FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Cuerpo Vital: Programa de actividad física regular en espacios verdes. Un estudio en adultos del barrio de Caballito.

Estudiante: Merlo, Rocío Mariela
Legajo: 34756
Director/es:
Co-director/es: Apellido/s, Nombre/s (si lo/s hubiere)

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Actividad física y deporte.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

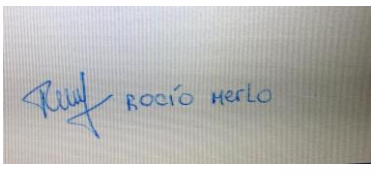
El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO.** Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [ ]

A partir de otra fecha, especificar: … / … / …

Lugar y fecha:

Firma y aclaración del autor: 

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Orientación: Actividad Física y Salud

Modalidad: A distancia

Materia: Trabajo de investigación

Año: 2024

Título:

Cuerpo Vital: Programa de actividad física regular en espacios verdes. Un estudio en adultos del barrio de Caballito.

Estudiante: Merlo, Rocío Mariela

Legajo: 34756

Correo electrónico: rocio.merlo8@hotmail.com

Directora: Mag. Laura López

Resumen

La actividad física produce importantes beneficios en la salud, sin embargo, en la actualidad, hay una prevalencia de inactividad física en los adultos. Asimismo, a partir del desarrollo tecnológico, el comportamiento sedentario en las personas ha aumentado considerablemente.

El objetivo de esta investigación, fue conocer el nivel de actividad física de las personas que asisten a los espacios verdes a hacer actividad física regular, así como cuánto tiempo pasan en el día en comportamiento sedentario. Asimismo, describir su percepción sobre el programa de ejercicios en espacios verdes.

El diseño de esta investigación fue de enfoque mixto, descriptivo y no experimental. La muestra estuvo compuesta por 19 personas, de las cuales 18 eran mujeres pertenecientes al programa de ejercicios “Cuerpo Vital”. Además, los instrumentos para la medición fueron el cuestionario mundial de actividad física (GPAQ) y una entrevista diseñada por los alumnos de la materia Trabajo Final de la Universidad de Flores, que se administró a través de distintos Focus Group.

Se encontró que todas las personas resultaron suficientemente activas. Sin embargo, la mayor parte de las entrevistadas, lograron realizar la cantidad de actividad física recomendada al asistir al programa de ejercicios. Además, durante las entrevistas destacaron sentirse más fuertes y ágiles al asistir a las clases, entre otros beneficios. Por otro lado, el promedio de horas en comportamiento sedentario fue de 8, 5 horas por día, sobre todo en el dominio del trabajo. En cuanto a las barreras y facilitadores, el principal motivador en las personas a la hora de hacer ejercicio fue el trabajo grupal y los cambios que sienten en sus cuerpos. Logran dormir mejor, se sienten más lindas,

más fuertes, y tienen una sensación de bienestar general luego de cada clase. Mientras que, una de las barreras más mencionada fue el tiempo que las personas deben trabajar en el día, lo cual no les permite tener demasiado tiempo libre para realizar actividad física.

Como conclusión, es importante darles valor a los espacios verdes de la ciudad, porque son lugares que promueven hábitos activos en las personas y benefician a la salud. Además, a través de distintas políticas públicas, se debe remarcar la importancia de realizar actividad física, en todos los dominios y así prevenir enfermedades.

Palabras clave:

Actividad física- Comportamiento sedentario- Inactividad física- Salud- Barreras y facilitadores- Adherencia – Aptitud física – Ejercicio.

Agradecimientos

Le quiero agradecer en primer lugar a Beatriz Labrit, quien me apoyó e impulsó a que hiciera la licenciatura. También a las alumnas que participaron para esta investigación, gracias por su tiempo y por contar su experiencia sincera. A todas mis alumnas en general, por ser el motor para querer ser mejor profesional. Por último, a mi familia y amigos, quienes vivenciaron cómo fue el proceso de escribir esta investigación y me han apoyado siempre.

Índice

1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio 1

1.1. Área temática, rama y especialidad ……..1

1.2. Tema y subtema ……1

1.3. Introducción ……1

1.4. Problema ……..4

1.5. Marco teórico ……..5

1.6. Relevancia cognitiva……26

1.7. Hipótesis ……....30

1.8. Objetivos ……..….31

2. Segunda Parte: Material y Método ……32

2.1. Tipo de diseño ……..…33

2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos……..34

2.3. Instrumentos de producción de datos ……..…34

2.4. Fuente de datos ……..36

2.5. Cronograma de actividades en contexto…….40

2.6. Muestreo ……...40

2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos ……....41

3. Tercera Parte: Análisis y Conclusiones ……..…43

3.1. Exposición de resultados ……..…43

3.2. Análisis de los datos cuantitativos…….……46

3.3. Analisis de entrevistas……...49

3.4. Conclusiones y sugerencias ……62

4. Bibliografía ……..…68

5.1. Anexo 1: Modelo de cuestionario GPAQ……70

5.2. Anexo 2: Link de resultados de cuestionario GPAQ…..70

5.3. Anexo 3: Preguntas de la entrevista…….……73

5.4 Anexo 4: Fragmentos de las entrevistas……75

5.5 Anexo 5: Fotos……..……81

1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio

1.1. Área temática, rama y especialidad

Área temática: Actividad Física

Rama: Salud

Especialidad: Actividad física y deporte en la salud

1.2. Tema

Tema: Niveles de actividad física y barreras y facilitadores para dicha práctica

1.3. Introducción

El presente escrito se realiza finalizando el ciclo de Licenciatura de Actividad Física y Deporte con orientación en Salud en la Universidad de Flores. Su objeto de estudio es el nivel de actividad física en hombres y mujeres de 18 a 64 años que participan del programa de ejercicio “Cuerpo Vital”. El cual se lleva a cabo en espacios verdes del barrio de Caballito (Capital Federal). Además, se estudian las barreras y facilitadores que atraviesan los participantes para realizar dicha práctica. A partir de esta premisa, y a través de materias orientadas a la salud, es que se reflexiona acerca de la práctica regular de la actividad física y los beneficios que genera en el ser humano, junto con la posibilidad de reducir el comportamiento sedentario en los distintos dominios de la vida.

Como profesora que imparte clases de actividad física para adultos diariamente, me impulsa este trabajo el conocer de manera más profunda qué moviliza a las personas a dedicarse un momento para su salud y bienestar y también por qué algunos no lo eligen así. De esta manera creo que, como profesional, se obtienen herramientas valiosas que brindan información acerca de cómo comprender y motivar a más personas.

No cumplir con la actividad física necesaria es considerado el cuarto factor de riesgo de mortalidad por Enfermedades no transmisibles (ENT), solo superada por la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y la diabetes mellitus. A nivel mundial, más del 25 % de los adultos no alcanza un nivel de actividad física suficiente, por lo que están en riesgo de desarrollar ENT y de morir de manera prematura por esa causa. En Argentina, y según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles realizada en el año 2013, la prevalencia de actividad física baja fue de 54,7%, abarcó más de la mitad de la población nacional, siendo mayor entre las mujeres, en la población de mayor edad y a menor nivel educativo. Es, entonces, una problemática actual y real la insuficiente actividad física que realiza la población y las razones por las cuales se debería tomar conciencia al respecto y modificarlo (MINSAL, 2013).

Teniendo en cuenta la importancia de la actividad física, es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) elabora unas recomendaciones mundiales que tengan en cuenta el tipo, la frecuencia, la duración, la intensidad y la cantidad de actividad física que una persona debe realizar para considerarse suficientemente activo. Poder cumplir con estas directrices aporta un beneficio a la salud de las personas: Realizar actividad física diaria, disminuye el riesgo de padecer hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y

muertes por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares (Enfermedades no transmisibles). Además, reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y ayuda a mantener un peso saludable. En cuanto a la salud mental, reduce el riesgo de demencia, mejora la función cognitiva y los síntomas de depresión y ansiedad (OMS, 2022)

Actualmente, en países en desarrollo como Argentina, la creciente urbanización dificulta el poder realizar la actividad física necesaria, aumentando considerablemente el comportamiento sedentario en las personas, por un lado, y, además, no pudiendo cumplir con las directrices que propone la OMS (2022). Este trabajo tiene como propósito producir conocimiento que le sea útil a otros colegas que trabajan con adultos de 18 a 64 años, acerca de los niveles de actividad física y también qué barreras y facilitadores encuentran para realizar dicha práctica; de esta manera los profesores podrían evaluar distintas herramientas o estrategias para trabajar en un programa de adherencia a la actividad física con sus alumnos. Además, por otro lado, esta investigación sería útil para distintas instituciones estatales y también privadas, a través de las cuales se podría visibilizar la cantidad de actividad física que es recomendable para ser personas suficientemente activas y de esta manera promover distintas campañas al respecto: Jornadas de gimnasia al aire libre, caminatas por distintas partes de la ciudad, etc. En los trabajos se podrían promover los traslados activos, por ejemplo, colocando estaciones de bicicleta para los empleados o instalando un sector de gimnasio para que el personal pueda utilizarlo en su tiempo libre.

Por último, sería importante que este trabajo pueda ser utilizado como bibliografía actual en terciarios y universidades, divulgando conocimiento acerca de los

beneficios que trae a la salud ser suficientemente activo y cuáles son las barreras y facilitadores para lograr ese objetivo en la actualidad.

1.4. Problema

¿Cuáles son las barreras y facilitadores de los adultos que participan del programa “Cuerpo Vital”, en espacios verdes del barrio de Caballito en el año 2024?

1.5. Marco teórico

En este apartado se presenta la teoría en la que se sustenta esta investigación.

1.5.1. Actividad Física y salud

Es importante destacar, en un principio, cómo la vida del ser humano se ha modificado en los últimos siglos: El desarrollo industrial junto con el crecimiento de las ciudades ha transformado la vida de aquel hombre primitivo que salía a cazar para buscar su alimento. Asimismo, actualmente, con las nuevas tecnologías, las personas se han beneficiado con ciertas comodidades que van en detrimento de algunos aspectos de su vida, como, por ejemplo, su salud (MINSAL, 2016). Hace ya algunos años, la Organización Mundial de la Salud (OMS,1948) sostiene que la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.100). Teniendo esta definición en cuenta, es que hablaremos de cómo la actividad física ayuda a conservar la salud, y es de una importancia clave en el tratamiento y la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer. Entre los beneficios de la actividad física para la salud se incluyen el control del peso corporal, la mejora del estado de ánimo al aliviar síntomas de depresión y ansiedad, el aumento de la calidad de vida y el fomento

de una vida independiente (MINSAL, 2016). Además de todo lo dicho, hay evidencia científica sólida que demuestra que la actividad física de intensidad moderada o vigorosa mejora la calidad del sueño, mejorando el tiempo de sueño profundo y la somnolencia diurna. Sumado a esto, la actividad física mejora los componentes de la función ejecutiva del cerebro: Estos tienen que ver con organizar las actividades diarias, planificar y organizar tareas, y controlar las emociones. También hay importantes beneficios en los componentes de la cognición, como la memoria, la velocidad de procesamiento, la atención y el rendimiento académico (PAGAC, 2018). Algunos beneficios mencionados son inmediatos, con solo una sola sesión de actividad física de moderada a intensa se reduce la tensión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina, reduce los síntomas de ansiedad y mejora la cognición el mismo día en que se realiza. La mayoría de estas mejoras se hacen aún mayores con la realización regular de actividad física de moderada a vigorosa. Otros beneficios, como la reducción del riesgo de ECNT y la función física, se acumulan a los pocos días o semanas de adoptar una nueva rutina de actividad física (PAGAC,2018). Además de los beneficios para la salud, la actividad física genera sociedades más activas y esto puede generar otros resultados positivos, como menor uso de combustibles fósiles, un aire más limpio, y menos tránsito en la ciudad. (OMS-OPS, 2018).

Una vez mencionados los beneficios de la actividad física, es importante conocer su definición: La actividad física es cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos del cuerpo, y el cual tiene como resultado un gasto energético que puede medirse en Kilocalorías (kcal) (Caspersen, et al., 1985). La guía de actividad física (PAGAC) (2018) presenta

distintas dimensiones para su categorización: El tipo de ejercicio, la frecuencia y duración, la intensidad y el dominio. En primera instancia, el tipo de ejercicio se refiere a distintas actividades que podemos realizar en nuestra vida diaria. Existe la actividad física aeróbica, como caminar, bailar, jugar un deporte, o andar en bicicleta. Estas actividades son lo suficientemente intensas y se realizan durante el tiempo suficiente para mantener o mejorar el estado cardiorrespiratorio de una persona. Además, suelen requerir el uso de grandes grupos musculares. Otro tipo de ejercicio es el fortalecimiento muscular, el cual incluye desde ejercicios con máquinas o pesos libres hasta actividades diarias como levantar objetos pesados. Actividades como saltar y bailar, trabajan sobre el fortalecimiento óseo, lo cual es importante ya que estos son ejercicios que tienen un impacto sobre la estructura ósea y su mineralización, además del trabajo cognitivo que estas actividades representan. Por último, el ejercicio del equilibrio es fundamental porque trabaja sobre el control postural como así también la flexibilidad, la cual mejora la salud de las articulaciones y su rango de movimiento, algunos ejemplos pueden ser el Yoga y el Tai chi, actividades muy beneficiosas para el cuerpo.

Luego, continuando con las dimensiones de la actividad física, debemos mencionar a la frecuencia y duración, con esto se refiere a las sesiones de actividad física que pueden realizarse en la semana o fin de semana y con tiempos variados ya que lo importante será el volumen total de METs a la semana. El MET (Metabolic Equivalent of Task) es una medida para contabilizar el gasto energético de una actividad. En ejercicios aeróbicos como correr o caminar, es usual contabilizar el volumen en minutos, o en pasos diarios (PAGAC, 2018).

Al hablar de la dimensión de Intensidad en la actividad física, encontramos dos tipos: Intensidad absoluta e intensidad relativa. La intensidad absoluta se refiere a la tasa de gasto energético necesario para realizar cualquier actividad, como mencionamos anteriormente, los METs. Hay cuatro categorías, dependiendo el gasto energético en METs: Vigoroso, requiere 6.0 METs, como caminar rápido o correr. Moderado, requiere de 3.0 a 6.0 METs como ocuparse del jardín o caminar hacia el trabajo. Ligero, requiere menos de 3.0 METs, como caminar lento o estar parado. Las actividades que tienen un gasto menor de 1.0 MET se encuentran bajo el comportamiento sedentario, en esta situación la actividad músculo esquelética es muy baja y poco beneficiosa si se sostiene en el tiempo (MINSAL, 2016). Para medir de manera absoluta la intensidad del ejercicio, se utilizará la frecuencia cardíaca máxima teórica, utilizando la siguiente fórmula propuesta por el Colegio americano de Medicina del Deporte (ACSM) (2014): FCT: 206,9- (0,67 x edad) Dicha fórmula va a dar como resultado la frecuencia cardíaca máxima teórica de la persona (100 %). Para saber si se está haciendo la actividad en el nivel de intensidad adecuado hay que tener en cuenta que: En el nivel leve, el resultado será por debajo del 64% de la frecuencia cardiaca máxima, mientras que el nivel moderado estará entre los parámetros de 64% a 76% y un nivel vigoroso superará el 76% de esta frecuencia máxima (Chicharro & Vaquero, 2006).

Por otro lado, la intensidad relativa tiene que ver con la facilidad o dificultad que sienta la persona al hacer esa actividad física. Se han creado distintas herramientas para ayudar a evaluar la percepción del esfuerzo de la persona de manera no clínica, como la prueba de hablar y cantar, en la cual

durante la actividad de intensidad ligera la persona es capaz de cantar, durante actividad moderada puede hablar, pero no cantar y durante actividad vigorosa incluso hablar es difícil. Otra herramienta que se puede utilizar es la escala de la percepción del esfuerzo de 0 a 10 puntos, en la cual 0 es estar sentado, la intensidad moderada es el número 5 y la intensidad vigorosa mayor a 7. Por último, se puede utilizar la escala de Borg ya que es una escala visual análoga, estandarizada y validada, rápida y fácil de aplicar, que permite evaluar de forma gráfica la percepción subjetiva de la dificultad respiratoria por la persona, en la que 0 es estar sentado y 10 es el mayor esfuerzo posible. La actividad física de intensidad moderada se sitúa más o menos en la mitad (cinco o seis puntos), y la vigorosa es más alta (siete u ocho). La escala de Borg determina la intensidad con la que la persona está realizando la actividad y tiene agregado al número una expresión escrita, que ayuda a categorizar la sensación de la persona (PAGAC,2018). En general, la intensidad relativa es la que se utiliza al prescribir un plan de ejercicio, de esta manera, se asegura de diseñar un plan apropiado para el nivel de esfuerzo que tenga la persona.

Por último, dentro de las dimensiones de la actividad física está el dominio: Es decir, dónde se realiza la actividad física a lo largo del día y con distintos propósitos: En el trabajo, en el hogar, en el transporte al desplazarse y en el tiempo libre (PAGAC, 2018). Actualmente, se ha puesto el interés en la cantidad de actividad física que ocurre en cada dominio, ya que, si tenemos en cuenta esto, los niveles de actividad física de una persona podrían aumentar considerablemente. Por ejemplo, en el dominio del trabajo, las personas pasan gran cantidad de tiempo sentadas, o en tareas que requieren escasa actividad

física; o en el dominio del transporte, la mayoría elige un medio de transporte como el colectivo, el subte o el auto, pasando hasta una hora y media viajando de manera pasiva; otro dominio que se ha estudiado es el tiempo libre, en el cual las personas deberían optar por incorporar algún ejercicio físico, o caminatas para sumar algo de actividad física en su día. Es así que, a través de estos ejemplos podemos ver que, focalizando la atención en cada dominio, se puede incorporar actividad física en cada ámbito de la vida y lograr que una persona sea suficientemente activa (Farinola y Bazán, 2011).

Actualmente hay nueva información y evidencia científica, por lo que es común que se confundan los términos y definiciones al hablar de actividad física, la aptitud física y el ejercicio. Si bien los tres conceptos están relacionados, al hablar de ejercicio físico, se observa que éste hace referencia a una subcategoría de la actividad física, siendo planificado, estructurado, repetitivo e intencionado, en el sentido que mejora o mantiene uno o más componentes de la aptitud física (Carpensen et al.,1985).

La aptitud física se define como la capacidad de realizar las tareas cotidianas con vigor y sin fatiga, con la suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a cualquier emergencia imprevista. Los componentes de la aptitud física relacionados con la salud son: La resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad (Carpensen et al., 1985). A continuación, se describen cada una de estas aptitudes:

La resistencia cardiovascular es el reflejo del funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía durante

un ejercicio prolongado como caminar rápidamente, correr o andar en bicicleta (MINSAL, 2016); la Fuerza, es decir, el ejercicio contra resistencia, colabora en la mejora o mantenimiento de la masa muscular; mientras que la Flexibilidad, trabaja las articulaciones en todo su rango de movimiento; El componente neuromotor abarca el equilibrio, la agilidad y la coordinación; y por último, la composición corporal refleja la estructura corporal y sus componentes: Estructura ósea y muscular, tejido adiposo, órganos, vísceras y piel.

A partir de conocer todos los beneficios que se pueden alcanzar al realizar actividad física, es que la OMS (2020) indica distintas directrices en cada etapa de la vida. Para los adultos mayores de 18 a 64 años es necesario un mínimo de 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada o/y entre 75 a 150 minutos semanales de actividad física vigorosa, o una combinación equivalente entre ambas. Además, los adultos deberían realizar actividades que permitan mantener o mejorar los niveles de fuerza al menos dos veces a la semana. Si no se alcanza este nivel de actividad física, será caracterizado como insuficientemente activo en relación con este criterio. La OMS (2020) destaca que, aunque no se cumpla la cantidad de actividad física necesaria, hacer algo es mejor que no hacer nada de actividad.

Es importante destacar, que además de la gran cantidad de beneficios físicos que genera el ser suficientemente activo, también tiene destacables ganancias a nivel psicológico: Barbosa y Urrea (2018) explican que la actividad física permite mejor tolerancia al estrés, la adopción de hábitos protectores de la salud, la mejora del auto concepto y la autoestima. También, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, a la

vez que mejora los reflejos y la coordinación, el aumento en la sensación de bienestar, previene el insomnio, regula los ciclos de sueño y mejora los procesos de socialización, por lo que entrenar en grupo es muy beneficioso.

Un estudio realizado en la ciudad de Barcelona a estudiantes universitarios y socios de distintos clubes deportivos, utilizó un cuestionario denominado Autoinforme de motivos para la práctica de Ejercicio físico, y el cual dio como resultado que una de las razones por las que las personas realizaban ejercicio son de tipo social: Sentirse miembro de un grupo, club, o servicio deportivo (Capdevila et.al., 2004)

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida y la mejora de los estados emocionales, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Granados y Urrea, 2018).

Por lo tanto, y en relación con lo que se viene explicando, ser insuficientemente activo, y, además, transcurrir largos períodos en comportamiento sedentario tiene un impacto negativo en la salud ya que hay un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y de muerte por todas las causas (Matsudo, 2019). Además, el Ministerio de Salud en la Encuesta nacional de factores de riesgo (2019) señala que:

> La creciente urbanización producida en países en desarrollo como Argentina han ido transformando las oportunidades de realizar actividad física diaria, en actividades sedentarias. Los cambios tecnológicos y socioculturales han generado transformaciones en las formas de trabajo, transporte y de uso del tiempo libre que priorizan el comportamiento sedentario en todas las manifestaciones. (p.69)

A causa de este nuevo estilo de vida, es que, a nivel mundial, más del 25% de los adultos no alcanza un nivel de actividad física suficiente, es decir que aproximadamente 1,4 mil millones de adultos están en riesgo de desarrollar ECNT y de morir de manera prematura por esta causa (MINSAL, 2019). La insuficiente actividad física en adultos es más alta en las regiones del Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacifico occidental, y más baja en las de Asia sudoriental. Estas tasas aumentan con el desarrollo económico debido al uso de transporte, la tecnología, la urbanización y los valores culturales (OPS, 2019). En cuanto a Argentina, la prevalencia de la actividad física en el año 2019 fue de 44,2%, lo que muestra que se redujo significativamente con respecto al valor del año 2013, el cual fue de 54,7%, esto quiere decir que 4 de cada 10 personas no realizan actividad física .Además, las ECNT también son en Argentina, un fuerte riesgo a considerar: Estas enfermedades son responsables del 73,4% de las muertes, del 52% de los años de vida perdidos por muerte prematura, y del 76% de los años de vida ajustados por discapacidad, acompañando la tendencia mundial (MINSAL, 2019).

Con el objetivo de hacer algo al respecto, la OPS y la OMS (2018) han creado un plan de acción para promover la actividad física en todos los niveles, a todas las edades y para toda la vida. Para esto, desarrollaron cuatro objetivos estratégicos:

Crear una sociedad activa: Para la cual se realicen campañas de comunicación que informen acerca de los beneficios de la actividad física y la disminución de los hábitos sedentarios, así también como los beneficios en el medioambiente. Realizar actos masivos en espacios públicos donde el acceso sea gratuito y las personas puedan disfrutar de la experiencia de la actividad física.

Crear entornos activos: Es importante reforzar la planificación urbana y de transporte y que se fomente el desplazamiento a pie, en bicicleta y en otros medios rodados, así como el uso de transporte público. También se buscará mejorar espacios verdes y abiertos, como espacios recreativos.

Fomentar poblaciones activas: Mejorar la prestación de servicios de educación física de buena calidad en todas las instituciones de educación primaria, secundaria y terciaria, también en entornos naturales y en centros comunitarios. Poner en marcha el asesoramiento de los pacientes acerca de los beneficios de la actividad física en el nivel primario de consulta.

Crear sistemas activos: Fortalecer marcos normativos que respaldan las medidas orientadas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo. Hacer seguimiento y evaluación de los progresos y fortalecer los mecanismos de financiación que respaldan la elaboración y aplicación de políticas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir hábitos sedentarios.

Para saber realmente si este plan de acción funciona, actualmente existen distintas herramientas para contabilizar la cantidad de actividad física que realiza una persona. El cambio más notable ha sido el rápido crecimiento en el uso de la monitorización objetiva (por ejemplo, acelerómetros, sistemas de posicionamiento global (GPS), monitores de frecuencia cardiaca, podómetros, etc.); esto ha proporcionado información mucho más sólida y detallada sobre la actividad física que realizan las personas (Esliger y Trembley, 2007). Los monitores de actividad física se han hecho cada vez más pequeños, menos caros y más sofisticados, lo que ha permitido que estas herramientas de medición salgan del laboratorio y se apliquen sobre el terreno. Por lo tanto, se ha reducido la brecha metodológica entre la precisión y la viabilidad para evaluar la actividad física. Actualmente el uso de la monitorización objetiva se ha limitado en gran medida a los estudios experimentales; sin embargo, al menos dos países, Canadá y Estados Unidos, han iniciado ahora una vigilancia nacional objetiva de la actividad física (en ambos casos, utilizando la acelerometría). No obstante, los métodos más comunes para medir la actividad física de la población siguen basándose en cuestionarios y su capacidad para proporcionar información precisa o detallada es limitada (Eslinger y Tremblay, 2007). El método más utilizado en este momento es el Cuestionario mundial de Actividad Física (GPAQ) creado por la OMS, el cual está destinado a personas de 18 a 64 años de edad e interroga sobre la intensidad en la que se realiza actividad física (moderada o vigorosa), la frecuencia (en una semana típica) y la duración de ésta, además de tener en cuenta los distintos dominios y el comportamiento sedentario. (Farinola y Bazán, 2011). Teniendo en cuenta esto, Farinola y Bazán (2011) señalan que:

Los estudios sobre actividad física fueron evolucionando y la tendencia actual parece ser la de estudiar la actividad física teniendo en cuenta los contextos socioculturales y los diferentes dominios en los que se realiza (por ejemplo, el trabajo, el transporte y el tiempo libre). El nivel de complejidad que implica intervenir en estos dominios obliga a interactuar con especialistas de otras áreas tales como, además de la salud, el transporte y el diseño urbanístico entre otras. (p.106)

En conclusión, adoptar un estilo de vida activo es esencial para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Para lograrlo, es fundamental trabajar de manera interdisciplinaria con profesionales de la salud, como médicos y especialistas, para integrar la actividad física en la atención primaria y promover su incorporación en todos los ámbitos de la vida diaria: en el trabajo, en los desplazamientos, en el hogar y en el tiempo libre. Al hacer de la actividad física una práctica cotidiana y accesible para todos, podemos construir una comunidad más saludable, activa e informada sobre los beneficios del movimiento.

1.5.2 Programa de ejercicio físico “Cuerpo Vital”

Las personas que han participado en este trabajo son parte de un programa de ejercicio físico multicomponente, que se realiza en distintos espacios verdes del barrio de Caballito. Dicho programa se llama “Cuerpo Vital” y yo soy la profesora y quien planifica las distintas actividades. Es un programa multicomponente porque trabaja sobre los componentes que conforman la aptitud

física: La resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad (Carpensen et al., 1985).

Las clases se realizan por las mañanas y también en las tardes. Hay cuatro tipos de actividades en la semana: Por un lado, las clases de Entrenamiento de la fuerza tienen una frecuencia de 3 veces a la semana, y una duración de 1 hora. En estas clases se pone el foco sobre el desarrollo o mantenimiento de la masa muscular, trabajando con el propio peso corporal y con cargas externas y progresivas. Se utilizan elementos como mancuernas, barras, pesas rusas y también bandas elásticas. Si bien es una clase grupal, las personas trabajan con las cargas de manera individual, progresando en el peso lentamente y se focaliza especialmente en la correcta ejecución de los ejercicios. Además, trabajamos los grandes grupos musculares en ejercicios multiarticulares, como sentadillas, peso muerto, flexiones de brazos y estocadas, entre otros. Esta actividad tiene una intensidad relativa de moderada a vigorosa, utilizando la escala de percepción de 0 a 10, en la cual 0 es estar sentado, 5 un esfuerzo medio y más de 7 es un esfuerzo importante (PAGAC,2018).

Otra de las actividades de este programa es la clase de Funcional HIIT, esta tiene una frecuencia de 2 veces a la semana, dura 45 minutos y se realizan ejercicios lo suficientemente intensos y prolongados como para mantener o mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de una persona. Por ejemplo, saltar, trotar y realizar ejercicios en escalera coordinativa. Estos ejercicios suelen requerir el uso de grandes grupos musculares. Además, hay bloques de trabajos anaeróbicos, esto se refiere a ejercicios de alta intensidad que superan la capacidad del sistema cardiovascular para proporcionar oxígeno a las células

musculares por las vías metabólicas habituales de consumo de oxígeno. La actividad anaeróbica sólo puede mantenerse durante unos 2 o 3 minutos (PAGAC, 2018). Algunos ejemplos de estos ejercicios es el sprint y el levantamiento de pesas. Esta actividad es predominantemente de intensidad vigorosa.

Continuando con la descripción del programa, otra de las actividades es Ritmos, que tiene una frecuencia de 2 veces a la semana, con una duración de 1 hora. Durante la clase bailamos 17 canciones, moviendo todo el cuerpo, y con pausas cortas para hidratación. Bailar es una actividad que desarrolla el fortalecimiento óseo porque se realizan movimientos que generan fuerzas de impacto y de carga muscular sobre el hueso. Estas fuerzas estresan el hueso, y este se adapta modificando su estructura (forma) o su masa (contenido mineral), aumentando así su resistencia a las fracturas (PAGAC, 2018). Además, la música tiene importantes efectos en las personas: Regula el estado del ánimo, levanta el espíritu, desencadena emociones, mejora la autoestima, evoca recuerdos, y estimula lo social, al ser una actividad grupal (Castillo Retamal et.al., 2016). Esta actividad es de intensidad moderada. Se ha utilizado especialmente en este caso la prueba de hablar y cantar, y durante la actividad, las alumnas pueden hablar, pero no cantar constantemente la canción (PAGAC, 2018).

Por último, los días sábado se realiza la actividad de Elongación, la cual dura 1 hora. En estas clases se mejora la amplitud y la facilidad de movimiento alrededor de una articulación, realizando tanto estiramientos estáticos como dinámicos. Por ejemplo, realizamos posturas del Yoga, que no solo trabajan la

flexibilidad, sino que también trabajan la postura y el equilibrio: Colocarse sobre un pie, o utilizar distintos apoyos en el suelo, son ejemplos de algunos de los ejercicios que hacemos. Si esto se practica con regularidad, se mejora la capacidad de resistir las fuerzas intrínsecas o ambientales que provocan caídas (PAGAC, 2018).

Con este programa se intenta que, a través de las distintas clases, las personas puedan mantener o mejorar su aptitud física y su composición corporal. Además, se suele reflexionar con los grupos acerca de agregar movimiento en los distintos dominios de la vida, y no solo realizar actividad física cuando asisten a la plaza. Por último, y con respecto a la planificación de las clases, se intenta individualizar el trabajo en cada alumno para que puedan obtener los máximos beneficios del ejercicio. A su vez, también se destaca el trabajo en grupo, donde las personas socializan y comparten una actividad; esto genera una importante adherencia a las clases y al ejercicio.

1.5.2 Comportamiento sedentario

Actualmente, los países que han sufrido una rápida urbanización e industrialización, no cumplen con las recomendaciones de actividad física necesaria. Los trabajos de oficina, la escuela, los juegos de pantalla, la tecnología y el desplazarse por la ciudad de una manera pasiva, han creado una fuerte reducción en el tiempo para realizar actividad física, y, además, han promovido el comportamiento sedentario en todos los dominios de la vida (López, et al.,2021).

El comportamiento sedentario se refiere a cualquier movimiento en vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético (inferior o igual a 1,5 MET) mientras se está sentado, reclinado o tumbado (Tremblay, 2018). Esto incluye el tiempo sentado en el trabajo, el tiempo libre viendo la televisión o el celular, y el total de horas en el día sentado. Cabe aclarar que estar parado también es una actividad de bajo costo energético, pero que sin embargo tiene otros efectos sobre la salud (PAGAC, 2018). Es importante definir estrictamente qué es el comportamiento sedentario, para que no haya confusión con lo que se denomina insuficientemente activo, ya que esto último tiene que ver con no cumplir con las recomendaciones de actividad física estipuladas por la OMS. En la actualidad se le ha prestado especial atención al comportamiento sedentario ya que se lo relaciona con efectos negativos para la salud, asociándolo con las ECNT (diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer) y con el aumento de la obesidad y el sobrepeso, lo que ha elevado considerablemente el riesgo cardiometabólico, como mortalidad por estas causas en la población (Cristi-Montero y Rodríguez, 2013). Asimismo, se ha observado que la asociación entre el comportamiento sedentario y la actividad física moderada o vigorosa es muy limitada porque una persona puede acumular una gran cantidad de actividad física en un día normal, y, sin embargo, tener hábitos sedentarios .A pesar de estos datos alarmantes, aún los investigadores no han podido recomendar un objetivo específico para adultos y jóvenes sobre cuántas veces al día se debe interrumpir el comportamiento sedentario con actividad física, ni tampoco se sabe a ciencia cierta cuánto comportamiento sedentario es saludable, ya que esto dependerá de la intensidad con la que se realiza actividad física, si esta es

moderada o vigorosa (DDHS, 2018). Además, la evidencia científica no ha encontrado un aumento del riesgo de muerte por cualquier causa en personas con un tiempo total sentado entre 4-8 horas/día en comparación con aquellas que permanecen sentadas menos de 4 horas. Sin embargo, el riesgo aumenta en un 15% cuando el tiempo de sedestación sube a 8-11 horas/día, y en un 40% con tiempos de sedestación superiores a 11 horas/día (López et al.,2020).

Para contrarrestar el aumento del comportamiento sedentario, en los últimos años, se ha prestado mayor relevancia a la atención primaria, basada en la promoción de estilos de vida saludables, mediante las estrategias comunitarias, las cuales, buscan generar una red que articule distintos actores de la comunidad (municipio, centros de salud, colegios, clubes deportivos, etc.) y que permitan crear nuevas condiciones para el bienestar biopsicosocial (DDHS, 2018).

Es por esta razón, que la OMS (2020) destaca la importancia de reducir el tiempo sentados. Muchos países han desarrollado estrategias para promover cambios en la población. Como ejemplo, el gobierno canadiense creó las Pautas canadienses de movimiento de 24 horas para adultos, en estas se recomienda que los adultos entre 18 y 64 años limiten el tiempo sedentario a 8 horas por día o menos, incluidas no más de 3 horas por día de tiempo recreativo frente a la pantalla y rompiendo largos períodos de comportamiento sedentario con la mayor frecuencia posible (López et.al.,2020).

El doble desafío, entonces, es reducir el comportamiento sedentario y cumplir con las recomendaciones para ser suficientemente activo. Esto último se puede lograr a través de los distintos dominios: el trabajo, el hogar, el transporte

y el tiempo libre. En lo que respecta al ámbito laboral, la mayoría de los trabajos de hoy en día requieren escaso nivel de actividad física y en su mayoría, el tiempo laboral ocupa un tercio del día de la persona. Referido al dominio del transporte, resulta más complejo, porque no solo se depende de la distancia y el tiempo del viaje que se realice, sino que también de la existencia de políticas de seguridad para aquellos que puedan realizar desplazamientos activos como lo son la bicicleta o el caminar. El tiempo libre suele ser cada vez más escaso, y una de las razones es la actual y difícil situación económica, que lleva a las personas a depender de más de un trabajo, lo que se conoce como pluriempleo (Farinola y Bazán, 2011).

Si bien está claro el punto de corte para ser una persona suficientemente activa, no hay suficiente evidencia para especificar umbrales cuantitativos de sedentarismo. Un estudio de varios países que utilizó acelerometría encontró que el tiempo sedentario promedio por día era de 513 min/dia o 8,55 h/dia (López Torres et.al, 2021). Esto significa que una persona que pasa tantas horas sentado, de igual manera podría ser suficientemente activo si cumple con las recomendaciones de la OMS. De esta manera, podemos encontrar cuatro combinaciones posibles utilizando los conceptos de persona sedentaria y/o persona físicamente activa: El sedentario inactivo, éstos son aquellos que pasan largas horas sentados y además no cumplen con las recomendaciones de actividad física; los inactivos no sedentarios, se refiere a aquellos que no cumplen las recomendaciones de actividad física y no pasan mucho tiempo sentados; el sedentario activo, son aquellos que cumplen con la recomendación de actividad física pero pasan mucho tiempo sentados, y por

último, el activo no sedentario, que cumple con las recomendaciones de actividad física y además no pasa mucho tiempo sentado. Esta última combinación sería la ideal para todas las personas (López Torres et al., 2021).

Teniendo en cuenta estas posibles combinaciones, los investigadores han observado que reducir o romper el tiempo sedentario cada algún minuto, puede resultar beneficioso en la composición corporal y mejorar la salud. Una pausa en el tiempo sedentario se puede referir a una actividad ligera como ponerse de pie o caminar, y esto puede lograrse a través de micro intervenciones casi ilimitadas para aumentar el gasto energético y el movimiento, además, no se requiere recursos financieros ni demasiado tiempo disponible. Estudios experimentales han demostrado que interrumpir de manera frecuente el tiempo en comportamiento sedentario reduce el perímetro de cintura, afecta al índice de masa corporal y a los niveles de triglicéridos y glucosa (Cris-Montero y Rodríguez, 2013).

Para cuantificar la cantidad de tiempo en comportamiento sedentario se tienen en cuenta: El número de episodios en el día, las interrupciones (por ejemplo, levantarse del sofá mientras se ve televisión), el tiempo (la duración en la que se permanece sentado y el tipo (modo de comportamiento sedentario: ver televisión, conducir un auto o utilizar una computadora) (Tremblay et al., 2010).

La cuestión de la medición del comportamiento sedentario se complica por el hecho de que las actividades sedentarias se producen de forma variada y esporádica a lo largo de la vida. Entonces, para evitar una lista exhaustiva de posibles actividades sedentarias, los investigadores suelen basarse en una serie de medidas globales o indirectas que recojan la mayor parte de lo que se

considera sedentario. Los enfoques poblacionales para medir o cuantificar el comportamiento sedentario incluyen el tiempo en el coche, el tiempo en la silla o sentado, y el tiempo de pantalla (Tremblay et al., 2010).

Actualmente, como método objetivo para medir el comportamiento sedentario se han utilizado los acelerómetros, estos son pequeños dispositivos electrónicos que suelen llevarse en la cadera y que permiten descargar datos detallados sobre el volumen, intensidad, duración, frecuencia y los patrones de movimiento que puede realizar una persona. Todos estos datos se descargan a una computadora para su posterior análisis y, de esta manera, los investigadores pueden examinar las consecuencias para la salud, los factores determinantes y los resultados de las intervenciones relacionadas con el tiempo sedentario (Tremblay et al., 2010). La acelerometría ha proporcionado a los investigadores una importante herramienta de investigación para medir con mayor precisión toda la gama de actividades que realiza un sujeto desde la posición sedentaria hasta la actividad más vigorosa. Cada vez se reconoce más la capacidad de los monitores de actividad para proporcionar datos objetivos y con fecha y hora sobre el tiempo que una persona está inactiva (Esliger y Tremblay, 2007). Los enfoques conductuales y medioambientales para reducir la inactividad física no son necesariamente idénticos a los diseñados para aumentar la actividad física. La resolución y categorización de los datos que se consigue mediante un seguimiento prolongado, objetivo y con marcas de tiempo permite obtener un perfil más rico del individuo, lo que puede mejorar la evaluación de las intervenciones y permitir nuevas áreas de estudio en el campo de la fisiología del sedentarismo. Algo interesante es que los acelerómetros también tienen la

> capacidad de caracterizar los patrones de tiempo sedentario, no sólo el tiempo sedentario total. Por ejemplo, Tremblay (2010) menciona un estudio realizado con acelerómetro, en el que se pudo diferenciar a un sedentario persistente (alguien que pasa sentado largos periodos de tiempo) de un sedentario interrumpido (alguien que suele levantarse brevemente mientras está sentado). Existen indicios que sugieren que el grado en que se interrumpe el tiempo sedentario está significativamente asociado con biomarcadores de salud cardiometabólica, independientemente del tiempo total de sedentarismo (Tremblay, 2010).

A partir de la evidencia científica, cabe destacar que no solo es importante ser una persona suficientemente activa, cumpliendo con las recomendaciones de actividad física, sino también, es importante reflexionar acerca del comportamiento sedentario de las personas en cada ámbito de su vida. El estilo de vida ha cambiado en el último siglo fomentando cada vez más las conductas sedentarias. Es por eso que la interacción entre la actividad física y el tiempo sentado juega un papel clave en el desarrollo de estrategias para promover la práctica de actividad física y reducir el sedentarismo. Además, aceptando que las sociedades modernas incitan a pasar largos ratos sentados, el objetivo parece ser encontrar un equilibrio entre todos los dominios durante las 24h del día: Mantener el tiempo de sueño, reducir el tiempo de ocio frente a la pantalla a 3 h/día y romper el sedentarismo prolongado durante 2-3 min cada 30 min-1 h de estar sentado. Sumado a todo esto, alcanzar la recomendación de actividad física, puede ayudar a contrarrestar el posible efecto negativo de pasar demasiado tiempo en comportamiento sedentario (López et al.,2021).

1.6. Relevancia cognitiva

A continuación, se presentarán los antecedentes en línea con el trabajo que se está desarrollando:

El estudio titulado Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento (Koustiuk, 2016) es una tesis doctoral, realizada en la Universidad Politécnica de Madrid. En dicha tesis se describe la insuficiente actividad física que realizan las mujeres adultas en la ciudad de Madrid, y cuáles serían las barreras que propician esto. Se pone de manifiesto que algunas de estas barreras serían la incorporación al trabajo profesional y la fundación de una vida familiar, por lo que la falta de tiempo es lo que más se menciona en las encuestas. Los objetivos del trabajo son: Desarrollar y validar un instrumento para valorar la percepción de barreras para la práctica de actividad física y deportiva de la población adulta desde el modelo ecológico social .A su vez, analizar si las barreras para esta práctica y las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el empleo, el cuidado de los hijos e hijas y las tareas del hogar son diferentes en la población adulta de la comunidad de Madrid en función del género y del tipo de demanda. La población a estudiar fueron todas las personas adultas, entre 30 y 64 años, empadronadas en la comunidad de Madrid. Esto fue un total de 3.386.244 personas, constituido por un 51,73% de mujeres y un 48,27% de hombres. Se encuestaron 360 personas, 180 hombres y 180 mujeres.

Como conclusión, se observó que las barreras a la práctica de actividad física y deportiva detectadas fueron diferentes según los segmentos de demanda y según el género. Las mujeres presentaron más barreras que los hombres. Como posibles innovaciones y alternativas de conciliación en cuanto al empleo como barrera para la actividad física, fue la flexibilidad en los horarios de trabajo; en cuanto al cuidado de los hijos, fue que en las instalaciones deportivas para adultos también haya actividades para niños en los mismos horarios; y por el lado de las ocupaciones en el hogar, fue una mayor implicación de la pareja para que el trabajo del hogar este mejor repartido.

Por otro lado, es interesante también mencionar el estudio titulado: Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán (Vernanza et al., 2017) este estudio tiene como objetivo caracterizar el riesgo y el nivel de actividad física de los participantes de un programa de hábitos y estilos de vida saludables en el municipio de Popayán (Colombia), durante el primer semestre de 2015. El método a utilizar es un estudio descriptivo de corte transversal, en la población adulta que participa en un programa de promoción de la Salud de la Gobernación de Cauca que acoge a una población de 500 usuarios de las comunas 1 y 3. La información se recolectó a través del cuestionario IPAQ, con el cual se conoce el nivel de actividad física de las personas; y, también el cuestionario PAR-Q con el cual se evalúa el riesgo para la práctica de ejercicio físico. El PAR-Q es un cuestionario de siete preguntas, aplicado a la población antes de prescribir ejercicio físico en individuos interesados en participar en programas de actividad física, este cuestionario identifica si existe alguna contraindicación para realizar actividad física: riesgo de cardiopatía, problemas músculo esqueléticos o farmacológicos. La población estuvo conformada por 580 personas mayores de 18 años, residentes en las comunas 1 y 3, que participaron

en el lanzamiento del programa para el año 2015 y en las actividades de conmemoración de la celebración del día mundial de la actividad física. Se efectuó un muestreo aleatorio sistemático sobre 580 participantes. El tamaño estimado de la muestra fue de 232 personas, pero cumplieron con los criterios de elegibilidad 217. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta que los participantes fueran mayores de edad, y quedaron excluidos del estudio aquellas personas que no accedieron a responder las preguntas de la encuesta, participantes que no se encontraban en el lugar de la aplicación del programa al momento de aplicar la encuesta y personas que diligenciaron de forma inadecuada la encuesta. La población fue reclutada por medio de una tabla de números aleatorios. Las variables que se analizaron para el presente estudio fueron sexo, edad, ocupación. Las variables del cuestionario IPAQ versión breve fueron: actividad física vigorosa, actividad física moderada, caminata y sin actividad; mientras que para el Cuestionario PAR-Q fueron analizadas las variables actividad física bajo recomendación médica, molestia en el pecho, dolor en el pecho, pérdida de equilibrio, problema en huesos/articulaciones, medicamentos para el corazón, indicaciones por las cuales no puede realizar actividad física. Los resultados arrojan una prevalencia de 18,3% para actividad física vigorosa y moderada, el grupo poblacional que mayor actividad física realizó fue el adulto joven (18 a 35 años), el 64% de la población se encuentra en riesgo alto para la práctica de ejercicio físico. Se concluye que los resultados obtenidos estratifican a la mayoría de la población en alto riesgo para la práctica de ejercicio físico y confirman bajos niveles de actividad física entre moderada y vigorosa, pero dejan entrever la importancia de la realización de evaluaciones previas a la vinculación a programas de ejercicio físico, como medidas de seguridad, control y seguimiento del estado de salud en los usuarios.

Este trabajo tiene como propósitos el promover la salud de las personas que participan en la investigación. Es importante que puedan tomar conciencia acerca de su nivel de actividad física y reflexionen acerca de las barreras y facilitadores que atraviesan sus vidas. Y, a su vez, que también sea un llamado a la atención para otras personas que están atravesando situaciones similares. Además, otro propósito de este trabajo es entender las dificultades que se presentan en el acceso a la actividad física y pensar estrategias para mejorarlo. Por último, que la información resultante de este trabajo final permita brindar herramientas para concientizar y crear instrumentos para transmitir los beneficios de realizar actividad física.

1.7. Hipótesis

-La motivación principal de las personas que asisten al programa de ejercicios en los espacios verdes es realizar la actividad de manera grupal.

- La principal causa por la que las personas no logran adherencia al ejercicio, es por la cantidad de tiempo que transcurren en sus trabajos.

-Las personas pasan más de 8 horas en comportamiento sedentario al día.

-Los adultos que realizan actividad física en el programa “Cuerpo Vital”, en espacios verdes, si bien asisten 2 o 3 veces a las clases grupales, no llegan a cumplir con las recomendaciones mundiales de actividad física.

1.8. Objetivos

General

Analizar los niveles de actividad física y las barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en adultos que asisten al programa de ejercicios “Cuerpo Vital”, en espacios verdes del barrio de Caballito en el año 2024.

Específicos:

- Describir la distribución del tiempo de realización de actividad física por dominio e intensidad de los adultos que entrenan en espacios verdes, al aire libre y de manera grupal, en el barrio de Caballito en el año 2024.
- Describir la cantidad de horas en comportamiento sedentario en el día de los adultos que entrenan en espacios verdes, al aire libre y de manera grupal, en el barrio de Caballito en el año 2024.
-Describir las principales barreras y facilitadores que atraviesan las personas al realizar actividad física.
- Describir la percepción sobre el programa de actividad física en los espacios verdes de la Ciudad.

2. Segunda Parte: Materiales y Método

El diseño de este trabajo tiene las siguientes características:

Según Hernández Sampieri y Mendoza (2008) los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno estudiado. Es así que los métodos mixtos utilizan evidencia numérica, verbales, textuales, visuales, simbólicos y de otras clases para entender problemas en las ciencias.

En este trabajo se utiliza el método mixto porque para recabar información se llevó a cabo el cuestionario GPAQ de la OMS (Organización Mundial de la Salud), la cual es una herramienta cuantitativa, centrada en variables y dirigida para obtener datos medibles u observables (Hernández Sampieri et al., 2014); y por otro lado se realizaron entrevistas grupales y personales con preguntas abiertas para profundizar en los distintos dominios de la persona, en su estilo de vida y actividades; esta es una herramienta cualitativa que se centra en la experiencia de las personas.

Por otro lado, esta es una investigación no experimental porque se realiza sin la manipulación deliberada de variables, es decir, se observan las situaciones existentes, sin tener control directo sobre ellas (Hernández Sampieri et al., 2014). Además, también es lo que se denomina transaccional o transversal, porque en esta investigación se

recolectan datos en un tiempo único y se indaga sobre las características de una o más variables en una población (Hernández Sampieri et al, 2014).

Asimismo, este trabajo es de carácter descriptivo porque la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos. Hernández Sampieri lo define de la siguiente manera: "(…) Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (…)" (Hernández Sampieri et al, 2014, p. 92). En esta clase de estudios el investigador debe ser capaz de definir, qué se medirá (actividad física y comportamiento sedentario) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos, en este caso personas adultas.

Por último, es una investigación aplicada, porque según Hernández Sampieri (2014) busca resolver problemas específicos y prácticos mediante la utilización del conocimiento existente o la generación de nuevo conocimiento, para luego implementar los resultados en distintos contextos. En este caso, se espera brindar información a los profesores de educación física y que les sea de utilidad para realizar acciones de promoción de salud y prevención de enfermedades vinculadas con la inactividad física. Es así, que a través de la implementación y desarrollo de actividades significativas se puede promover el bienestar y contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas. Al mismo tiempo servirá como puntapié para nuevas líneas de investigación.

2.1. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos

En este apartado, se presentará la matriz de datos, especificando la unidad de análisis, las variables de estudio, los valores y las dimensiones que la conforman.

UA: adulto de Argentina

Variable	Valor	Dimensión	Valor	Indice	Sub-dimensión	Valor	Indice
V2= tiempo semanal de actividad física	R= N° entero positivo expresado en minutos (escala cuantitativa proporcional)	D1= Trabajo	Idem anterior	V2= D1+D2+D3	SD1= Intensidad Vigorosa	Idem anterior	D1= SD1+SD2
					SD2= Intensidad Moderada	Idem anterior	
		D2= Desplazamientos	Idem anterior				
		D3= Tiempo libre	Idem anterior		SD3= Intensidad Vigorosa	Idem anterior	D3= SD3+SD4
					SD4= Intensidad Moderada	Idem anterior	

2.2. Instrumentos para la producción de datos

En este trabajo se ha implementado como instrumento para recolección de datos el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) que fue desarrollado por la OMS con el objetivo de obtener una herramienta que produjera estimaciones válidas y fiables de la actividad física en sus distintos dominios (transporte, laboral y ocio). Las distintas preguntas que se incluyen pretenden conocer la intensidad y duración con las que el entrevistado realiza las distintas actividades, así como también la cantidad de tiempo que transcurre en la semana en comportamiento sedentario. Dicho instrumento se suministró de manera online. Se le envió a cada participante mientras estábamos reunidos de manera presencial, y previamente, el cuestionario fue explicado. También se despejaron las dudas que surgieron acerca de qué se considera actividad física. Ynoub (2015) se refiere al cuestionario, como una herramienta que permite llevar adelante una acción planificada y, además, representa un dispositivo que permite captar, recolectar o producir, información o datos que se estiman necesarios

para los fines de la investigación. Para Hernández Sampieri et al. (2014) dicho instrumento es un recurso que sirve para registrar datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables de la investigación.

Por otro lado, se utilizó una entrevista diseñada con preguntas abiertas para que los entrevistados puedan explayarse acerca de la actividad física que hacen en su día a día. Hernández Sampieri et. Al (2014) define a la entrevista como un intercambio de información entre entrevistador, y en este caso, entrevistados. A través de preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema. Las preguntas fueron creadas en clase, y tenían como fin que el entrevistado pueda dar su opinión y expresarse de manera informal y libremente. Las entrevistas se realizaron en pequeños grupos (Focus group) reuniendo hasta seis personas a entrevistar. Algunas se realizaron de manera presencial y otras, online.

Se debe tener en cuenta que toda medición o instrumento de recolección de datos debe reunir tres requisitos esenciales: confiabilidad, validez y objetividad. La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales (Hernández Sampieri et al., 2014) Por ejemplo, si una persona busca saber su peso utilizando una balanza, pero cada vez que esa persona se pesa le da resultados diferentes, dicha balanza no sería confiable, ya que su aplicación repetida produce resultados distintos. A su vez, la validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir. Por ejemplo, un instrumento válido para medir nuestra variable es el cuestionario GPAQ. Por último, la objetividad en un instrumento de

medición, se refiere al grado en que éste es o no permeable a la influencia de la orientación y tendencia del investigador que lo administra, califica e interpreta (Hernández Sampieri et al., 2014).

2.3. Fuentes de datos

Samaja (2004) define el término fuente de datos a un tipo de práctica para producir información. Tradicionalmente se identifican dos grandes fuentes de datos, uno primaria y otra secundaria (directas e indirectas) Este trabajo obtuvo información basada en fuentes primarias, esto quiere decir que se extrajeron datos del terreno generados por la propia investigadora mediante un cuestionario online y entrevistas. En caso de utilizar fuentes secundarias directas, los datos se obtienen a partir de otras investigaciones o por sistemas de registros ordinarios de instituciones; o en el caso de fuentes indirectas, se utilizan informes científicos con datos ya resumidos e interpretados por otros investigadores.

Las fuentes de datos deben, para una investigación, cumplir con tres condiciones que se relacionan con la pertinencia y relevancia de esas prácticas. La primera condición es que deben ser viables en relación con el esquema de investigación en el que se enmarcan. Deben poder encaminarse hacia el cumplimiento de determinados objetivos permitiendo, así, obtener datos relevantes, que permitan avanzar en la resolución del problema de investigación y en la puesta a prueba de la hipótesis (Samaja, 2004). En este estudio la investigadora es profesora del programa de ejercicios “Cuerpo Vital” que se realiza al aire libre, en espacios verdes y de forma grupal. De esta manera, la investigadora conoce bien a las personas que fueron

entrevistadas y encuestadas y tiene la posibilidad de conversar con ellos a diario acerca de los beneficios de realizar ejercicio físico y reducir el comportamiento sedentario.

La segunda condición que deben cumplir las fuentes de datos es la factibilidad, en términos tanto de los medios materiales/técnicos con que se cuenta como de la legitimidad de los mismos. La disponibilidad de medios técnicos y tecnológicos es decisiva puesto que define un campo de observación, una base empírica posible. También está definida por el marco institucional: el uso de ciertos medios en la producción de datos debe ser avalado por la comunidad científica para que puedan constituirse como fuentes legítimas (Samaja, 2004). En este estudio, la investigadora sabía con certeza que contaba con sus alumnos y alumnas para la realización del cuestionario y las entrevistas, por eso es que tomó como muestra de estudio a personas adultas que realizan actividad física en el programa de ejercicios “Cuerpo Vital” en espacios verdes, al aire libre.

Por último, las fuentes de datos deben ser accesibles en el proceso de investigación. Dicha accesibilidad está determinada por la disponibilidad de recursos materiales, considerando los costos en términos económicos, humanos y de tiempo. Pero también, una vez más, por el marco y las condiciones en que se desarrolla la investigación. Para esta investigación fue necesario crear pequeños grupos para las entrevistas, arreglar y coordinar horarios antes o después de las clases, y explicar acerca de la temática del estudio y su enfoque.

Según Samaja (2004) Algunos criterios que se pueden tener en cuenta a la hora de tomar decisiones sobre las fuentes a utilizar pueden ser la calidad de los datos, es decir, si lo informado refleja fielmente la manifestación efectiva del hecho o no; y la riqueza de los datos, esto tiene que ver si se refiere a múltiples aspectos o sólo a unos

pocos. En esta investigación se pudieron obtener datos a partir de un cuestionario internacional como lo es el GPAQ y, además, se ha podido revisar a través de preguntas previamente preparadas, cómo es el día a día de las personas que participaron, qué significa la actividad física en sus vidas y también se ha podido averiguar acerca del comportamiento sedentario.

Otro criterio a tener en cuenta es la cantidad o cobertura de los datos, es decir, si aporta información de pocos o de muchos individuos del universo. La muestra de esta investigación cuenta con 19 personas encuestadas y entrevistadas: 18 fueron mujeres y solo 1 hombre. Para futuros estudios se sugiere una muestra mayor y más homogénea en cuanto al género. También se debe tener en cuenta la oportunidad de la información que proporciona: Si la velocidad con que se puede disponer de los datos es adecuada a los tiempos de la investigación u obliga a su postergación. En este caso, los datos se pudieron recopilar rápidamente gracias a que el cuestionario pudo ser enviado mediante un link y las entrevistas, al ser en focus group permitieron recabar información más rápido que una entrevista personal. Además, al ser profesora de las personas que participaron, los tiempos de organización de las entrevistas fueron rápidos ya que nos vemos diariamente. En general las entrevistas fueron realizadas de manera presencial, a excepción de dos, que tuvieron que desarrollarse Online. Ambas experiencias fueron enriquecedoras, sin embargo, de manera online las respuestas eran un poco más acotadas o no era posible tanta interacción entre los participantes ya que si hablaban a la vez no era fácil escucharse.

El último criterio a tener en cuenta es la economía de los datos. Esto tiene que ver si la fuente produce datos de costo accesible a los recursos de la investigación o

no. En este caso, resultaron accesibles, porque al tratarse de una investigación cuyo método de medición fue subjetivo no precisó de muchos recursos.

.

2.4. Cronograma de actividades en contexto

Se presenta el cronograma de las actividades desarrolladas durante el trabajo de campo, caracterizando qué, cómo y en qué tiempos se llevó a cabo cada actividad.

Actividad	Fecha
Clase con las profesoras de la materia Trabajo Final. Fue enviado el link con el cuestionario GPAQ	22 de Junio de 2024
Clase con las profesoras de la materia Trabajo Final. Desarrollamos las preguntas para las entrevistas a realizar.	6 de Julio de 2024
Primer Focus group presencial	10 de Julio de 2024
Segundo Focus group presencial	17 de Julio de 2024
Tercer Focus Group Online	1 de Agosto de 2024
Cuarto Focus Group Online	10 de Agosto de 2024

2.5. Muestreo

El muestreo de este trabajo se realizó sobre la población de adultos, en Argentina, en el barrio de Caballito (CABA), sin diferenciación de sexo. La muestra fue conformada por 18 mujeres y 1 hombre que realizan actividad física al aire libre, en espacios verdes del barrio mencionado, y que son parte de un programa de ejercicios llamado “Cuerpo Vital”.

Según Hernández Sampieri (et al.,2014) una población es “un conjunto de todos

los casos que concuerdan con determinadas especificaciones" (p. 174), por lo que la muestra será un subgrupo de esa población sobre la cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de ser representativo de la población. En este caso, la muestra fue probabilística, al azar simple, porque todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados para formar parte de la muestra (Hernández Sampieri et al.,2014) Además, se utilizaron sujetos voluntarios, que participan diariamente en el grupo de entrenamiento al aire libre en el barrio de Caballito.

2.6. Plan de tratamiento y análisis de los datos

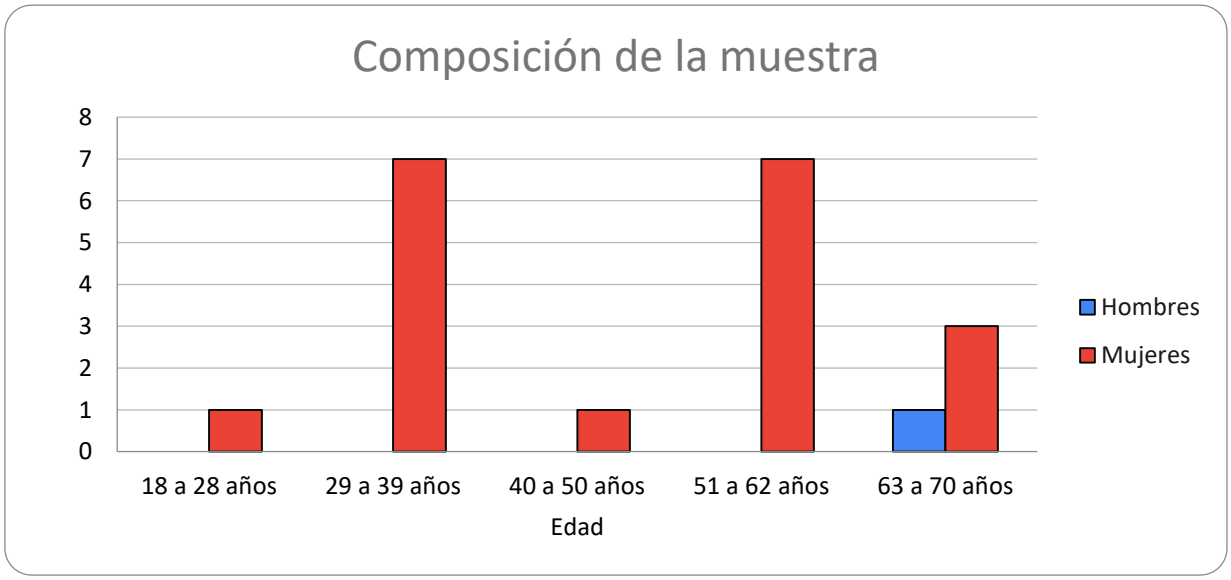
Este estudio se desarrolló a través de un análisis cuantitativo, porque se utilizó un método de recolección de datos como lo es el cuestionario GPAQ que arroja resultados numéricos y deben luego ser analizados estadísticamente (Hernández Sampieri at al., 2014). También se aplicó un enfoque cualitativo, porque se utilizó como instrumento una entrevista, a través de la cual, las personas que participaron pudieron describir sus experiencias, percepciones y creencias, centrándose en una mirada subjetiva. Además, en este estudio, las variables fueron abordadas mediante estadística descriptiva e inferencial, lo cual ayudará luego a probar la hipótesis y estimar parámetros. Dentro de la estadística descriptiva se aplicó: La distribución de frecuencia (porcentual), medida de tendencia central (media aritmética) y medida de dispersión (desvío estándar). Por último, para el procesamiento y cálculo de los datos se utilizó el programa Microsoft Excel Office 2012.

3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones

3.1. Exposición de los datos (o resultados)

En este apartado se abordará la exposición de los datos de la investigación teniendo en cuenta que la población en este estudio son los adultos del barrio de Caballito (Capital Federal) que participan del programa de ejercicios “Cuerpo Vital”. La muestra quedó conformada por 19 casos. Se puede observar, en el gráfico 1, que quedó compuesta predominantemente por el género femenino, con 18 mujeres. La franja etaria donde se registraron mayores casos fue entre 29 a 39 años, con 7 casos, y también la franja de 51 a 62 años, con 7 casos; luego le sigue la franja de 63 a 70 años con 3 sujetos y, por último, las franjas de 18 a 28 años y de 40 a 50 años con 1 caso cada una.

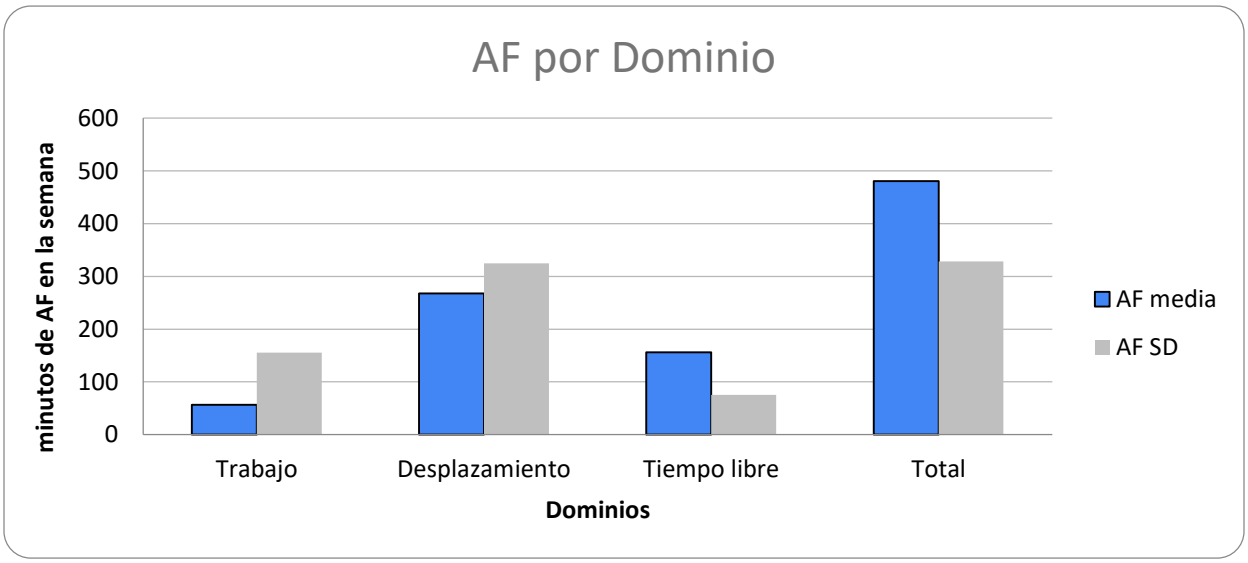
Gráfico 1:
Composición de la muestra



El gráfico 2 muestra la cantidad de minutos que las personas realizaron actividad física en la semana, en cada dominio. En el tiempo libre la media registrada fue de 153 minutos/semana, y el desvío estándar (DE) fue de 75.22 minutos/ sem de actividad física. En tal sentido, la muestra se comportó de manera homogénea. Por otro lado, en el dominio de desplazamiento, se registraron en promedio 267.9 min/sem, con un DE de 324.77 min/sem. Por último, en el dominio del trabajo, se registró una media de 56.3 min/sem con un DE de 155.75 min/sem. En estos dos últimos dominios, las muestras resultaron más heterogéneas y variadas que en el dominio del tiempo libre. Esto quiere decir que algunos participantes sumaron más cantidad de actividad física durante sus desplazamientos o en el trabajo, mientras que otros justamente lo contrario.

Gráfico 2

Actividad física por dominios en la semana

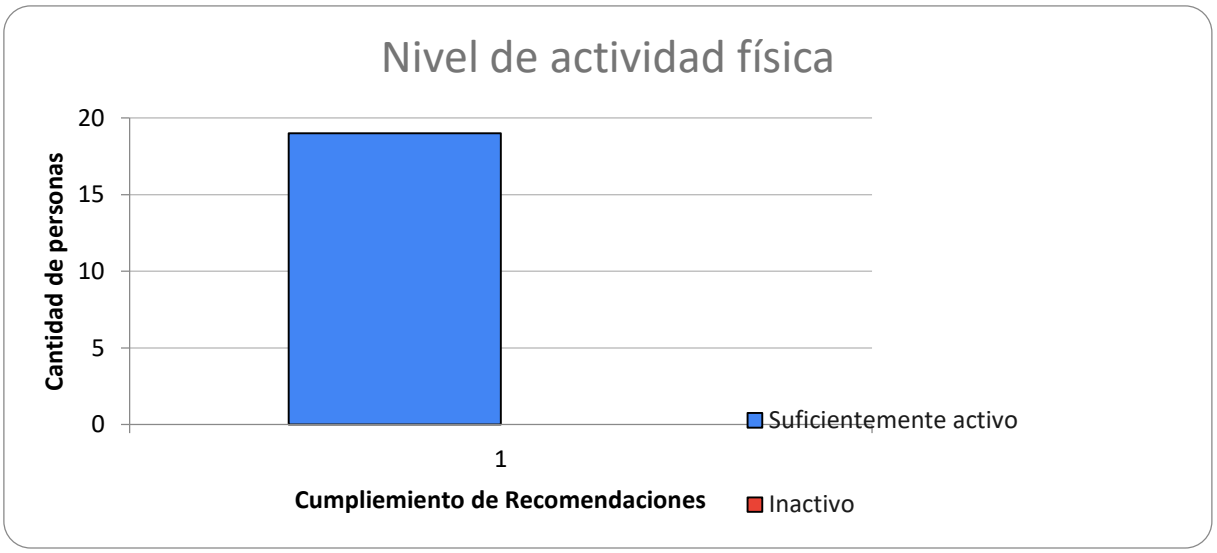


El gráfico 3 muestra el cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física, registrando que el 100 % de la muestra resultó suficientemente activa. Sin embargo, es importante aclarar que por lo menos 7 personas de las 19 participantes, tuvieron como resultado entre 160 a 200 minutos totales de actividad física en la semana, lo cual está cerca del límite mínimo, según el criterio de la OMS.

La muestra, en relación con el dominio del tiempo libre, se comportó de manera homogénea, con variaciones muy parecidas entre los casos para el mismo dominio. En cuanto al transporte y al trabajo, la muestra es heterogénea. Por ejemplo, en el dominio del trabajo hay personas que no realizaron actividad física, y personas que realizaron hasta 630 minutos. Y en el transporte, los registros variaron desde 0 minutos de actividad física, hasta 300 minutos a la semana.

Gráfico 3

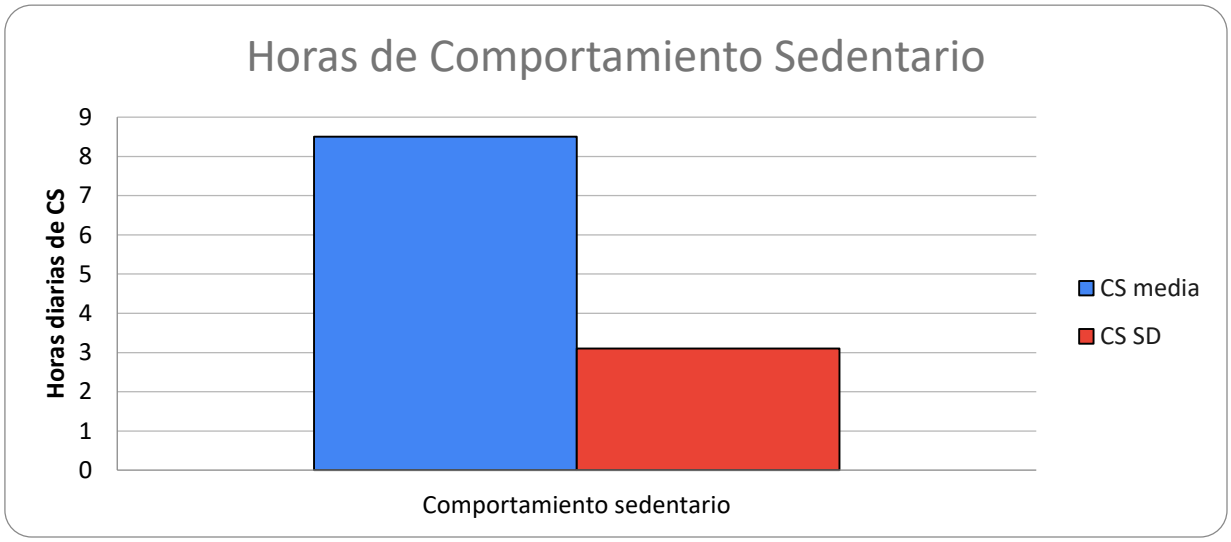
Recomendaciones mundiales de Actividad Física



En el gráfico 4 se muestra el tiempo en horas diarias dedicado a comportamientos sedentarios (CS). En promedio las personas pasaron unas 8,5 horas al día en CS. La muestra es homogénea, ya que todos los participantes expresaron una cantidad de horas en CS parecidas en el día.

Gráfico 4

Comportamiento sedentario en horas al día



3.2. Análisis e interpretación de los datos cuantitativos (GPAQ)

A continuación, se expondrá el análisis e interpretación de los resultados cuantitativos, teniendo en cuenta los resultados del cuestionario GPAQ.

3.2.1 Actividad Física

En primer lugar, la composición de la muestra es de 19 personas, en su mayoría mujeres. Esto ocurrió así porque de las personas que asisten al programa de ejercicios “Cuerpo Vital” en los espacios verdes del barrio de Caballito, la mayoría son mujeres. En futuras investigaciones sería oportuno diversificar la muestra y también poder ampliarla.

En cuanto a las recomendaciones de la OMS (2020) se observa que, en este caso, todos los individuos resultaron suficientemente activos. El dominio donde se mostró mayor actividad fue en los desplazamientos, en el cual las personas se trasladaron de manera activa, en algunos casos hasta logrando 1050 minutos de actividad en la semana. Sin embargo, es importante destacar que, aunque todos los participantes resultaron suficientemente activos, varios sujetos registraron una cantidad de minutos de actividad física cerca del límite inferior de lo recomendado, por lo que, para esas personas, el cambiar algo en su rutina, puede rápidamente modificar el ser suficientemente activos a no serlo. Sumado a esto, el cuestionario GPAQ que fue utilizado para este trabajo, es una herramienta cuantitativa y subjetiva en la que las personas suelen o subestimar la actividad física que realizan o pensar que realizan más actividad de lo que realmente hacen. Teniendo estos datos en cuenta y, como agentes de salud, es necesario recordarles y concientizar a las personas sobre la importancia de cumplir con las recomendaciones de la OMS. Esto ayuda a preservar la salud, y es de una importancia clave en el tratamiento y la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer (OMS, 2010). Además de lo mencionado, ser suficientemente activo es beneficioso para el control del peso corporal, para el

funcionamiento cognitivo, la regulación del estado de ánimo, y para una mejor calidad de vida (Barbosa y Urrea, 2018; MINSAL, 2016; OMS, 2010, 2020; PAGAC, 2018).

Por otro lado, y continuando con la mención de los dominios, se observa que en el tiempo libre todas las participantes lograron una cantidad de minutos de actividad física similar, esto tiene sentido porque son participantes del programa de ejercicios "Cuerpo Vital" en el cual se realizan clases todos los días de la semana. De esta manera, realizar actividad física en espacios públicos promueve el acceso de las personas a adquirir hábitos de actividad física regular. En cuanto al dominio del trabajo, se observa muy poca actividad física y, además, una gran cantidad de horas en comportamiento sedentario. Esto puede deberse a que las ocupaciones de los participantes son en posición sentada, como, por ejemplo, administrativa, contadora, psicóloga, entre otras. En tal sentido, es importante destacar que la creciente urbanización producida en países en desarrollo como Argentina han transformado las oportunidades de realizar actividad física diaria, en actividades sedentarias. Sumado a esto, los cambios tecnológicos y socioculturales han generado transformaciones en las formas de trabajo, transporte y de uso del tiempo libre que priorizan el comportamiento sedentario en todas las manifestaciones (MINSAL, 2019). Si las personas pudiesen incorporar más actividad física en cada dominio de su vida sería mucho más fácil lograr las recomendaciones de la OMS.

3.2.2 Comportamiento sedentario

A partir de los resultados, se observa que las personas transcurrieron un promedio de 8 horas en comportamiento sedentario. Esto incluye el tiempo que están en el trabajo, que miran la televisión, o cualquier tipo de pantalla, y el tiempo sentados

en general. Según López Torres et.al (2021) las personas encuestadas corresponden a la definición de sedentarias activas, porque si bien transcurren varias horas al día en comportamiento sedentario, también resultaron suficientemente activos según los parámetros de la OMS. Recordemos que la combinación ideal a alcanzar es ser activos no sedentarios. Si bien la evidencia científica no ha encontrado un aumento del riesgo de muerte por cualquier causa en personas con un tiempo total sentado entre 4-8 horas/día, el riesgo aumenta en un 15% cuando el tiempo de sedestación sube a 8-11 horas/día, y en un 40% con tiempos de sedestación superiores a 11 horas/día (López et al., 2020). Aún no se termina de saber a ciencia cierta cuánto tiempo sentado es dañino para la salud, pero sí se sabe que reducir el tiempo en comportamiento sedentario puede resultar beneficioso en la composición corporal y mejorar la salud (López et al., 2020). En tal sentido, agregar interrupciones al tiempo sedentario, como ponerse de pie o caminar, puede aumentar el gasto energético y el movimiento en el día. Estudios experimentales han demostrado que interrumpir de manera frecuente el tiempo sentado reduce el perímetro de cintura, afecta al índice de masa corporal y también a los niveles de triglicéridos y glucosa (Cris-Montero y Rodríguez, 2013).

3.3 Exposición y análisis de los resultados de las entrevistas

A continuación, se presentan los resultados de las entrevistas en función de los dominios de la actividad física.

Dominio del trabajo

A través de los distintos Focus Group se ha podido conocer las experiencias y vivencias que tienen las personas en relación con los hábitos de actividad física y comportamiento sedentario. En cuanto al dominio del trabajo, la mayoría de las

personas manifestaron tener profesiones en las que deben permanecer en comportamiento sedentario y enfrente de una computadora una gran cantidad de horas. En tal sentido, una de ellas expresó “Yo soy psicoanalista y mi trabajo es estar sentada durante las sesiones que tengo en el día. Entre sesión y sesión me levanto y estiro las piernas o me hago algo de tomar”. Aquí se observa la toma de conciencia en cuanto al comportamiento sedentario y a la necesidad de agregar movimiento a su rutina laboral. Tal como explica Cristi-Montero et al. (2013), interrumpir de manera frecuente el tiempo sentado produce beneficios en la salud como reducir el perímetro de cintura, afectando al índice de masa corporal y los niveles de triglicéridos y glucosa. Esto produce beneficios en la composición corporal y, por lo tanto, mejora la salud. Además, las pausas activas en el tiempo sedentario son muy beneficiosas para aumentar el gasto energético y agregar movimiento, lo cual colabora para evitar trastornos musculo esqueléticos como contracturas o rigidez, producto de malas posturas. En relación con esto, otra entrevistada expresa: “Si, cada hora, por lo menos diez minutos rompo la quietud y hago sentadillas o sprowls, aprovecho que estoy en mi casa trabajando y tengo esa libertad para moverme”. Desde el programa de ejercicios “Cuerpo Vital” se intenta crear conciencia y reflexionar acerca del riesgo en la salud del tiempo en comportamiento sedentario y la importancia de los hábitos de actividad física regular. Se suele conversar acerca de los “Snacks de ejercicio”. Esto refiere a algunos ejercicios que practicamos en clase y que se pueden realizar luego de transcurrido un tiempo en comportamiento sedentario. Ejercicios como sentadillas, angelitos, sprowl, o flexiones, son una buena opción para esto.

A través de las experiencias narradas por los participantes, se puede observar que en el dominio del trabajo las personas transcurrieron en comportamiento sedentario

por más de ocho horas en algunos casos. Algunas entrevistadas trabajan desde su oficina, mientras que otras, desde su casa, lo cual no permite que las personas aprovechen el dominio de transporte para sumar actividad física a su día. Una de las entrevistadas comentaba: “Hace un año que trabajo todo online. Al no tener que ir a la oficina, empecé a notar que me movía muy poco. Antes, tomaba tren y colectivo para llegar al trabajo. Si bien me muevo en casa, en el balance general del día, me da la sensación que me muevo menos que cuando iba a la oficina. Por eso también me comprometí a hacer actividad física sí o sí, porque si no, no me muevo nunca.” En contraposición, otra de las chicas decía “Yo trabajo con la computadora desde mi casa, pero mientras trabajo intento hacer algunas cosas de la casa también. Me parece que así me muevo mucho más que cuando estaba en la oficina”. En tal sentido, Farinola y Bazán (2011) mencionan que la mayoría de los trabajos de hoy en día requieren escaso nivel de actividad física. A su vez, debido a la situación económica del país, las personas deben trabajar más de un tercio del día y en varias ocasiones, depender de más de un trabajo, lo que se conoce como pluriempleo. Esto le quita varias horas al día para otras actividades del tiempo libre y suele ser una barrera importante para las personas a la hora de elegir o no hacer actividad física regular.

Creo que es interesante observar que si bien, la mayoría de las entrevistadas sostienen comportamientos sedentarios durante el dominio del trabajo, a través del programa de ejercicios se logra tomar conciencia acerca de la importancia de los hábitos activos y saludables.

Dominio del transporte y desplazamientos

En cuanto a los desplazamientos, algunas de las personas entrevistadas han comentado “Todo lo que pueda hacer caminando, lo hago de esa manera. Y aprovecho

a subir y bajar las escaleras de mi edificio, también ". Por otro lado, respecto a este dominio, se señaló: “Me es difícil no hacer todo con el auto, salvo que sean compras muy cercanas, me la paso arriba del auto de acá para allá”. Esto es muy común en las grandes ciudades, en donde las distancias y el tránsito dificultan poder trasladarse de manera activa, ya sea caminando o en bicicleta. Poder desplazarse por la ciudad de esta manera no solo es beneficioso para la salud sino también para el ecosistema, ya que, al reducir el uso de combustibles fósiles, genera un aire más limpio y menos tránsito en la ciudad (OMS-OPS, 2018).

El dominio de desplazamiento es clave para aumentar la cantidad de actividad física que se hace en el día, ya sea caminando o en bicicleta, el trasladarse de manera activa puede sumar actividad física que no se realizaría en otro momento. Actualmente, existen políticas, como el plan de actividad física que la OMS (2018) que propone ideas para que las ciudades sean más activas. A partir de este plan es que se ha reforzado la planificación urbana y de transporte para fomentar los desplazamientos a pie, en bicicleta o en otros medios rodados, así como también, el uso de transporte público. del día.

En conclusión, utilizar el dominio del desplazamiento como estrategia para aumentar la cantidad de actividad física en el día, es realmente beneficioso. Por ejemplo, bajar del subte o del colectivo unas paradas antes para poder caminar parte del trayecto; o salir con el tiempo necesario para realizar el recorrido en bicicleta o caminando, son solo algunas estrategias para aprovechar en el día. Esto puede modificar el nivel de actividad física de una persona y brindarle beneficios a su salud.

Dominio del tiempo libre

Las personas entrevistadas han comentado que no es mucho el tiempo libre que tienen, y esto podría tener que ver con la necesidad de trabajar a tiempo completo por la situación económica en la que se encuentra el país. Una entrevistada dijo: “Para poder ir a hacer actividad física, me cambio la ropa en el trabajo e intento hacer todo lo más rápido posible para llegar a clase “. Por otro lado, una entrevistada también dijo: “Cuando llego del parque, dejo las cosas, saco a los perritos a pasear y, después ya prácticamente terminó el día, así que me baño y me relajo.” Una alumna que es mamá, dijo: “Yo también paso tiempo con mi nene, merendamos, y esperamos al papá. Y los días que entreno, me voy a la plaza luego de trabajar.” Por último, una de las participantes también dijo: “Llego tan cansada que solo quiero dormir la verdad”. A través de dichos testimonios es que se puede observar que las personas entrevistadas no realizan una gran cantidad de actividad física en su tiempo libre, salvo por aquellos días en los que van al parque a realizar su clase de entrenamiento. Si ponemos atención a cuántas veces las personas realizan ejercicio físico planificado, la mayoría de los entrevistados han contestado: “de 2 a 4 veces a la semana. Soy constante con el ejercicio en general, sí. Y cuando puedo ir más veces, lo hago.” También, otra persona responde: “Por ahora son 2 veces que hago entrenamiento de fuerza. Me encantaría hacer más, pero con el nene, no puedo. En casa tengo elementos, así que me pongo también a hacer ejercicios que hacemos en clase. Soy constante, pero porque me gusta mucho.” De esta manera, se observa que quienes asisten de 2 a 4 veces a las clases en el parque, aumentan considerablemente la cantidad de actividad

física en la semana en el dominio del tiempo libre. Además, al realizar ejercicio físico planificado, estructurado, repetitivo e intencional, las personas están trabajando sobre los componentes de la aptitud física, lo cual es muy beneficioso para la salud (Carpensen et al., 1985). Los componentes que se trabajan en el programa de ejercicios “Cuerpo Vital” son: La resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, los aspectos neuromotores y la flexibilidad (Carpensen et al., 1985). Al mantener o desarrollar estos componentes es que las personas logran modificar su composición corporal.

Por otro lado, es muy beneficioso y estimulante el espacio donde se desarrollan las clases. Las alumnas disfrutan de realizar actividad física en la plaza, y durante las entrevistas han destacado que no sería lo mismo si no tuviéramos ese espacio. Actualmente se han mejorado los espacios verdes y abiertos para impulsar a las personas a realizar actividad física en esos espacios. El programa de ejercicios “Cuerpo Vital” se desarrolla en dos parques del barrio de Caballito. Ambos espacios están muy cuidados y prolijos. Continuamente los están arreglando, ya sea desde la parte de jardinería, como también en su infraestructura, haciendo mantenimiento en rejas, juegos y bancos. De esta manera, las clases se pueden desarrollar sin inconvenientes y realmente se disfruta de los espacios al aire libre. Estos entornos invitan a la práctica de actividad física regular y podrían formar parte de más políticas públicas accesibles para todas las personas.

Es importante destacar que, para la mayoría de las personas entrevistadas, la única actividad en el dominio del tiempo libre que implica movimiento de intensidad moderada y /o vigorosa son las clases en el parque, luego otras respuestas fueron: Ordenar la casa, cocinar, mirar la televisión y merendar. Por lo que el momento del

ejercicio físico es realmente importante para estas personas, y su cantidad de actividad física semanal dependerá de haber asistido o no a ese espacio. Además, los beneficios psicosociales que trae el hacer actividad física en grupo son importantes para estas personas: Sentirse acompañadas, tener un momento de desconexión, para conectar con el movimiento, y compartir un momento distinto con las compañeras, es algo que ha sido destacado repetidas veces por las alumnas. Muchas de ellas comparten más que la clase, se han hecho amigas, lo cual es muy valioso y enriquecedor para cualquier persona.

Nivel de actividad física y comportamiento sedentario

Fueron entrevistadas 19 personas para este trabajo, de las cuales, todas resultaron ser suficientemente activas según el criterio que utiliza la OMS (2020). Sin embargo, hay por lo menos 7 individuos que están cerca del límite inferior (150 minutos de actividad física en la semana), esto quiere decir que, si faltan a sus clases de ejercicio alguna vez en la semana o dejan de asistir por cualquier causa, ya no cumplen con los parámetros de la OMS, resultando insuficientemente activos.

Algunas personas entrevistadas comentaron: “Yo salgo a caminar, pero no con el objetivo de hacer actividad física, sino de pasear. Lo mismo si voy al supermercado. Capaz que algunos días camino un montón, y me doy cuenta porque controlo los pasos, pero no lo hago como rutina establecida. El ejercicio planificado lo hago entre 3 o 4 veces a la semana en las clases del parque”. Otra alumna dijo: “2 veces por semana hago Ritmos. Soy constante. Toda mi gente de alrededor saben que, en ese horario, estos días, estoy ocupada con Ritmos”. Es interesante observar que la mayoría de las alumnas realizan ejercicio entre 2 a 4 veces a la semana, y, además, logran

realizar los estímulos de fortalecimiento muscular que recomienda la OMS entre sus criterios.

El programa “Cuerpo Vital”, al que asisten las entrevistadas, cuenta con horarios de clases todas las mañanas y las tardes de la semana, por lo que las alumnas pueden realizar un estímulo diario y aprovechar al máximo los beneficios que puede brindarle cada tipo de clase. En cada oportunidad, se les recuerda a las alumnas y alumnos los beneficios que trae el realizar actividad física diariamente y, además, lo negativo que es para la salud sostener largos periodos de comportamiento sedentario.

Continuando con el tema del comportamiento sedentario, ante la pregunta de cuánto tiempo pasan en posición sedente en el día, algunas personas respondieron: “: Más de 8 horas seguro ... .10 aproximadamente. Pero bueno, intento compensar haciendo entre 6.000 y 8.000 pasos al día”, otra alumna dijo: “6 horas seguro, el fin de semana más”. En promedio, las personas entrevistadas pasan unas 8 horas diarias sentadas, ya sea trabajando, en el tiempo libre o en sus desplazamientos. Si bien hay que aceptar que en estos tiempos la mayoría de las tareas se realizan sentado, es importante reducir el tiempo de pantalla a 3 horas por día, e intentar romper el sedentarismo prolongado por lo menos 2 a 3 minutos cada media hora o una hora (Lopez et.al, 2021).

Además, en este trabajo, se ve claramente como ser suficientemente activo no está relacionado con ser sedentario o no, ya que, en este caso, todos los entrevistados cumplen con la cantidad de minutos de actividad física a la semana, pero también pasan una gran cantidad de tiempo en comportamiento sedentario. Lo que se debe buscar es, dentro de las categorías de persona sedentaria y/o persona físicamente activa, es ser una persona activa no sedentaria, es decir, cumplir con las

recomendaciones de actividad física y no pasar demasiado tiempo en comportamiento sedentario (López et al., 2021).

Beneficios de realizar ejercicio en el programa “Cuerpo Vital”

Ante la pregunta de qué beneficios sienten las personas entrevistadas al asistir a las clases en el parque, algunas alumnas respondieron: “Yo llevé una vida sedentaria por muchos años, hasta que empecé en la clase de Ritmos, en el parque. Esto me ayudó muchísimo para bajar de peso y sobre todo, me hizo conocer mucha gente valiosa. Después arranqué con las clases de Entrenamiento y fue un cambio completo para mí. Siento los cambios físicos y me siento mucho más fuerte” Otra alumna dijo: “Hace mucho tiempo hago ejercicio, y ya lo siento como un hábito. Con este grupo se siente especial, la dinámica de la clase y que sea en grupo es importante. Para mi hacer ejercicio es para toda la vida, para tener salud, estar más fuerte, es una inversión”. Desde el programa “Cuerpo Vital” se busca trabajar la dinámica grupal porque creo que es lo que genera adherencia a la actividad física. De esta manera, se crea un espacio de pertenencia para las alumnas, donde además de realizar actividad física, se socializa y se comparte un momento. Varias entrevistadas destacaron que realizar la clase de manera grupal es muy estimulante y les genera ganas de ir a la plaza. Esto se relaciona con los beneficios que existen a nivel psicológico al realizar actividad física: Mejora los procesos de socialización, disminuye el estrés, mejora la autoestima y la calidad de vida (Barbosa y Urrea, 2018).

Otra alumna refirió: “Empecé por recomendación médica, si no la verdad es que no empezaba, porque nunca me gustó hacer ejercicio realmente. Ahora, lo primero que se me ocurre es que me da felicidad. Siento que me da más dominio de mi cuerpo,

y flexibilidad para cosas simples como buscar algo debajo de la cama, o cargar cosas. Uno no se da cuenta hasta que esas cosas te salen de manera sencilla" y también, otra entrevistada señaló: "Me siento mucho mejor con mi cuerpo. Me baja mucho la ansiedad también, porque me descarga energía. Siento que no sé lo que podía hacer con mi cuerpo, y esto me ayuda a tomar mayor conciencia en mí misma y en lo que puedo lograr. Son realmente muchos beneficios" A partir de estos relatos es que se puede observar que las alumnas sienten cambios tanto físicos como psicológicos al hacer ejercicio. Al asistir de manera regular a las clases, logran apreciar cambios en sus cuerpos, sentirse distintas, y eso también ayuda al bienestar y a la adherencia a la práctica. El programa "Cuerpo Vital" intenta trabajar sobre la salud de las personas, de manera integral, buscando no solo mejorar o mantener la aptitud física, sino también lograr beneficios psico-sociales, mejorando la calidad de vida (MINSAL, 2016).

Las clases del programa son variadas y dinámicas, esta es una de sus características principales. Es importante que las personas se sientan motivadas por clases creativas, pero que, a su vez, puedan trabajar los grandes grupos musculares de manera correcta y a conciencia. Durante las clases utilizamos música, y eso estimula el buen humor y las ganas de hacer actividad física en las chicas. En las clases de Ritmos, las alumnas pueden elegir la música que quieren bailar, aprendemos las coreografías durante el mes y luego nos filmamos para que quede de recuerdo. Esto las motiva a asistir a clases, a practicar, y a darle un sentido más importante a la actividad.

Otra característica interesante es el compañerismo que se desarrolla durante las clases: Las alumnas se ayudan entre ellas en algunos ejercicios, colaboran con el armado de los materiales, y reciben a las personas nuevas en la actividad con alegría y buena predisposición. De esta manera, creo que el camino para generar adherencia en

la actividad física es trabajar sobre lo grupal. Desde el programa “Cuerpo Vital” se busca que quienes asistan a las clases en el parque puedan conectarse con su cuerpo, y sus posibilidades de movimiento, con el entorno y además de aprender las técnicas de ejercicios y trabajar sobre distintas posturas corporales. Si bien todas las clases son distintas, porque se utilizan distintas dinámicas grupales, siempre se busca trabajar a conciencia los patrones de movimiento y los distintos componentes de la aptitud física.

Facilitadores y Barreras para la práctica de Actividad física.

Uno de los facilitadores más mencionados por las entrevistadas fue el componente grupal de las clases, esto las motiva y le genera adherencia a la actividad. Una de ellas mencionó: “Está bueno porque además de hacer ejercicio, compartimos otros espacios, vamos a comer, o a tomar algo…es como otro grupo de pertenencia que antes no tenía, y es muy especial.” Esto es importante, a la hora de pensar en propuestas que estimulen el intercambio y la socialización. Por ejemplo, en algunas clases se trabajan dinámicas en parejas, o en tríos: Las chicas se ayudan mutuamente a realizar los ejercicios. O también, hacemos pequeños grupos y realizamos juegos cooperativos o de competencia en clases especiales, como, por ejemplo, a fin de año. En estas clases se destaca el trabajo en grupo, y el buen clima interno que hay entre todas las participantes. Por fuera de las clases, se festejan cumpleaños o se realizan encuentros donde las alumnas pueden conocerse más, conversar y disfrutar de hacer algo distinto, además de actividad física.

Por otro lado, otro facilitador importante es la distancia a la que están del parque, ya que ellas mencionan que es mucho más fácil para la rutina diaria el estar cerca, que tener que tomar un colectivo. “Que las clases sean en la plaza está muy

bueno, porque además de que la plaza es hermosa, me queda muy cerca, entonces termino de trabajar y llego en pocos minutos". Aquí se debe destacar la importancia de generar políticas públicas inclusivas en las plazas de la ciudad para que todos puedan aprovechar ese espacio. Que las plazas estén limpias y cuidadas, y con personas que cuiden la seguridad de todos, es de vital importancia para quienes buscan realizar actividad física en estos espacios. De igual manera, es importante que cada vez haya más espacios verdes, porque esto no solo colabora con la ecología, sino que también ayuda a la promoción de una vida activa y saludable (OPS- OMS, 2018)

Por último, un facilitador importante es cómo el ejercicio las hace sentir y los beneficios que ven a nivel físico y mental. Una de ellas dijo: "Hacer ejercicio limita el tiempo que trabajo, así que está alineado directamente con mi salud mental. Es importante para mí. En mi cuerpo me siento más fuerte, resistente, más linda, me siento mucho mejor de ánimo, duermo mejor. Siempre me costó dormir, así que esto me ayuda mucho ". Otra también mencionó: "Es el único momento que tengo para mí. Yo hago gym hace años, siempre hice distintos deportes, o entrenamientos, pero nunca me vi tan musculosa como estoy ahora, ¡me sorprende! Me veo saludable y me desafío a mí misma. Me hace bien". Es importante destacar la mejora de la aptitud física en las personas que logran asistir a las clases con frecuencia y dedicación. Se pueden observar cambios rápidamente: Se sienten más ágiles, pueden progresar en la carga en ejercicios multiarticulares como la sentadilla y el peso muerto, y correr más rápido o distancias más largas también. Además, hay beneficios a nivel cognitivo muy importantes al realizar ejercicio, no solo de fuerza, sino también al bailar o saltar. Recordar las técnicas de los ejercicios, los circuitos que se deben realizar ese día, o las coreografías en la clase de Ritmos, trabajan tareas a nivel cognitivo, como la atención,

la memoria, la velocidad de procesamiento, entre otras (PAGAC, 2018). En tal sentido, las clases del programa “Cuerpo Vital” buscan desarrollar la salud de las personas de manera integral, para que alcancen un bienestar físico, mental y social y tengan, a su vez, una buena calidad de vida. Estos facilitadores generan adherencia al ejercicio y son el soporte de los cambios en la salud de estas personas.

En contraste, cuando hablamos de barreras, algunas entrevistadas dijeron: “A veces tengo que quedarme un poco más en la oficina y eso ya me retrasa el tiempo que tengo para llegar a mi casa, cambiarme y salir…entonces pierdo la clase”. Algunas alumnas que son madres, comentaron: “Cuando no tenía hijos iba siempre, pero bueno, hoy en día se hace lo que se puede.” Aquí se observa que una barrera es la falta de tiempo para ocuparse de la familia y además realizar una actividad. Esto tiene relación con uno de los antecedentes citados en esta investigación, en el cual el estudio tuvo como resultado que las mujeres, en comparación con los hombres, tienen más barreras a la hora de hacer actividad física, a causa del empleo, o de tener que ocuparse de los hijos o de la casa (Koustiuk, 2016).

Otra alumna mencionó: “Quizás una barrera es el clima. Cuando llueve no podemos ir al parque y la clase se da online. Pero yo no me suelo conectar”. Desde el programa “Cuerpo Vital” se contemplan las variantes del clima, es por eso que se ofrece otras alternativas cuando hay mal clima, por ejemplo, se hace la clase online. Si bien no es el mismo estímulo para el cuerpo, siempre se destaca que es mejor hacer algo, a perderse la clase o quedarse en comportamiento sedentario.

Desde el programa de ejercicios “Cuerpo Vital” se intenta crear conciencia acerca de lograr un hábito con el ejercicio, e intentar mantener una cantidad de estímulos semanales para poder obtener los beneficios de realizar actividad física.

Ante las barreras mencionadas, se intenta encontrar soluciones o estrategias al respecto. Por ejemplo: Las alumnas que tienen hijos no tan pequeños, los traen a la plaza, y mientras ellas realizan ejercicio, los niños juegan cerca de la clase. Otro ejemplo para la barrera de la falta de tiempo por el trabajo es enviarles una rutina de ejercicios online para que la puedan realizar en la casa o darles como tarea caminar por lo menos 3 vueltas a la plaza antes que termine el día. Con estas soluciones lo que se intenta es que los alumnos comprendan que lo importante es sumar algo de actividad física en el día. Esto es especialmente importante si la persona estuvo en comportamiento sedentario el resto de la jornada.

3.4 Conclusiones y sugerencias

Durante esta investigación fueron encuestadas y entrevistadas 19 personas que participaron del programa de ejercicios multicomponente “Cuerpo Vital”. Los participantes en esta investigación han cumplido con las recomendaciones de la OMS (2020), siendo todos suficientemente activos según ese criterio. Sin embargo, es importante destacar que, varios sujetos registraron una cantidad de minutos de actividad física cerca del límite inferior de lo recomendado, por lo que, para esas personas, el cambiar algo en su rutina, puede rápidamente modificar el ser suficientemente activo a no serlo. Sumado a esto, el cuestionario GPAQ que fue utilizado para este trabajo, es una herramienta cuantitativa y subjetiva en la que las personas suelen o subestimar la actividad física que realizan o pensar que realizan más actividad de lo que realmente hacen. Teniendo estos datos en cuenta y, como agentes de salud, es necesario recordarles a las personas que cumplir con las recomendaciones

de la OMS ayuda a conservar la salud, y es de una importancia clave en el tratamiento y la prevención de enfermedades no transmisibles.

En cuanto a los dominios, la mayoría de los individuos lograron cumplir con las recomendaciones en el dominio del tiempo libre al ser parte del programa de ejercicios “Cuerpo vital”. En dicho programa las personas asistieron regularmente a las clases en el parque y además de sumar actividad física, realizaron ejercicio de intensidad moderada a vigorosa, lo cual es muy beneficioso para la salud (MINSAL, 2016).

Sumado a esto, se observó que en el dominio de desplazamiento algunas personas han sumado varios minutos de actividad física, siendo este un dominio importante a la hora de agregar movimiento en el día a día. Contrariamente a esto, en el dominio del trabajo las personas no lograron ser tan activas, sumando pocos minutos de actividad física en el día y a su vez, transcurrieron en promedio unas 8 horas al día en comportamiento sedentario. Si bien aún no está claro el punto de corte en el cual el comportamiento sedentario es un riesgo para la salud, lo ideal es permanecer la menor cantidad de horas posibles sentado (López Torres, 2022). En tal sentido, las personas encuestadas se clasificaron como sedentarias activas.

En cuanto a las barreras y facilitadores para la práctica, las personas destacaron la falta de tiempo en el día para realizar actividad física, ya que las profesiones de cada una ocupan una gran cantidad de horas al día. Y, por otro lado, han sentido que otra barrera puede ser el clima, a la hora de hacer ejercicio en una plaza. Mientras que, al destacar los facilitadores para la práctica, la mayoría de las entrevistadas subrayaron la importancia de que las clases sean grupales y en un lugar de cercanía como lo es la plaza. Que la dinámica sea grupal parece generar una fuerte adherencia al ejercicio y estimular a las personas a sostener la actividad en el tiempo. El programa de ejercicios

“Cuerpo Vital” ha logrado importantes beneficios que las alumnas manifestaron: Cambios en sus cuerpos, en su estado de ánimo, les ha mejorado el sueño y reducido el estrés. Desde lo social, han conocido nuevas amistades y creado un grupo de pertenencia con el cual comparten otros espacios además del parque. Todo esto genera un bienestar general en las personas que tiene que ver con la definición de salud que propone la OMS (1948). No solo se busca que las personas no se enfermen, sino también que logren un bienestar físico, mental y social, y esto es justamente lo que se busca desde el programa de ejercicios “Cuerpo Vital”.

. Por otra parte, para reducir las barreras mencionadas por las personas se han pensado estrategias que ya han sido puestas en práctica: Para los días de lluvia, las personas pueden tomar su clase vía online, o recibir una rutina en video para que la hagan cuando quieran. Además, en cuanto a la falta de tiempo a causa del trabajo, se ha conversado con las personas para poder agregar actividad física en los otros dominios: desplazarse a los trabajos de manera activa, ya sea caminando o en bicicleta, aprovechando los cambios en la planificación urbana para crear entornos más activos (OPS, 2018). También, se han sugerido micro intervenciones en el comportamiento sedentario: “Snacks” de ejercicios como sentadillas, flexiones de brazos o angelitos que aumentan el movimiento y generan beneficios en la salud (Cris-Montero, 2013; López Torres et al., 2020).

El proceso de investigación para este trabajo fue intenso, pero de mucho aprendizaje. Fue interesante escuchar a las personas y poder reflexionar con ellas acerca de las barreras que cada uno piensa que tiene. Descubrir que hay barreras reales y otras que no lo son. A partir de este trabajo he podido comprender lo importante que es lo grupal para las personas que asisten al programa “Cuerpo Vital”, y

que esto genera beneficios a nivel social y mental que vale la pena resaltar. Como profesora de este programa, me parece importante crear espacios de reflexión acerca de lo que significa ser una persona activa, y los beneficios que tiene para la salud. Mi objetivo siempre ha sido crear autonomía en mis alumnas y una fuerte adherencia a la actividad física para que el día que concurran a las clases en la plaza, puedan seguir manteniendo el hábito de realizar ejercicio.

3.5. Reflexión crítica sobre el proceso de investigación realizado

Para futuras investigaciones relacionadas al tema, sugiero ampliar la muestra. Por un lado, sería enriquecedor que más personas puedan ser encuestadas y entrevistadas, y, por otro lado, que haya más hombres como participantes. En el programa de ejercicios “Cuerpo Vital” son en total 80 alumnos, por lo que, si hubiese tenido más tiempo, hubiese podido realizar más entrevistas y, así, contar con una muestra más grande.

Además, sería interesante hacer un estudio longitudinal que pueda estudiar la adherencia de las personas a la actividad en el tiempo, o, se podrían analizar otras variables de las utilizadas, por ejemplo, estudiar la percepción de las personas con el entorno: ¿Es lo mismo realizar ejercicio al aire libre que en un espacio cerrado? O analizar cómo mejoran la fuerza, la resistencia y la agilidad, las personas a través del programa a lo largo del tiempo. Por último, sería interesante analizar o investigar acerca de las políticas públicas en los espacios verdes, cómo se podría mejorar la seguridad o la infraestructura de los espacios para su uso.

En cuanto al trabajo de campo, fue un poco difícil organizar los horarios con las personas para poder entrevistarlas. Lo más sencillo en algunos casos fue hacer Focus group online, aunque esto no era tan bueno para recolectar información como de manera presencial. Por otro lado, el cuestionario GPAQ me parece que está bien formulado en cuanto a las preguntas que hace por dominio, pero es, a mi gusto, muy subjetivo. Esto hace que las personas confundan cuánta actividad física hacen y en algunos casos no es útil para la investigación.

En relación con la cursada en la materia Trabajo Final, las profesoras supieron acompañarnos y asesorarnos hasta último momento. También fue muy útil compartir con los compañeros inquietudes y poder ayudarnos mutuamente para avanzar en la resolución del trabajo.

Referencias bibliográficas

Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, *13*(1), 55-74. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1/19885636v13n1p55.pdf

Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *PubMed*, *100*(2), 126–131. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711

Castillo Retamal, M., León Salgado, M., Mondaca Urrutia, J., Bascuñán Retamal, S., & Beltrán Bejarano, K. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, *17*(1). https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802009/525664802009.pdf

Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). *Fisiología del ejercicio* (2ª ed.). Editorial Panamericana

Cristi-Montero, C. y Rodriguez, F. (2014) The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but pshysically active. *Revista Scielo*. 142 (1). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Department of Health and Human Service (2018) Physical Activity Guidelines for Americans. 2dn edition. Washington, DC: U.S.

https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Dirección nacional de promoción de la salud y control de enfermedades crónicas no transmisibles. (2019) *4° encuesta nacional de factores de riesgo*. Instituto nacional de estadísticas y censos. https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-32-68

Farinola, M. y Bazán, N. (2011) El proceso contemporáneo de investigación en actividad física y salud: De la epidemiologia a la interdisciplina*. Revista Perspectivas metodológicas 11(11)* DOI**:** https://doi.org/10.18294/pm.2011.464

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, *25*, 141-160. https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1023

Kostiuk, L. Vargas (2016) Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento*.* Universidad politécnica de Madrid. https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.39693

Lopez Torres, O., Lobo, P., Baigún, V. & Deroia, G., (2021*) Cómo* reducir el comportamiento sedentario en todos los dominios de la vida.*IntechOpen*. https://www.intechopen.com/chapters/76205

Matsudo S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de nutrición clínica y metabolismo.* https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006

Ministerio de salud de la República Argentina (2016) *Manual director de Actividad física y salud de la republica argentina.* Argentina. Presidencia de la Nación. https://cesni-biblioteca.org/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-de-la-republica-argentina

Organización Mundial de la Salud (20 de abril 2024) *¿Cómo define la OMS la salud?* https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2018) *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Mas personas activas para un mundo mas sano*. World Health Organization 2018. ISBN: 978-92-4-151418-7.

Rosa, S. M., Ordax, J. R., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. https://doaj.org/article/6689fe4a41534599919ddc1f3a7d77a1

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, *35*(6), 725-740. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21164543

Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, *19*(5), 624-630. https://doi.org/10.15446/rsap.v19n5.53042

Ynoub, R. (2015). Cuestión de método: aportes para una metodología crítica. Cengage Learning Editores.

https://www.academia.edu/38996580/CUESTI%C3%93N_DE_M%C3%89TODO_Aportes_para_una_metodolog%C3%ADa_cr%C3%ADtica_TOMO_I

5.Anexos

5.1. Anexo 1: Modelo de cuestionario sobre actividad física (GPAQ)

Link de GPAQ:

https://docs.google.com/document/d/1WepMiS1PDWRzFp5ENUoOCmRcPojXmf0B/edit?usp=drive_link&ouid=101159447624981587952&rtpof=true&sd=true

5.2. Anexo 2: Link de datos obtenidos en el GPAQ:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1A9ULR7OB6C9opu8v4jwL9pIYFmVCFrQ0/edit?usp=drive_link&ouid=101159447624981587952&rtpof=true&sd=true

5.3 Anexo 3: Preguntas de la entrevista:

1- ¿Cuál es tu trabajo? Describa en qué posicion está su cuerpo durante la jornada laboral.

2-¿Cómo son tus desplazamientos durante el día?

3- Cuando llegas a tu casa, ¿Qué solés hacer?

4-¿ Cuántas veces realizas ejercicio en la semana? ¿Realizas otro tipo de ejercicio o actividad física el resto de los días?

5-¿Por qué realizas ejercicio? ¿Cuáles son los beneficios que sentis al realizar ejercicio?

6-¿ Qué factores personales consideras que afectan tus ganas de realizar ejercicio?

7-¿Qué ocurre con tus clases al aire libre cuando hay mal clima? ¿Reemplazas - el ir al parque de otra manera?

8-¿ Dirias que sos constante con el ejercicio físico o te cuesta mantener el hábito?

9- ¿Te motiva hacer ejercicio con otras personas? ¿Qué beneficios extra crees que tiene esto?

10- Si tuvieras que reflexionar al respecto, en que momento de tu día podrías agregar algo mas de actividad física?

11-¿Por qué elegis hacer ejercicio al aire libre?

12- ¿Crees que hiciste nuevas amistades o vinculos a través de las clases?

13- ¿Consideras que pasas muchas horas sentada en el día?

14-¿Llevas el control de pasos al día a través de algun tipo de dispositivo o aplicación?

15- ¿Hay algún ejercicio que te gustaria hacer y no te animaste aún?

16- ¿Conocés la OMS? Sabés cuáles son sus recomendaciones en cuanto a la actividad física?

5.4 Anexo 4: Fragmentos de las entrevistas realizadas

5.4.1 Entrevista 1

Integrantes:5

Bueno, entonces vamos a empezar la entrevista. La primera pregunta es: cuál es el trabajo de cada una y cómo lo hace: En qué posición es y, en general, cómo dispone como de su cuerpo durante el momento del trabajo.

Clarisa: Bueno soy kinesióloga, trabajó parada, no paro de caminar y desplazarme ,seis horas por día y hay momentos que depende de la cantidad de gente, es más enérgico o no.

Moni: Yo trabajo de administrativo en una empresa y estoy muchas horas sentada, estoy trabajando entre nueve horas más o menos diez, de las cuales la mayoría de tiempo estoy sentada.

Ceci: Yo igual, diez horas sentada.

Ani: Yo soy coordinadora del area administrativa en un centro de pacientes oncológicos y también, el trabajo es completamente sedentario son nueve, diez horas de estar sentada.

Karen: Yo soy jubilada, ahora ama de casa y la verdad que si, ahora estoy pensando,

que sí estoy mucho tiempo activa, pero también me tiro en el sillón a mirar alguna que otra serie.

¿Cómo son durante el día sus desplazamientos? Moni, por ejemplo de tu casa al trabajo del trabajo no sé si vas a hacer las compras…

Moni: Casi todo el tiempo utilizo el auto el auto cuando llego de trabajo tipo siete y media dejo el auto guardado y el resto lo hago a pie. Las compras si son del dia a dia las hago caminando, y sino si tengo que hacer una compra grande, bueno ahí si voy en auto.

Y el fin de semana por lo general, los domingos voy a caminar un ratito a la plaza con los perritos y también saco los perritos a caminar todos los días, me había olvidado de eso. Pero no mucho tiempo. Claro, no sé si se considera como actividad…

Rocío: Todo cuenta Moni!

Karen: Yo la verdad que siento que me desplazo mucho diez , tenga que hacer compras o no para mi, caminar es terapéutico. Ando bastante, pero reconozco que también me quedo tirada en el sillon, porque tengo tiempo. Y bueno, también saco al perro, que no es mucho, pero suma.

Clari: Yo ando mucho caminando solo uso transporte para ir a trabajar y volver de hecho a veces me tengo que ir a otro lugar y no sé. Voy en transporte y vuelvo a casa caminando. Las compras en el super, las hago caminando y voy lejos no compro tan cerca porque por ejemplo el súper cerca de Karen, me queda como diez cuadras y voy caminando no uso transporte. Los fines de semana también salgo a caminar o si quiero ir a tomar un café, no sé, a Palermo voy caminando. Ani: Yo al trabajo a la mañana voy en moto, a la vuelta en transporte público camino dos o tres cuadras hasta casa. Para

hacer las compras, voy caminando también.

Ceci: Yo sólo uso el medio de transporte para ir al trabajo y volver y es más me bajo tres paradas antes para caminar y lo tomo dos paradas después. ME hace muy bien caminar. Mi trabajo está en el piso 12 y subo hasta el nueve por las escaleras y después tomo ascensor. suba con un mes raro Rocío: ¿Alguna anda en bicicleta?

Ceci: Yo pero, muy poco, el fin de semana que voy al super.

Clara: Yo también poco, pero no porque no me gusta, sino porque como no tengo casco, la verdad que me da miedo. En Pandemia la usaba un montón.

5.4.2 Entrevista 2

Integrantes: 5

- ¿Qué factores personales piensan que afectan a sus ganas de realizar actividad física?

  Xime: Depende, quizás el fin de semana comí mucho y digo, voy a ir a entrenar porque me la di en la pera. O también pasa muchos días y no las veo, y las extraño. También me pasa que extraño entrenar, si no voy por varios días, siento que el cuerpo me pide. Me despeja mucho la cabeza. Es raro que tenga alguna barrera para ir a entrenar, por ahí si llueve o justo no hay clase, y hay clase por zoom, eso me cuesta un poco más, porque me gusta la presencialidad.

Diana: No tengo nada que me quite las ganas de venir. Estoy muy organizada. Digo, vengo y ya está, no lo pienso. Es un compromiso conmigo misma.

Angela: Mi barrera es mi cama. Tengo mucho sueño. Mi marido trabaja hasta tarde, y nos acostamos tarde, entonces después me cuesta levantarme temprano.

Celes: Me cuesta mucho la tarde a mí, ósea, si no entrene a la mañana, es muy difícil

que lo haga por la tarde. Soy muy del horario de la mañana. Y después, algo que tomo como barrera es si me duele mucho la espalda.

Lu: A mi me cuesta mucho la organización. Como que todo depende de mi, el laburo, mi casa. Me cuesta poner límites con mi trabajo. Cortar a horario. Priorizarme.

-Qué pasa con tu ejercicio al aire libre cuando llueve? ¿Lo reemplazas de alguna manera?

Xime: Hay días que voy al gym del edificio, pero no siempre.

Lu: No, nada.

Celes: No hago nada si llueve, hago otras cosas

Angela: No hago nada.

-Sos constante con tu ejercicio físico o te cuesta mantener el hábito?

Lu: Era. Yo soy muy de hábitos. Pero siempre me costó mucho organizar mi día.

Xime: Yo soy muy estructurada, asi que soy de hábitos. Soy constante para entrenar.

Angela: A mi me cuesta…

Celes: Yo soy constante en el tiempo, quiero decir, hace cuatro años y medio entreno y no he dejado nunca, pero bueno, no siempre puedo cumplir con las 3 veces a la semana que me propongo, Ya de por si nunca fui una persona muy constante en nada. Tampoco tengo mucha disciplina.

5.4.3. Entrevista 3

Integrantes:5

- Dentro del tiempo libre, cuantos días realizas ejercicio físico en la semana? ¿Son constantes en el ejercicio?

Pau: 2 o 3 veces a la semana. Soy constante en general, si. Y cuando puedo ir mas veces, lo hago.

Miri: 2 veces por semana hago zumba. Soy constante. Todos a mi alrededor saben que en ese horario esos días, estoy ocupada con zumba.

Lau: 2 veces por semana hago zumba y 2 o 3 veces Funcional. Intento ser constante, pero bueno, a veces pasan cosas. Por cansancio es raro que no vaya.

Feli: 2 veces por semana hago funcional e intento no faltar por nada, le doy prioridad.

Sofi: Hago 4 veces por semana. Funcional. Soy constante, siento que es un contrato conmigo misma.

Fla: Por ahora son 2 veces que hago funcional. Me encantaría hacer más, pero con el nene, no puedo. En casa tengo elementos, asi que me pongo también a hacer ejercicios que hacemos en clase. Soy constante pero porque me gusta mucho.

¿Por qué hacen ejercicio ustedes? ¿Cuáles sienten que son los beneficios?

Miri: Empece por recomendación médica, sino la verdad es que no empezaba. Nunca me gusto realmente. Lo primero que se me ocurre es que me da felicidad. Siento que me da más dominio de mi cuerpo, y flexibilidad para cosas simples como buscar algo debajo de la cama, o darme vuelta, o cargar cosas. Uno no se da cuenta hasta que esas cosas te salen de manera sencilla. Además, me siento muy sana, no tomo ninguna pastilla de nada.

Lauri: Esta es la primera vez que soy tan constante con algo. Y que lo hago con tanta perioricidad. ME hace tomar conciencia de lo bien que me hace ir al parque a moverme, además de toda la parte social, que es muy importante, hablar con el grupo, reírse, todo lo afectivo, es super saludable. Me siento mejor que hace diez años físicamente. Antes me dolia todo, ahora es distinto.

Sofi: Hacer ejercicio limita el tiempo que trabajo, asi que esta alineado directamente con mi salud mental. Es importante para mi. En mi cuerpo me siento más fuerte, resistente, más linda, me siento mucho mejor de ánimo, duermo mejor. Siempre me costó dormir, asi que esto me ayuda mucho.

Pauli: Me da tener un ratito para mí. Las que son mamas me van a entender, durante ese rato solo pienso en mí. Y después coincido con las chicas. Me siento mucho mejor con mi cuerpo. ME bajo mucho la ansiedad también, porque me descarga energía. Siento que no se lo que podía hacer mi cuerpo, y esto me ayuda a tomar mayor conciencia en mi misma y en lo que puedo lograr. Son realmente muchos beneficios.

Fla: Coincido plenamente con todas. Es el único momento que tengo para mí. Yo hago gym hace años, siempre hice distintos deportes, o entrenamientos. Nunca me vi tan musculosa como estoy ahora, me sorprendo. Me veo saludable y me desafio a mi misma. Me hace bien.

Feli: Yo hago ejercicio porque quiero tener conciencia de cuidar mi cuerpo ahora y para el futuro, cuando sea más grande. Cuando entreno, solo pienso en ese momento, me olvido de todo. Me encanta la sensación cuando vuelvo, después de bañarme, ese cansancio que no te da nada mas.

5.4.4 Entrevista 4

Integrantes: 4

- ¿Dirías que hay algún factor personal en tu vida que actué como barrera a la hora de hacer ejercicio?

Su: No realmente… quizás siento que puedo ir más veces a entrenar y no lo hago, pero porque me gusta también de disfrutar el ocio en mi casa, me gusta no

ser productiva a veces.

Nestor: Creo que es importante organizarse. Yo trabajo de manera independiente, entonces tengo horarios raros, por lo que tengo que buscar mis propios espacios.

Lu: Objetivas barreras, ninguna. Ahora subjetivas, un montón.

Lau: Ahora no siento que tenga barreras. Quizas, el clima. Cuando llueve no hago nada. Pero sino, la verdad q no. La plaza me queda muy cerca, eso es un gran facilitador.

Aylu: Siempre intento equilibrar mi semana si no puedo ir por algo. Intento no perder mis estimulos, porque la verdad es que se volvió un habito entrenar para mi. Me acuerdo que antes de empezar, me daba vergüenza , pensaba qué iba a poder hacer yo en clase con mi cuerpo, eso fue una barrera.

San Cuando no tenía hijos iba siempre, pero bueno, hoy en dia se hace lo que se puede.

- Qué beneficios sienten que tiene el entrenar de manera grupal? ¿Las motiva?

Aylu: Para mi tiene sus pros y sus contras. Cuando el grupo tira para adelante y está en sintonía, está bueno, pero bueno, por ahí a veces para que el grupo esta medio en otra y cuesta más…cada una tiene sus objetivos, entonces es diferente para cada una.

Nestor: Es fundamental el grupo. Yo venía de hacer con otros grupos, pero no había esta conexión, y eso me encanta. Me gusta que podamos compartir otros espacios también.

Su: Es determinante para mi, me motiva, generas vínculos y eso ayuda a

sostenerlo y a que sea mas placentero.

San: Es clave el grupo. Zumba requiere de un grupo divertido, pero además, siento que aprendemos de la profe y de las compañeras. Todas nos ayudamos en lo que no nos sale, nos explicamos. El grupo tira para adelante siempre. El grupo da felicidad y hace que pueda sostener la actividad.

Lau: Coincido con todas. Es fundamental el grupo, sola no podría.

Lui: Si, es fundamental. Me da potencia el grupo, y además cuando a uno le baja la motivación el grupo te ayuda a tirar para arriba.

- Cuando llueve, ¿reemplazas de alguna manera tus entrenamientos? Y además, usan alguna aplicación que contabilice los pasos del dia?

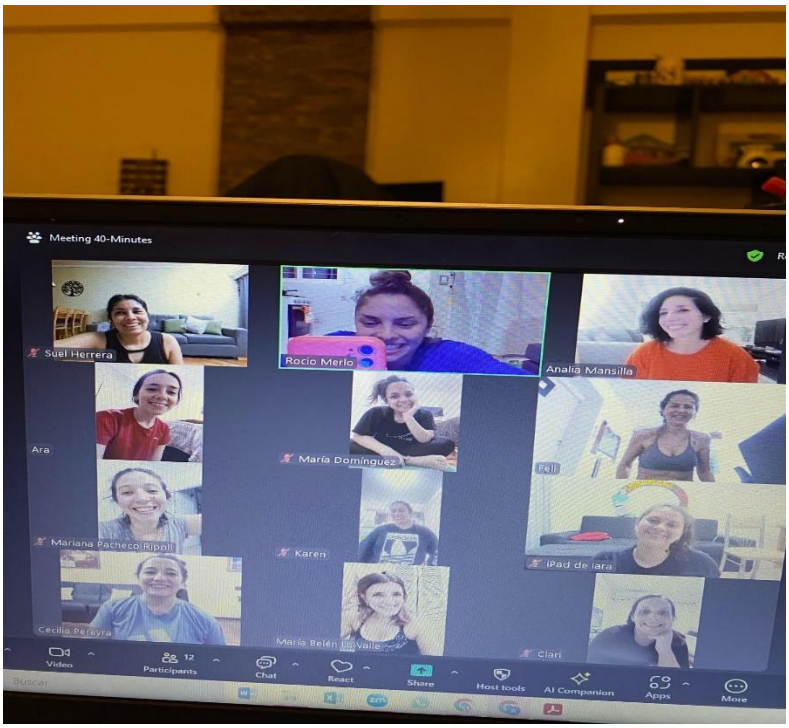
San: Cuando llueve la profe da la clase online, para las que se quieren conectar, asi que en general lo hago. Si no me conecto, también tengo algunas rutinas que la profe envía para hacer cuando una quiere. También tengo una app que me registra los pasos, me es muy útil.

NEstor: Cuando llueve no suelo conectarme, asi que no hago nada, pero si puedo después recuperar en la semana ese dia, lo hago. No utilizo ningún dispositivo para controlar pasos.

Lu: Si llueve, suelo hacer zoom y sino no hago nada. En el celu uso la aplicación de los pasos, y le presto atención.

Lau: Si llueve no hago nada. Y uso un reloj que me dice los pasos y la frecuencia cardiaca también cuando entreno.

San Cuando llueve no hago nada, no hago gimnasia sola la verdad. Y ahora

actualmente no uso nada para medir pasos.

5.4.5 Anexo 5: Algunas fotos de los grupos.