representa a los hombres que indicaron que caminan o usan la bicicleta para sus desplazamientos habituales. Esto sugiere que una parte significativa de los encuestados opta por modos de transporte activos. No: La sección roja refleja a los hombres que no caminan ni usan la bicicleta para sus desplazamientos. Esto indica que hay una proporción considerable que no utiliza estos medios de transporte.

El gráfico permite visualizar fácilmente la proporción de hombres que eligen caminar o usar la bicicleta en comparación con aquellos que no lo hacen. Si las secciones están casi equilibradas, esto podría indicar una tendencia mixta hacia el uso de transporte activo. La elección de caminar o usar la bicicleta para desplazamientos es positiva desde el punto de vista de la salud, ya que promueve la actividad física y puede contribuir a un estilo de vida más saludable. Un porcentaje significativo de hombres que no utilizan estos medios de transporte podría sugerir la necesidad de fomentar más la actividad física en sus rutinas diarias. Las razones detrás de la elección de medios de transporte pueden incluir factores como la infraestructura disponible, la cultura del uso de la bicicleta o la caminata en la zona, y el tiempo disponible para esos desplazamientos.

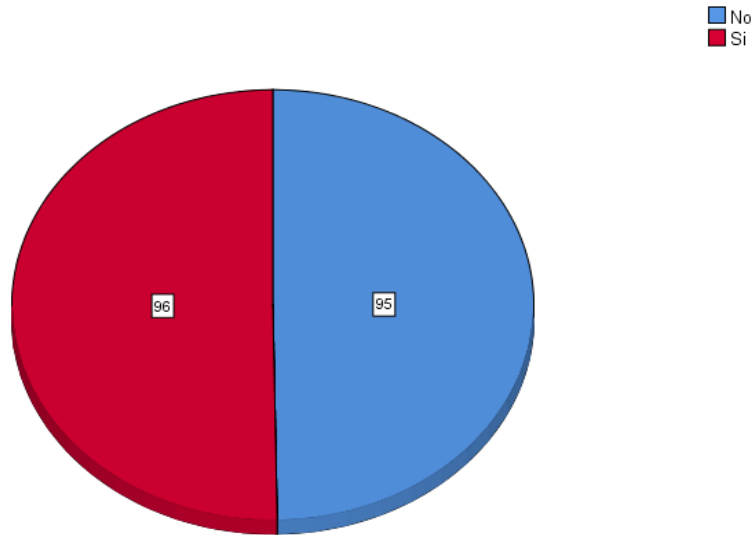


Figura 17. Camina o usa la bicicleta en sus desplazamientos habituales (hombres)
Fuente SPSS 26.0.

La figura 18 muestra si las mujeres caminan o se desplazan en bicicleta durante al menos 10 minutos en sus desplazamientos habituales. Sí: La sección azul del gráfico representa a las mujeres que indicaron que caminan o se desplazan en bicicleta durante al menos 10 minutos. Esto corresponde al 18.3% de las encuestadas, lo que sugiere que un grupo relativamente pequeño opta por realizar actividad física activa en sus desplazamientos. No: La sección roja refleja a las mujeres que no caminan ni usan la bicicleta durante al menos 10 minutos. Esta mayoría, que representa el 81.7%, indica que la gran mayoría de las encuestadas no emplea estos medios de transporte activos en sus rutinas diarias.

El gráfico muestra una clara mayoría de mujeres que no caminan ni utilizan la bicicleta para desplazamientos de al menos 10 minutos, lo que podría señalar una baja inclusión de actividad física en sus rutinas diarias. Dado que la caminata y el uso de la bicicleta son formas efectivas de actividad física, el bajo porcentaje de mujeres que caminan o se desplazan en bicicleta durante al menos 10 minutos sugiere una oportunidad para fomentar iniciativas que promuevan un estilo de vida más activo. La alta proporción de mujeres que no cumplen con este criterio podría estar relacionada con factores como la falta de infraestructura adecuada, preocupaciones de seguridad, o barreras de tiempo. Las razones detrás de la escasa participación en caminar o usar la bicicleta

pueden incluir la cultura del transporte en la región, la disponibilidad de medios de transporte alternativos, o la percepción del tiempo necesario para desplazamientos activos.

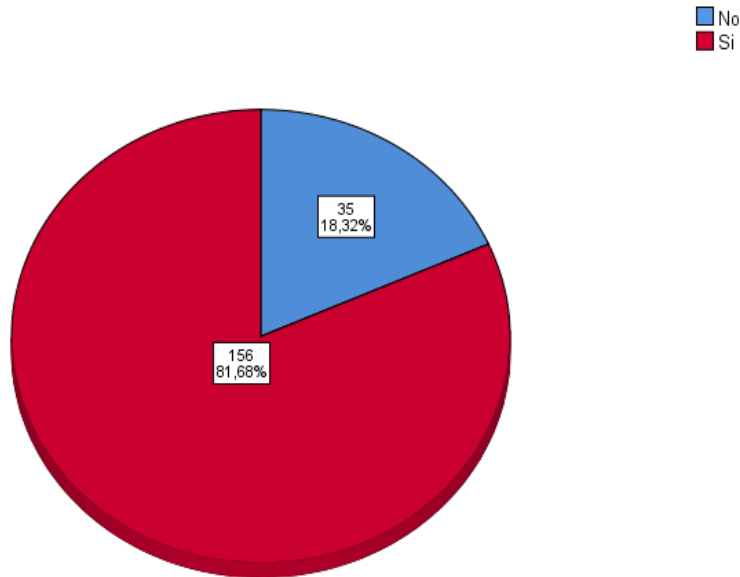


Figura 18. Camina o usa la bicicleta en sus desplazamientos habituales (mujeres). Fuente SPSS 26.0.

P8: En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

La figura 19 ilustra cuántos días a la semana los hombres caminan o usan la bicicleta en sus desplazamientos habituales. A continuación, se ofrece una interpretación del gráfico: 2 veces: La frecuencia más alta se observa aquí, con 49 hombres que indican que caminan o utilizan la bicicleta dos veces a la semana. Esto sugiere que esta es la opción más común entre los encuestados. 3 veces: En esta categoría, hay 20 hombres que caminan o usan la bicicleta tres veces a la semana. Aunque es una cantidad menor que la de dos veces, sigue siendo significativa.

4 veces: La frecuencia es de 8 hombres, lo que indica que pocos hombres realizan actividad física activa de esta manera cuatro veces a la semana. Esto sugiere que mantener un nivel más alto de actividad física es un desafío para muchos. 5 veces: Aquí, 17 hombres caminan o utilizan la bicicleta cinco veces a la semana, lo que indica un compromiso considerable con un estilo de vida activo, aunque es menos que la cantidad que lo hace dos veces.

La mayor frecuencia de actividad se concentra en la categoría de dos veces a la semana, lo que sugiere que este es un punto de referencia común para los hombres en este grupo. Las

categorías de cuatro y cinco veces son las menos representadas, lo que indica que pocos hombres alcanzan niveles más altos de actividad física a través de caminar o andar en bicicleta.

La alta proporción de hombres que caminan o usan la bicicleta al menos dos veces a la semana es positiva, ya que contribuye a un estilo de vida más activo y puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, la baja representación en las categorías de cuatro y cinco veces sugiere que hay un margen para fomentar un mayor compromiso con la actividad física.

La cifra significativa de hombres que caminan o usan la bicicleta dos veces a la semana podría reflejar un comportamiento común dentro de este grupo, mientras que aquellos que lo hacen más frecuentemente podrían ser vistos como modelos a seguir para promover un estilo de vida activo.

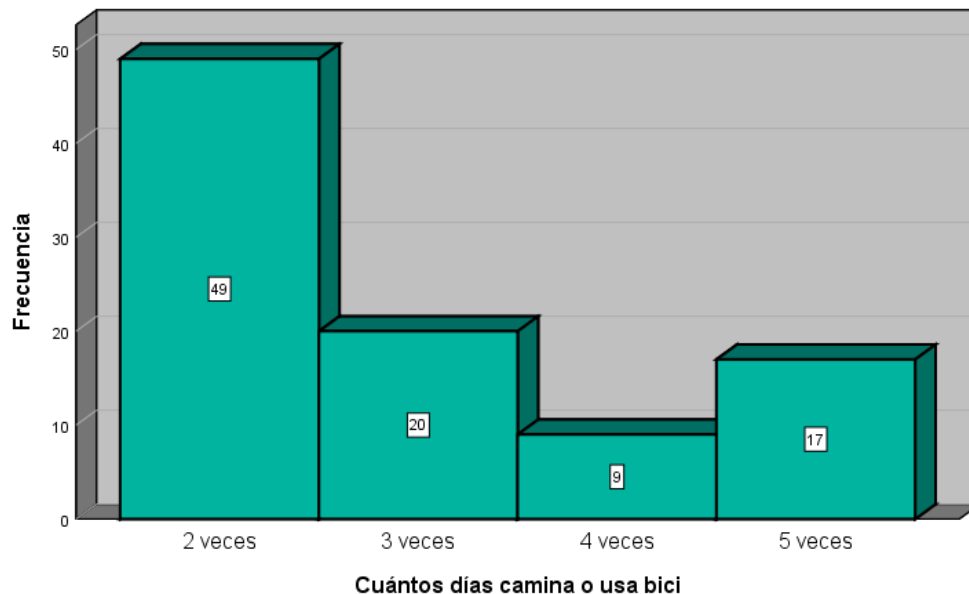


Figura 19. Veces que camina o usa la bicicleta en sus desplazamientos habituales (hombres). Fuente SPSS 26.0.

La figura 20 presenta cuántas veces a la semana las mujeres caminan o utilizan la bicicleta en sus desplazamientos habituales. 1 vez: La frecuencia es de 23 mujeres, lo que representa el 17.8%. Esto indica que un número reducido de mujeres realiza actividad física activa solo una vez a la semana. 2 veces: La frecuencia aquí es de 19 mujeres, que equivale al 14.1%. Esto sugiere que un grupo pequeño camina o usa la bicicleta dos veces a la semana. 3 veces: Con 37 mujeres, que representan el 28.2%, esta categoría tiene una representación significativa, indicando que un número considerable de mujeres elige caminar o andar en bicicleta tres veces a la semana. 4 veces: Hay 15 mujeres que caminan o utilizan la bicicleta cuatro veces a la semana, lo que corresponde

al 11.4%. Esto muestra que es menos común mantener esta frecuencia de actividad física. 5 veces: La categoría más alta muestra que 64 mujeres, representando el 48.6%, caminan o utilizan la bicicleta cinco veces a la semana. Esto indica un fuerte compromiso con un estilo de vida activo.

La mayor frecuencia de actividad se observa en la categoría de cinco veces a la semana, sugiriendo que un grupo considerable de mujeres mantiene un alto nivel de actividad física en sus desplazamientos. Las categorías de una y dos veces son las menos representadas, lo que indica que hay un número reducido de mujeres que realizan actividad física en esos niveles.

La alta proporción de mujeres que se desplazan cinco veces a la semana es positiva, ya que contribuye a un estilo de vida activo y puede tener beneficios significativos para la salud. Sin embargo, las bajas frecuencias en las categorías de una y dos veces sugieren que hay un margen para fomentar la actividad física en aquellas que no se desplazan regularmente. La cifra significativa de mujeres que caminan o usan la bicicleta cinco veces sugiere que hay un grupo comprometido que podría servir como modelo a seguir para promover la actividad física en otras mujeres.

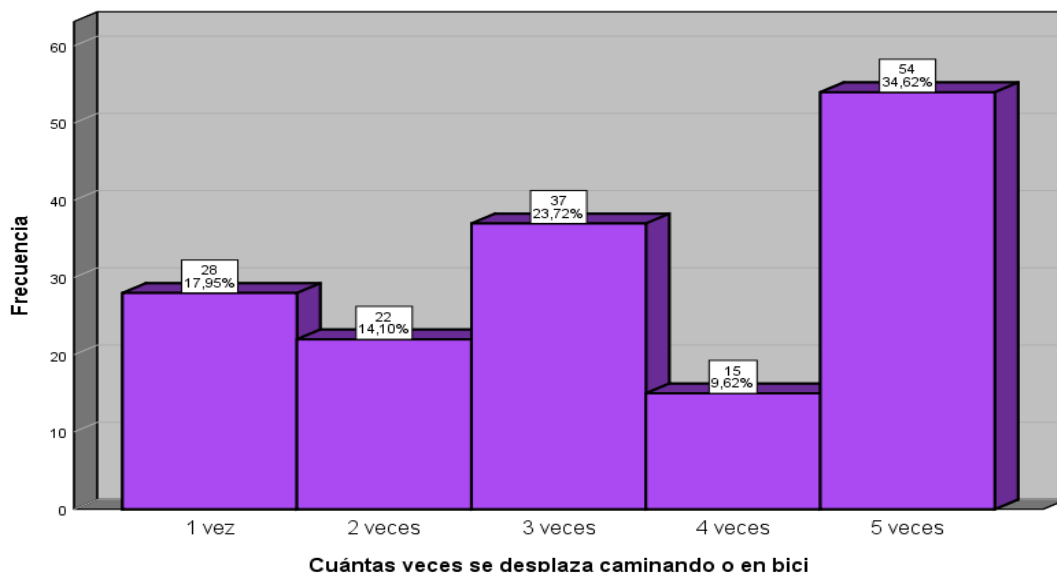


Figura 20. Veces que camina o usa la bicicleta en sus desplazamientos habituales (mujeres).
Fuente SPSS 26.0.

P9: En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?

La figura 21 ilustra el tiempo que los hombres caminan o utilizan la bicicleta en sus desplazamientos habituales. 15 minutos: La frecuencia es de 29 hombres, lo que indica que un número moderado de ellos dedica solo 15 minutos a la actividad física activa en sus desplazamientos. 30 minutos: Esta categoría tiene la mayor representación con 48 hombres, lo que sugiere que media hora es el tiempo más común que los hombres dedican a caminar o andar en bicicleta. Esto refleja un compromiso considerable con la actividad física. 45 minutos: Aquí hay 16 hombres que caminan o utilizan la bicicleta durante 45 minutos. Esto muestra que un número menor de hombres logra mantener actividad física por este tiempo. Más de 60 minutos: En esta categoría, hay 22 hombres, lo que indica que algunos están dispuestos a dedicar más de una hora a la actividad física. Nunca: La frecuencia es de 5 hombres, lo que sugiere que un grupo muy pequeño no realiza ninguna actividad física activa en sus desplazamientos.

La mayoría de los hombres optan por caminar o andar en bicicleta durante 30 minutos, lo que indica que este es un punto de referencia común para la actividad física en sus rutinas. La representación significativa de hombres que caminan o utilizan la bicicleta durante más de 60 minutos también es positiva, mostrando que hay un compromiso con un estilo de vida activo. La alta proporción de hombres que dedican al menos 30 minutos a la actividad física es beneficiosa para su salud, ya que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general. La baja proporción de hombres que nunca realizan actividad física sugiere que hay un margen para fomentar aún más los beneficios de la actividad física en sus rutinas diarias. La cifra considerable de hombres que caminan o utilizan la bicicleta 30 minutos sugiere que este podría ser un estándar alcanzable que se podría promover en iniciativas de salud pública. La representación de aquellos que caminan o andan en bicicleta más de 60 minutos puede servir como un modelo a seguir para alentar a otros a incrementar su nivel de actividad física.

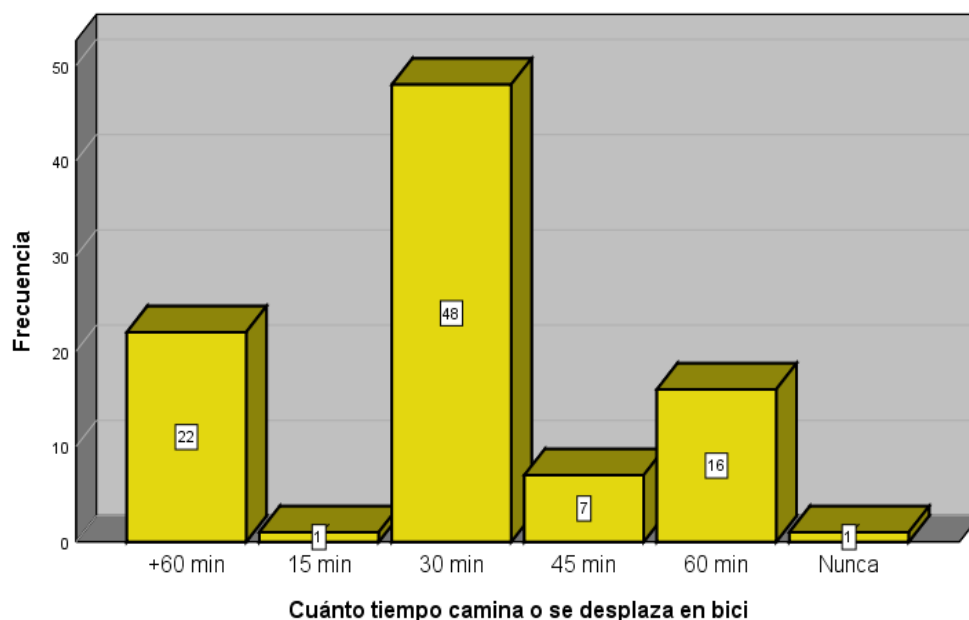


Figura 21. Tiempo que camina o usa la bicicleta en sus desplazamientos habituales (hombres). Fuente SPSS 26.0.

La figura 22 presenta un gráfico de barras que muestra el tiempo que las mujeres caminan o utilizan la bicicleta en sus desplazamientos habituales. 15 minutos: La frecuencia es de 61 mujeres, lo que representa el 39.1%. Esto indica que una gran proporción de mujeres opta por dedicar solo 15 minutos a la actividad física activa en sus desplazamientos. 30 minutos: En esta categoría, hay 42 mujeres, lo que equivale al 26.2%. Esto sugiere que un número considerable también camina o usa la bicicleta durante media hora. 45 minutos: La frecuencia es de 12 mujeres, representando el 7.8%.

Este número es notablemente menor, lo que indica que pocos logran mantener actividad física moderada durante este tiempo. 60 minutos: Aquí hay 23 mujeres, que representan el 14.4%. Esto muestra que un grupo moderado de mujeres se desplaza durante una hora. Más de 60 minutos: La categoría más baja muestra que 18 mujeres (equivalente al 11.5%) caminan o utilizan la bicicleta por más de 60 minutos. Esto indica un compromiso menor con la actividad física prolongada.

La mayor frecuencia de actividad se observa en la categoría de 15 minutos, lo que sugiere que muchas mujeres realizan actividad física en intervalos cortos. La representación significativa en la categoría de 30 minutos también es positiva, aunque las categorías de 45 y 60 minutos muestran una disminución en la participación. La alta proporción de mujeres que caminan o andan en bicicleta durante al menos 15 minutos es un buen indicativo de actividad física, lo cual es

beneficioso para la salud. Sin embargo, la baja representación en las categorías de 45 minutos y más de 60 minutos sugiere que hay un margen para fomentar un mayor compromiso con la actividad física.

La cifra significativa de mujeres que caminan o utilizan la bicicleta durante 15 minutos sugiere que este es un comportamiento común, lo que podría ser un punto de partida para iniciativas que busquen aumentar la duración de la actividad física en la población femenina. La representación de aquellas que caminan o andan en bicicleta más de 60 minutos puede servir como un modelo a seguir para fomentar la actividad física en otras mujeres.

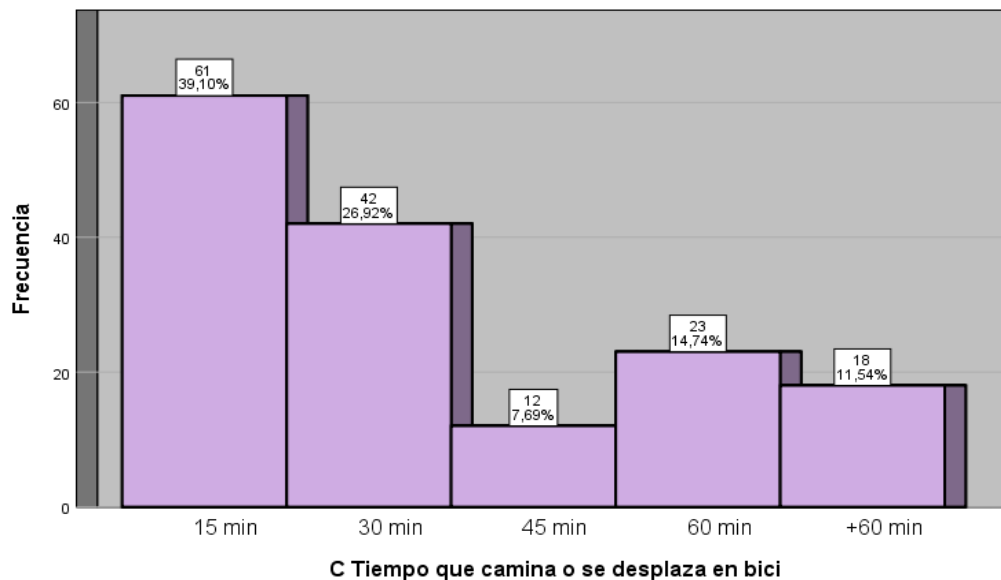


Figura 22. Tiempo que camina o usa la bicicleta en sus desplazamientos habituales (mujeres). Fuente SPSS 26.0.

P10: ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que impliquen una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

La figura 23 muestra la frecuencia con la que los hombres practican deportes o fitness intensos. 1 vez: La frecuencia es de 16.8, lo que indica que un número modesto de hombres participa en actividades deportivas intensas una vez a la semana. 2 veces: Esta categoría tiene la mayor representación, con 32.1 hombres, lo que sugiere que es el nivel más común de participación en deportes o fitness intensos entre los encuestados. 3 veces: Hay 18.3 hombres que practican deportes o fitness intensos tres veces a la semana, lo que también es una cantidad considerable. 4 veces: La frecuencia aquí es de 6.1, indicando que es menos común que los hombres participen en

actividades intensas cuatro veces a la semana. 5 veces: En esta categoría, hay 19.1 hombres que se comprometen a practicar deportes o fitness intensos cinco veces a la semana, lo que muestra un compromiso notable, aunque es menor que la categoría de dos veces.

La categoría de dos veces a la semana es la más alta, lo que sugiere que muchos hombres tienen una práctica moderada en deportes o fitness intensos. Las categorías de cuatro y cinco veces muestran menor representación, indicando que mantener un régimen más intenso y frecuente es un desafío para muchos. La elevada proporción de hombres que practican deportes o fitness intensos al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. Sin embargo, la baja participación en las categorías de cuatro y cinco veces sugiere que hay oportunidades para fomentar una mayor actividad física. La cifra significativa de hombres que participan en actividades intensas dos y tres veces por semana podría reflejar una tendencia hacia un estilo de vida activo, lo que es alentador para iniciativas de salud pública. La representación de aquellos que nunca practican deportes intensos, aunque baja, resalta la necesidad de motivar a este grupo a incorporar actividad física en sus rutinas.

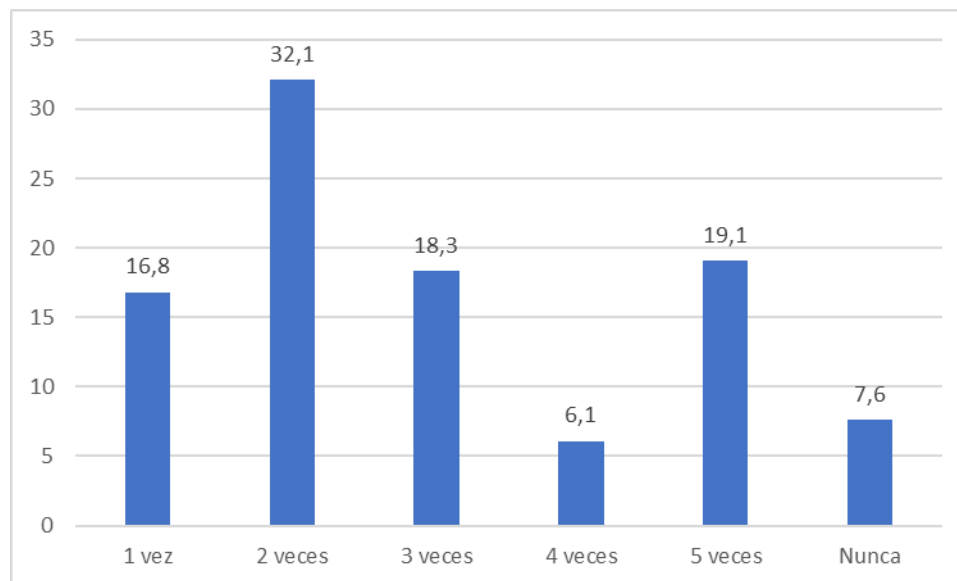


Figura 23. practica usted deportes/fitness intensos (Hombres). Fuente SPSS 26.0.

La figura 24 muestra la frecuencia con la que las mujeres practican deportes o fitness intensos. A continuación, se ofrecen los resultados. 1 vez: La frecuencia es de 13.3, indicando que un número relativamente bajo de mujeres realiza actividades deportivas intensas una vez a la

semana. 2 veces: Esta categoría tiene la mayor representación con 26.7, lo que sugiere que es el nivel más común de participación en deportes o fitness intensos entre las encuestadas. 3 veces: Hay 13.3 mujeres que practican deportes o fitness intensos tres veces a la semana, lo que muestra que esta opción también es común, aunque menos representativa que la de dos veces. 4 veces: La frecuencia es de 21.4, lo que indica que un número considerable de mujeres se compromete a practicar deportes o fitness intensos cuatro veces a la semana. 5 veces: En esta categoría, hay 15 mujeres que realizan actividades intensas cinco veces a la semana. Aunque es un compromiso notable, es menor que en la categoría de dos veces.

La categoría de dos veces a la semana es la más alta, lo que indica que muchas mujeres optan por un régimen de actividad física moderado. La frecuencia de cuatro veces también es significativa, lo que sugiere que un grupo considerable se esfuerza por mantener un régimen más activo. La participación de muchas mujeres en actividades deportivas intensas al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. Sin embargo, el número de mujeres que participan en actividades intensas cinco veces es relativamente bajo, lo que indica que hay oportunidades para fomentar una mayor actividad física. La cifra considerable de mujeres que participan en actividades intensas dos y cuatro veces a la semana puede reflejar un compromiso hacia un estilo de vida activo, lo que es alentador para las iniciativas de salud pública. La representación de aquellas que solo participan una vez a la semana sugiere que podrían beneficiarse de motivaciones adicionales para aumentar su nivel de actividad.

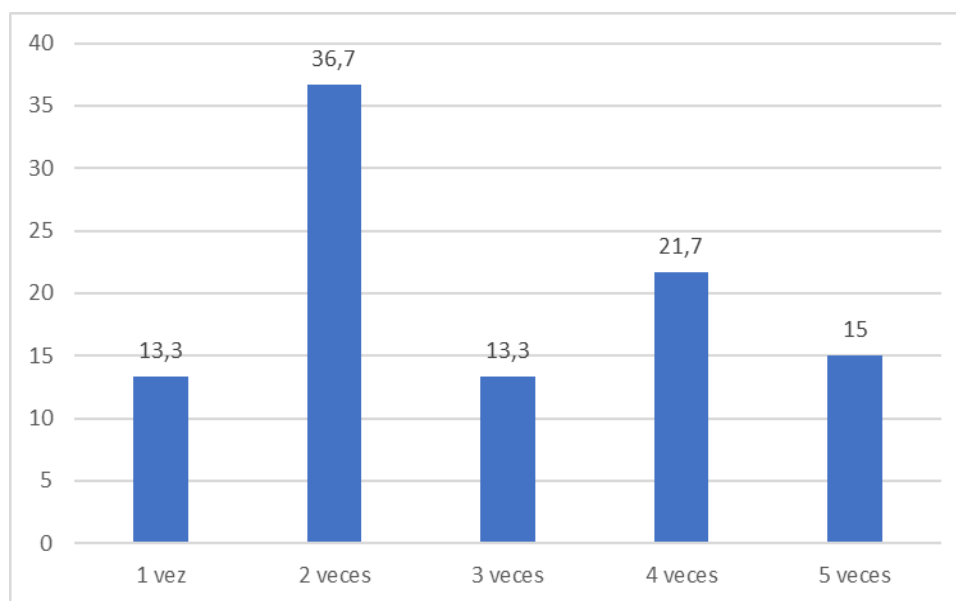


Figura 24. practica usted deportes/fitness intensos (Mujeres). Fuente SPSS 26.0.

P 11: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?

La figura 25 muestra la frecuencia con la que los hombres practican deportes o fitness intensos a lo largo de la semana. 1 vez: La frecuencia es de 24 hombres, lo que representa el 16.7%. Esto indica que un número moderado de hombres participa en actividades deportivas intensas una vez a la semana. 2 veces: Esta categoría tiene la mayor representación, con 48 hombres (32.0%). Esto sugiere que es el nivel más común de participación en deportes o fitness intensos entre los encuestados. 3 veces: Hay 27 hombres (18.3%) que practican deportes o fitness intensos tres veces a la semana, lo que también es significativo, aunque menor que la categoría de dos veces. 4 veces: La frecuencia es de 18 hombres (12.1%), lo que indica que esta opción es menos común entre los encuestados. 5 veces: En esta categoría, hay 26 hombres (18.3%) que se comprometen a practicar deportes o fitness intensos cinco veces a la semana. Nunca: Hay 14 hombres (9.5%) que no participan en ninguna actividad de este tipo, lo que indica que un pequeño grupo no realiza deportes o fitness intensos.

La mayor frecuencia de actividad se observa en la categoría de dos veces a la semana, lo que indica que muchos hombres optan por un nivel moderado de actividad física. Las frecuencias de cuatro y cinco veces son menores, lo que sugiere que mantener un régimen más intenso y frecuente es un desafío para algunos. La alta proporción de hombres que practican deportes o fitness intensos al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir a mejorar la salud física y mental. La representación de aquellos que nunca participan en actividades intensas resalta la necesidad de fomentar la actividad física en este grupo. La cifra considerable de hombres que participan en actividades intensas dos y tres veces por semana puede reflejar una tendencia hacia un estilo de vida activo. La baja representación en la categoría de cuatro veces sugiere que podría haber oportunidades para motivar a más hombres a incrementar su nivel de actividad física.

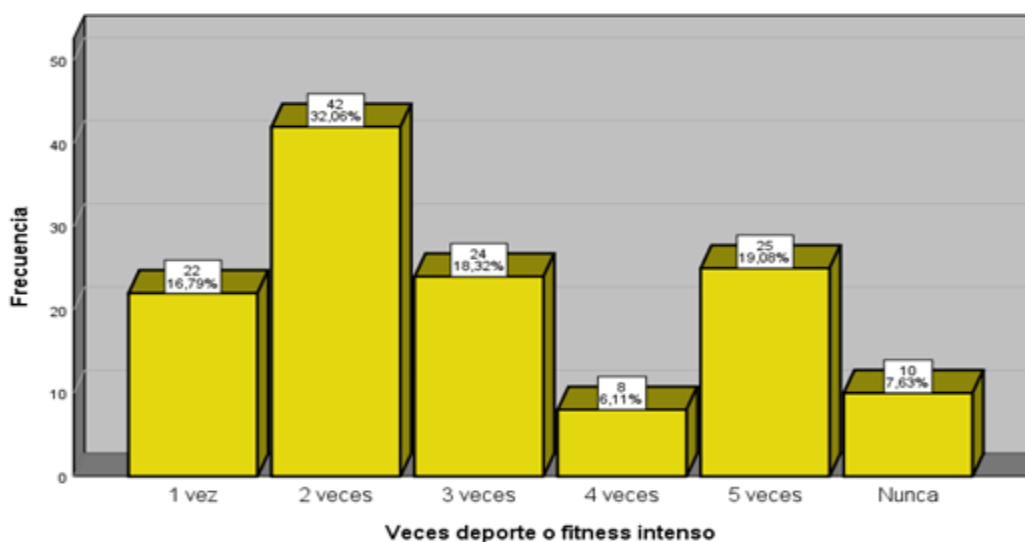


Figura 25. Veces semanales que practica deportes o fitness intensos en el grupo masculino.
Fuente SPSS 26.0.

La figura 26 muestra la frecuencia con la que las mujeres practican deportes o fitness intensos a lo largo de la semana. A continuación, se presentan los resultados. 1 vez: La frecuencia es de 2 mujeres, lo que representa el 1.33%. Esto sugiere que muy pocas mujeres participan en actividades deportivas intensas una vez a la semana. 2 veces: Esta categoría tiene la mayor representación, con 38 mujeres (36.7%). Esto indica que es el nivel más común de participación en deportes o fitness intensos entre las encuestadas. 3 veces: Hay 13 mujeres (13.3%) que practican deportes o fitness intensos tres veces a la semana, lo que muestra que esta opción es también común, pero menos representativa que la de dos veces. 4 veces: En esta categoría, hay 15 mujeres (15.0%), lo que indica que un número moderado se compromete a practicar deportes intensos cuatro veces a la semana. 5 veces: La frecuencia es de 21 mujeres (20.0%), lo que sugiere que un número significativo de mujeres se dedica a actividades intensas cinco veces a la semana.

La categoría de dos veces a la semana es la más alta, lo que indica que muchas mujeres eligen un régimen de actividad física moderado. La representación de cuatro y cinco veces es notable, mostrando que hay un compromiso considerable entre algunas mujeres para mantener un estilo de vida activo. La alta proporción de mujeres que practican deportes o fitness intensos al menos dos veces a la semana es positiva, ya que puede contribuir a mejorar la salud física y mental. La baja participación en la categoría de una vez sugiere que hay una oportunidad para motivar a más mujeres a incrementar su nivel de actividad física.

La cifra significativa de mujeres que participan en actividades intensas dos y cinco veces a la semana puede reflejar un compromiso hacia un estilo de vida activo, lo que es alentador para

iniciativas de salud pública. La representación de aquellas que solo participan una vez a la semana sugiere que podrían beneficiarse de motivaciones adicionales para aumentar su nivel de actividad.

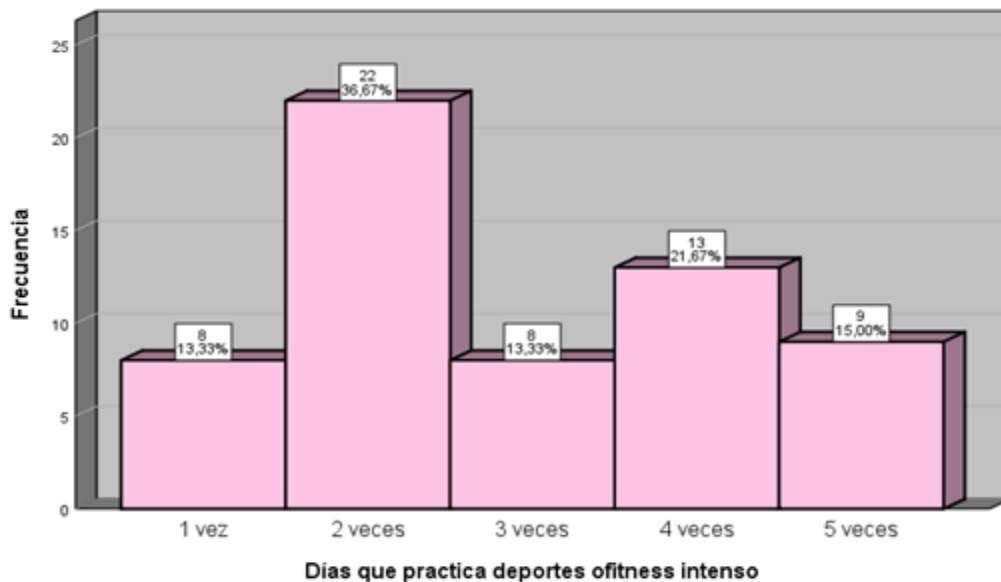


Figura 26. Veces semanales que practica deportes o fitness intensos en el grupo femenino.
Fuente SPSS 26.0.

P12: En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

La figura 27 ilustra el tiempo que los hombres dedican a practicar deportes o fitness intensos semanalmente. 15 minutos: La frecuencia es de 46 hombres, representando el 31.3%. Esto indica que una parte significativa de los hombres participa en actividades deportivas intensas durante solo 15 minutos a la semana. 30 minutos: Esta categoría tiene 41 hombres (31.2%), lo que sugiere que media hora es un tiempo común para la práctica de deportes o fitness intensos entre los encuestados. 45 minutos: Hay 29 hombres (19.0%) que practican deportes o fitness intensos durante 45 minutos a la semana, lo que indica que es menos común que las categorías anteriores. 60 minutos: La frecuencia es de 11 hombres (8.1%), mostrando que es menos habitual que los hombres se comprometan a una hora de actividad intensa. Más de 60 minutos: En esta categoría, hay 6 hombres (4.6%) que dedican más de 60 minutos a la semana a la actividad física intensa, lo que indica un compromiso menor en esta frecuencia.

Las categorías de 15 y 30 minutos son las más comunes, lo que sugiere que muchos hombres optan por realizar actividades intensas en intervalos cortos. La representación disminuye notablemente en las categorías de 60 minutos y más, indicando que mantener un régimen de

actividad física más prolongado es un desafío para muchos. La alta proporción de hombres que realizan actividad física intensa, aunque sea por períodos cortos, es un indicador positivo para la salud, ya que cualquier incremento en la actividad física puede tener beneficios significativos.

Sin embargo, la baja participación en los intervalos de tiempo más largos sugiere que hay oportunidades para promover la importancia de sesiones más prolongadas de actividad física. La cifra considerable de hombres que se ejercitan durante 15 y 30 minutos puede reflejar una tendencia hacia la actividad física, pero también podría indicar que muchos podrían beneficiarse de ser motivados a aumentar la duración de sus sesiones de ejercicio. La baja representación en la categoría de más de 60 minutos sugiere que es necesario fomentar la actividad física más prolongada para mejorar la salud y el bienestar general.

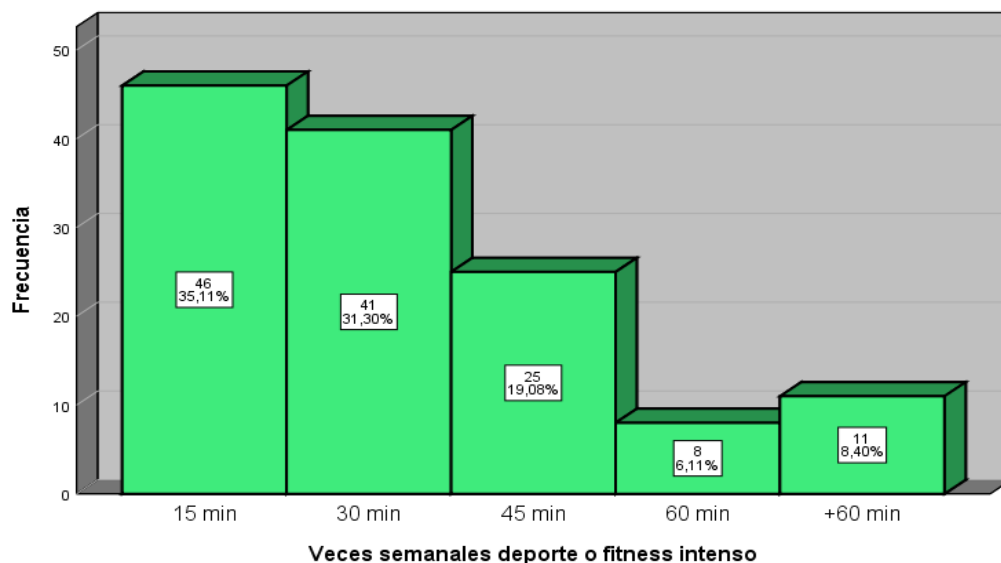


Figura 27. Tiempo que practica deportes o hace fitness intenso (hombres). Fuente SPSS 26.0.

La figura 28 muestra el tiempo que las mujeres dedican a practicar deportes o fitness intensos. 15 minutos: La frecuencia es de 13 mujeres, lo que representa el 21.8%. Esto indica que un número moderado de mujeres participa en actividades deportivas intensas durante 15 minutos a la semana. 30 minutos: Esta categoría tiene la mayor representación, con 19 mujeres (31.8%), lo que sugiere que media hora es el tiempo más común que las mujeres dedican a la práctica de deportes o fitness intensos. 45 minutos: Hay 19 mujeres (31.9%) que practican deportes o fitness intensos durante 45 minutos a la semana, lo que muestra que hay un compromiso considerable en esta duración. 60 minutos: La frecuencia es de 8 mujeres (13.3%), indicando que es menos común que las mujeres se comprometan a una hora de actividad intensa. Más de 60 minutos: En esta

categoría, hay 9 mujeres (15.0%) que dedican más de 60 minutos a la semana a la actividad física intensa, lo que sugiere que un grupo pequeño tiene un compromiso notable con el ejercicio prolongado.

Las categorías de 30 y 45 minutos son las más comunes, lo que indica que muchas mujeres eligen un régimen de actividad física moderada a alta. La representación disminuye en la categoría de 60 minutos, lo que sugiere que mantener un régimen de actividad física más prolongado es un desafío para algunas. La alta proporción de mujeres que realizan actividad física intensa durante 30 y 45 minutos es positiva, ya que puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. Sin embargo, la baja participación en la categoría de más de 60 minutos sugiere que hay oportunidades para fomentar la actividad física más prolongada entre las mujeres.

La cifra significativa de mujeres que participan en actividades intensas durante 30 y 45 minutos refleja un compromiso hacia un estilo de vida activo, lo que es alentador para iniciativas de salud pública. La representación de aquellas que solo participan durante 15 minutos sugiere que podrían beneficiarse de motivaciones adicionales para aumentar su nivel de actividad física.

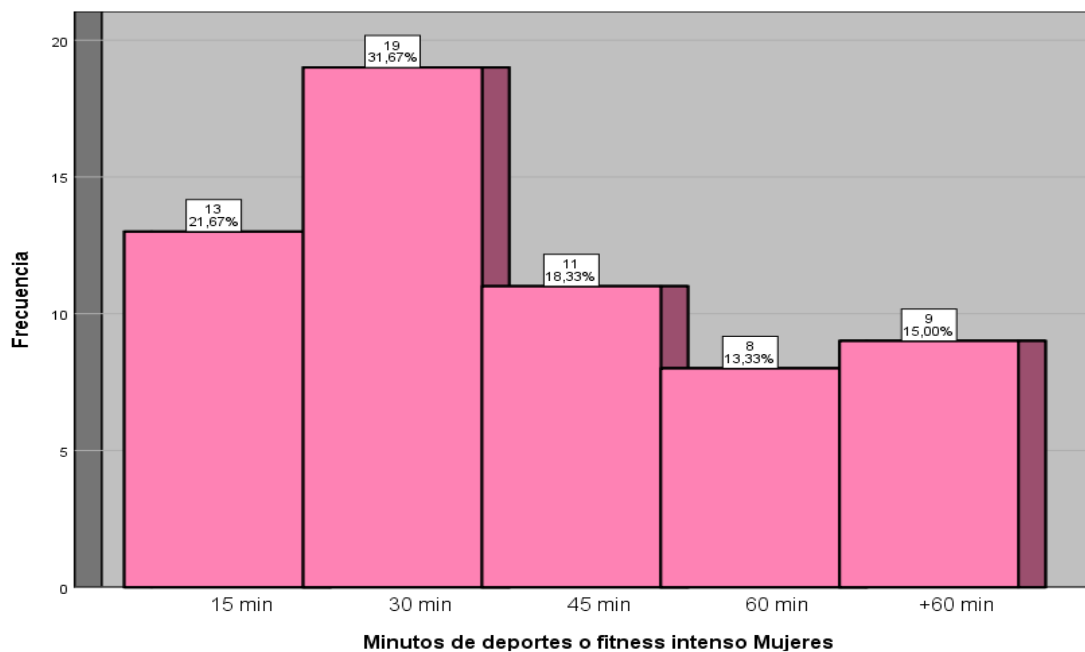


Figura 28. Tiempo que practica deportes o hace fitness intenso (mujeres). Fuente SPSS 26.0.

P 13: ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?

La figura 29 representa la proporción de hombres que realizan actividad física moderada en su tiempo libre. A continuación, se presentan los datos. Sí: Hay 46 hombres (24.0%) que indican que realizan actividad física moderada en su tiempo libre. Esto representa una parte relativamente pequeña del total. No: La mayoría, con 145 hombres (76.0%), no realiza actividad física moderada en su tiempo libre. Esta cifra es significativamente mayor que la de aquellos que sí participan en actividades físicas.

La gran mayoría de los hombres encuestados no realiza actividad física moderada en su tiempo libre, lo que puede ser una señal de poco compromiso con la actividad física o barreras que impiden su participación.

La representación de aquellos que sí realizan actividad física es baja en comparación con los que no, lo que podría indicar la necesidad de fomentar iniciativas que promuevan el ejercicio y la actividad física entre los hombres. La baja proporción de hombres que participan en actividad física moderada es preocupante, ya que la actividad física es crucial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Es importante abordar las razones por las cuales la mayoría no se involucra en actividad física, ya que esto puede ayudar a diseñar programas que incentiven la actividad física. La gran diferencia en las respuestas sugiere que podría haber una falta de motivación, recursos, o tiempo entre los hombres para participar en actividades físicas moderadas. Fomentar un estilo de vida más activo a través de campañas de sensibilización y programas comunitarios podría ser beneficioso para aumentar la participación en actividades físicas.

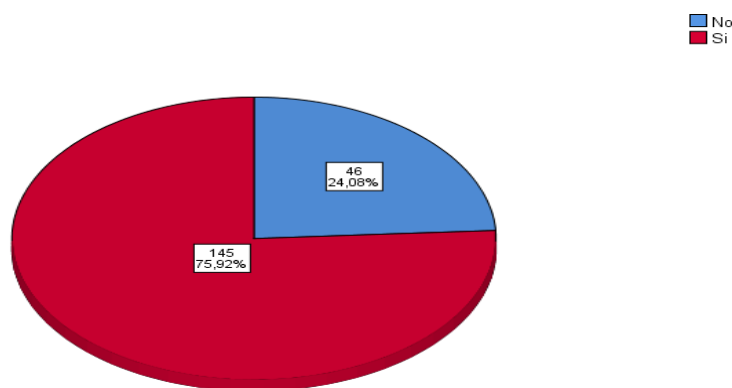


Figura 29. Realiza actividad física moderada en su tiempo libre (hombres). Fuente SPSS 26.0.

La figura 30 presenta la proporción de mujeres que realizan actividad física moderada en su tiempo libre. Sí: Hay 88 mujeres (46.6%) que indican que realizan actividad física moderada en su tiempo libre. Esta cifra representa casi la mitad de las encuestadas, lo que sugiere un compromiso moderado con la actividad física. No: La mayoría, con 102 mujeres (53.4%), no realiza actividad física moderada en su tiempo libre. Esto indica que un poco más de la mitad de las mujeres encuestadas no participan en actividades físicas moderadas. La proporción de mujeres que sí realizan actividad física moderada es notable, pero aún es menor que la de aquellas que no lo hacen. Esto podría indicar que, aunque hay un grupo significativo de mujeres comprometidas con la actividad física, todavía hay una mayoría que no se involucra en este tipo de ejercicio.

La participación cercana al 50% en actividad física moderada es positiva, ya que sugiere que hay un interés en mantener un estilo de vida activo entre las mujeres. No obstante, la mayoría que no realiza actividad física podría estar en riesgo de problemas de salud relacionados con la inactividad. Las razones detrás de la falta de actividad física en más de la mitad de las mujeres podrían incluir la falta de tiempo, motivación, o acceso a instalaciones adecuadas. Es fundamental abordar estos obstáculos y fomentar un ambiente que apoye la actividad física, como programas comunitarios o campañas de concienciación.

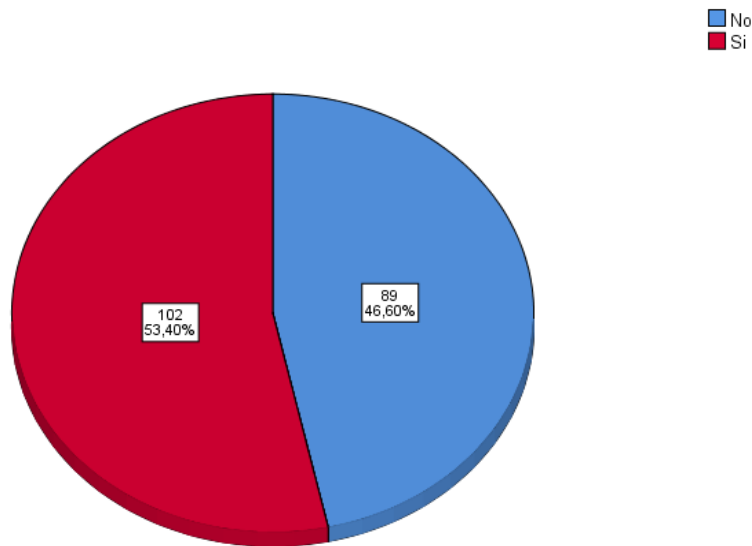


Figura 30. Realiza actividad física moderada en su tiempo libre (mujeres). Fuente SPSS 26.0.

P 14: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?

La figura 31 ilustra la frecuencia con la que los hombres realizan actividad física moderada en su tiempo libre. 1 vez: Hay 57 hombres (39.3%), lo que indica que una porción significativa de hombres participa en actividad física moderada una vez a la semana. 2 veces: Esta categoría tiene 67 hombres (43.1%), que es la mayor representación. Esto sugiere que la mayoría de los hombres encuestados optan por realizar actividad física moderada dos veces a la semana. 3 veces: Hay 24 hombres (17.2%) que practican actividad física moderada tres veces a la semana, lo que muestra que esta opción es menos común. 4 veces: Solo 5 hombres (5.5%) se comprometen a realizar actividad física moderada cuatro veces a la semana, lo que indica que es una opción poco frecuente. 5 veces: La frecuencia es de 1 hombre (1.0%), sugiriendo que muy pocos hombres realizan actividad física moderada cinco veces a la semana.

La mayoría de los hombres realiza actividad física moderada dos veces a la semana, lo que es un indicador positivo de participación. La representación disminuye considerablemente en las categorías de tres, cuatro y cinco veces, lo que sugiere que mantener un nivel más alto de actividad física es un desafío para muchos. La alta participación en actividad física moderada, especialmente dos veces a la semana, es alentadora y puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar general de los hombres. Sin embargo, el bajo número de hombres que realizan actividad física más de dos veces a la semana podría indicar la necesidad de fomentar un compromiso mayor hacia la actividad física regular. La cifra significativa de hombres que participan en actividades físicas una o dos veces a la semana puede reflejar un interés en mantenerse activos, pero también sugiere que hay espacio para mejorar. Fomentar rutinas de ejercicio más frecuentes y proporcionar recursos o motivación para aumentar la actividad física podría ser beneficioso.

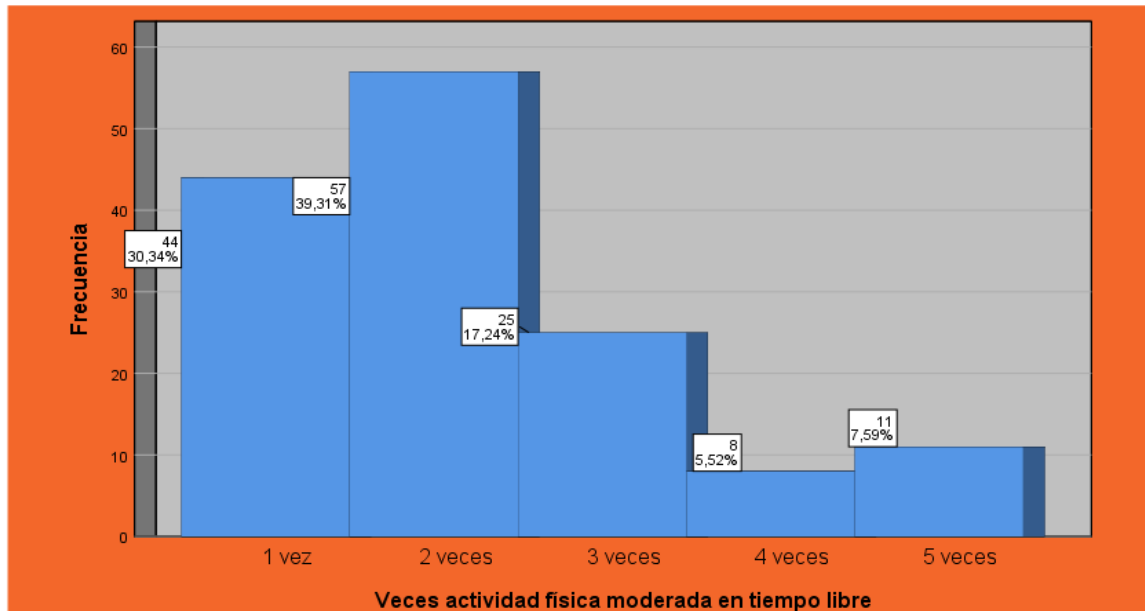


Figura 31. Veces semanales que los hombres realizan actividad física moderada en su tiempo libre. Fuente SPSS 26.0.

La figura 32 muestra la frecuencia con la que las mujeres realizan actividad física moderada en su tiempo libre. 1 vez: Hay 31 mujeres (31.3%) que realizan actividad física moderada una vez a la semana. Esto indica que una parte significativa de las mujeres participa en actividad física, pero solo en intervalos limitados. 2 veces: Esta categoría también cuenta con 31 mujeres (31.3%), lo que sugiere que la mayoría de las mujeres encuestadas optan por realizar actividad física moderada dos veces a la semana. 3 veces: Hay 15 mujeres (14.7%) que practican actividad física moderada tres veces a la semana.

Esta cifra es considerablemente menor que las anteriores, indicando que menos mujeres se comprometen a esta frecuencia. 4 veces: La cantidad de mujeres que realizan actividad física cuatro veces a la semana es de 9 (8.8%), lo que muestra un descenso en la participación a medida que aumenta la frecuencia. 5 veces: Solo 14 mujeres (13.7%) se comprometen a realizar actividad física moderada cinco veces a la semana, lo que sugiere que esta opción es poco frecuente.

Las categorías de una y dos veces a la semana son las más comunes, lo que indica que muchas mujeres están activas, aunque en intervalos limitados. La participación disminuye notablemente en las categorías de tres o más veces, lo que puede sugerir que mantener un régimen de ejercicio más frecuente es un desafío.

La participación en actividad física moderada, especialmente una o dos veces a la semana, es positiva y puede contribuir a la salud y el bienestar general de las mujeres. Sin embargo, la baja

representación en las categorías de tres o más veces sugiere que hay oportunidades para fomentar un mayor compromiso con la actividad física.

La cifra considerable de mujeres que participan en actividades físicas una o dos veces a la semana refleja un interés en mantenerse activas, pero también muestra que hay espacio para mejorar la frecuencia de la actividad. Fomentar rutinas de ejercicio más frecuentes y proporcionar recursos o motivación podría ser beneficioso para aumentar la participación en actividad física.

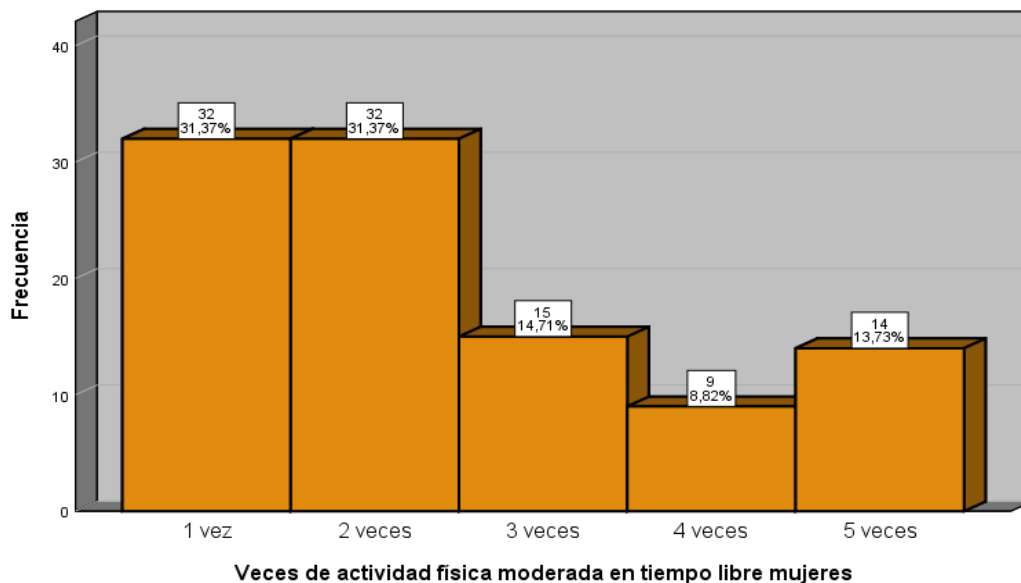


Figura 32. Veces semanales que las mujeres realizan actividad física moderada en su tiempo libre. Fuente SPSS 26.0.

P 15: En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

La figura 33 muestra el tiempo que los hombres dedican a realizar actividad física moderada en su tiempo libre. 15 minutos: Hay 20 hombres (13.7%) que dedican 15 minutos a la actividad física moderada. Esto indica que una pequeña proporción de hombres elige esta duración. 30 minutos: Esta categoría tiene la mayor representación, con 54 hombres (37.2%). Esto sugiere que media hora es el tiempo más común que los hombres dedican a la actividad física moderada. 45 minutos: Hay 35 hombres (24.1%) que practican actividad física moderada durante 45 minutos. Este tiempo es también significativo, aunque menos popular que la opción de 30 minutos. 60 minutos: La frecuencia es de 19 hombres (13.1%), lo que indica que un número menor se compromete a una hora de actividad física moderada. Más de 60 minutos: Solo 17 hombres

(11.7%) dedican más de 60 minutos a la semana a la actividad física moderada, lo que sugiere que esta opción es poco frecuente.

La categoría de 30 minutos es la más común, lo que indica que muchos hombres optan por un tiempo moderado para la actividad física. La representación disminuye en las categorías de 60 minutos y más, lo que sugiere que mantener un régimen de actividad física más prolongado es un desafío para muchos hombres.

La alta participación en actividad física moderada durante 30 y 45 minutos es alentadora, ya que puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. Sin embargo, el bajo número de hombres que participan en actividades físicas más prolongadas sugiere que hay oportunidades para fomentar un compromiso mayor hacia la actividad física. La cifra significativa de hombres que participan en actividades físicas durante 30 minutos refleja un interés en mantenerse activos, pero también sugiere que hay espacio para aumentar la duración de la actividad. Fomentar rutinas de ejercicio más largas y ofrecer recursos para facilitar la actividad física podría ser beneficioso.

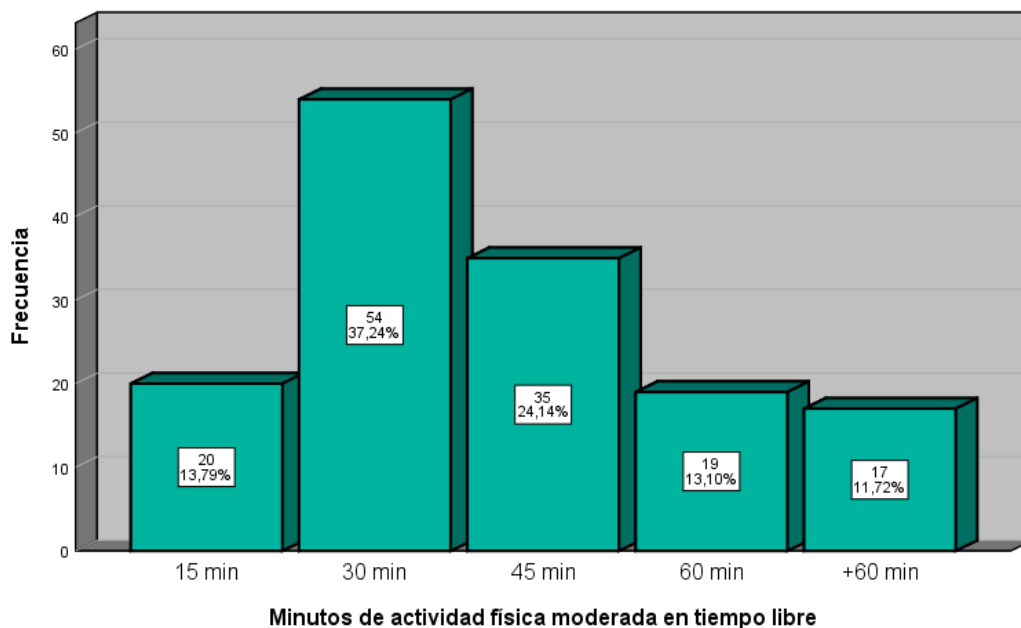


Figura 33. Tiempo que dedican los hombres para realizar actividad física moderada en su tiempo libre. Fuente SPSS 26.0.

La figura 34 ilustra el tiempo que las mujeres dedican a realizar actividad física moderada en su tiempo libre. 15 minutos: Hay 7 mujeres (6.0%) que dedican 15 minutos a la actividad física moderada. Esto indica que una pequeña proporción elige esta duración. 30 minutos: Esta categoría tiene la mayor representación, con 52 mujeres (50.3%). Esto sugiere que media hora es el tiempo más común que las mujeres dedican a la actividad física moderada. 45 minutos: Hay 18 mujeres

(15.6%) que realizan actividad física moderada durante 45 minutos. Esta cifra es considerable, aunque significativamente menor que la opción de 30 minutos. 60 minutos: La frecuencia es de 10 mujeres (8.7%), lo que indica que un número reducido se compromete a una hora de actividad física moderada. Más de 60 minutos: Solo 10 mujeres (8.7%) dedican más de 60 minutos a la actividad física moderada, lo que sugiere que esta opción es poco frecuente.

La categoría de 30 minutos es claramente la más popular, lo que indica que muchas mujeres optan por un tiempo moderado para la actividad física. Las representaciones en las categorías de 60 minutos y más son significativamente menores, lo que sugiere que mantener un régimen de actividad física más prolongado es un desafío para muchas. La alta participación en actividad física moderada durante 30 minutos es positiva, ya que puede contribuir a la salud y el bienestar general de las mujeres. Sin embargo, el bajo número de mujeres que participan en actividades físicas más prolongadas sugiere que existe la necesidad de fomentar un compromiso mayor hacia la actividad física. La cifra significativa de mujeres que realizan actividades físicas durante 30 minutos refleja un interés en mantenerse activas, pero también indica que hay oportunidades para aumentar la duración de la actividad. Promover rutinas de ejercicio más largas y ofrecer recursos para facilitar la actividad física podría ser beneficioso.

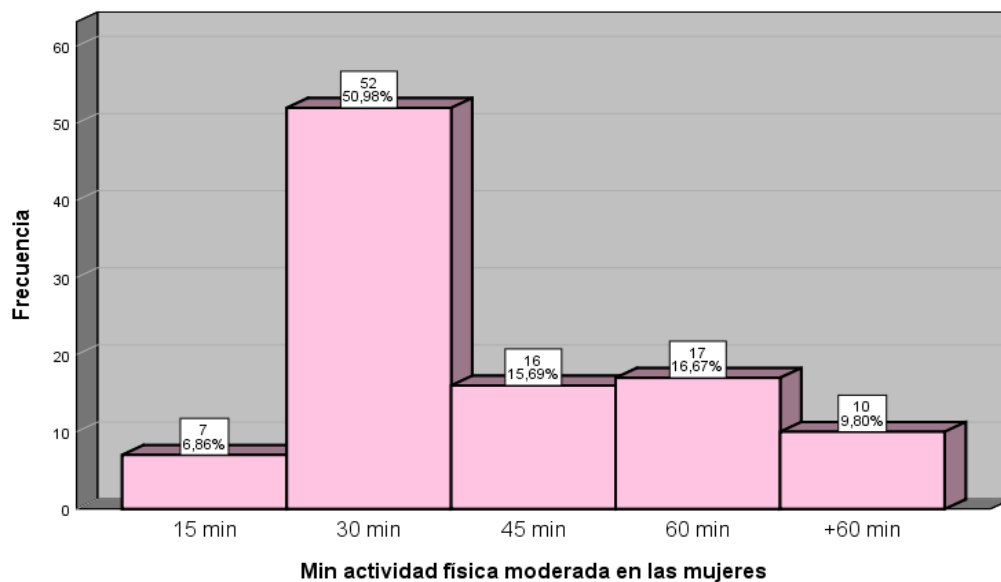


Figura 34. Tiempo que dedican las mujeres para realizar actividad física moderada en su tiempo libre. Fuente SPSS 26.0.

P 16: ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

La figura 35 muestra el tiempo que los hombres dedican a estar sentados o recostados en un día típico. Menos de 1 hora: Hay 84 hombres (43.3%) que indican que pasan menos de una hora sentados o recostados al día. Esta es la categoría más grande, lo que sugiere que una porción significativa de hombres tiene un estilo de vida relativamente activo. Entre 1 y 2 horas: Un total de 49 hombres (25.6%) reportan pasar entre una y dos horas sentadas. Esto refleja un compromiso moderado con el tiempo de inactividad. Más de 2 horas: Finalmente, 58 hombres (30.3%) dicen que pasan más de dos horas sentados. Esta categoría representa una parte considerable, indicando que un número significativo de hombres tiene un tiempo de inactividad más prolongado.

La mayoría de los hombres (43.3%) pasan menos de una hora sentados, lo que es un dato positivo en términos de actividad física. Sin embargo, la combinación de aquellos que pasan entre una y más de dos horas sugiere que una parte importante de los hombres tiene un tiempo de inactividad que podría ser considerado alto. Pasar menos de una hora al día sentado puede estar asociado con beneficios para la salud, como un menor riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Sin embargo, las categorías que indican más de una hora son preocupantes, ya que el sedentarismo prolongado puede tener efectos negativos en la salud a largo plazo. La alta proporción de hombres que pasan menos de una hora sentados sugiere que muchos están adoptando un estilo de vida activo. Es importante seguir promoviendo la actividad física y la reducción del tiempo sedentario, especialmente entre aquellos que pasan más de dos horas al día en esta posición.

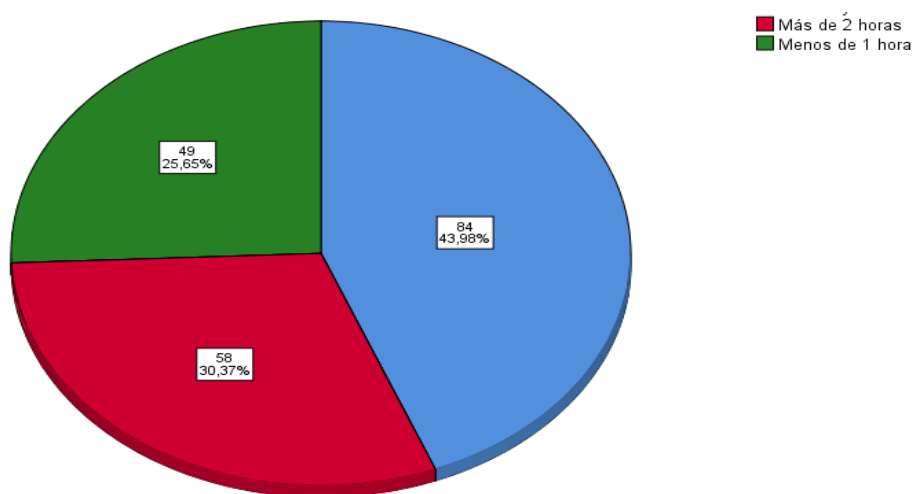


Figura 35. Tiempo que dedican los hombres a pasar recostados en un día típico. Fuente SPSS 26.0.

La figura 36 presenta el tiempo que las mujeres dedican a estar recostadas en un día común. Menos de 1 hora: Hay 56 mujeres (55.2%) que indican que pasan menos de una hora recostadas al día. Esta es la categoría más grande, lo que sugiere que una gran parte de las mujeres tiene un estilo de vida activo. Entre 1 y 2 horas: Un total de 39 mujeres (20.4%) reportan pasar entre una y dos horas recostadas. Esto refleja un tiempo moderado de inactividad. Más de 2 horas: Finalmente, 46 mujeres (24.0%) dicen que pasan más de dos horas recostadas, lo que indica que una proporción considerable tiene un tiempo de inactividad más prolongado.

La mayoría de las mujeres (55.2%) pasan menos de una hora recostadas, lo que es un dato positivo en términos de actividad física y salud. Sin embargo, la combinación de aquellas que pasan entre una y más de dos horas sugiere que una parte importante también tiene un tiempo de inactividad que podría ser considerado elevado. Pasar menos de una hora al día recostada puede asociarse con beneficios para la salud, como un menor riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Por otro lado, las categorías que indican más de una hora son preocupantes, ya que el sedentarismo excesivo puede tener efectos negativos en la salud a largo plazo. La alta proporción de mujeres que pasan menos de una hora recostadas sugiere que muchas están manteniendo un estilo de vida más activo. Es importante seguir promoviendo la actividad física y la reducción del tiempo sedentario, especialmente entre aquellas que pasan más de dos horas al día en esta posición.

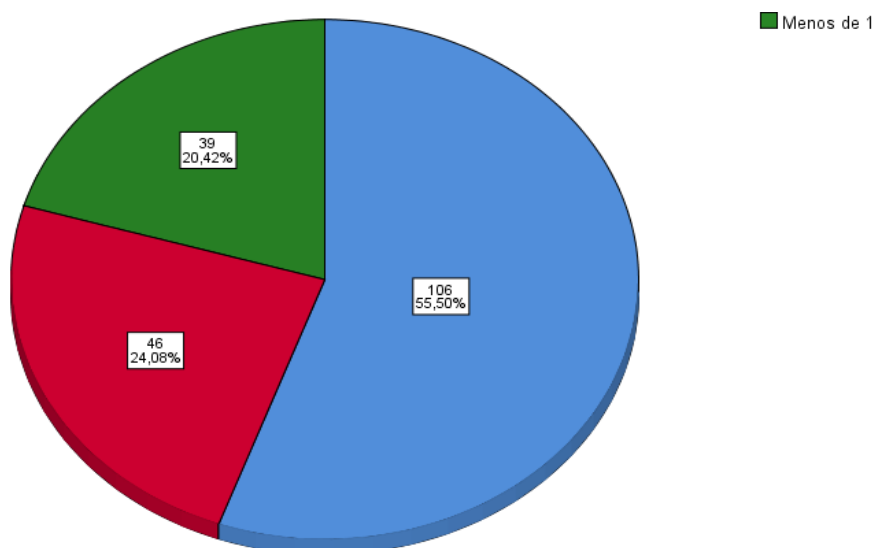


Figura 36. Tiempo que dedican las mujeres a pasar recostadas en un día típico. Fuente SPSS 26.0.

DISCUSIÓN

Un primer momento investigativo del presente proyecto invocó la perenne necesidad de escudriñar el estado del arte actualizado utilizando el método de la co-ocurrencia haciendo los barridos bibliográficos pertinentes en bases de datos como Scopus, Scielo, PubMed, entre otras, utilizando herramientas del VosViewer a partir de descriptores claves del área específica de investigación. Los resultados definen las categorías conceptuales que alimentan el estado del arte alrededor del descriptor actividad física, muy cerca de otros descriptores como índice de Masa Corporal, estilo de vida, calidad de vida, edad, sexo, ejercicio, obesidad, epidemiología, sedentarismo, adulto joven, adolescentes, estilos de vida en niños, promoción de la salud, fitness o estudios descriptivos, enfermedades crónicas, prevalencia, entre otros (Fig. 3, 4, 5 y 6).

Los resultados presentados pueden reflejar una realidad que representa estados del perfil de salud de la población de adultos de la sub-región del Medio Sinú del departamento de Córdoba, conformada por Montería (su capital), Cereté, Ciénaga de Oro, San Pelayo y San Carlos. Como se indicó al inicio del proyecto, la población de adultos en estos cinco municipios podría estar superando los 400 mil habitantes (DANE, 2021), representados entre hombres y mujeres entre los 18 y 78 años de edad. Las características de la muestra (383 participantes), se conformó por dos conglomerados repartidos por el sexo (masculino y femenino), de tamaños similares establecidos por conveniencia ($n = 191$ cada conglomerado). El conglomerado masculino se compuso de mayor proporción el rango de edad entre 18 y 29 años con 31,1% ($n = 60$) de los individuos varones, seguido de los rangos de 30 a 39 años y 40 a 49 años con el 22,3 y 20,2%, respectivamente; en menor proporción, los rangos de edad de 50 a 59 años y más de 60 años con el 16,6 y 8,8% respectivamente (Fig. 7). En cuanto al grupo femenino, la muestra ($n = 191$) la Tabla 18 muestra que este conglomerado presentó la mayor proporción en el rango de edad entre 30 y 39 años con

el 30,6% (n = 59), seguido del rango de edades entre 40 y 49 años (24,9%; n = 48), en tercer lugar se presentó el grupo joven (18 a 29 años) con 20,2% y las menores proporciones fueron los rangos de 50 a 59 años y más de 60 años de edad (14,5 y 8,8%, respectivamente)

De inicio, los resultados que representan los hábitos y niveles de actividad física, muestran marcadas diferencias entre los sexos, y dentro de estos también se diferencian entre estratos o rangos de edad. Así, por ejemplo, un primer resultado indica que un 72,2% de los hombres realizan actividad física intensa en sus trabajos (Fig. 8), en tanto que esta misma posibilidad apenas alcanza el 36,1% en las mujeres (Fig. 25), es decir, los hombres duplican a las mujeres en estos desempeños que favorecen e impactan en la aptitud física.

En otros resultados, el 34,8% de los hombres mostraron realizar hasta 5 veces por semana actividad física intensa en el trabajo (Fig. 9), en tanto que la frecuencia de este mismo tipo de actividad física en el trabajo se estableció en apenas 18,8% en el conglomerado femenino (Fig. 26). Sumado a las marcadas diferencias y superioridad que muestran las elevadas cifras de frecuencias de actividad física intensa al comparar los resultados del grupo masculino con respecto del grupo femenino, también el volumen expresado en minutos de cada sesión de actividad física intensa muestra que el 48,6% de los hombres reportaron superar los 60 minutos en cada sesión (Fig. 10), superior al 26,1% reportado en el grupo femenino (Fig. 27). Globalmente, en esta variable de actividad física intensa en el trabajo, se concluye que es claramente manifiesta la superioridad de la realización por parte del grupo masculino frente al grupo femenino, infiriendo que ello podría ser determinante para mostrar mejores indicadores de aptitud física y factores asociados a la salud en los hombres.

Por otro lado, el instrumento GPAQ también indaga por la prevalencia de actividad física en el nivel moderado en el trabajo, cuyo resultado en la presente investigación muestra que las

mujeres reportan un 75,9% de este tipo de actividad física, muy parecido al 78,0% que se estableció en los hombres, quizás obedeciendo a la creciente incorporación del sexo femenino al mercado laboral, también presente en la sub-región (Figuras 28 y 11, respectivamente). Este mismo nivel de actividad física también fue investigado en cuanto a frecuencia o veces por semana, y volumen (minutos) realizado en el trabajo por ambos grupos, pudiendo establecer que la frecuencia de 2 veces por semana se presentó hasta en el 40,3% en el grupo masculino (Tabla 6), comparado con el 37,7% presentado por el grupo femenino (Tabla 20), en ambos casos, fue la frecuencia de mayor proporción. Finalmente, los minutos de actividad física moderada realizada por sesión, en los hombres se presentó la mayor proporción (33,6%) las sesiones que superan los 60 minutos de duración (Fig. 13), en tanto que en el grupo femenino se presentó un comportamiento inverso con la mayor proporción de sesiones de 15 minutos (26,9%), presentando decrecimiento continuo hasta el 6,9% de sesiones con duración superior a 60 minutos (Fig. 30).

En continuidad con la investigación sobre los niveles y hábitos de actividad física, el cuestionario GPAQ también indaga sobre formas de cultura de desplazamientos de los individuos, en especial lo referente al uso de la bicicleta o caminando. Los resultados indican que en el grupo femenino existe una cultura de desplazamientos con mayor prevalencia caminando o en bicicleta con frecuencia de hasta cinco veces por semana en un 34,6% (Fig. 32); en tanto que en los hombres, esta misma frecuencia se presenta apenas en el 17,9% (Fig. 15).

En otro renglón de indagación sobre niveles y hábitos de actividad física, también se establecieron resultados sobre las prácticas de deporte o fitness intensos en el tiempo libre, encontrando un resultado que equipara con exactitud este tipo de hábitos en ambos grupos (masculino y femenino) con una prevalencia del 68,6% para ambos grupos (Figuras 17 y 34). Esta misma variable se escudriñó más a fondo sobre las frecuencias semanales y tiempos por sesión,

hallándose que en los hombres la práctica de deporte o fitness intenso se presenta con mayor frecuencia de 2 veces por semana en un 32% y del 19% con frecuencia de 5 veces por semana (Fig. 18). Así mismo, el volumen en minutos en los hombres se presentó con mayor prevalencia en las sesiones de 15 minutos (36,1%) en primer lugar y las sesiones de 30 minutos en segundo lugar con el 31,3% de prevalencia (Figura 19).

Esta misma variable de las prácticas de deporte o fitness intenso, presentó un comportamiento superior en el grupo femenino con la mayor frecuencia de 2 veces por semana (36,7%), y de 21,7% la frecuencia de 4 veces por semana (Fig. 35). Más allá de las frecuencias, la variable se describió mediante el criterio del volumen en minutos por sesión en las mujeres, estableciendo que la duración de 30 min obtuvo la mayor prevalencia (31,7%) en primer lugar y las sesiones de 15 minutos con el 21,7% (Fig. 36). Similares a este resultado, se menciona lo establecido por Cortina, et al (2024), aunque este trabajo se realizó con niños del grado sexto de la Institución Educativa del corregimiento de Aguas Negras, Montería, Córdoba y también por Estrada-Restrepo A, Patiño-Villada FA (2022), en su estudio donde la actividad física se indagó en 2757 adultos (18-64 años), del departamento de Antioquia, Colombia, utilizando el “Cuestionario mundial de actividad física” de la Organización Mundial de la Salud, concluyendo una mayor prevalencia de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en hombres que mujeres (60,8 vs. 48,0 %; $p < 0,001$) y en adultos jóvenes (18-29 años) que en mayores de 29 años (66,8 vs. 49,3 %; $p < 0,001$).

Siguiendo con las indagaciones del instrumento GPAQ, en la muestra de 191 hombres, el 75,9% ($n = 145$) reportó la práctica de deporte o fitness de nivel moderado en su tiempo libre; en tanto que esta misma actividad se reflejó en un 53,4% ($n = 102$) en el grupo de las 191 mujeres. La frecuencia semanal de prácticas de deporte o fitness en el nivel moderado reflejó que en los

hombres las dos veces fue la de mayor proporción con 39,3% (Fig. 21), en tanto que en el grupo femenino las frecuencias semanales de 1 y 2 veces por semana se presentan igualadas con el 31,4% cada una, manteniendo así una tendencia de mayor prevalencia de actividad física en el grupo masculino, tanto en la participación, la frecuencia, volumen e intensidad. Los datos de cantidad de tiempo en minutos empleados en sesiones típicas de deporte o fitness en el nivel moderado mostraron que en los hombres la mayor proporción fue la sesión de 30 minutos (37,2%), seguida de la duración de 45 minutos (24,1%) (Fig. 22); esta misma actividad presentó en el grupo femenino una prevalencia de las sesiones de 30 minutos (51,0%), seguida por las sesiones de 60 minutos de duración (16,7%) (Fig. 39), dando así una mayor cantidad acumulada en las mujeres que hacen este tipo de actividad, pero que en contraste representan un número de participación mucho menor. Resultados que coinciden con los establecidos por Mitáš, et. al., (2019), con participantes (N=13.745) de 18 a 66 años en el estudio IPEN Adult y con datos completos sobre características sociodemográficas y de actividad física autoreportadas, donde se establece que las mujeres son menos activas que los hombres.

Para finalizar con la indagación reflejada en la aplicación del cuestionario GPAQ, la variable más asociada al sedentarismo se refleja en la prevalencia de tiempo recostado o inactivo en un día típico, hallando que, en el grupo femenino, la condición de entre 1 y 2 horas recostada o inactiva presentó la mayor prevalencia con el 55,5%, seguida por la condición más de 2 horas con el 24,1% y en tercer lugar la condición menos de 1 hora con el 20,4% (Fig. 40). Lo anterior se asemeja con los resultados de Ferrari, et. al. (2022), las mujeres y las personas de menor edad presentaron menor tiempo sedentario que los hombres y mayores. En la actividad física moderada a vigorosa, encontramos menor duración en mujeres (-13,4 min/semana), personas de menor edad (-0,1 min/semana) y personas blancas/caucásicas (-2,7 min/semana) que, en hombres, personas de

mayor edad y personas de etnia mixta. Las mujeres (-1266,5 pasos/semana) y con IDH muy alto (-847,3 pasos/semana) presentaron menos pasos que los hombres y con IDH alto.

A su vez, estas condiciones en el grupo masculino presentaron la mayor proporción en la condición entre 1 y 2 horas con 44,0%, seguida por la condición más de 2 horas con el 30,4% y en tercer lugar la condición menos de 1 hora con el 25,7%, mostrando que en los hombres es mayor la proporción de más de 2 horas inactivo en un día típico (Fig. 23). Estos resultados son similares al estudio de García-Garro et. al (2022) en población confinada por el Covid-19, aunque utilizaron el cuestionario IPAQ (versión corta), hallaron insuficiencia en los niveles de actividad física en población colombiana de mediana edad.

Sobre lo anterior, Quintero et. al. (2022), estableció que la práctica deportiva, los niveles normales de IMC y los altos niveles de actividad física se tradujeron en ausencia de distrés (ND) en el bienestar psicológico de las poblaciones. La varianza entre los factores podría explicarse por la dimensión salud general (2,4% población; 4,2% sexo; 12% actividad física; 2,6% edad). Se encontró una correlación moderada entre vitalidad y MET ($r = 0,33$; $p < 0,001$).

Llegado este nivel del análisis de resultados en dimensiones y variables como los análisis bibliométricos, los hábitos y niveles de actividad física y las valoraciones morfofuncionales, se tienen suficientes herramientas para alimentar herramientas de análisis como el SPSS y el software Lisrel 12.0 para y así identificar aquellos ítems que por su incidencia dentro del espectro global de la problemática, destacan y se categorizan jerárquicamente para proponer el modelo de actividad física que surja como proyecto o programa de política pública para una posterior intervención desde las dependencias correspondientes dentro de las administraciones territoriales correspondientes, como prosigue a continuación:

Es así como en materia de hábitos y niveles de actividad física, se ubican prioritarias los días o veces que camina o usa la bici para sus desplazamientos (P8) y el tiempo que emplea en esos desplazamientos caminando usando la bici (P9). Lo anterior implica para el diseño de un modelo de programa de actividad física la necesidad urgida de tomar estas variables como prioridad a intervenir (Fig. 51). Así mismo, surgen variables con alta prioridad dentro de los hábitos y niveles de actividad física en el trabajo en el orden desde la actividad física moderada (P5), seguida por las veces que debe realizar actividad física de nivel intensa (P2) y en tercer lugar aumentar el tiempo de actividad física moderada en el trabajo (P6), cerrando aquí el orden de prioridad con la variable tiempo dedicado a actividad física intensa en el trabajo (P3), las cuales definirían los objetivos específicos claves dentro del modelo de programa de actividad física para la subregión del Medio Sinú del departamento de Córdoba (Fig. 52). Además de lo anterior, surgen otras prioridades identificadas para el modelo desde la variable deporte o fitness en el tiempo libre y dentro de ella destacan el tiempo dedicado a la práctica de deporte o fitness moderado (P15), seguida por las veces semanales de esta misma actividad (P14), el tiempo que debe emplearse en deporte o fitness intenso en el tiempo libre (P12) y las veces que debe intervenir con la práctica de deporte o fitness intenso (P11), completando así un espectro de variables que completarían el diseño del modelo de actividad física para el Medio Sinú del departamento de Córdoba (Fig. 53).

Un modelo de programa de actividad física dadas las condiciones establecidas en el Medio Sinú, se complementaría entonces con una serie de controles morfofuncionales sobre indicadores como el porcentaje de grasa corporal e IMC, que busque ajustar los perfiles en materia de la condición física con fines de salud. La adición de ejercicios de fuerza sería el complemento ideal que apunte las necesidades de retrasar los efectos visibles de sarcopenia en la población, aumentando así las posibilidades de “vida motriz autónoma”, especialmente en los grupos etarios

de tercera edad en ambos sexos. Finalmente, orientaciones del estilo de vida para disminuir los tiempos sedentarios y los hábitos nutricionales emergen como factores complementarios ideales en el diseño del modelo de programas de actividad física para la subregión del Medio Sinú del departamento de Córdoba, Colombia.

Por último, nuestro llamado atiende lo anunciado por Remme (2021), sobre la actividad física insuficiente es un factor de riesgo importante para la morbilidad y la mortalidad prematura a nivel mundial. La inactividad física es responsable de al menos el 6% de la mortalidad prematura mundial, y 1.400 millones de adultos corren el riesgo de desarrollar o exacerbar enfermedades relacionadas con la inactividad.

CONCLUSIONES

A la luz de los anteriores resultados descritos, resultan evidentes aportar estos conocimientos en la inserción de políticas públicas que apunten en la prevención y promoción de estilos de vida activos, incorporando la actividad física como componente de prioridad importante en los hábitos de los ciudadanos que conforman la población estudiada. En los actuales momentos, se espera desarrollar una socialización de resultados con los entes territoriales para incentivar la promoción de la actividad física en los estilos de vida de las comunidades. Otros impactos ya establecidos se pueden enumerar en la socialización del conocimiento con ponencia internacional (Congreso Internacional, Madrid, España), así como la publicación en libro de actas (Libro memoria del XII Congreso Internacional de la Sociedad Española de Ciencias del Deporte), dando visibilidad internacional a la investigación que se adelanta desde el grupo de investigación MOTRICIDAD SIGLO XXI (Categoría Reconocido), también visibilizando a los docentes investigadores y así mismo, se cuentan tres (03) ponencias de estudiantes del Semillero de Investigación (Congreso Nacional de Semilleros de Investigación CONASIE 2024) y una tercera ponencia en el III Encuentro nacional Semilleros de Investigación desarrollado en la Universidad del Atlántico, Barranquilla 2024, aportes que contribuyen al fortalecimiento de la investigación formativa de nuestros estudiantes.

Otros impactos se esperan consolidar en la publicación de un artículo de investigación en revista indexada, (Q3 o Q4), así como un segundo libro ya con los resultados totales del proyecto de investigación. Cuatro trabajos de grado en modalidad Pasantías también se cuentan enlazados al proyecto de Investigación Modelo de programa de actividad física para municipios del Medio Sinú del departamento de Córdoba.

Los resultados permiten concluir en la preocupante prevalencia de inactividad física o actividad física insuficiente en especial en el sexo femenino, dando cuenta así de un prevalente y asociados estados de muy marcados del sobrepeso y la obesidad que se acompañan de otras enfermedades degenerativas en la población. Algunos hábitos se observan marcados como los hábitos de desplazamientos y los bajos niveles de actividad física, ya sea en el trabajo o en el tiempo libre, generan elevadas cifras que marcan un alto impacto de tiempo sedentario en la población.

Es inferible señalar que el marcado deterioro de la condición física con el avance de la edad, deberá estar impactando en la salud y en la conducta motriz con autonomía de la población en edad adulta y adulta avanzada, edades en las cuales se concluye que se acrecientan los estados de mayores prevalencias del sobrepeso y obesidad, combinados con estados de debilidad en la valoración de la fuerza mediante la fuerza prensil y bajos niveles de actividad física.

En líneas generales, se puede concluir que estamos en presencia de condiciones ideales para que el impacto de las enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, hipercolesterolemia y otras altamente asociadas a condiciones de estilos de vida marcados por sedentarismo o insuficiencia de actividad física, pueden estar conduciendo al desmejoramiento en la calidad de vida de la población, así como impactando en los gastos por tratamientos clínicos curativos y basados en la fármaco-dependencia de la política pública.

RECOMENDACIONES

-A las personas, pobladores adultos residentes en los municipios del Medio Sinú del departamento de Córdoba, introducir cambios en los estilos de vida, con énfasis en aumentar los niveles, tiempos e intensidades de actividad física en los desplazamientos rutinarios, en el trabajo y en su tiempo libre. Así mismo, disminuir el tiempo sedentario en sus rutinas de vida cotidiana.

-A los dirigentes de los entes o dependencias de las administraciones públicas territoriales, estudiar la posibilidad de incorporar o ampliar en la política pública los tiempos, recurrencias o hábitos de actividad física, mediante programas que puedan utilizar los resultados aquí establecidos, haciendo alianzas con grupos de investigación o con programas de orden departamental o nacional que apuntan en el mismo sentido de mejorar la calidad de vida de la población.

-Al grupo de investigación, la necesidad de ampliar el estudio con el agregado de una variable funcional en lo referente a valorar la capacidad cardiorrespiratoria mediante protocolos aplicables en terreno, factibles por sus bajos costos y alta validez científica.

REFERENCIAS

- Adlakha, D., & Sallis, J. F. (2021). Activity-friendly neighbourhoods can benefit non-communicable and infectious diseases. *Cities and Health*, 5(sup1), S191-S195. doi:10.1080/23748834.2020.1783479.
- Alharbi, M., Bauman, A., Alabdulaali, M., Neubeck, L., Smith, S., Naismith, S., . . . Gallagher, R. (2022). Comparison of different physical activity measures in a cardiac rehabilitation program: A prospective study. *Sensors*, 22(4) doi:10.3390/s22041639.
- Araujo, R. H. O., Werneck, A. O., Barboza, L. L., Ramírez-Vélez, R., Martins, C. M. L., Tassitano, R. M., . . . Silva, D.R. (2022). Prevalence and sociodemographic correlates of physical activity and sitting time among south american adolescents: A harmonized analysis of nationally representative cross-sectional surveys. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01291-3.
- Arena, R., Pronk, N. P., Laddu, D., Whitsel, L. P., Sallis, J. F., Lavie, C. J., & HL-PIVOT Network. (2022). Mapping one million COVID-19 deaths and unhealthy lifestyle behaviors in the united states: Recognizing the syndemic pattern and taking action. *American Journal of Medicine*, doi:10.1016/j.amjmed.2022.06.006.
- Aristizabal, J. C., Estrada-Restrepo, A., & Patino-Villada, F. A. (2022). Factors associated with adherence to the world health organization's physical activity recommendations in adults from antioquia-colombia. [Factores asociados al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud, en los adultos de Antioquia - Colombia] *Revista Facultad Nacional De Salud Pública*, 40(2) doi:10.17533/udea.rfnsp.e344839.
- Bauman, A., Phongsavan, P., Schoeppe, S. & Owen, N. (2002). Medición de actividad física: una guía para la promoción de la salud. Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Recuperado de <http://www.cardiosalud.org/rafu/13.pdf>.

- Bejarano, C. M., Carlson, J. A., Conway, T. L., Saelens, B. E., Glanz, K., Couch, S. C., . . . Sallis, J. F. (2021). Physical activity, sedentary time, and diet as mediators of the association between TV time and BMI in youth. *American Journal of Health Promotion*, 35(5), 613-623. doi:10.1177/0890117120984943.
- Benitez, T. J., Lopez, N., Haughton, J., Marcus, B. H., Sallis, J. F., Crespo, N., . . . Arredondo, E. M. (2022). Psychosocial correlates of meeting national guidelines for muscle-strengthening activities in latinas. *Health Education and Behavior*, 49(3), 437-445. doi:10.1177/10901981211005342.
- Berrigan, D., Dannenberg, A. L., Lee, M., Rodgers, K., Wojcik, J. R., Wali, B., . . . Rodriguez, D. A. (2021). The 2019 conference on health and active transportation: Research needs and opportunities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22) doi:10.3390/ijerph182211842.
- Botchwey, N., Conway, T. L., Floyd, M., Hipp, A., Kim, A., Pollack Porter, K. M., . . . Sallis, J. F. (2020). Challenges recruiting diverse youth for physical activity research. *Preventive Medicine*, 131 doi:10.1016/j.ypmed.2019.105888.
- Cain, K. L., Salmon, J., Conway, T. L., Cerin, E., Hinckson, E., Mitáš, J., . . . Sallis, J. F. (2021). International physical activity and built environment study of adolescents: IPEN adolescent design, protocol and measures. *BMJ Open*, 11(1) doi:10.1136/bmjopen-2020-046636.
- Campo-Arias, A., Ceballos-Ospino, G. A., & Herazo, E. (2022). Performance of the reported and intended behavior scale among colombian adolescents. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 32(2), 134-139. doi:10.5152/pcp.2022.22373.
- Carlson, J. A., Phd, Liu, B. O., Sallis, J. F., Hipp, J. A., Staggs, V. S., Kerr, J., . . . Vasconcelos, N. M. (2020). Automated high-frequency observations of physical activity using computer vision. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(9), 2029-2036. doi:10.1249/MSS.0000000000002341.

- Carreira-Míguez, M., Navarro-Jiménez, E., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Behavioral patterns of depression patients and control population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15) doi:10.3390/ijerph19159506.
- Corbett, L., Bauman, A., Peralta, L. R., Okely, A. D., & Phongsavan, P. (2022). Characteristics and effectiveness of physical activity, nutrition and/or sleep interventions to improve the mental well-being of teachers: A scoping review. *Health Education Journal*, 81(2), 196-210. doi:10.1177/00178969211062701.
- Cortina Núñez, Manuel de Jesús; Alarcón Paternina, Roxana y Villera Coronado, Silvio Rafael, (2024). Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto. Repositorio FUNGADE. <https://selloeditorial.fungade.com/index.php/fungade/catalog/book/52> .
- Cradock, A. L., Buchner, D., Zaganjor, H., Thomas, J. V., Sallis, J. F., Rose, K., . . . Fulton, J. E. (2021). Priorities and indicators for economic evaluation of built environment interventions to promote physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(9), 1088-1096. doi:10.1123/jpah.2021-0191.
- DANE (2021). Población de Córdoba. <https://www.dane.gov.co/index.php/lista-de-resultados-de-busqueda?searchword=poblaci%C3%B3n%20de%20c%C3%B3rdoba&searchphrase=all>. Consultado el 31/8/2022 a las 11:08pm.
- DeMello, M. M., Pinto, B. M., Dunsiger, S. I., Shook, R. P., Burgess, S., Hand, G. A., & Blair, S. N. (2018). Reciprocal relationship between sedentary behavior and mood in young adults over one-year duration. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 157-162. doi:10.1016/j.mhpa.2017.12.001.
- Ferrari, G., Farías-Valenzuela, C., Guzmán-Habinger, J., Drenowatz, C., Marques, A., Kovalskys, I., . . . Fisberg, M. (2022). Relationship between socio-demographic correlates

and human development index with physical activity and sedentary time in a cross-sectional multicenter study. BMC Public Health, 22(1) doi:10.1186/s12889-022-13117-9.

García, J., Reding, A., & López, J. (2013). Cálculo del tamaño de la muestra en investigación en educación médica. Revista científica. Inv Ed Med 2013;2(8):217-224.

García-Garro, P. A., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Vega-ávila, G. C., Afanador-Restrepo, D. F., Martínez-Amat, A., . . . Hita-Contreras, F. (2022). Factors associated with the level of physical activity in middle-aged colombian people during lockdown in response to COVID-19: A cross-sectional study. Healthcare (Switzerland), 10(6) doi:10.3390/healthcare10061050.

Gidlow, C., Cerin, E., Sugiyama, T., Adams, M. A., Mitas, J., Akram, M., . . . Sallis, J. F. (2019). Objectively measured access to recreational destinations and leisure-time physical activity: Associations and demographic moderators in a six-country study. Health and Place, 59 doi:10.1016/j.healthplace.2019.102196.

Gonzalez-Jaramillo, N., Wilhelm, M., Arango-Rivas, A. M., Gonzalez-Jaramillo, V., Mesa-Vieira, C., Minder, B., . . . Bano, A. (2022). Systematic review of physical activity trajectories and mortality in patients with coronary artery disease. Journal of the American College of Cardiology, 79(17), 1690-1700. doi:10.1016/j.jacc.2022.02.036.

Hammond, M. (2022). Escala de Likert: qué es y cómo utilizarla. <https://blog.hubspot.es/service/escala-likert>. Consultado el 1/9/2022 a la 1:44pm.

Lemes, I. R., Sui, X., Fernandes, R. A., Blair, S. N., Turi-Lynch, B. C., Codogno, J. S., & Monteiro, H. L. (2019). Association of sedentary behavior and metabolic syndrome. Public Health, 167, 96-102. doi:10.1016/j.puhe.2018.11.007.

- Lopez-Jaramillo, P., Joseph, P., Lopez-Lopez, J. P., Lanas, F., Avezum, A., Diaz, R., . . . Yusuf, S. (2022). Risk factors, cardiovascular disease, and mortality in south america: A PURE substudy. *European Heart Journal*, 43(30), 2841-2851. doi:10.1093/eurheartj/ehac113.
- Martín-Rodríguez, A., Tornero-Aguilera, J. F., López-Pérez, P. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Overweight and executive functions, psychological and behavioral profile of spanish adolescents. *Physiology and Behavior*, 254 doi:10.1016/j.physbeh.2022.113901.
- Melby, P. S., Nielsen, G., Brønd, J. C., Tremblay, M. S., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being: Is physical activity a mediator? *BMC Public Health*, 22(1) doi:10.1186/s12889-022-13517-x.
- Mitáš, J., Cerin, E., Reis, R. S., Conway, T. L., Cain, K. L., Adams, M. A., . . . Sallis, J. F. (2019). Do associations of sex, age and education with transport and leisure-time physical activity differ across 17 cities in 12 countries? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1) doi:10.1186/s12966-019-0894-2.
- Motl, R. W., Sandroff, B. M., & Benedict, R. H. B. (2022). Moderate-to-vigorous physical activity is associated with processing speed, but not learning and memory, in cognitively impaired persons with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 63 doi:10.1016/j.msard.2022.103833.
- Ntani, G., Coggon, D., Felli, V. E., Harari, F., Barrero, L. H., Felknor, S. A., . . . Walker-Bone, K. (2022). Patterns of change of multisite pain over 1 year of follow-up and related risk factors. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 26(7), 1499-1509. doi:10.1002/ejp.1978.
- OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. file:///D:/Usuario/Downloads/9789240014817-spa.pdf. Consultado el 31/8/2022 a las 10.24pm.

OMS (2021). Crear un sólido sistema de actividad física para personas más activas. <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.1>. Consultado el 31/8/2022 a las 10.11pm.

Ortega, A., Bejarano, C. M., Cushing, C. C., Staggs, V. S., Papa, A. E., Steel, C., . . . Carlson, J. A. (2020). Differences in adolescent activity and dietary behaviors across home, school, and other locations warrant location-specific intervention approaches. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1) doi:10.1186/s12966-020-01027-1.

Ortega, F. B., Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Labayen, I., Ruiz, J. R., Sui, X., . . . Lavie, C. J. (2018). Role of physical activity and fitness in the characterization and prognosis of the metabolically healthy obesity phenotype: A systematic review and meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(2), 190-205. doi:10.1016/j.pcad.2018.07.008.

Petrunoff, N. A., Edney, S., Yi, N. X., Dickens, B. L., Joel, K. R., Xin, W. N., . . . Müller-Riemenschneider, F. (2022). Associations of park features with park use and park-based physical activity in an urban environment in asia: A cross-sectional study. *Health and Place*, 75 doi:10.1016/j.healthplace.2022.102790.

Pinheiro, M. B., Oliveira, J. S., Baldwin, J. N., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H., . . . Tiedemann, A. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01318-9.

Plan de Desarrollo Departamental (2020). “Ahora le Toca a Córdoba: Oportunidades, Bienestar y Seguridad” <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://www.obsgestioneducativa.com/download/plan-de-desarrollo-departamental-cordoba-2020-2023/?ind%3D0%26filename%3DPDD+C%C3%B3rdoba+2020-2023.pdf%26wpdmdl%3D212228%26refresh%3D63102977903351662003575%26open%3D1>. Consultado el 31/8/2022 a las 11.00pm.

- Powell, K. E., & Blair, S. N. (2019). Physical activity: Cornucopia and conundrums. *Kinesiology Review*, 8(1), 4-10. doi:10.1123/kr.2018-0063.
- Pratt, M., Varela, A. R., Kohl, H. W., Pogrmilovic, B. K., Pedišić, Ž., & Sallis, J. F. (2021). Plan globally and act locally for physical activity? *Journal of Physical Activity and Health*, 18(10), 1157-1158. doi:10.1123/jpah.2021-0471.
- Quintero, A. M., Rios, A. R. E., Fuentes-Garcia, J. P., & Sanchez, J. C. G. (2022). Levels of physical activity and psychological well-being in non-athletes and martial art athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7) doi:10.3390/ijerph19074004.
- Remme, R. P., Frumkin, H., Guerry, A. D., King, A. C., Mandle, L., Sarabu, C., . . . Daily, G. C. (2021). An ecosystem service perspective on urban nature, physical activity, and health. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(22) doi:10.1073/PNAS.2018472118.
- Rubio, M. A., Guevara-Aladino, P., Urbano, M., Cabas, S., Mejia-Arbelaez, C., Rodriguez Espinosa, P., . . . Sarmiento, O. L. (2022). Innovative participatory evaluation methodologies to assess and sustain multilevel impacts of two community-based physical activity programs for women in colombia. *BMC Public Health*, 22(1) doi:10.1186/s12889-022-13180-2.
- Rubio, M. A., Mosquera, D., Blanco, M., Montes, F., Finck, C., Duval, M., . . . Sarmiento, O. L. (2022). Cross-sector co-creation of a community-based physical activity program for breast cancer survivors in colombia. *Health Promotion International*, 37(3) doi:10.1093/heapro/daac073.
- Sallis, J. F., & Pate, R. R. (2021). Creating the future of physical activity surveillance in the united states: Better datafor better health. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), S1-S5. doi:10.1123/JPAH.2021-0182.

- Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 328-334. doi:10.1016/j.jshs.2020.05.005.
- Sallis, J. F., Botchwey, N., Floyd, M. F., Pollack Porter, K. M., Umstattd Meyer, M. R., Hipp, J. A., . . . Conway, T. L. (2019). Building evidence to reduce inequities in youth physical activity and obesity: Introduction to the physicalactivity research center (PARC) special section. *Preventive Medicine*, 129 doi:10.1016/j.ypmed.2019.105767.
- Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., . . . Cohen, D. A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: A study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, 55(19), 1099-1105. doi:10.1136/bjsports-2021-104080.
- Tornero-Aguilera, J. F., Jimenez-Morcillo, J., Rubio-Zarapuz, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Central and peripheral fatigue in physical exercise explained: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7) doi:10.3390/ijerph19073909.
- Van Dyck, D., Barnett, A., Cerin, E., Conway, T. L., Esteban-Cornejo, I., Hinckson, E., . . . Sallis, J. F. (2022). Associations of accelerometer measured school- and non-school based physical activity and sedentary time withbody mass index: IPEN adolescent study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01324-x.

ANEXOS

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)



Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud
Vigilancia y Prevención basada en la población
Organización Mundial de la Salud
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza
Para más información: www.who.int/chp/steps



Actividad física			
A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta	Respuesta		Código
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 4	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos : hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P7	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos : hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	P8

Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba.

57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas: minutos : hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos : hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.

Pregunta	Respuesta	Código
61 ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62 En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días	P14
63 En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos : hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario		
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)		
64 ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas: minutos	P16 (a-b)

EVALUACIÓN POR PARES

I. Datos del libro

Título:	Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba
----------------	--

II. Datos del evaluador 1.

Institución:	Universidad de Minas Gerais. Brasil.
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesora Titular.
Fecha de evaluación:	23/12/2024

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3

2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave.	De 0 a 3	3
3. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos: • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo.	De 0 a 4	4
4. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos: • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación.	De 0-10	9

• La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto.		
5. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.	De 0-10	9
6. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.	De 0-10	10
7. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).	De 0 a 10	10
8. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.	De 0 a 15	14
9. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de	De 0 a 10	9

calidad.		
10. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	De 0 a 10	10
11. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	13
Calificación total	94	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Un libro muy interesante y necesario que muestra las realidades de la actividad física y la salud en un contexto específico que permite a las autoridades incidir en estrategias para prevenir e interceder en esta situación.

I. Datos del libro

Título:	Niveles de actividad física en adultos del Medio Sinú, Córdoba
----------------	---

II. Datos del evaluador 2.

Institución:	Universidad de Gregorio Semedo. Angola
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
Fecha de evaluación:	20/12/2024

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
12. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
13. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos.	De 0 a 3	3

• Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave.		
14. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos: • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo.	De 0 a 4	4
15. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos: • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos.	De 0-10	7

- Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. - El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto.		
16. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.	De 0-10	8
17. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.	De 0-10	9
18. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).	De 0 a 10	10
19. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.	De 0 a 15	13
20. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.	De 0 a 10	10
21. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y	De 0 a 10	10

escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.		
22. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	13
Sustentación:		
Calificación total	90	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Una excelente investigación que muestra realidades de diferentes contextos sociales.
--

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD



SOBRE LOS AUTORES

Ph.D. Manuel de Jesús Cortina Núñez



Docente titular e investigador de la Universidad de Córdoba, Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Zulia (Venezuela), Especialista en Deporte: mención Fútbol, Universidad del Zulia (Venezuela), Especialista en Fisiología del Entrenamiento, Universidad del Zulia (Venezuela), Magister en Fisiología del Ejercicio (Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL-IPC, Venezuela), Doctor en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte (Universidad de Baja California, México). Director del grupo de investigación MOTRICIDAD SIGLO XXI, con ponencias en congresos nacionales e internacionales, autor de numerosas publicaciones en revistas indexadas y con experiencia docente de pregrado y posgrado en universidades de varios países. Ha desempeñado cargos administrativos como coordinador, director de centro, jefe de departamento y decano de facultad. También ha sido entrenador de fútbol y preparador físico en fútbol desde iniciación hasta profesional. mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co. <https://orcid.org/0000-0001-6546-3493>.

Ph.D. José Ramón Sanabria Navarro



Profesor de la Universidad de Córdoba, Colombia. Postdoctorado en Deporte inclusivo.

Postdoctorado en Gestión de Instalaciones Deportivas. Postdoctorado en Turismo Deportivo.

Doctor en Ciencias del Deporte, Máster en Ciencias en Administración Deportiva. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Investigador categorizado en MINCIENCIAS. Autor de más de 15 artículos científicos de alto impacto. Autor de más de 10 libros relacionados con las áreas de los perfiles. Miembro de varias redes académicas internacionales. Profesor investigador en varios países (Cuba, Venezuela, Ecuador, España, Colombia).

josesanabrian@correo.unicordoba.edu.co. <https://orcid.org/0000-0001-9565-3415>.

MSc. Over José Vanegas Caraballo



Docente de Tiempo Completo de la Universidad de Córdoba. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Comisión técnica de la Federación Colombiana de Boxeo. Presidente de la Liga de Boxeo de Córdoba. Jefe de Departamento del Programa Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte de la Universidad de Córdoba. ovanegas@correo.unicordoba.edu.co. <https://orcid.org/0009-0008-1252-6962>.

En materia de resultados, la obra Niveles de Actividad Física en Adultos del Medio Sinú refleja una realidad escudriñada a partir de las respuestas aportadas al total de las dieciséis (16) respuestas que contemplan el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física GPAQ (validado por la OMS), aplicado de manera diferenciada sobre los conglomerados definidos por sexo dentro de la muestra de los 382 individuos adultos de la región mencionada.

La tendencia global muestra que en ambos conglomerados los niveles de actividad física se muestran insuficientes, con perfil decreciente en la medida que se avanza en edad, con mayor impacto en el grupo femenino, aunque en algunos aspectos, este último grupo se mostró con hábitos de mayor nivel de actividad física que en los hombres.

