UFLO
UNIVERSIDAD

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Orientación: Actividad Física y Salud

Modalidad: Presencial

Materia: Trabajo de investigación

Año: 2024

Título:

"Hacia un estilo de vida activo: El corredor aeróbico como herramienta para promover la actividad física y la salud"

Estudiante: **Delre Malena**

Legajo: 35538

Correo electrónico: malenadelre@gmail.com

Tutora: Holgado Micaela

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: 18 / 12 / 2024

Lugar y fecha:

Firma y aclaración del autor:

DELRE MALENA

Resumen

El presente trabajo de investigación se centra en los niveles de actividad física y las barreras y facilitadores para su práctica en adultos de 18 a 64 años residentes del partido de San Miguel. El objetivo principal es determinar el nivel de actividad física de esta población, considerando las consecuencias para la salud de la insuficiente actividad física. Se plantea como hipótesis de que los adultos son insuficientemente activos, acumulando menos minutos de actividad física, especialmente en el dominio del transporte. Esta investigación busca contribuir al diseño de estrategias efectivas para promover estilos de vida físicamente saludables.

La metodología empleada combina enfoques cuantitativos y cualitativos. Se utilizó un diseño no experimental y transeccional o transversal, con una muestra de 20 adultos seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Los datos se recolectaron a través del Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y entrevistas semiestructuradas. Los resultados muestran que el 90% de los encuestados son suficientemente activos, aunque existen diferencias significativas entre los dominios de actividad. Las principales barreras identificadas son la falta de tiempo y motivación, mientras que el Corredor Aeróbico de Bella Vista se destaca como un facilitador, aunque su uso es ocasional.

Como conclusión se plantea la necesidad de fomentar un estilo de vida activo en la población, proponiendo acciones que integren la actividad física en la rutina diaria. A pesar de la existencia de políticas públicas, persisten obstáculos que limitan la práctica regular de actividad física, lo que nos da a entender que hay que buscar una solución a estas barreras para la mejora de la salud y el bienestar físico.

Palabras clave:

Actividad física - salud - barreras y facilitadores – corredor aeróbico

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia, mis amigos y familiares que me apoyaron a lo largo de este proceso. Su colaboración al responder encuestas, participar en entrevistas, tanto como sus mensajes de apoyo y motivación fue fundamental para el desarrollo de este trabajo y finalización de esta carrera. Gracias por motivarme siempre a ser mejor.

Índice

1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio……. 8
1.1. Área temática, rama y especialidad……..... 8
1.2. Tema y subtema……..... 8
1.3. Introducción…… 8
1.4. Problema…….. 10
1.5. Marco teórico…….. 10
1.6. Relevancia cognitiva…….. 18
1.7. Hipótesis……..... 19
1.8. Objetivos…….. 20
2. Segunda Parte: Material y Método……..... 21
2.1. Tipo de diseño ……. 22
2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos 23
2.3. Instrumentos de producción de datos…….. 23
2.4. Fuente de datos…….…….. 25
2.5. Cronograma de actividades en contexto…… 27
2.6. Muestreo……..…….. 28
2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos……..... 29
3. Tercera Parte: Análisis y Conclusiones…… 30
3.1. Exposición, Análisis e interpretación de los datos cuantitativos…… 30
3.2. Exposición, Análisis e interpretación de los datos cualitativos…… 33
3.3. Conclusiones y sugerencias…… 37
3.4 Reflexión critica 39
4. Anexos……. 41
4.1. Anexo 1: Modelo de preguntas para las entrevistas…… 40
4.2. Anexo 2: GPAQ…….. 42
5. Bibliografía…… 44

1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio

1.1. Área temática, rama y especialidad

Área temática: Ciencias de la salud

Rama: Actividad física y salud

1.2 Tema

Niveles de actividad física y barreras y facilitadores para su práctica en adultos

1.3 Introducción

Como estudiante de la Licenciatura en actividad física y deporte con Orientación en Salud, considero que es de suma importancia conocer los niveles de actividad física en los adultos de 18 a 64 años residentes del partido de San Miguel, así como los factores que pueden actuar como barreras y facilitadores para su práctica. Este tema de investigación se relaciona directamente con mi carrera, ya que, como futuros profesionales de la salud, debemos conocer cuáles son los factores que conducen a la población a la inactividad física, para que esta información luego nos permita diseñar e implementar estrategias efectivas para promover estilos de vida saludables en relación a la actividad física y mejorar la calidad de vida de los adultos.

Para concluir el ciclo de licenciatura, se realiza este trabajo final sobre los niveles de actividad física y las barreras y facilitadores para su práctica en adultos.

El problema real con el que voy a trabajar es la prevalencia de la insuficiente actividad física y el comportamiento sedentario y la relación con la salud. Según la OPS (2015) existen cuatro factores de riesgo que ocasionan la mayor parte de las muertes y discapacidad evitables: la alimentación poco saludable, consumo de tabaco, consumo nocivo de alcohol e inactividad física.

La actividad física insuficiente, es decir, cuando no se alcanza a cumplir con las recomendaciones de actividad física por edad dictadas por la OMS en el año 2020, es considerada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad por

enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). 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 ENT y de morir de manera prematura por esta causa (ENFR, 2019).

Según la OMS (2020). Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. (OMS, 2020).

Según la 4ta edición de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR, 2019), la actividad física baja disminuyó al 44,2%. Esto significa que 4 de cada 10 personas no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS. A demás, se evidencian brechas particularmente notorias en relación con la edad, el sexo, el nivel educativo y el nivel socioeconómico. Específicamente, se observa una mayor prevalencia de actividad física baja en las mujeres, los adultos mayores y los grupos en situación de mayor vulnerabilidad social (ENFR, 2019).

El objetivo general de este trabajo es determinar los niveles de actividad física en los adultos de 18 a 64 años residentes del partido de San Miguel.

Con esta información, se busca generar conocimientos que permitan orientar el desarrollo de políticas, programas y acciones concretas en el campo de la promoción de la salud a través de la actividad física.

El impacto que se espera generar con este trabajo es contribuir a una mejor comprensión de la problemática de la inactividad física en los adultos, y proporcionar insumos valiosos para el diseño e implementación de estrategias integrales que fomenten estilos de vida más activos y saludables en esta población, brindando facilitadores para que el acceso a esta sea más sencillo. De esta manera, se espera poder incidir positivamente en la prevención y el abordaje de las enfermedades crónicas no transmisibles, que se encuentran estrechamente relacionadas con los bajos niveles de actividad física.

Además, se espera promover la reflexión crítica sobre los niveles de actividad física y los factores que actúan como barreras y facilitadores de su práctica, entre los futuros profesionales de la actividad física y el deporte orientado a la salud. Esta información brindará elementos de análisis fundamentales para

diseñar e implementar estrategias efectivas de promoción de estilos de vida saludables en la población adulta.

Asimismo, se busca proporcionar insumos valiosos a las instituciones y organismos encargados del diseño e implementación de políticas públicas en materia de salud y actividad física, con el fin de que puedan gestionar cambios que contribuyan a fomentar una mayor participación de la población adulta en actividades físicas y deportivas.

Por último, se aspira a que el conocimiento generado en esta investigación pueda ser de utilidad para los planes de estudio de carreras afines, tales como la Licenciatura en Actividad Física y Deporte, enriqueciendo así la formación de futuros profesionales comprometidos con la promoción de la salud a través de la actividad física.

1.2. Problema

¿Cuáles son las barreras y facilitadores para la práctica de adultos de 18 a 64 años residentes del partido de San Miguel?

1.3. Marco teórico

Capítulo 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Cada vez que pensamos en actividad física, aparecen tres conceptos que suelen confundirse, estos son actividad física, ejercicio físico y, aptitud física, para diferenciarlos tenemos que tener bien claras las definiciones. Los autores Ford y Caspersen definen a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que gasta energía. La cantidad de energía necesaria para realizar una actividad puede medirse en kilojulios (kJ) o kilocalorías (kcal), y se expresa en forma de tasa (kcal por unidad de tiempo).

Realizar actividad física de manera regular es beneficioso para la salud, esta es definida por La OMS en 1948 como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Por el contrario, el ejercicio físico se concibe como una actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada. El objetivo principal del ejercicio físico es mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

El ejercicio físico se mide por kilocalorías que van continuamente de bajas a altas, y se correlaciona positivamente con la forma física a medida que aumentan la intensidad, la duración y la frecuencia de los movimientos. Además, es un subconjunto de la actividad física y puede constituir la totalidad o parte de cada categoría de actividad diaria (Ford, y Caspersen, 2012). El ejercicio físico puede mejorar una o varias aptitudes físicas como la resistencia cardiorrespiratoria, es decir la capacidad para realizar ejercicio de grandes grupos musculares, de todo el cuerpo, a intensidades moderadas a altas durante períodos prolongados, la aptitud musculoesquelética que es la función integrada de la fuerza muscular, la resistencia muscular y la potencia muscular para permitir el rendimiento del trabajo. La flexibilidad es el rango de movimiento disponible en una articulación o grupo de articulaciones. El equilibrio hace referencia a la capacidad de mantener el equilibrio mientras se está en movimiento o en reposo. Y por último la velocidad, esta es la capacidad de mover el cuerpo rápidamente (PAG, 2018).

Por último, la aptitud física se define como es definida por los autores Ford y Caspersen en 2012, como la capacidad de realizar las tareas cotidianas con vigor y lucidez, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a emergencias imprevistas Además, se mencionan varios componentes de la forma física relacionados con la salud, como la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la composición corporal y la flexibilidad. Estos componentes son considerados más importantes para la salud pública que los componentes relacionados con la capacidad atlética.

Continuando con la actividad física, esta puede ser descrita a través de varias dimensiones que incluyen la frecuencia, intensidad, duración, tipo y dominio (PAG, 2018).

Podemos decir que la frecuencia hace referencia a la cantidad de veces que se realiza la actividad física en un período de tiempo específico. Por ejemplo, la frecuencia puede ser diaria, semanal o mensual, dependiendo de la regularidad con la que se realiza la actividad. La intensidad por otro lado, se relaciona con la cantidad de esfuerzo requerido para llevar a cabo la actividad. Puede clasificarse en niveles como ligera, moderada o vigorosa, y se puede medir en términos de la frecuencia cardíaca, la respiración o la percepción de esfuerzo (PAG, 2018).

La intensidad de la actividad física se puede clasificar en tres categorías principales basadas en la tasa de gasto energético medida en METs (equivalentes metabólicos), estas son intensidad leve, aquella que requiere de 1.6 a menos de 3.0 METs. Ejemplos incluyen caminar a un ritmo lento o pausado (a 2 mph o menos), actividades de cocina o estar de pie mientras se espera algo, la intensidad moderada es la que requiere de 3.0 a menos de 6.0 METs. Ejemplos incluyen caminar enérgicamente o con propósito (3 a 4 mph), trapear o aspirar, o rastrillar un patio. Y por último la intensidad vigorosa que es la que requiere 6.0 o más METs. Ejemplos incluyen caminar muy rápido (de 4.5 a 5 mph), correr, llevar bolsas de la compra pesadas u otras cargas escaleras arriba, cortar el césped con un cortacésped manual o participar en una clase de aeróbicos (PAG, 2018).

También encontramos la intensidad relativa y absoluta, siendo que la última se refiere a la tasa de gasto energético necesaria para realizar una actividad física específica, medida en unidades como MET, kilocalorías, julios o consumo de oxígeno. Por ejemplo, actividades de alta intensidad requieren 6.0 o más METs, como correr o llevar cargas pesadas, mientras la intensidad relativa se refiere a la facilidad o dificultad con la que un individuo realiza una actividad física, y puede describirse utilizando parámetros fisiológicos como el porcentaje de esfuerzo percibido, la capacidad aeróbica (VO2máx) o el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima. Mientras que la intensidad absoluta se centra en la actividad en sí, la intensidad relativa se centra en el nivel de esfuerzo percibido por el individuo durante la actividad (PAG, 2018).

Continuando con las dimensiones de la actividad física, hablaremos de la duración, el tipo de actividad y el dominio. La duración esta hace referencia al tiempo total dedicado a la actividad física en una sesión o en un período determinado. Puede variar desde unos minutos hasta varias horas, dependiendo del tipo de actividad y de los objetivos de la persona que la realiza. El tipo de actividad física se refiere a la naturaleza de la actividad realizada, como, por ejemplo, aeróbica, de fuerza, de flexibilidad, de equilibrio, entre otras. Además, según el autor, la actividad física se divide según el tipo, estos son: aeróbica, anaeróbica, ejercicios de equilibrio, fortalecimiento muscular y flexibilidad. Las actividades aeróbicas como caminar, jugar a algún deporte, o bailar, comúnmente requieren el uso de grandes grupos musculares. La conexión entre actividades

aeróbicas como estas y la aptitud cardiorrespiratoria es lo suficientemente estrecha como para que el término capacidad aeróbica se considere equivalente a la aptitud cardiorrespiratoria. Técnicamente, la actividad física aeróbica incluye cualquier actividad que podría mantenerse utilizando solo vías metabólicas respaldadas por oxígeno y que podría continuarse durante más de unos pocos minutos. Sin embargo, desde la publicación de Aerobics en 1969, tanto en el uso común como en el científico, la actividad aeróbica ha llegado a significar la actividad física que se esperaría que mantuviera o mejorará la aptitud cardiorrespiratoria o la capacidad aeróbica (PAG, 2018).

Otro tipo es la actividad física anaeróbica, esta es la actividad de alta intensidad que supera la capacidad del sistema cardiovascular para suministrar oxígeno a las células musculares para las vías metabólicas habituales que consumen oxígeno. La actividad anaeróbica sólo puede mantenerse durante aproximadamente 2 a 3 minutos. Correr a máxima velocidad y levantamiento de pesas son ejemplos de actividad física anaeróbica (PAG, 2018).

También encontramos las actividades de fortalecimiento muscular, estas son las que mantienen o mejoran la fuerza muscular (cuánta resistencia se puede superar), resistencia (cuántas veces o durante cuánto tiempo se puede superar la resistencia) o potencia (con qué rapidez se puede superar la resistencia). Las actividades de fortalecimiento muscular incluyen comportamientos cotidianos, como llevar bolsas de la compra pesadas, cavar nieve, levantar niños o subir escaleras, así como el uso de equipos de ejercicio, como máquinas de pesas, pesas libres o bandas elásticas (PAG, 2018).

Otra actividad muy realizada en el último tiempo es la actividad de entrenamiento de equilibrio, hace referencia a movimientos que desafían de forma segura el control postural. Si se practican regularmente, mejoran la capacidad de resistir fuerzas intrínsecas o ambientales que causan caídas al caminar, estar de pie o sentarse. Pararse en un pie, caminar con el talón a los dedos, la marcha del equilibrio y el uso de una tabla de equilibrio son ejemplos de actividades de entrenamiento de equilibrio. (PAG, 2018).

Por último, encontramos el entrenamiento de flexibilidad, también llamado estiramiento, mejora el rango y la facilidad de movimiento alrededor de una articulación. El estiramiento dinámico, como los movimientos de tai chi, qigong y

yoga, y el estiramiento estático son ejemplos de entrenamiento de flexibilidad (PAG, 2018). Cada tipo de actividad física tiene beneficios específicos para la salud y el bienestar.

Por último, el dominio hace referencia al contexto en el que se lleva a cabo la actividad. Puede ser clasificado en cuatro dominios principales: trabajo, ocio, transporte y actividades domésticas (PAG, 2018). Estos dominios comprenden una amplia gama de actividades y enfoques. En primer lugar, encontramos la Actividad física de transporte, es aquella que se realiza para desplazarse de un lugar a otro, como caminar o ir en bicicleta de ida y vuelta al trabajo, a la escuela, a los centros de transporte o a un centro comercial. Luego encontremos la actividad física doméstica, se realiza en o alrededor de la casa e incluye tareas domésticas como cocinar, limpiar, reparar la casa, trabajar en el jardín o hacer jardinería. Y por último, la actividad física en el tiempo libre que se realiza a discreción de uno cuando no se está trabajando, trasladándose a un lugar diferente y no realizando tareas domésticas. Ejemplos incluyen deportes o ejercicio, dar un paseo y jugar juegos como la rayuela o el baloncesto (PAG, 2018).

Como ya mencionamos la actividad física implica grandes beneficios en la salud, según los estudios realizados por el epidemiólogo Jeremy Morris en la década de 1940, se encontró que la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria. Morris observó que los inspectores de transporte, que tenían una mayor actividad física en comparación con los choferes que pasan la mayor parte de su día en una condición de sedentarismo por estar sentados, presentaban una menor incidencia de enfermedad coronaria (Farinola y Bazán 2011).

En base a esto, se puede decir que la actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se ha observado en estudios prospectivos que la realización de actividad física regular disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por ejemplo, se menciona que, en comparación con los niveles más bajos de tiempo sedentario, las estimaciones de riesgo llegaron hasta 1.68 para el nivel más alto de tiempo sentado y 2.25 para el nivel más alto de tiempo frente a pantallas, después de ajustar por diversas variables, incluidas medidas de actividad física.

La actividad física insuficiente, es decir, cuando no se alcanza a cumplir con las de actividad física por edad ,es considerada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad por ENT, sólo 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, es decir que aproximadamente 1,4 mil millones de adultos están en riesgo de desarrollar ENT y de morir de manera prematura por esta causa (Ford y Caspersen, 2012*).*

Existen estudios que evidencian una gran relación entre la inactividad física y las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT), ya que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo que contribuyen al desarrollo de ENT, además de la alimentación poco saludable y el consumo nocivo de tabaco y alcohol (OPS ,2015).

Para evitar las ENT, la OMS en 2010 redacta las directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios para adultos de 18 a 64 años, según este escrito, se recomienda lo siguiente:

- Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa para obtener beneficios notables para la salud (OMS, 2020).

- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que reporta beneficios adicionales para la salud (OMS, 2020).

Además, la OMS en 2018, dio a conocer un Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 que tiene como objetivo principal reducir los niveles de inactividad física en un 15% para el año 2030. Este plan establece una serie de medidas normativas y recomendaciones para promover la actividad física en la población y mejorar la salud en general.

Para facilitar el cumplimiento de las recomendaciones del plan, la OMS ha puesto a disposición de los países el paquete de intervenciones técnicas "ACTIVE", que brinda orientaciones sobre cómo promover la actividad física a lo largo de toda la vida en entornos diversos. El plan también recomienda 20 medidas

normativas y una serie de intervenciones para fomentar la actividad física y reducir los niveles de inactividad (OMS, OPS 2018).

Además, el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 redactado por la OMS y la OPS en el año 2018 destaca la importancia de realizar campañas de comunicación a nivel nacional para mejorar la concienciación y comprensión de los beneficios de la actividad física y la reducción del sedentarismo. Se enfatiza que las políticas y prácticas deben crear entornos propicios y ofrecer oportunidades para participar en actividades físicas, con el objetivo de promover cambios conductuales duraderos en la población (OMS, OPS 2018).

De igual manera, a pesar de ser de público conocimiento los beneficios de la actividad física regular y lo perjudicial para la salud que es no realizarla, según la 4ta encuesta nacional de factores de riesgo realizada en el año 2019, podemos saber que la prevalencia de actividad física baja un 44,2% en la población de adultos mayores de 18 año, observándose una reducción significativa en comparación con el valor en 2013, que era del 54,7%. Datos revelan que fue mayor la prevalencia en las mujeres en comparación con los varones (46,6% vs. 41,5% respectivamente). También se evidenció un aumento en la prevalencia de actividad física baja con la edad, siendo más alta en adultos mayores y se observaron diferencias significativas en la prevalencia de actividad física baja según el nivel educativo y el nivel socioeconómico (MINSAL, 2019).

Entre aquellos que presentaron un bajo nivel de actividad física, las principales razones mencionadas fueron la falta de tiempo (40,3%), seguida de razones de salud (24,4%) y falta de voluntad (14,5%), otros motivos incluyeron la falta de interés o gusto, hacer la cantidad necesaria, falta de dinero, falta de seguridad, entre otros. Además, uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (MINSAL, 2019).

A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen

menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016 (MINSAL, 2019).

Esto puede traer muchas consecuencias como las Enfermedades No Transmisibles. Las ENT son la principal causa de morbilidad, mortalidad y muerte prematura en la Región de las Américas, representando el 75% de todas las defunciones en el año 2012. Entre estas enfermedades se incluyen la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, entre otras (OPS ,2015).

Para poder fomentar un estilo de vida activo, es primordial que, en este caso el municipio, esté preparado para acompañar a los habitantes proporcionando políticas públicas con el objetivo de “Asegurar que todas las personas puedan acceder a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana, como medio para mejorar la salud individual y comunitaria” (OMS Y OPS, 2018, P.20).

Es por esto, que en este municipio existen políticas públicas con el objetivo de promover un estilo de vida más activo en sus habitantes, un buen ejemplo de esto es el Corredor Aeróbico, un espacio verde de más de 3km de longitud. Este cuenta con una bicisenda que conecta la “Plaza de las Carretas” con el velódromo, ubicado en el polideportivo municipal de bella vista, brindando un espacio gratuito, seguro e iluminado que los vecinos utilizan a todas horas para caminar, andar en bicicleta, rollers o simplemente descansar sentados al costado de las antiguas vías de tren, además, la municipalidad de San Miguel suele organizar allí actividades culturales como la noche de los libros, exposiciones sobre diversas temáticas, shows en vivo, etc (MSM, 2015.)

Capítulo 2: comportamiento sedentario

El comportamiento sedentario se define como "cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético ≤1,5 METs mientras se está en postura sentada o reclinada" (Tremblay et al., 2017, P. 6).

Independientemente de los niveles de actividad física, el tiempo total sentado (>8 horas por día) se asocia con un mayor riesgo de varias enfermedades crónicas, también, se asoció con un incremento en la mortalidad, las principales

relaciones entre el comportamiento sedentario y el incremento del riesgo de enfermedad y muerte fueron por accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiometabólicas particularmente diabetes, así como cáncer (RICCAFD, 2023). Además, el comportamiento sedentario expone a las personas a enfermedades cardiometabólicas particularmente hipertensión, también, se asume un incremento en el riesgo de al menos 13 tipos de cáncer y en enfermedades de salud mental como la depresión y la ansiedad (RICCAFD, 2023).

1.4. Relevancia cognitiva

Luego de una exhaustiva revisión de la literatura existente sobre el tema de investigación, se ha podido constatar que hay una escasez de estudios que integren los niveles de actividad física en adultos y los factores que actúan como barreras y facilitadores para su práctica regular. La mayoría de las investigaciones previas se han centrado en poblaciones específicas como niños, adolescentes, adultos mayores o personas con discapacidad, dejando un espacio de vacancia sobre las barreras y facilitadores de los adultos (18 a 64 años).

Uno de los pocos estudios que se relaciona con esta temática es el realizado por Vargas (2016), titulado "Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en adultos de la comunidad de Madrid". El objetivo de este trabajo fue analizar la presencia de diferentes barreras, así como las innovaciones y alternativas de conciliación a las mismas, identificando las posibles diferencias existentes en función del género y el tipo de demanda en la población. Para ello, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en una muestra representativa de 360 personas, conformada por un 50,3% de mujeres y un 49,7% de hombres de entre 30 y 64 años residentes en la Comunidad de Madrid. Como resultado, se construyó y validó un instrumento de medición de barreras a la práctica de actividad física y deportiva, agrupadas en cuatro dimensiones: barreras interpersonales, individuales, comunitarias-institucionales y de obligaciones-tiempo.

Si bien este estudio representa un avance en el conocimiento de las barreras a la actividad física en adultos, deja de lado otros aspectos clave como los niveles de actividad física y los facilitadores para su práctica regular. Además, su alcance se limita a una región específica, lo que impide tener una visión general.

Otro estudio relevante que encontramos fue “¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos” escrito por los autores Valenzuela, Gómez López, Gavala González, Ruiz y García Montes en el año 2007, con el objetivo de describir los motivos aludidos por la población de la provincia de Almería (España) para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva durante su tiempo libre, en función de variables sociodemográficas como municipios por número de habitantes, sexo, edad, nivel de estudios y actividad principal. El estudio se realizó en Almerienses mayores de 14 años, con una muestra de 1.116 sujetos, de los cuales 378 sujetos (34%) nunca habían practicado actividad físico-deportiva. Como método se utiliza el estudio descriptivo mediante encuesta. Se utilizó un cuestionario validado sobre hábitos físico-deportivos y estilos de vida, dando como resultado que los principales motivos de abandono de actividad fueron: falta de tiempo (47.9%), porque no les gusta (30%), pereza y desgana (18.3%), problemas de salud (14.8%). Nuevamente, este estudio se acerca al tema de investigación de este trabajo, pero deja de lado mucha información relevante, como los facilitadores y niveles de actividad física, dejando en evidencia nuevamente que hace falta en el universo a investigar, un estudio que abarque, además de las barreras, los facilitadores y los niveles de actividad física en adultos de 18 a 64 años.

Por lo tanto, con esta investigación se pretende llenar este espacio de vacancia, aportando una mirada integral que combine el análisis de las barreras y los facilitadores para la práctica de AF en la población adulta. Esto permitirá generar información relevante para diseñar e implementar estrategias efectivas que promuevan estilos de vida saludables en relación a la actividad física, contribuyendo así al avance del conocimiento en el área de la promoción de la actividad física y la salud para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles

1.5. Hipótesis

Los adultos residentes del partido de San Miguel serían insuficientemente activos acumulando menos minutos de actividad física en el dominio de transporte.

Existen políticas públicas como el corredor aeróbico, el polideportivo y el velódromo, las mismas funcionarían como facilitadores, aunque persistirían gran

cantidad de barreras que impedirían la práctica de actividad física regular como la falta de tiempo y de motivación

1.6. Objetivos

El objetivo general de este trabajo de investigación es determinar los niveles de actividad física en los adultos residentes del partido de San Miguel.

Sus objetivos específicos son:

- Determinar los niveles de actividad física en los diferentes dominios (ocio, transporte, trabajo, hogar) en los adultos que residen en el partido de San Miguel,
- Describir el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios
- Identificar las principales barreras y facilitadores percibidos por los adultos del partido de San Miguel para la práctica de actividad física.

2. Segunda Parte: Materiales y Método

El primer paso para realizar el trabajo de campo fue definir cuál es el enfoque que se utilizará. Según el texto de Hernández-Sampieri (2014), los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto constituyen posibles elecciones para enfrentar problemas de investigación y resultan igualmente valiosos. Son, hasta ahora, las mejores formas diseñadas por la humanidad para investigar y generar conocimientos.

El enfoque cuantitativo (encuesta) se caracteriza por un proceso secuencial y riguroso, donde cada etapa debe completarse antes de pasar a la siguiente. Este enfoque comienza con una idea que se va delimitando, de la cual se derivan objetivos y preguntas de investigación. Se revisa la literatura relevante y se establece un marco teórico. A partir de las preguntas formuladas, se generan hipótesis y se identifican variables, seguido de un diseño de investigación para probarlas. Las variables se miden en un contexto específico, se analizan los datos obtenidos utilizando métodos estadísticos y se extraen conclusiones. Por otro lado, el enfoque cualitativo (entrevistas) se centra en áreas significativas de investigación y permite una mayor flexibilidad en el desarrollo de preguntas e hipótesis, que pueden surgir antes, durante o después de la recolección y análisis de datos. Este enfoque es dinámico y circular, ya que se mueve entre los hechos y su interpretación, adaptándose a las particularidades de cada estudio. (Hernández Sampieri et al., 2014).

En este caso, optamos por un enfoque mixto, la elección de este tipo de enfoque, que combina aspectos cualitativos y cuantitativos, en este caso, encuestas cerradas y entrevistas semi dirigidas con preguntas abiertas, ofrece múltiples beneficios. Al integrar ambos tipos de datos, se obtiene una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Los datos cuantitativos proporcionan una visión general, mientras que los cualitativos añaden contexto y profundidad. Además, los hallazgos de un enfoque pueden validar o enriquecer los del otro, y la flexibilidad del enfoque mixto permite ajustar las preguntas de investigación según lo que surja en el análisis. (Hernández Sampieri et al., 2014).

2.1. Tipo de diseño

Una vez definido el enfoque, se debe revisar el diseño del trabajo, El término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema (Wentz, 2014; McLaren, 2014; Creswell, 2013a, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Kalaian, 2008).

El diseño se divide en investigación experimental e investigación no experimental. A su vez, la primera puede dividirse de acuerdo con las clásicas categorías de Campbell y Stanley (1966) en: preexperimentos, experimentos "puros" y cuasiexperimentos. La investigación no experimental la subdividimos en diseños transversales y diseños longitudinales. (Roberto Hernández-Sampieri, 2014) en este caso puntual, un estudio experimental donde se manipulan intencionalmente una o más variables independientes para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes dentro de una situación de control para el investigador, no era la mejor opción para este estudio, por lo tanto, seleccionamos un diseño no experimental, caracterizado por no manipular deliberadamente las variables. En este tipo de estudios, se observa el fenómeno en su contexto natural, sin generar situaciones artificiales. La investigación no experimental permite analizar fenómenos tal como ocurren, sin control directo sobre las variables independientes.

Como mencione anteriormente, los diseños no experimentales se dividen en transeccionales y longitudinales. Los primeros, son aquellos que recogen datos en un único momento, buscando describir y analizar variables y sus interrelaciones en ese instante. En cambio, los longitudinales analizan cambios al paso del tiempo en categorías, conceptos, variables o sus relaciones de alguna población en general. (Hernández Sampieri et al., 2014)

En este caso, se selecciona el tipo de diseño transeccionales, estos se clasifican en exploratorios, descriptivos y correlacionales-causales. Los diseños exploratorios tienen como objetivo familiarizarse con una variable o conjunto de variables en un contexto específico, siendo útiles para investigaciones nuevas o poco conocidas. Los diseños descriptivos indagan sobre la incidencia de variables en una población, proporcionando descripciones de grupos o fenómenos. Finalmente, los diseños correlacionales-causales examinan las relaciones entre

variables en un momento determinado, pudiendo ser correlacionales o establecer relaciones de causa y efecto. Siendo el que más se adecua a este estudio, el descriptivo ya que se indaga sobre las personas su género, edad, profesión, nivel de actividad física en todos sus dominios, comportamiento sedentario, barreras y facilitadores para realizar actividad, etc. (Hernández Sampieri et al., 2014).

2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos

A continuación, se presenta la matriz de datos donde se muestra la operacionalización de la variante actividad física:

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	

2.3. Instrumentos de producción de datos

Luego, una vez que seleccionamos el diseño de investigación apropiado y la muestra adecuada de acuerdo con nuestro problema de estudio e hipótesis, la siguiente etapa consiste en recolectar datos sobre los atributos, conceptos o variables de las unidades de muestreo o análisis, como participantes, grupos, fenómenos, procesos, organizaciones, etcétera. Recolectar los datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico. Este plan incluye determinar cuáles son las fuentes de las que se obtendrán los datos. Es decir, los datos pueden ser proporcionados por personas, generarse a partir de observaciones y registros, o encontrarse en documentos, archivos, bases de datos, entre otros.

Además, debemos decidir a través de qué medio o método vamos a recolectar los datos. Esta fase implica elegir uno o varios medios y definir los procedimientos que utilizaremos en la recolección. Los métodos deben ser

confiables, válidos y objetivos. Una vez recolectados, es necesario preparar los datos para que puedan analizarse y así responder al planteamiento del problema.

Los métodos deben ser confiables, esto hace referencia al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales (HernándezSampieri et al., 2013; Kellstedt y Whitten, 2013; Ward y Street, 2009). Si estos datos dieran distinto tras la aplicación repetida del método, este no sería confiable. También deben ser válidos, 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 la inteligencia debe medir la inteligencia y no la memoria. Por último, deben ser objetivos, Esto es difícil de lograr, particularmente en el caso de las ciencias sociales. En ciertas ocasiones se alcanza mediante el consenso o mediciones múltiples. Al tratarse de cuestiones físicas las percepciones suelen compartirse (por ejemplo, la mayoría de las personas estarían de acuerdo en que el agua de mar contiene sal o los rayos del Sol queman), pero en temas que tienen que ver con la conducta humana como los valores, las atribuciones y las emociones, el consenso es más complejo. Imaginemos que 10 observadores deben ver una película y calificarla como “muy violenta”, “violenta”, “neutral”, “poco violenta” y “nada violenta”. Tres personas indican que es muy violenta, tres que es violenta y cuatro la evalúan como neutral; es difícil responder qué tan violenta es la película. En un instrumento de medición, la objetividad se refiere al grado en que éste es o no permeable a la influencia de los sesgos y tendencias del investigador o investigadores que lo administran, califican e interpretan (Mertens, 2010).

En el caso particular de este estudio, se utiliza el GPAQ, Cuestionario Global de Actividad Física, este fue desarrollado por la OMS en 2002 para la vigilancia de la actividad física en los países. Recoge información sobre la participación en actividad física en tres entornos (o dominios), así como el comportamiento sedentario, y consta de 16 preguntas (P1-P16). Los dominios son: actividad en el trabajo, viajes hacia y desde lugares y actividades recreativas (GPAQ Analysis Guide, 2021).

El GPAQ ha sido desarrollado para entrevistas cara a cara realizadas por entrevistadores capacitados. Se ha probado en encuestas poblacionales a gran escala con la población adulta general. (GPAQ Analysis Guide, 2021). En este

caso, el cuestionario es enviado a los encuestados previo a realizar la entrevista de manera presencial o virtual, de este modo, se pueden esclarecer dudas que surjan en el transcurso. (GPAQ Analysis Guide, 2021).

Como se mencionó anteriormente, luego de enviar el cuestionario GPAQ, se pasa a una segunda instancia que es la entrevista. Esta se realizó en ocasiones de manera individual o en focus group, todas de manera presencial. La entrevista cuenta con 16 preguntas abiertas que permiten que el entrevistado pueda explayarse todo lo que desee. Para una mejor interpretación de datos, fueron grabadas con el consentimiento de los protagonistas.

2.4. Fuente de datos

Es por esto que aparece el concepto de fuente de datos, este se refiere a cualquier origen de información que puede ser utilizado en la investigación y el análisis. Estas fuentes permiten transformar una realidad en un objeto de conocimiento, y su selección es crucial para la calidad y viabilidad del proceso investigativo. Las fuentes posibles de datos son al diseño de investigación lo que los materiales de construcción al diseño arquitectónico: condiciones de posibilidad y límites severos (Samaja, 2014).

Existen tres tipos principales de fuentes de datos, las que se utilizan en este trabajo son las fuentes primarias directas ya que son generadas por el propio investigador a través de métodos como encuestas, entrevistas o experimentos. Esto nos permite obtener datos originales y sin alteraciones, reflejando directamente la realidad estudiada. Luego encontramos las fuentes secundarias directas que consisten en documentos y registros provenientes de otras investigaciones, como informes, estadísticas y datos recopilados por instituciones. Estas fuentes ofrecen información que ha sido previamente analizada y puede ser utilizada para análisis adicionales, no se pudo utilizar en este trabajo ya que no contamos con gran variedad de estudios que traten sobre nuestro tema de investigación. Y por último, las fuentes secundarias indirectas que incluyen memorias, artículos publicados y otros documentos que interpretan o resumen datos de investigaciones anteriores. Estas fuentes proporcionan contexto y perspectiva sobre los datos originales, aunque no son el resultado directo del

trabajo del investigador. Nuevamente, este tipo de fuente de datos no es viable para nuestro trabajo por la falta de información y estudios para consultar.

La elección de las fuentes de datos de la investigación está sujeta a tres tipos de condiciones, las capacidades sociales de actuar y transformar el orden real que se investiga, es decir, la factibilidad de los datos, los objetivos que la investigación persigue, es decir, la viabilidad de los datos y, por último, la posibilidad de acceder a su conocimiento y empleo, es decir, la accesibilidad de los datos

Por último, algunos criterios que se pueden tomar en cuenta a la hora de tomar decisiones sobre las fuentes de datos a utilizar pueden ser:

a. calidad de los datos que proporciona (es decir, si lo que ellos informan refleja fielmente la manifestación efectiva del hecho o no)

b. riqueza de los datos que proporciona (es decir, si informa de múltiples aspectos o sólo de unos pocos)

c. cantidad o cobertura de los datos (es decir, si da información de unos pocos o de muchos individuos del universo)

d. oportunidad de la información que proporciona (es decir, si la velocidad con que se puede disponer de los datos es adecuada a los tiempos de la investigación u obliga a su postergación)

e. economía de los datos (es decir, si la fuente produce datos de costo accesible a los recursos de la investigación o no). (Samaja, 2014, P.261)

2.5. Cronograma de actividades en contexto

ACTIVIDAD	FECHA
Escritura del marco teórico	13 de abril 2024
Escritura de la introducción y relevancia cognitiva	10 de julio 2024

Envío el material para las entrevistas y las encuestas a la población seleccionada	12 de agosto 2024
Realización de las Entrevistas	11 de septiembre 2024
Desgravación de las entrevistas realizadas	1 de octubre 2024
Escritura de la parte dos “material y método”	13 de octubre 2024
Análisis de datos cuantitativos en forma de gráficos/tablas, Datos cualitativos y escritura de las conclusiones.	24 de noviembre 2024
Exposición del Trabajo final.	18 de Diciembre 2024

2.6 Muestreo

La muestra es una representación a menor escala de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos. (Hernández Sampieri et al., 2014). Gracias a ella podemos identificar aquellos rasgos regulares, necesarios o característicos del objeto investigado. Se busca que esta muestra sea representativa, es decir que dé cuenta de aquello regular o característico del objeto o tema de estudio.

Las muestras se clasifican en dos categorías principales: muestras probabilísticas y muestras no probabilísticas. Las muestras probabilísticas son aquellas en las que todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Este tipo de muestra se define mediante las características de la población y el tamaño de la muestra, y la selección se realiza de manera aleatoria o mecánica. Un ejemplo claro de este tipo de muestreo es el sorteo de lotería, donde todos los números tienen la misma probabilidad de ser elegidos.

Por otro lado, las muestras no probabilísticas son aquellas en las que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de factores relacionados con las características de la investigación o los objetivos del investigador. En este caso, el proceso de selección no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que se basa en decisiones tomadas por el investigador (Hernández Sampieri et al., 2014).

En base a esto, buscamos que nuestra muestra sea representativa con el universo a investigar, en este caso, residentes del partido de San Miguel. Teniendo en cuenta que los entrevistados fueron seleccionados por ser familiares, amigos o conocidos, y que no todos los habitantes del partido de san miguel tenían las mismas oportunidades de ser seleccionados para este estudio, estaríamos hablando de un tipo de muestreo no probabilístico.

Al seleccionar este tipo de muestra para este estudio, se busca captar una variedad de perspectivas que, aunque no representen a la población general de San Miguel de manera aleatoria, sí ofrecen una visión rica y contextualizada del fenómeno en estudio desde diferentes puntos de vista que varían por las edades,

profesiones, sexo, contextos socioeconómicos, etc. Además, la cercanía emocional y social de los participantes permitió un diálogo más abierto y honesto, lo que facilitó mucho el trabajo de campo.

2.7 Plan de tratamiento y análisis de los datos

Los datos recolectados deben ser interpretados diferenciándolos de manera cualitativa y cuantitativa. Los resultados obtenidos a partir del cuestionario se clasificaron como datos cuantitativos. Una vez que estos datos hayan sido depurados, se procederá a realizar el análisis correspondiente. Para tal fin, se transcribieron los resultados del GPAQ, categorizándolos según las variantes en una tabla de Excel. Gracias a una serie de fórmulas, posteriormente será posible preparar las tablas y gráficos necesarios (Samaja, 2014.)

El proceso cualitativo de investigación no es lineal ni secuencial, a diferencia del proceso cuantitativo. Las etapas son acciones que se realizan para alcanzar los objetivos de la investigación y responder a las preguntas del estudio; estas acciones se superponen y son iterativas. Al ingresar al campo, la observación implica la recolección y análisis de datos, lo que puede llevar a ajustes en la muestra. El muestreo, la recolección y el análisis son actividades que ocurren casi simultáneamente. Aunque la muestra inicial puede permanecer constante, es importante recordar la naturaleza dinámica del proceso cualitativo (Samaja, 2014.).

La recolección de datos en el enfoque cualitativo, aunque su objetivo no es medir variables para análisis estadísticos, sino obtener información profunda sobre personas, comunidades y procesos. Se busca captar conceptos, percepciones, emociones y experiencias a través del lenguaje de los participantes, ya sea de forma individual o colectiva. Estos datos ayudan a entender los motivos y significados detrás del comportamiento humano, y no se limitan a números (Samaja, 2014).

3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones

3.1 Exposición, análisis e interpretación de datos cuantitativos

A continuación se explicitan los resultados obtenidos a través del GPAQ.

Para comenzar, la muestra fue compuesta por 19 adultos residentes del partido de San Miguel. De los encuestados, 12 son hombres (57,9%) y 8 son mujeres (42,1%)

Gráfico 1: Caracterización de la muestra

En cuanto a los niveles de actividad física, podemos ver reflejado que el 90% de la muestra es suficientemente activa (18 personas), mientras que el 10% (2 personas) son inactivas teniendo en cuenta las directrices de la OMS en 2020 expresadas en el marco teórico, donde se establece que los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica a intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica a intensidad vigorosa, o bien, una combinación significativa de ambas

Gráfico 2:

Nivel de actividad física

Luego, observamos los niveles de actividad física en los diferentes dominios. En el gráfico 3, vemos reflejado que en el dominio de trabajo, en el que la muestra se comporta de manera heterogénea, realizando la media 268,7 minutos de actividad semanales y el desvío estándar 446,67.

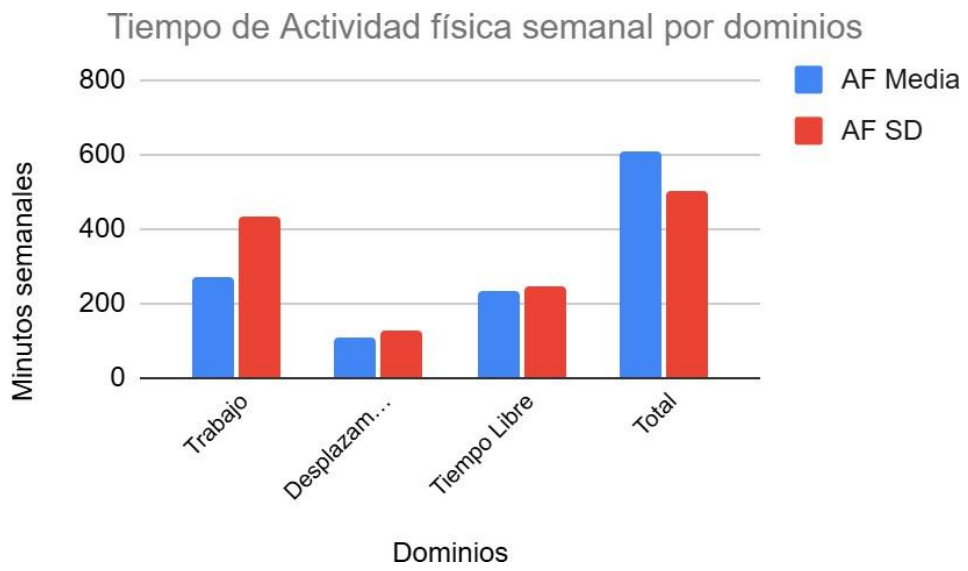
El dominio de desplazamiento, es el que muestra la cantidad más baja de minutos, siendo la media de 107, 5 minutos y el desvío estándar 125,98, lo que demuestra que se comportan de manera bastante homogénea.

El dominio de tiempo libre, nuevamente, presenta muy poca diferencia entre la media y el desvío estándar, sobrepasando ambos los 200 minutos de actividad física semanales, en el caso de la media 231,75 y el desvío estándar 246,98 minutos de actividad física semanales.

Por último, podemos observar como la sumatoria de datos, nos da un total de 607,95 minutos para la media, y 498,46 minutos de actividad física semanales para el desvío estándar

Gráfico 3:

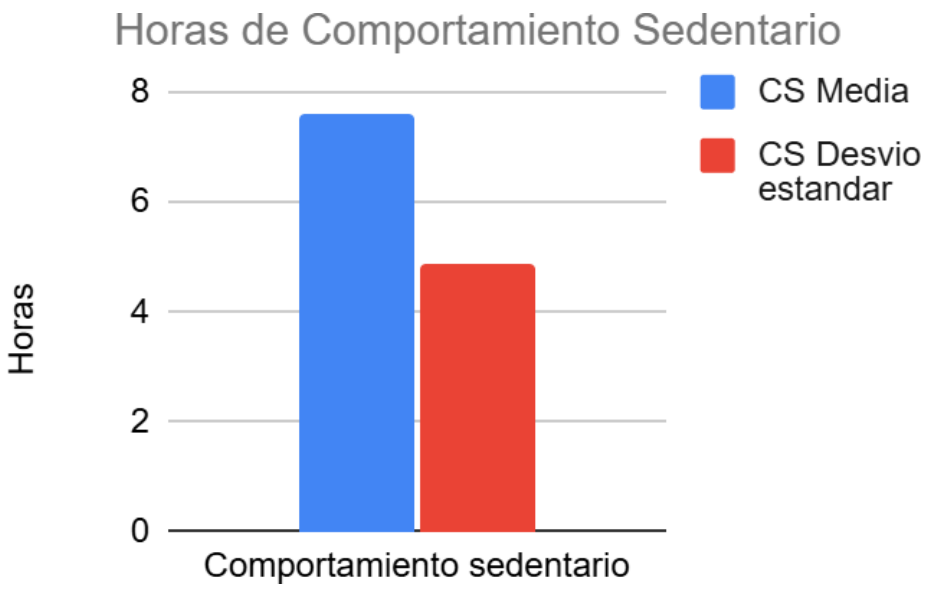
Tiempo de actividad física por dominios



Otro dato interesante que veremos reflejado, son las horas promedio que los entrevistados dedican al comportamiento sedentario. Vemos que la muestra se comporta de manera homogénea, dedicando al comportamiento sedentario entre 4 y 8 horas diarias.

Gráfico 4:

Horas dedicadas al comportamiento sedentario diarias



3.2 Exposición, análisis e interpretación de datos cualitativos

En cuanto a los datos cualitativos, podemos decir que gracias a las entrevistas realizadas podemos conocer más en profundidad los comportamientos de las personas en cuanto a la actividad física, dominios, barreras y facilitadores para su práctica y el comportamiento sedentario

Como hemos mencionado anteriormente, las entrevistas se realizaron a familiares, amigos y conocidos, de manera presencial y virtual. Estos tienen diferentes profesiones, edades y estilos de vida, la mayoría de ellos, alejados del mundo de la actividad física y el deporte, es por esto, que se consideró adecuado iniciar la entrevista indagando sobre sus conocimientos previos acerca de estos temas. En su mayoría, refieren saber que es la actividad física y cuáles son los beneficios de su realización en la salud, entre los beneficios más nombrados encontramos mejor descanso, mejor estado de ánimo, incluso un sujeto refiere “me siento más activa cuando entreno, me dan más ganas de hacer cosas, como si me renovara la energía”, pero ninguno hace referencia a la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles, que como sabemos, es uno de los principales beneficios de realizar actividad física de manera regular.

En cuanto a la definición de actividad física, nos interesa la proporcionada por la OMS y la OPS en 2018: “Se considera actividad física todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía“(P.14). Un comentario muy acertado de uno de los sujetos que sale a caminar diariamente preparándose para la peregrinación a Luján fue: “Saliendo a caminar o a andar en bici también hago actividad”. Este aporte destaca la importancia de reconocer diferentes formas de actividad física en la vida diaria.

Esto nos da pie a charlar e indagar sobre los dominios de la actividad física, tal como los divide PAG en 2018. Estos dominios comprenden diferentes dimensiones: transporte, hogar, tiempo libre y trabajo.

En relación al dominio de transporte, se les pregunta a los entrevistados cuál es el medio de transporte que utilizan para movilizarse. La mayoría menciona que se movilizan en auto o transporte público, citando razones de seguridad, distancia y comodidad. Además, expresan que se desplazan muy poco caminando o en

bicicleta. Por ejemplo, una persona comentó: “Yo trabajo en Capital, así que sería imposible movilizarme de otra manera”. Otra persona agregó: “Salgo muy temprano a la mañana; por más que mi trabajo queda cerca de mi casa, no hay nadie en la calle a esa hora. Por una cuestión de seguridad, prefiero ir en el auto”. Estos relatos reflejan las preocupaciones de los entrevistados respecto a su movilidad.

En cuanto al hogar, se les consulta si realizan tareas domésticas que impliquen movimiento y actividad física, como limpiar, jardinería o arreglos. La mayoría indica que no suelen realizar tareas intensas en el hogar a diario. Un entrevistado mencionó: “Nos ponemos un día de limpieza general, generalmente el sábado a la mañana. Ahí hacemos de todo: limpiamos en profundidad, arreglamos las plantas, limpiamos el patio; si hay que hacer algún arreglo, también”.

Sobre el tiempo libre, las preguntas se enfocaron en la realización de deportes o actividades físicas durante estos momentos de ocio. En este dominio, las opiniones fueron divididas. Algunos sujetos expresaron que prefieren compartir con amigos o familia y descansar, mientras que otros aprovechan para practicar algún deporte de equipo. Un entrevistado comentó: “La verdad, cuando tengo franco del trabajo, prefiero organizar para salir a merendar con alguna amiga, visitar a mis abuelos o hacer orden en casa”. Por otro lado, otro dijo: “Los sábados aprovechamos con mis amigos para jugar al fútbol en el polideportivo”. Estos relatos evidencian la diversidad de opiniones sobre cómo se utiliza el tiempo libre.

Finalmente, en el dominio del trabajo, se busca indagar sobre la profesión del entrevistado y cuántas horas deben permanecer sentados en su trabajo. La mayoría de los entrevistados revela que permanecen sentados la mayor parte de su jornada laboral, siendo muy pocos los que deben estar en movimiento. Un entrevistado mencionó: “Trabajo en la oficina, ahí todo el día estamos sentados y se nota. Buscamos con mis compañeros pararnos y caminar un poco cada vez que estamos más tranquilos”. En contraste, otro dijo: “Soy preparador físico, así que estoy en constante movimiento, acomodando materiales, armando y explicando los ejercicios”.

Para conocer las barreras que se presentan a la hora de realizar actividad física se realizan las siguientes preguntas: ¿Qué factores o situaciones te impiden o dificultan realizar más actividad física?, ¿Consideras que tienes el tiempo

suficiente para dedicarte a la actividad física?, ¿Hay alguna razón personal (falta de motivación, cansancio, etc.) que te limite a ser más activo? Todos los entrevistados coinciden en que no tienen tanto tiempo como les gustaría para dedicarle a la actividad física y que esto, junto a la falta de motivación, son los principales factores por los que no realizan actividad. Algunos sujetos mencionaron: “El principal factor que me impide hacer más actividad física es probablemente el tiempo ya que no cuento con mucho tiempo libre y en gran parte también podría ser la falta de motivación ya veis cuando tengo tiempo libre decidido dedicarlo a otra cosa en vez de la actividad física”, “tengo dos trabajos, cuando llego a mi casa en lo que menos pienso es en hacer actividad física”.

Para conocer cuáles son los facilitadores para la realización de actividad debemos saber que en el municipio de San Miguel, se creó en el año 2015 el “Corredor aeróbico de Bella Vista” es un espacio recreativo y deportivo que se extiende por casi 4 km y conecta diversos barrios de la zona. Dentro del corredor se encuentra el velódromo, una pista diseñada específicamente para la práctica de ciclismo, su entrada es libre y gratuita y finaliza en el polideportivo de Bella Vista, un espacio verde que cuenta con canchas de handball, fútbol, pileta y mucho más. En el Corredor Aeróbico, la gente realiza diversas actividades, tales como caminatas y correr, gracias a su pavimento adecuado. Muchos ciclistas utilizan el velódromo y el corredor para entrenar y disfrutar del ciclismo recreativo. También hay estaciones de ejercicios al aire libre donde los usuarios pueden realizar rutinas de ejercicios. Además, se organizan eventos, por lo tanto, no solo promueve un estilo de vida saludable, sino que también es un punto de encuentro social para la comunidad (Tripadvisor, 2016).

Ahora la pregunta es, los entrevistados ¿utilizan este espacio para realizar actividad física? para esto se les pregunta “¿Existe algún tipo de programas, instalaciones barriales o recursos que te facilitan ser más activo?, gracias a esta pregunta abierta, muchos de los entrevistados respondieron que el corredor es una muy buena herramienta para realizar ejercicio pero no lo utilizan de manera regular para realizar actividad física, sino que es utilizado ocasionalmente de forma recreativa cuando hay buen clima , “y acá está el corredor de Bella Vista, cuando los días están lindos suelo ir una o dos veces por semana” “el corredor también es un buen lugar donde salimos a caminar con mis amigas o tomar mates”, otro sujeto

mencionó “está el corredor aeróbico y muchas plazas, pero yo personalmente no uso ninguno”.

En conclusión, las entrevistas realizadas han proporcionado una visión valiosa sobre los comportamientos y percepciones de las personas respecto a la actividad física. Aunque muchos entrevistados reconocen los beneficios de la actividad física, como la mejora del estado de ánimo y el aumento de energía, hay una clara falta de conocimiento sobre su papel en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. La recolección de datos muestra que el 90% de la muestra es suficientemente activa (18 personas), mientras que el 10% (2 personas) son inactivas, de acuerdo con las directrices de la OMS en 2020. Sin embargo, a pesar de que la mayoría cumple con estas recomendaciones, muchos no tienen en cuenta cómo la actividad física puede ser un factor clave en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

También nos permite saber que los diferentes dominios de la actividad física, como el transporte, el tiempo libre y el trabajo, reflejan tendencias notables en el comportamiento de los encuestados. Esto se ve evidenciado cuando la mayoría de las personas expresan optar por medios de transporte sedentarios, como es el auto y transporte público, en lugar de caminar o utilizar bicicletas. También en el tiempo libre Durante su tiempo libre donde algunos participan en actividades recreativas y deportivas, pero estos son la minoría. Por último, en el trabajo donde el 74% de los encuestados (14 personas), contestaron que diariamente suman 0 minutos de actividad física en este dominio, mientras que el porcentaje restante (23%) suman entre 120 y 180 minutos.

Por último, este trabajo de campo nos permitió conocer cuáles eran las principales barreras identificadas por los adultos residentes del partido de San Miguel,estas son principalmente la falta de tiempo y motivación, aunque también la inseguridad juega un papel fundamental, más aún en las épocas invernales donde anochece más temprano y no suele haber mucha gente en la calle, mientras que los facilitadores son las políticas públicas del partido de San Miguel, principalmente, el Corredor Aeróbico de Bella vista, el polideportivo y el velódromo, donde los vecinos del partido de San Miguel suelen reunirse a realizar actividades recreativas y deportivas.

3.3 Conclusiones y sugerencias

El objetivo principal del presente trabajo final era determinar los niveles de actividad física en los adultos residentes del partido de San Miguel. Podemos decir que este se cumplió ya que obtuvimos como resultado que el 90% de la muestra son suficientemente activos, mientras el otro 10% no lo son. Por otro lado, los objetivos específicos fueron los siguientes:

Determinar los niveles de actividad física en los diferentes dominios (ocio, transporte, hogar y trabajo). Dicho objetivo se cumple ya que los resultados indican que la mayoría de los entrevistados tiende a adoptar estilos de vida sedentarios, optando por medios de transporte como el auto y el transporte público, lo que limita su actividad física diaria. En el hogar, las tareas domésticas son repartidas y se realizan una vez por semana, por lo que no demostraría un gasto energético demasiado alto y durante el tiempo libre, las opiniones están divididas entre quienes prefieren descansar o socializar y aquellos que practican deportes. En el ámbito laboral, la mayoría pasa gran parte del tiempo sentados, aunque algunos mencionaron esfuerzos para realizar pausas activas, estos son limitados y no se convierten en una práctica habitual.

Otro de los objetivos es describir el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios. Aquí, recopilamos la información obtenida en los puntos anteriores, sabemos que en la mayoría de los dominios, los resultados indican que la gran parte de los entrevistados pasan parte de un día típico optando por actividades que suman minutos de comportamiento sedentario, además, a esto se le suma el tiempo de ocio que, según la recolección de datos cuantitativos, la muestra pasa entre 4 y 8 horas diarias revisando las redes sociales o viendo televisión.

El último objetivo es identificar las principales barreras y facilitadores percibidos por los adultos del partido de San Miguel para la práctica de actividad física. Gracias a la recopilación de datos sabemos que las barreras más significativas identificadas son la falta de tiempo y motivación. Muchos entrevistados expresaron que sus responsabilidades laborales y personales les impiden dedicar tiempo a la actividad física. A pesar de reconocer los beneficios de la actividad física, como la mejora del estado de ánimo y el aumento de energía, no mencionaron el impacto en la prevención de enfermedades crónicas no

transmisibles. En cuanto a los facilitadores, el Corredor Aeróbico de Bella Vista se destacó como un recurso importante, aunque su uso es ocasional y depende de factores como el clima y la disponibilidad de tiempo.

Como sugerencia, plantearía realizar pequeñas acciones diarias en el día a día que puedan favorecer a un estilo de vida físicamente más activo, por ejemplo optar por otros medios de transporte como la bicicleta o caminatas, realizar pausas en el trabajo, al menos pararse cada cierta cantidad de tiempo e intentar caminar un poco o realizar estiramientos sentados en el lugar, optar por escaleras en vez de ascensores o escaleras mecánicas, disminuir el tiempo dedicado a las pantallas y redes sociales, salir a pasear a las mascotas al corredor en vez de simplemente dar una vuelta a manzana, juntarse a caminar con amigos en vez de sentarse a merendar, salir a hacer las compras a pie en vez de ir con el auto, etc. Finalmente, estos pequeños cambios ayudarán a sumar minutos de actividad física en un día típico, fomentando un estilo de vida más saludable para aquellas personas que no tienen tiempo, motivación o por distintos factores no pueden salir a realizar actividad física regularmente.

En conclusión, gracias a la recopilación de datos tanto cualitativos como cuantitativos, se pudieron cumplir todos los objetivos planteados para este trabajo final.

Como hipótesis se planteó que los adultos residentes del partido de San Miguel serían insuficientemente activos acumulando menos minutos de actividad física en el dominio de transporte. Como ya fue mencionado, existen políticas públicas que sabemos gracias a la recolección de datos, funcionarían como facilitadores, estas son: el corredor aeróbico, el polideportivo y el velódromo, pero aun así persisten gran cantidad de barreras que impiden la práctica de actividad física regular, entre las más mencionadas por los entrevistados encontramos la falta de tiempo y de motivación.

En relación a esto y a nuestros resultados podemos decir que la mayoría de los entrevistados utilizan medios de transporte sedentarios, como el transporte público o el auto. Esto nos deja saber que no están siendo suficientemente activos en el dominio del transporte, lo que puede tener consecuencias negativas en la

salud. Las razones por las cuales eligen estos medios de transporte son la seguridad, la distancia y la comodidad que ofrecen estos medios de transporte.

Es por esto que es importante considerar optar por modos de transporte activos, como refieren Farinola y Bazán en el 2011, caminar o pedalear podría transformar significativamente esta situación, ya que, además de incrementar los minutos de actividad física en el dominio de transporte, traería también otros beneficios. Por ejemplo, el uso de bicicletas o la caminata diaria no solo contribuiría a mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, sino que también podría tener un impacto positivo en el medio ambiente. Este cambio en los hábitos de transporte podría resultar en una disminución de la contaminación del aire, creando espacios más sustentables.

En cuanto a las políticas públicas como facilitadores, los resultados también muestran que El Corredor Aeróbico de Bella Vista, como espacio recreativo y deportivo, se identificó como un recurso potencial para fomentar la actividad física. Sin embargo, a pesar de su existencia, muchos entrevistados señalaron que no lo utilizan de manera regular, lo que sugiere que, aunque las políticas públicas están presentes, persisten barreras significativas que limitan la práctica de actividad física regular. Estas barreras incluyen la falta de tiempo y motivación, así como una percepción de inseguridad en el entorno.

En conclusión, los datos recopilados brindan un respaldo empírico a la hipótesis planteada, evidenciando que los adultos del partido de San Miguel son insuficientemente activos, acumulando menos minutos de actividad física en el dominio de transporte y que, aunque existen políticas públicas que podrían facilitar la actividad física, las barreras identificadas continúan siendo un obstáculo.

3.3. Reflexión crítica sobre el proceso de investigación realizado

La mayor dificultad que apareció durante el proceso de investigación fue el diseño de las muestras. En la asignatura, se nos presentaron tres poblaciones específicas para trabajar: adultos, adultos mayores y embarazadas. Sin embargo, yo no tenía acceso directo a ninguna de estas poblaciones para realizar las entrevistas en grupos de trabajo, como pudieron hacer mis compañeros. Esto me

llevó a recurrir a familiares, amigos y conocidos, quienes presentaban un bajo nivel de actividad física y un conocimiento limitado sobre la temática. Esta situación afectó la calidad de los datos recopilados y limitó la profundidad de la investigación

También, a la muestra encuestada les resultó conflictivo el cuestionario enviado de manera virtual, ya que no había una amplia posibilidad de selección de respuestas, sino que era más acotado y generalizado. Para una próxima investigación, me plantearía realizar algunas modificaciones en el cuestionario, que abarque mas opciones, por ejemplo “En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?” las opciones eran 1, 2, 3, 4, 5,6 o 7 días, algunos de los entrevistados no realizan actividades intensas en su trabajo y la opción de “0 días” no estaba disponible en el cuestionario.

4. Anexos

4.1. Anexo 1: Modelo de preguntas para las entrevistas.

1. ¿A qué te dedicas? ¿Cuánto tiempo en tu trabajo permaneces sentado?
2. ¿Cuál es tu principal medio de transporte para ir y venir del trabajo u otros lugares?
3. ¿Caminas o usas la bicicleta como modo de transporte? ¿Con qué frecuencia?
4. ¿Qué factores influyen en tu elección del modo de transporte (distancia, seguridad, comodidad, etc.)?
5. ¿Realizas tareas domésticas que impliquen movimiento y actividad física (limpiar, jardinería, etc.)?
6. ¿Participas en actividades de ocio y tiempo libre en tu hogar que te mantengan activo (baile, ejercicios, etc.)?
7. ¿Prácticas actividades físicas o deportes en tu tiempo libre? ¿Con qué frecuencia y duración realizas estas actividades?
8. ¿Qué factores te motivan a ser activo en tu tiempo libre?
9. ¿Conoces los beneficios de la actividad física para la salud? ¿Qué beneficios percibís al realizar actividad física?
10. ¿Qué factores o situaciones te impiden o dificultan realizar más actividad física?
11. ¿Consideras que tienes el tiempo suficiente para dedicarte a la actividad física?
12. ¿Hay alguna razón personal (falta de motivación, cansancio, etc.) que te limite a ser más activo?
13. ¿Existen barreras en tu entorno (acceso, seguridad, instalaciones, etc.) que dificulten tu práctica de actividad física?
14. ¿Qué tipo de programas, instalaciones barriales o recursos te facilitan ser más activo?
15. ¿Cuánto tiempo pasas sentado o recostado en un día típico?
16. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades sedentarias como ver televisión, usar computadora o celular?

4.2. Anexo 2: GPAQ

Imagen 1:

Actividad física

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo *[inserte otros ejemplos si es necesario]*. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta		Respuesta		Código
En el trabajo				
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [*levantar pesos, cavar o trabajos de construcción*] durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES)*	Sí No	1 2 *Si No, Saltar a P 4*	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días	⌊_⌋	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa *[o transportar pesos ligeros]* durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES)*	Sí No	1 2 *Si No, Saltar a P7*	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días	⌊_⌋	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P6 (a-b)

Imagen 2:

54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P6 (a-b)

Para desplazarse				
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [*insertar otros ejemplos si es necesario*]				
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí No	1 2 *Si No, Saltar a P 10*	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	⌊_⌋	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos	⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre				
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].				
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [*correr, jugar al fútbol*] durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES)*	Sí No	1 2 *Si No, Saltar a P 13*	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	⌊_⌋	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P12 (a-b)

Imagen 3:

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

5. Bibliografía

Asti, S (28/04/2016) Corredor aeróbico San Miguel. *Tripadvisor* https://www.tripadvisor.com.ar/ShowUserReviews-g8601089-d9583119-r368473695

Ford, E. S., & Caspersen, C. J. (2012). *Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. International Journal of Epidemiology.*

Guariglia, O. (1996). *Moralidad. Ética universalista y sujeto moral. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica*

Hernandez, S. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición.*

Ministerio de Salud. (2016). *Manual director de actividad física y salud de la república argentina.*

Ministerio de Salud. (2019). *4º Encuesta Nacional de factores de riesgo.*

Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de Salud. (2018). *PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030.*

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física.*

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. ISBN 978-92-4-001481-7 (versión electrónica) ISBN 978-92-4-001482-4 (versión impresa).*

Organización Panamericana de Salud (2015). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria.*

Organización Panamericana de Salud (2016). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria. Documento técnico de REGULA*

Samaja, J. (2014*). Epistemología y metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica. Buenos Aires: EUDEBA*

Tremblay et al. (2017). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Sedentary Behavior Research Network (SBRN)*

Valenzuela, et al. (2007*) ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos?.* Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN edición impresa: 1579-1726. Edición Web (www.retos.org

Vargas. (2016*). Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en adultos de la comunidad de Madrid.* Tesis (Doctoral), Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM). https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.39693.

Werneck et al. (2019). Physical activity and sedentary behavior patterns and sociodemographic correlates in 116,982 adults from six South American countries: the South American physical activity and sedentary behavior network (SAPASEN*) International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* doi: 10.1186/s12966-019-0839-9.

Ynoub, R. (2015*) Cuestión de método: Aportes para una metodología crítica*