

FACULTAD DE ACTIVIDAD FISCA Y DEPORTE

La Actividad Física en Adultos

(Barreras y facilitadores)

Estudiante: Abraham, Paola Yamila

Legajo: 10282

Director/es: Holgado Micaela

Co-director/es:

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Actividad Física y Deporte

2024

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.

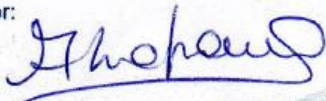
Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

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

A partir de otra fecha, especificar: 19/12/24

Lugar y fecha: TONDO (LA PAMPA), 19-12-24.

Firma y aclaración del autor:


ABRAHAM PAOLA YAMILA

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Orientación: Actividad Física y Salud

Modalidad: Distancia

Materia: Trabajo de investigación

Año: 2024

“Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física regular en adultos administrativos de La Pampa”

Estudiante: Abraham, Paola Yamila

Legajo: 10282

Correo electrónico: abrahampy80@gmail.com

Directora: Lic. Holgado, Micaela

Resumen

En la actualidad, los avances de las tecnologías y los trabajos cada vez más sedentarios, conducen a las personas a tener una vida en donde la insuficiente actividad física, entre otros factores de riesgo, desencadena en diversas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (OMS, 2010). La actividad física realizada de manera regular es un importante factor para el control y la prevención de las (ECNT), brindando de esta manera numerosos beneficios en la salud pública (MINSAL, 2016).

En función a las diversas problemáticas, el presente trabajo de investigación ha tenido como objetivo determinar los niveles de actividad física y el tiempo de comportamiento sedentario, así como las barreras y facilitadores para la práctica regular de los adultos de la localidad de Toay y Santa Rosa de la provincia de La Pampa en el año 2024. El diseño del estudio fue sincrónico, transversal, descriptivo, no experimental. La muestra estuvo compuesta por 16 personas adultas, de las cuales eran 12 mujeres y 4 varones. El método utilizado fue mixto, combinando, los instrumentos cuantitativos: Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ), con los cualitativos (entrevistas semiestructuradas) para la recolección y análisis de los datos, de las variables estudiadas de actividad física y comportamiento sedentario.

Los resultados obtenidos muestran que, las personas analizadas, son suficientemente activos en el dominio del tiempo libre, sin embargo, en el dominio del trabajo, hogar y de los desplazamientos, son insuficientemente activos, lo que puede inferir que son activos sedentarios. Se llegó a la conclusión mediante los resultados de este estudio, la necesidad de concientizar sobre la actividad física de manera regular y la disminución de los comportamientos sedentarios, principalmente en el

dominio del trabajo y los desplazamientos, de los adultos administrativos de la provincia de La Pampa, para la prevención de las ECNT.

Palabras clave:

Actividad Física – Salud - Comportamiento Sedentario – Adultos – Barreras y Facilitadores.

Agradecimientos

Agradezco a la vida porque me dio una segunda oportunidad, para poder culminar el ciclo de licenciatura en educación física, siendo mi mayor anhelo para este año 2024, ya que el estudio, fue un gran soporte para poder afrontar cuestiones de salud personal.

Agradezco a mis grandes amores, mi esposo César y a mis tres hijos Maitena, Delfina y Lorenzo, por ser la razón de mi vida entera y mi bastón para poder seguir siempre para adelante, entendiendo mis ausencias y cambios de humor.

Agradezco a mi madre Graciela, a mi suegra Berta, a mis hermanos Sebastián y Erica, a mis cuñados y sobrinos, por ser parte de este proceso, y compartir mis tristezas y alegrías.

Agradezco a mi padre Julio y a mi gran guía en esta vida mi abuelo Nanyi, el que, con su humildad y grandeza, fue, es y será, la persona a la que llevaré siempre de referencia en este camino de vida, por su fuerza interna y por estar siempre, ¡abuelo, te extraño tanto, simplemente decirte gracias!

Agradezco a las docentes de la UFLO: Mg. López Laura y a la Lic. Holgado Micaela, siendo las guías fundamentales, por haberme acompañado en este recorrido, motivándome a seguir avanzando, para poder llegar a culminar el ciclo de licenciatura.

Agradezco a todas las personas familiares, amigos y colegas que me brindaron el tiempo y el espacio, para poder recolectar la información.

Finalmente me dedico este logro a mí, por ser perseverante y siempre buscar una luz en la oscuridad, por dejarme caer, para poder levantarme con más fuerza y por perseguir y cumplir mis deseos de superación propia.

Índice

1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio	1
1.1. Área temática, rama y especialidad	2
1.2. Tema y subtema	3
1.3. Introducción	3
1.4. Problema	4
1.5. Marco teórico	5
1.5.1 Capítulo 1: Actividad Física y Salud.....	5
1.5.2 Capitulo 2: Comportamiento Sedentario.....	15
1.5.3 Capitulo 3: Modelo de ambiente de Trabajo Saludable.....	17
1.6. Relevancia cognitiva.....	20
1.7. Hipótesis	23
1.8. Objetivos.....	24
1.8.1 Objetivos Generales.....	25
1.8.2 Objetivos Específicos	25
2. Segunda Parte: Material y Método.....	26
2.1. Tipo de diseño.....	26
2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos.....	28
2.3. Instrumentos de producción de datos	29
2.4. Fuente de datos	30
2.5. Cronograma de actividades en contexto	33
2.6. Muestreo	34
2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos	34
3. Tercera Parte: Análisis y Conclusiones	35
3.1. Exposición, análisis e interpretación de los datos (de resultado)	36
3.2. Conclusiones y sugerencias	41
4. Anexos	44
4.1. Anexo 1: Cuestionario Mundial sobre AF GPAQ.....	44
4.2. Anexo 2: Cuestionario entrevista.....	46
4.3 Anexo 3: Memoria técnica de las entrevistas.....	48
4.3 Anexo 4: Traducciones o textos originales que sean de soporte fundamental para el trabajo.....	49
5. Bibliografía	57

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

Especialidad: AF y Salud.

1.2. Tema

Los Niveles de Actividad Física en adultos que se desempeñan en funciones administrativas. Las barreras y facilitadores para la práctica regular de AF.

1.3. Introducción

La presente investigación se llevará a cabo en búsqueda de culminar el ciclo de licenciatura, para la obtención del Título de Licenciado en Actividad Física y Deporte, con orientación en Salud, de la Universidad de Flores con sede en Bs As.

De esta manera se espera, poder finalizar una etapa de especialidad que aporte un sustento teórico actualizado, a modo de poder trasladar el conocimiento a los diferentes ámbitos sociales, con el fin de promover la salud en relación a la Actividad Física regular, la disminución de los Comportamientos Sedentarios, y la identificación de barreras y facilitadores para la práctica regular de AF.

Uno de los espacios sociales en los que se enfocará esta investigación, es el ámbito laboral, más específicamente el que refiere a funciones trabajos de oficinas, por considerarse lugares, donde las funciones, que deben realizarse implican poco esfuerzo físico y en donde las personas pasan mucho tiempo sentadas.

Los avances tecnológicos han provocado una disminución del esfuerzo físico en tareas habituales, como en el transporte, tareas de hogar, comunicación, tareas laborales, actividades durante el tiempo libre, lo que coincide con un aumento en la prevalencia de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en países desarrollados y en vías de desarrollo.

Justamente para el tratamiento y prevención de estas enfermedades los profesionales de la salud comienzan a aconsejar realizar actividad física, algo que hicimos naturalmente durante millones de años, período en el que estas enfermedades eran desconocidas (MINSAL, 2016).

En función de lo desarrollado, se espera, poder identificar los niveles de actividad física y el tiempo de comportamiento sedentario de dicha población, detectando si se cumple o no, con las recomendaciones mundiales actualizadas de actividad física que propone la OMS (2020).

El cumplimiento de dichas recomendaciones, es claves para poder reducir los factores de riesgo, los que desencadenan en enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Entre las enfermedades más importantes se encuentran el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias, la diabetes, la obesidad, el sobrepeso, la artritis, la osteoporosis, la artrosis entre otras OMS (2010).

Como se mencionó, anteriormente, las ECNT, están asociadas a diversos factores de riesgo, como: la hipertensión, el tabaco, el exceso de glucosa en sangre, la inactividad física, la cual constituye el cuarto factor de riesgo, más importante de

mortalidad en todo el mundo (MINSAL, 2019), la alimentación poco saludable, las afecciones posturales, etc.

A raíz de las problemáticas mencionadas anteriormente, surge la necesidad de concientizar y difundir los beneficios de la AF regular, en las localidades de Santa Rosa y Toay de la Provincia de La Pampa, durante el año 2024, a la población adulta, que se desempeñan en funciones administrativas.

Dicha investigación, busca identificar las barreras y facilitadores para la práctica de AF regular, en adultos que realizan funciones administrativas, para aportar de esta manera a los profesionales de Educación Física mayores conocimientos sobre esta población en particular.

Así mismo, promover la reflexión de los futuros estudiantes y profesionales de la carrera en cuestión, para poder concientizar a dicha población sobre los comportamientos sedentarios, en función de poder reducir el tiempo de reposo, antes, durante y post - jornada laboral.

Además, estos resultados permitirán realizar acciones de concientización y difusión, sobre los beneficios de la Actividad Física, en personas que realizan trabajos administrativos.

Por otra parte, promover la reflexión crítica de las instituciones, en función de poder incorporar personal profesional (educador físico deportivo con orientación en salud), con el objetivo, de implementar estrategias, para el fomento de la actividad física de sus trabajadores, durante la jornada de trabajo, de esta manera poder reducir los comportamientos sedentarios en el ámbito laboral.

Asimismo, animar a las empresas para, la implementación de programas específicos post- jornada laboral, en función de brindar a los empleados un nuevo servicio de actividad física.

En definitiva, poder concientizar mediante la promoción y difusión de la importancia de cumplir con las recomendaciones mundiales actualizadas, de la AF, considerando esta población de adultos, muy expuesta a los comportamientos sedentarios, por desempeñarse, en funciones administrativas, que conllevan a estar mucho tiempo en posición sentado, frente a diferentes dispositivos tecnológicos.

1.4. Problema

¿Cuál es el nivel de actividad física y el tiempo dedicado al comportamiento sedentario de los adultos, que trabajan en puestos administrativos en diferentes Instituciones, de la ciudad de Toay y Santa Rosa, de la Provincia de La Pampa, durante el año 2024, así como las barreras y facilitadores para la práctica regular de AF?

1.5. Marco Teórico

A modo de poder brindar un sustento teórico a dicha problemática, daremos comienzo al capítulo 1 donde se desarrollará la importancia de cumplir con las recomendaciones de Actividad Física para la Salud.

1.5.1. Capítulo 1: Actividad Física y Salud

Dando comienzo a dicho capítulo, se desarrollará el concepto de salud y el concepto de actividad física, sus dominios, dimensiones e intensidades, diferenciando el mismo de los conceptos de ejercicio, deporte y aptitud física.

Resaltando, a su vez, las recomendaciones actualizadas de los niveles de actividad física y hábitos sedentarios para la población adulta y los beneficios para la salud de la actividad física realizada de manera regular, como pilares fundamentales a la hora promover y promocionar una mejor calidad de vida.

Además, mostrar datos alarmantes sobre los factores de riesgo entre ellos el de inactividad física de la población a nivel mundial y datos de las defunciones asociadas a las ECNT.

Recuperando de esta forma, los antecedentes a nivel mundial, luego en la Región de las Américas, por último, en nuestro país.

Ahora bien, el concepto de salud está asociado al estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, OMS (2010). En principio se asociaba el concepto de salud a la ausencia de enfermedad, más relacionadas con la detección de factores de riesgo para prevención de las mismas, a raíz de diversas investigaciones se centró más el

foco, en el estilo de vida de las personas, en función al entorno de las mismas y al movimiento diario en todos sus *dominios*, Farinola y Bazán (2011), haciendo referencia a que la AF.

Se entiende por Actividad Física (AF), a todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleven un gasto de energía, se puede realizar AF de muchas maneras como caminando, andando en bicicleta, practicando deportes y actividades recreativas activas (por ejemplo, danza, yoga o taichí). Además, la AF puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado) OMS y OPS (2018).

Es importante señalar la importancia de los dominios en los cuales la AF se realiza. Retomando dicho concepto, Farinola y Bazán (2011): “El dominio es una dimensión de la actividad física que refiere al contexto en el cual ésta se lleva a cabo, los dominios más frecuentes son el hogar, el trabajo, el tiempo libre, y el transporte” (p.103).

Como se explicó anteriormente existen muchas formas de hacer AF independientemente del tipo y contexto, sin embargo, cabe resaltar que la AF realizada de forma regular, proporciona beneficios para la salud pública OMS (2010).

Es conveniente aclarar conceptos relacionados con AF, que normalmente se malinterpretan y se reproducen, como por ejemplo el de ejercicio, deporte y el de aptitud física, normalmente son términos utilizados por las personas como sinónimos, pero cada uno de ellos se diferencian de los otros en función a sus objetivos, organización, resultados, etc.

Ahora bien, como se mencionó párrafos anteriores, la AF realizada de manera regular, brinda beneficios para la salud, OMS (2010), no obstante, dicho bienestar dependerá del desarrollo de la actividad física, ejercicio y aptitud física.

La AF, se diferencia del Ejercicio Físico, ya que este último, es un subconjunto de la AF, planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo final o intermedio la mejora o el mantenimiento de la condición física, dicha condición física, refiere al concepto de Aptitud Física, el cual es un conjunto de atributos relacionados con la salud o la destreza, Caspersen (1985).

La AF, es un concepto amplio y abarca al ejercicio y al deporte, (MINSAL, 2016) en lo que refiere al ejercicio, el objetivo del mismo es mejorar la condición física, y en este caso la AF es un fin en sí mismo, por ejemplo, consumir calorías. Pero también existe una AF que no está relacionada con el ejercicio, y es cuando ésta es un medio para resolver situaciones cotidianas, como, por ejemplo, transportarnos de un lugar a otro". El deporte, por su parte, "posee AF, pero introduce las reglas de juego, con límites espacio – temporales, además de la *agonística*, es decir que siempre se hará referencia en deporte a la actividad competitiva" (MINSAL,2016, p.12).

Ahora bien, es clave diferenciar que la Aptitud Física, se puede dividir en la aptitud física relacionada con el rendimiento (o habilidad) y la aptitud física relacionado con la salud, vinculada a la reducción de la morbilidad y mortalidad para mejorar la calidad de vida (MINSAL, 2016).

En lo que refiere al área de la Salud, Caspersen et al. (1985), menciona, que la aptitud física, es un conjunto de atributos que las personas tienen o alcanzan. La buena forma física se define como la "capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y lucidez, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar del

tiempo libre y hacer frente a imprevistos (situaciones de emergencia)” (Caspersen et al., 1985, p. 1).

Como fue mencionado, la aptitud física, es la capacidad que posee la persona a la hora de realizar la AF, posee diferentes dimensiones relacionadas a la salud, ellas son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad.

En lo que refiere a la resistencia cardiovascular, la misma es la capacidad del sistema cardiorrespiratorio y muscular de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares (MINSAL, 2016).

Otra dimensión que resaltan los autores, es la *Fuerza* se entiende por esta al ejercicio contra resistencia, además, la flexibilidad, refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. “Se comienza a perder la flexibilidad desde los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficiosa conservarla mediante su práctica” (MINSAL, 2016, p.13).

Así mismo, el Aspecto Neuromotor, abarca el equilibrio, la agilidad y la coordinación. “El equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una variable que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo, es crítica en la vida del adulto mayor, ya que a esta edad una caída puede significar una fractura” (MINSAL, 2016, p.13).

Finalmente, la *Composición corporal*, abarca la estructura ósea, muscular, el tejido adiposo, los órganos, las vísceras y la piel. Los autores mencionan que una relación adecuada entre la estructura ósea, el componente muscular y el adiposo, permiten una funcionalidad plena, siendo una condición para un estado saludable.

Ahora bien, el ejercicio, por otro lado, se considera una subcategoría de la AF que planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física (Giannuzzi et al., 2003, citado en MINSAL, 2016).

Los autores mencionan, que el ejercicio, posee ciertos aspectos que lo caracterizan. Dichos aspectos se dividen en (MINSAL, 2016):

-Duración, que es el tiempo en que se debería realizar la actividad física o ejercicio en una sesión, el mismo suele expresarse en minutos.

-Frecuencia, que se refiere a cuántas veces se debería realizar un ejercicio o la actividad física, suele expresarse en sesiones por semana.

-Volumen, ya que este representa, la cantidad total de actividad realizada, la cual, suele expresarse en tiempo total de actividad, distancia total recorrida o kilos totales levantados en un período de tiempo.

-Carga, la misma refiere a la cantidad de resistencia para cada ejercicio, usualmente es una tensión más elevada que aquella a la que se está acostumbrada, a fin de mejorar la condición física

-Progresión: forma en que se debe aumentar la carga con el fin de mejorar la aptitud física, se debe tener en cuenta que la progresión debe ser gradual y adecuada al nivel de la aptitud física de cada uno, por otro lado, una progresión inadecuada puede ser un factor que provoque lesiones (MINSAL, 2016, p. 13).

Todos los aspectos mencionados anteriormente, se deben tener en cuenta a la hora de realizar AF, además, se debe considerar otro aspecto como el de la Intensidad, la cual, es el ritmo y nivel de esfuerzo con que se realiza la actividad (MINSAL, 2016), la misma se divide en:

-Por un lado, la Intensidad Moderada: refiere a, que representa del 45 al 59 % del Consumo de Oxígeno Máximo ($VO_2max.$), también podemos estimarlo

como el 50 al 69 % de la frecuencia cardíaca máxima, incluye caminar enérgicamente, bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar.

-Por otro lado, los autores mencionan la Intensa, la cual, utiliza, un consumo de oxígeno mayor al 60 % del máximo posible, en donde, la frecuencia cardíaca es mayor al 70 % de la máxima, incluye correr, subir escaleras, bailar a un ritmo intenso, andar en bicicleta en cuesta arriba, saltar la cuerda, jugar al fútbol.

Ahora bien, desarrollados y diferenciados los conceptos anteriores, en función de poder, caracterizar los mismos, nos posicionarnos desde el concepto de AF para la salud.

En función de dicho posicionamiento es importante resaltar, Las Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Con el fin de promocionar y prevenir las ECNT, la OMS (2010), debido a la existencia de un número limitado de directrices nacionales sobre la AF para la salud en los países de ingresos bajos y medios (PIBM), evidencian la necesidad de desarrollar recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ECNT.

Además, Tremblay et al. (2017), a modo de poder medir la intensidad de la AF, brinda diferentes criterios fisiológicos, entre ellos menciona: el gasto energético, consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca, la percepción subjetiva de esfuerzo, estos criterios, son los que ayudarán a diferenciar la intensidad en leve, moderada o intensa.

A partir de la argumentación precedente, queda claro que poder comprender y diferenciar AF en todas sus dimensiones, proporciona información confiable y

despejada de dudas a la hora de indicar las recomendaciones sobre los niveles de AF para la Salud.

Los avances científicos muestran que, los niveles de AF fueron cambiando a través del tiempo, actualmente está comprobado que “todo movimiento cuenta”, además que es fundamental trabajar la fuerza muscular, la cual trae muchos beneficios para las personas OMS (2020).

Asimismo, las recomendaciones actualizadas de la OMS (2020), buscan llegar a todas las personas a nivel mundial, de esta manera se dictan las Directrices sobre AF y Hábitos Sedentarios, para los adultos entre 18 y 64 años de edad. Las mismas focalizan en que:

Todos los adultos de esta franja etaria, deben sentarse menos durante el día y moverse más, además, realizar AF aeróbica entre 150 – 300 minutos/semana a una intensidad moderada, y entre 75 – 150 minutos/semana intensidad vigorosa, conjuntamente, sumar en la semana actividades de fortalecimiento muscular, al menos 2 días/semana, de intensidad moderada a vigorosa, de los grandes grupos musculares (OMS, 2020, p.4)

Las directrices de AF y hábitos sedentarios se basan, en que existen datos alarmantes a nivel mundial en donde, una de las problemáticas más sobresalientes, es la inactividad física, la cual constituye el cuarto factor de riesgo, (MINSAL, 2019), más importante de mortalidad en todo el mundo.

-Según la OMS (2010), se le atribuye “el (6%) de defunciones a nivel mundial. Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial” (OMS, 2010, p. 10).

-Además, la OPS (2015), publica un documento en donde, las ECNT, son la principal causa de mortalidad y muerte prematura en la Región de las Américas; en el 2012 y se les atribuyó el 75% de todas las defunciones, (p.14).

Siguiendo con los datos alarmantes, la OMS (2014), publica que, hasta el 2012, 200 millones de personas en la Región padecían una o varias ECNT y más de 5 millones habían fallecido a causa de una de estas enfermedades. En la Región, la probabilidad de morir a causa de una de las cuatro ECNT principales en las personas de 30 a 70 años de edad es del 15%. El cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y las enfermedades respiratorias fueron la causa del 82% de las muertes debidas a las ECNT.

Además, la alimentación poco saludable y la inactividad física, son las principales causas de la *obesidad*, una de las grandes epidemias mundiales de finales del siglo XX y principios del siglo XXI. La obesidad, que es prevenible, actualmente es la causa de cerca del 5% de todas las defunciones a escala mundial. Si su prevalencia sigue la trayectoria actual, casi la mitad de los habitantes adultos del mundo padecerán sobrepeso u obesidad en el 2030” (OPS, 2015, p10).

A modo de ordenar los datos mencionados, los mismos se fueron plasmando de una forma macro a micro, es decir recuperando los antecedentes a nivel mundial, luego en la Región de las Américas.

Por último, en nuestro país, en donde, las ECNT 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, (MINSAL, 2019).

Mencionado estos antecedentes, se deja en evidencia que los factores de riesgo son los causantes de las ECNT, por dicha causa, las organizaciones mundiales

están más enfocadas en promover la AF a modo de contrarrestar, al cuarto factor de riesgo, la Inactividad física (MINSAL, 2019).

Se refleja, que el avance mundial para aumentar la AF ha sido lento, en gran parte debido a la falta de concientización y de inversión., según OMS y OPS (2018):

En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la AF establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización. (p. 6)

La OMS y OPS (2018), proponen un plan de acción mundial, en búsqueda de más personas activas para un mundo más sano, su misión es, asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana, como un medio que permita mejorar la salud individual y comunitaria, y contribuir al desarrollo social, cultural y económico de todas las naciones.

Además, como meta pretende una reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030.

A modo de conclusión los antecedentes evidencian según, OMS y OPS (2018): Que la práctica de AF regular, es un factor de protección que ayuda a prevenir y tratar las ECNT, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (p.12).

Finalizado el capítulo 1, en donde se desarrolló el concepto de AF para la Salud, además de explicar la importancia de la AF en todos sus Dominios, por consiguiente, se identificaron las Dimensiones para luego poder medir los Niveles de AF que realizan las personas, y de esta manera poder determinar si cumplen con las Recomendaciones Mundiales de la Salud, en función de comprender la importancia de realizar AF de manera regular, para la prevención y tratamiento de las ECNT.

Definidos dichos conceptos, se dará comienzo al capítulo 2, donde se desarrollará el concepto de Comportamiento Sedentario.

1.5.2 Capítulo 2: Comportamiento Sedentario

Reafirmando los antecedentes que evidencian las organizaciones mundiales sobre las problemáticas sociales como ciudades cada vez más industrializadas, la falta de infraestructura, las secuelas postpandemia y la vida acelerada en la que vivimos actualmente; estas han desencadenado comportamientos sedentarios que abarcan a toda la población OMS (2010).

El consenso de Tremblay et al. (2017), define los comportamientos sedentarios, “como cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético $\leq 1,5$ MET mientras se está sentado o reclinado” (Tremblay, 2017, p. 5).

Dichos comportamientos, se deben a los avances de la industria, las tecnologías y el estilo de vida de las personas que fue cambiando, fomentando conductas más sedentarias. Dichas conductas o comportamiento sedentario vienen del latín “sedere” que significa sentarse. López Torres et al. (2021), afirman que tanto la AF como los comportamientos sedentarios, pueden encontrarse en todos los ámbitos de la vida (trabajo, estudio, transporte y tiempo libre).

Así mismo, Farinola y Bazán (2011), definen estos ámbitos como” dominios: los cuales son una dimensión de la actividad física que refiere al contexto en el cual ésta se lleva a cabo” (Farinola y Bazán, 2011, p.103).

Dicha problemática, ha generado el interés de los autores en estudiar los diferentes dominios de las personas, a raíz de poder determinar dichos comportamientos.

Siguiendo con la idea de los autores, López Torres et al. (2021), diferencian los conceptos de AF, inactividad Física y comportamiento sedentario, resaltando con dicha aclaración que las consecuencias fisiológicas de dichos conceptos, son diferentes. Es por eso que la AF, o inactividad se refiere a si una persona alcanza o

no las recomendaciones de AF propuestas por la OMS, por otro lado, se considera que una persona es sedentaria si pasa largos períodos del día en un comportamiento sedentario.

Utilizando los conceptos de persona sedentaria y/o físicamente activa, los autores López Torres et al. (2021), describen cuatro combinaciones posibles:

-El sedentario inactivo: quienes no cumplen las recomendaciones de AF y además pasan largas horas del día sentados.

-La segunda combinación sería “los inactivos no sedentarios”: aquellos que no cumplen las recomendaciones de AF, pero no pasan mucho tiempo sentados

-La tercera combinación, el “sedentario activo”: son aquellos que alcanzan la recomendación de actividad física, pero pasan largos periodos del día sentados.

-Por último “el activo no sedentario”: los cuales alcanzan las recomendaciones de AF y además no pasan mucho tiempo sentados. (López Torres et al. 2021, p. 7).

Por otro lado, los autores, Torres et al. (2021), afirman, que cierto grado de estilo de vida sedentario puede ser beneficioso para la salud, ya que ayuda a descansar y recuperarse. Por el contrario, el exceso de tiempo sentado puede convertirse en un factor de riesgo.

El comportamiento sedentario podría considerarse también, un concepto multifactorial, según López Torres et al. (2021), en donde se resaltan, cuatro aspectos diferentes que influyen en él:

-El primer aspecto, refiere al tipo de actividad que realiza sentado: sentarse intelectualmente u ocupacionalmente parece ser menos dañino que el tiempo frente a la televisión o actividades menos intelectuales.

-El segundo aspecto que mencionan los autores es, los niveles de AF, niveles adecuados de actividad física pueden atenuar el efecto negativo de estar sentado por mucho tiempo.

-El tercer aspecto, son los años: como un factor acumulativo, de modo que, normalmente, si una persona tiene un estilo de vida sedentario, se ha adaptado durante más años, cuando la persona es mayor y los efectos deletéreos se han estado aplicando durante más tiempo.

-Por último, el cuarto aspecto, tienen que ver con las Interrupciones en los combates sedentarios: interrumpir el tiempo sentado regularmente puede atenuar sus efectos negativos en comparación con el mismo tiempo medio ininterrumpido de estar sentado (López Torres et al., 2021, p.7).

En función a lo desarrollado sobre dichos factores, los autores, Torres et al. (2021), exponen como recomendación general, hacer un descanso activo de 2-3 min cada 30 min de tiempo sentado. Si la actividad realizada durante estos descansos es de intensidad moderada-alta, como subir escaleras, los beneficios metabólicos pueden ser mayores. (López Torres et al., 2021, p.7).

1.5.3 Capítulo 3: Modelo de ambiente de Trabajo Saludable

Además, los autores, Torres et al. (2021), resaltan, el Modelo de Ambiente de Trabajo Saludable, propuesto por la OMS (2010), en donde se plantean, cuatro escenarios de actuación o vías de influencia:

Uno de ellos, es el medio físico de la obra, que se refiere a la estructura, aire, maquinaria, mobiliario.

Por otro lado, el ambiente psicosocial del trabajo, que comprende la organización del trabajo y la cultura institucional, las actitudes, valores, creencias que pueden afectar el bienestar mental y físico de los trabajadores.

Además, los recursos personales de salud en el lugar de trabajo, que consisten en un ambiente que promueve la salud, los servicios de salud, la información, los recursos, las oportunidades y la flexibilidad que las empresas ofrecen a los trabajadores para apoyar los esfuerzos por mejorar o mantener estilos de vida saludables, así como para monitorear y apoyar su salud física y mental.

Por último, la participación física de la institución en la comunidad, que incluye las actividades que realiza la empresa para mejorar la seguridad, el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores y sus familias (Torres et al., 2021, p.9).

Así mismo mencionan Torres et al. (2021), que para establecer con éxito programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, se deben considerar ciertas condiciones:

Una de ellas es, concienciar a los gerentes y jefes de la importancia de estas intervenciones, facilitando a los empleados su realización.

Además, destacan que, los expertos han sugerido diferentes estrategias para reducir o interrumpir el comportamiento sedentario en el lugar de trabajo, que podrían agruparse en las siguientes categorías: por un lado:

- Los cambios físicos/ambientales en el diseño del lugar de trabajo, por ejemplo: mesas con altura regulable que permiten levantarlas para trabajar de pie, escritorios elevados con caminadora, salas con mesas altas para reuniones de pie.

- Por otro lado, que se modifique el diseño del lugar de trabajo, por ejemplo, colocando impresoras, botes de basura o dispensadores de agua lejos de los

escritorios, lo que obligará a los empleados a ponerse de pie y caminar unos pasos cuando necesiten usar estos artículos.

-También, que se proporcione estacionamientos para bicicletas, casilleros y servicios de lavado para fomentar el transporte activo al trabajo, eliminar las barreras arquitectónicas para permitir la circulación de los empleados por el lugar de trabajo, creando pasillos y espacios libres de obstrucciones que inviten a caminar, cambios en la política del lugar de trabajo para incentivar y fomentar la reducción y la interrupción del tiempo sentado.

-Además, promover la realización de reuniones de pie o caminando, Proponer pausas activas durante la jornada laboral (breves pausas en las que se pueden hacer ejercicios de movilidad articular, poner un tema musical y bailar, o cualquier actividad que permita interrumpir el sedentarismo mediante una actividad física ligera: Ofrecer la práctica de actividad física en grupo, fomentar el uso de descansos para caminatas cortas, anime a los empleados a comunicarse con sus colegas acercándose a sus escritorios en lugar de por teléfono o mensajes.

-Proponer, así mismo que se aprovechen, las comunicaciones telefónicas para realizarlas de pie o caminando (obviamente, se deben considerar espacios que no interfieran con el trabajo de los demás). Fomentar, además, el uso de las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas.

-Brindar información y asesoramiento para sensibilizar y comprometer a los empleados ofreciendo: talleres, cursos de formación y programas de divulgación sobre la importancia de reducir el sedentarismo.

-Informar sobre los riesgos para la salud del comportamiento sedentario y los beneficios de practicar actividad física podría permitir a las personas evaluar sus opciones de comportamiento.

-Realizar, campañas a través de diversos medios, como carteles, cartelería, correos electrónicos, mensajes de WhatsApp, llamadas telefónicas o mensajes internos para motivar un cambio de conducta o, Instale software de recordatorio cada 30 minutos en los teléfonos móviles o computadoras personales de los empleados, por ejemplo, para interrumpir el comportamiento sedentario al ponerse de pie, bailar o hacer algunos movimientos (Torres et al., 2021, p.10).

Concluyendo el capítulo 2, desde este punto de vista, de las Organizaciones Mundiales, conjuntamente con la relevancia teórica, se buscan impactar a la población adulta, con dichas cifras alarmantes, sobre las consecuencias, de los factores de riesgo que desencadenan en las ECNT. A modo de reducir los comportamientos sedentarios y aumentar la AF regular, debido al impacto negativo en la salud, ya que, “el tiempo total de estar sentado durante el día está asociado a mayor riesgo de diversas ECNT” (López Torres, 2021, p. 10)

1.6. Relevancia cognitiva

A continuación, se expondrán, los antecedentes de estudios que provienen de publicaciones e investigaciones relevantes a la temática que se pretende estudiar.

A continuación, se presentará el primer antecedente, el cual habla de la investigación realizada por los autores García y González-Jurado (2017) sobre, *el* Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones.

El objetivo principal de dicho estudio fue, estimar la mortalidad y los costos económicos por enfermedades cardiovasculares atribuibles a la inactividad física en Argentina. Para el estudio, se estimó la mortalidad atribuible (MA) a la inactividad física como el producto entre la fracción atribuible poblacional y el número de muertes originadas por las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Para ello, se realizó una valoración del valor estadístico de la vida (VEV) siguiendo el enfoque del capital humano, bajo el cual el VEV se estimó mediante la productividad perdida por muerte prematura. Se calcularon los costos económicos empleando la MA y el VEV, estratificando por sexo, grupo de edad y nivel de actividad física. Se empleó un análisis de sensibilidad para evaluar cómo varían los costos en tres escenarios posibles. Los resultados, demostraron que la MA a la actividad física baja y moderada varió entre 33 (18 a 24 años) y 7.857 (> 84 años) defunciones anualmente en ambos sexos. La valoración de los costos totales por sexo indica que las pérdidas económicas ascendieron a 752,5 millones de dólares internacionales, para los hombres y a 444,5 millones de dólares, para las mujeres.

En conclusión, las pérdidas económicas variaron entre 0,61% del PIB para el escenario mínimo, 0,85% para el escenario medio, y 1,48% para el escenario máximo.

Por otro lado, el segundo antecedente, exhibe el estudio realizado por Medina et al (2023), titulado Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana, ha presentado como principal objetivo, la prevalencia de los comportamientos del movimiento (CM) en 24 horas en población mexicana, para ello, se recolectó información de actividad física (AF), tiempo sedentario y sueño para individuos de 10 a 78 años por medio de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 (Ensanut, 2022).

Los resultados revelaron que más de 65% de niños y niñas no cumple con las recomendaciones de AF y pasan >2 horas/día frente a pantallas. Casi 91% de los

adolescentes pasan >2 horas/día frente a pantalla. Más de 30% de los adolescentes y adultos no cumple con las recomendaciones de sueño. Sólo 1.5% de niños y niñas, 4.7% de adolescentes, 4.0% de los adultos y 1.5% de adultos mayores cumplieron las recomendaciones de los tres CM.

En conclusión, se evidencia la necesidad de desarrollar estrategias para contrarrestar la inactividad física, el comportamiento sedentario y el sueño insuficiente desde temprana edad hasta la adultez en población mexicana.

Por último, se evidencian estudios en cuanto a los lugares de trabajo y su relación con la AF, en donde los autores, Signorini et al. (2022), titulan dicho estudio: Mejorar la motivación y el bienestar psicológico en el lugar de trabajo mediante la actividad física consciente: Sugerencias de un estudio cualitativo que examina la experiencia de los trabajadores, el mismo esta, basado en una metodología socio-ecológica y multinivel, el concepto UP150 (Oficina Proactiva 150), en la que se promueven 150 minutos semanales de actividad física moderada de acuerdo con las sugerencias de la Organización Mundial de la Salud para preservar la salud individual, representa una posible solución innovadora para satisfacer las necesidades de los empleados y valorizar el trabajo flexible. Fomenta el ejercicio físico y las pausas activas durante la jornada laboral mediante modificaciones arquitectónicas específicas, una aplicación específica y profesionales de la actividad física como asesores de bienestar. El presente estudio es el último paso de las acciones preliminares previstas para comprobar los beneficios del concepto UP150 y tiene como objetivo explorar las percepciones de los trabajadores después de experimentar este proyecto.

En cuanto al método, se realizó un análisis cualitativo de una encuesta preliminar (relativa a la información sobre la estructura de la empresa y los hábitos de

los trabajadores) realizada antes de llevar a cabo un estudio de intervención de ensayo controlado aleatorio y el análisis de las entrevistas semiestructuradas tras 8 semanas de una experiencia UP150 sirvieron como conjuntos de datos para este estudio y han sido examinados y discutidos

Los resultados arrojaron que, en la encuesta preliminar, los jóvenes (menores de 40 años) y generalmente activos (57% de los trabajadores) declararon estar motivados para hacer ejercicio, pero inhibidos por la falta de tiempo y una gran carga de trabajo. Después de 8 semanas en un lugar de trabajo modificado y diseñado de acuerdo con el motivo subyacente a la UP150, los trabajadores mostraron percepciones y apreciaciones positivas notables.

A modo de discusión, el análisis cualitativo confirmó y apoyó la eficacia del concepto UP150 que investigaciones anteriores ya habían encontrado en parámetros cuantitativos relacionados con la eficiencia motora de los empleados, el estado psicofísico y la cantidad de actividad física. Los participantes informaron de efectos beneficiosos percibidos en su bienestar y estado psicofísico tras una experiencia UP150. Además, el concepto mejoró las relaciones sociales y aumentó la motivación. En conclusión, el concepto UP150 fomentó eficazmente una percepción positiva del ejercicio físico y orientó a los empleados hacia la asunción de comportamientos saludables que encajan en el paradigma de la alfabetización física.

1.7 Hipótesis:

- Los adultos que se desempeñan en funciones administrativas, de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa, no cumplirían actualmente con las recomendaciones mundiales de Actividad Física para la salud.

- Los adultos que realizan funciones administrativas, de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa, pasarían más de 8 horas al día, en comportamientos sedentarios.
- Los adultos que realizan funciones administrativas, de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa no tendrían suficiente tiempo durante la semana para destinar a un programa de actividad física regular.
- Los adultos que realizan funciones administrativas, de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa, no aprovecharían el contexto de su localidad como un facilitador para los desplazamientos.

1.8. Objetivos

1.8.1 Objetivo general:

- Determinar los niveles de AF y de comportamientos sedentarios, así como las barreras y facilitadores para la práctica regular de AF de los adultos que realizan funciones administrativas de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa, durante el año 2024.

1.8.2. Objetivos específicos

- Describir la distribución del tiempo de realización de actividad física por dominio e intensidad de los adultos de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa, durante el año 2024.

- Describir la distribución del tiempo de comportamientos sedentarios por dominio de los adultos que se desempeñan en funciones administrativas
- Identificar las barreras y facilitadores para la práctica de AF regular, en adultos en 30 y 60 años de edad, que se desempeñan en funciones administrativas.

Finalizada la primera parte del trabajo de investigación, en donde se buscó la delimitación teórica del objeto de estudio, se pasará a fundamentar la segunda parte que engloba el material y método de dicha investigación.

Segunda Parte: Materiales y Método

2.1 Tipo de diseño

Con respecto a este apartado, se desarrollarán las características del tipo de diseño, que fundamentan el trabajo de investigación. Como señala, Hernández Sampieri et al. (2014): “El término diseño se refiere al plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación y responder al planteamiento del problema” (Sampieri, 2014, p. 534).

Así mismo, en lo que refiere a los objetivos propuestos para la presente investigación se adoptó un enfoque de diseño mixto, este, es una combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo, el cual pretende describir patrones.

Siguiendo con la descripción de los métodos mixtos o híbridos, Hernández Sampieri (2014), refiere que:

“Representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de los datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominada metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Sampieri, 2014, p.534).

Además, el tipo de diseño mixto consta con las siguientes características: en cuanto al tratamiento de la temporalidad, “el diseño será sincrónico/transeccional ya que, se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”. (Sampieri 2006, citado en Hernández Sampieri 2014). En este caso se recolectaron los datos durante el año 2024.

Siguiendo la idea del autor, podría definirse como un diseño no experimental cuantitativo, porque la investigación que se hace, es, sin manipular deliberadamente variables. Es decir, lo que se hace en la investigación es observar y describir, fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. Hernández Sampieri (2014).

Otra característica, es que este método mixto es descriptivo porque la meta de esta investigación mixta es describir que sucede con la cantidad de tiempo que pasan realizando actividad física en los diferentes dominios y en comportamientos sedentarios.

A modo de entender mejor, el concepto mencionado, en el párrafo anterior, citaremos a Hernández Sampieri (2014), quien expresa que:

“La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (Sampieri, 2014, p.532).

Añadiendo, otra característica de dicho diseño, en palabras de Samaja (1993), el mismo, señala que el *estudio descriptivo* se encuentre especialmente orientado a: describir el comportamiento de las variables en una población específica, además, poner a prueba las categorías de análisis a fin de delimitar su validez y a, establecer relaciones entre variables.

Por último, este tipo de diseño cumple con las características de una *investigación aplicada* ya que se espera, a partir de este trabajo, poder brindar información a los profesores de educación física.

Asimismo, podría servir para realizar acciones de promoción y concientización sobre los beneficios de la Actividad Física, en personas que realizan trabajos administrativos.

Como también, concientizar y difundir la reflexión crítica de las instituciones, en función de poder incorporar profesionales de la salud, con el fin de reducir los comportamientos sedentarios en el dominio laboral, en función de animar a las empresas para la implementación de programas específicos.

Además, brindar a los empleados un nuevo servicio de actividad física. Al mismo tiempo servirá como puntapié para nuevas líneas de investigación.

2.2 Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos

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

La presentación formal del diseño de cada matriz de datos puede hacerse en forma narrada o en forma de cuadro, en esta investigación se utilizará en forma de cuadro para operacionalizar las variables cuantitativas de actividad física y comportamiento sedentario.

UA: Adultos de Argentina durante el año 2024

VARIABLE	VALOR	DIMENSION	VALOR	INDICE	SUB-DIMENSION	VALOR	INDICE
V2: Tiempo de la semana de AF	R: N° entero positivo expresado en minutos (escala cuantitativa proporcional)	D1: Trabajo	Ídem anterior	V2=D1+D2+D3	SD1= Intensidad Vigorosa	Ídem anterior	D1= SD1+SD2
					SD2= Intensidad Moderada	Ídem anterior	
		D2: Desplazamiento	Ídem anterior				
		D3: Tiempo Libre	Ídem anterior		SD3= Intensidad Vigorosa	Ídem anterior	D3= SD3+SD4
					SD4= Intensidad Moderada	Ídem anterior	

2.3 Instrumentos para la producción de datos

En función de haber definido, el tipo de diseño y el diseño del objeto: sistema de matriz de datos, a continuación, se expondrán conceptos relacionados a los, instrumento que se utilizaron para la recolección de datos.

Según Ynoub (2014), cada investigador diseña o adopta un instrumento según sus necesidades, sus características pueden ser tan variadas o específicas como requiera la investigación.

Además, la autora menciona que en este caso cuentan la tradición junto con la creatividad. Las distintas orientaciones disciplinarias van consolidando instrumentos que se muestran útiles y adecuados a los paradigmas, enfoques y objetos de investigación.

Sin embargo, menciona que siempre es posible innovar y desarrollar instrumentos propios para ajustarlos a las necesidades de lo que específicamente se investiga.

Ahora bien, en dicha investigación se utilizó, como instrumento de recolección de datos, un Cuestionario Mundial sobre Actividad Física “GPAQ”, propuesto por la OMS (2021), como un instrumento válido para medir el nivel de AF global en grandes poblaciones, así mismo se utilizó, una Entrevista, semi estructurada para poder comprender las barreras y facilitadores para la práctica de AF regular de los adultos administrativos.

En cuanto a las herramientas de recolección de datos el autor Sampieri et. al. (2014), refiere que el instrumento es un recurso que sirve para registrar datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables de la investigación.

Además, un instrumento “es una herramienta que permite llevar adelante una acción planificada” y, representa un dispositivo que permite, “captar, recolectar o producir” información o datos que se estiman necesarios para los fines de la investigación (Ynoub, 2014, p.306).

2.4 Fuentes de datos

Según Samaja (2004), existen tres fuentes de datos: la primera fuente de datos es la Primarias directas, las mismas son generadas por el propio investigador.

En lo que refiere a la segunda fuente, es la Secundarias directas: las cuales son documentos, registros de otras investigaciones.

Por último, la tercera fuente de datos son las secundarias indirectas: la mismas refieren a memorias y artículos publicados.

Para el desarrollo de este plan de acción, la variable analizada para la recolección de datos fueron los niveles de AF. Para ello, como mencionamos en el párrafo anterior, se utilizó un cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ).

El mismo fue creado por la OMS, con el propósito de obtener una herramienta que produjera estimaciones válidas y fiables de la AF en sus dominios (transporte, desplazamiento, trabajo y tiempo libre).

Los indicadores de las preguntas fueron discriminados en intensidades moderada e intensidad vigorosa en ambos dominios, el cuestionario propone estas intensidades presentando en sus preguntas, en sus enunciados el concepto del incremento de la frecuencia cardiaca o frecuencia respiratoria, se le pregunta al encuestado si percibe esfuerzos, en el cual su ritmo cardiaco se acelera o su frecuencia respiratoria aumenta, y la referencia que propone es, durante al menos 10 minutos consecutivos

Además, se midió el CS mediante una serie de preguntas que indican acerca del tiempo, que las personas permanecen en reposo, en una semana típica, en cada dominio y se debe registrar el tiempo total expresado en minutos y horas, pero no el tiempo que la persona permanece durmiendo.

Para la recolección de los datos, se utilizaron entrevistas individuales, como fuente primaria de recolección de datos, para poder obtener información subjetiva de cada entrevistado.

Ahora bien, según Sampieri et al. (2014), toda medición o instrumento de recolección de datos debe tener tres requisitos: confiabilidad, validez y objetividad: La confiabilidad de un instrumento de medición, refiere: "Al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales". Así mismo, para que tenga validez, en términos generales," refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir" (Sampieri et al., 2014, p. 200).

En cuanto a la objetividad, el autor cita a Mertens (2010), el cual 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.” (p.206).

Además, menciona que la objetividad aumenta al reducirse la incertidumbre. (Unrau, 2011 citado en Sampieri 2014).

Cabe resaltar que, el objetivo del instrumento es que toda información sea comparable, válida y fiable, para permitir observar los cambios a lo largo del tiempo de un grupo determinado. Sampieri (2014).

Por último, algunos criterios que se pueden tener en cuenta a la hora de tomar decisiones sobre las fuentes a utilizar según Samaja (2014), son los siguientes:

a. calidad: de los datos que proporciona (es decir, si lo que ellos informan refleja fielmente la manifestación efectiva del hecho o no). En tal sentido, en dicha investigación, los instrumentos informaron de los datos que buscábamos en relación al tiempo de actividad física y comportamiento en los distintos dominios.

b. riqueza de los datos que proporciona (es decir, si informa de múltiples aspectos o sólo de unos pocos); esta parte hace referencia al cuestionario, porque permite recolectar datos de ambas variables.

c. cantidad o cobertura de los datos (es decir, si da información de unos pocos o de muchos individuos del universo; en este caso, los instrumentos tienen la capacidad de recolectar muchos datos, pero la muestra estuvo compuesta por 16 casos

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); en este caso los tiempos de proporción fueron los adecuados ya que el cuestionario fue difundido a través de la web.

e. economía de los datos (es decir, si la fuente produce datos de costo accesible a los recursos de la investigación o no). El costo fue accesible ya que se trató de un método de medición objetivo (GPAQ), el mismo, se administró de forma virtual, o sea que no tenía costo.

2.5 Cronograma de actividades en contexto

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

Actividad	Fecha
Escritura de la primera parte del trabajo final: marco teórico: cap. 1 y 2	Abril-Mayo
Desarrollo de la segunda parte del Trabajo Final: Material y Método	Junio
Entrevista con directivos de la institución para solicitar autorización para administrar el cuestionario a los preceptores adultos que trabajan allí.	1 de julio del 2024
Comunicación con los adultos de la institución para informar el consentimiento y acordar fecha de encuentro para la administración de la encuesta.	3 de julio del 2024
Entrevista a los adultos de las instituciones.	5 de julio
Comunicación con los adultos que trabajan en otras instituciones para arreglar día y horario para la administración de la encuesta GPAQ y la entrevista en forma individual.	10 de julio del 2024
Encuentros individuales, con los adultos, que realizan trabajos administrativos en otras instituciones para, la administración de la encuesta.	al 30 de julio del 2024

Análisis de los datos	Agosto /septiembre
Escritura de las conclusiones	Octubre
Exposición del TF	18 de Diciembre

2.6 Universo y Muestreo

Daremos comienzo en el siguiente apartado al desarrollo de los conceptos de Universo y Muestra.

Según Sampieri (2014), define a la muestra como un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población.

Siguiendo la idea del autor, la muestra probabilística representa un subgrupo de la población en el que todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser elegidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis. Asimismo, el objetivo de la muestra va a ser definir rasgos regulares, necesarios o característicos del objeto a investigado. Sampieri (2014)

Se pretende que la muestra sea representativa, que da cuenta de aquello regular o característico del objeto o tema de estudio (Ynoub, 2014).

En este caso, el área de interés fueron adultos de Argentina, de la Provincia de La Pampa, en donde la muestra quedó conformada por 16 personas de una franja etaria entre 30 y 60 años, de los cuales 4 de género masculino, 12 de género femenino, que se desempeñan en funciones administrativas, durante el año 2024, de la localidad de Toay y Santa Rosa de la provincia de La Pampa.

2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos

Como señala Samaja (1994), el plan de tratamiento y análisis de los datos consiste en anticipar lo que se hará con la información que se obtenga para transformarla en información explicada, en información comprendida científicamente.

Se utilizó para dicha recolección de datos un instrumento cuantitativo (GPAQ) y un instrumento cualitativo (entrevistas individuales), de esta forma, se podrán analizar los datos mediante un enfoque mixto, que implican la recolección y el análisis de los datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, Sampieri (2014).

Además, como menciona los datos fueron organizados mediante una estadística descriptiva: la cual resume de forma clara y sencilla, los datos de una investigación en cuadros, tablas, figuras o gráficos.

Luego, cada variable del estudio fue analizada para evaluar la confiabilidad y la validez de los instrumentos implementados, para que después fuera realizado el análisis estadístico descriptivo de cada variable del estudio, AF y CS en este caso, la distribución de frecuencia (porcentual), medida de tendencia central (media aritmética) y medida de dispersión (desvío estándar).

También, se realizó un análisis estadístico inferencial, en búsqueda de inferir, deducir, sacar conclusiones a partir de las proposiciones o antecedentes de los que se dispone, la cual, se utiliza para probar hipótesis y estimar parámetros.

Además, para el procesamiento cuantitativo y cálculo de los datos, se utilizó un programa de hoja de cálculo que permite trabajar con números y operaciones de manera rápida y sencilla (Microsoft Excel office 2010).

3. Tercera Parte: Exposición, análisis e interpretación de los datos (o resultados)

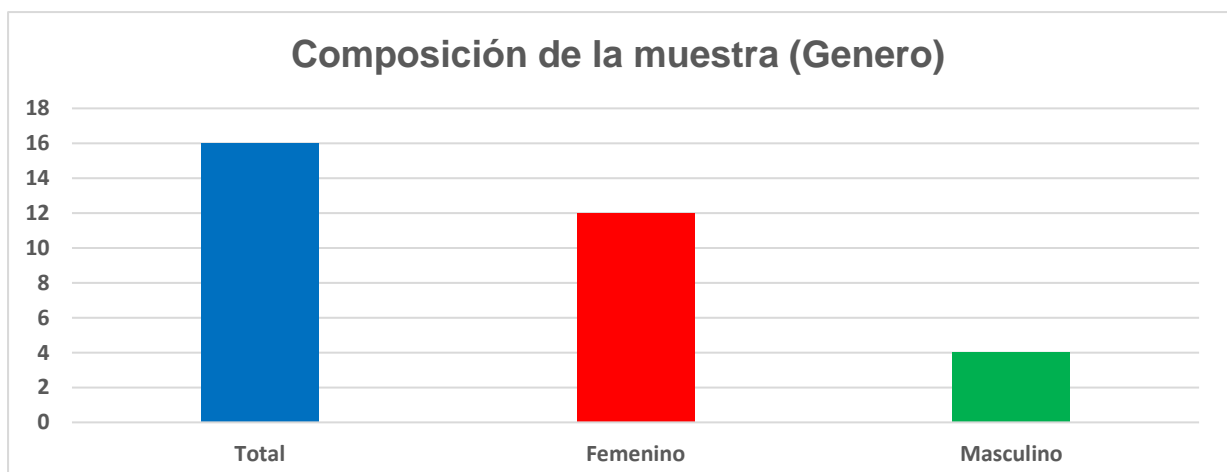
3.1 Datos Sociodemográficos

En este apartado se abordará la exposición de los datos de la investigación, teniendo en cuenta que la población de este estudio, se ha dirigido a adultos que realizan tareas administrativas entre 30 y 60 años, de la localidad de Toay y Santa Rosa de la provincia de La Pampa, durante el año 2024.

La muestra quedó conformada por 16 casos. El género predominante fue el femenino con 12 casos mientras que el género masculino evidenció 4 casos.

Todos los adultos seleccionados trabajan en al menos un turno de la jornada laboral en tareas administrativas en instituciones públicas (Municipalidad, Jefatura de Policía, Ejercito argentino, Escuela primaria y secundaria, Servicio Penitenciario, Facultad de Agronomía), en cuanto al área privada (créditos prendarios, desde la casa como analista de datos).

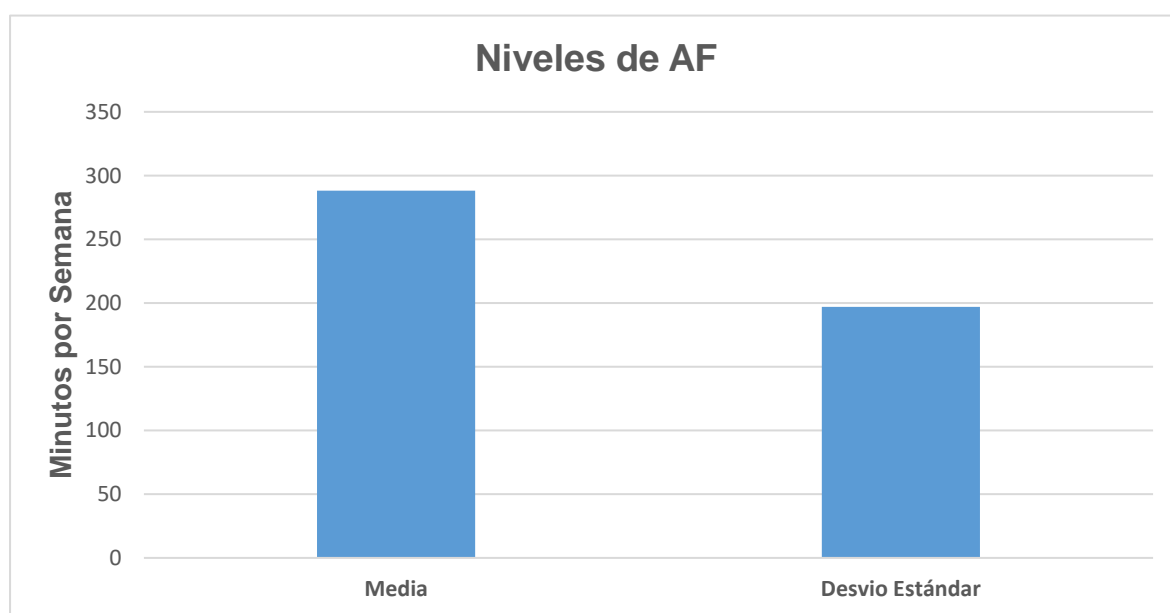
Gráfico 1. Composición de la muestra



3.1.2 Nivel de Actividad Física

Se observa en el gráfico 2, que, de la muestra analizada, el promedio de minutos de AF semanal, fue de 288 minutos de AF semanal, lo que evidencia que se cumple con las directrices de AF semanal, OMS (2020). Se observa, además que el desvío estándar fue alto, ya que arrojó 197 minutos, esto puede inferir que la muestra analizada, se comportó de manera heterogénea, infiriendo que son activos sedentarios.

Gráfico 2. Nivel de Actividad Física

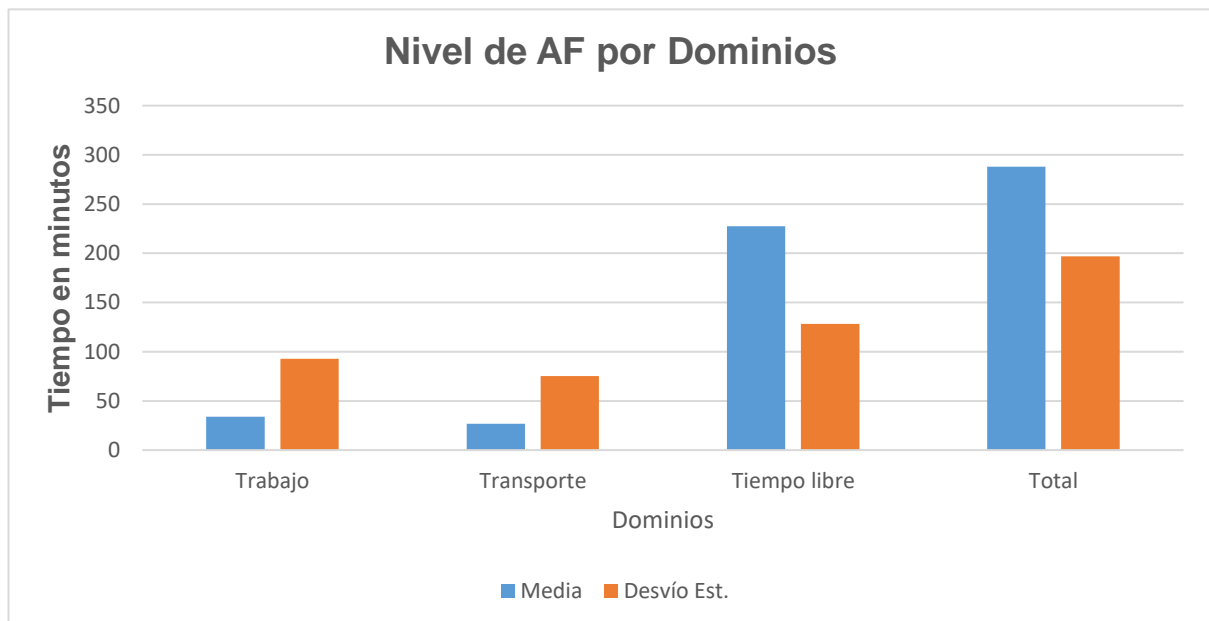


3.1.4. Actividad Física por Dominio

En cuanto a los niveles de AF por dominio, se evidencia en el grafico 3, que la muestra analizada arrojó, que en dominio del trabajo sumaron 33.75 minutos de AF semanal y en el dominio del transporte, unos 26.8 minutos de AF semanal, en cambio en el dominio del tiempo libre, fue de 227.5 minutos y es en donde más sumaron minutos de AF en la semana.

Es en el dominio del tiempo libre donde cumplen con las directrices de AF semanales que propone la OMS (2020), pero en el dominio del transporte y del trabajo no alcanzan dichas recomendaciones.

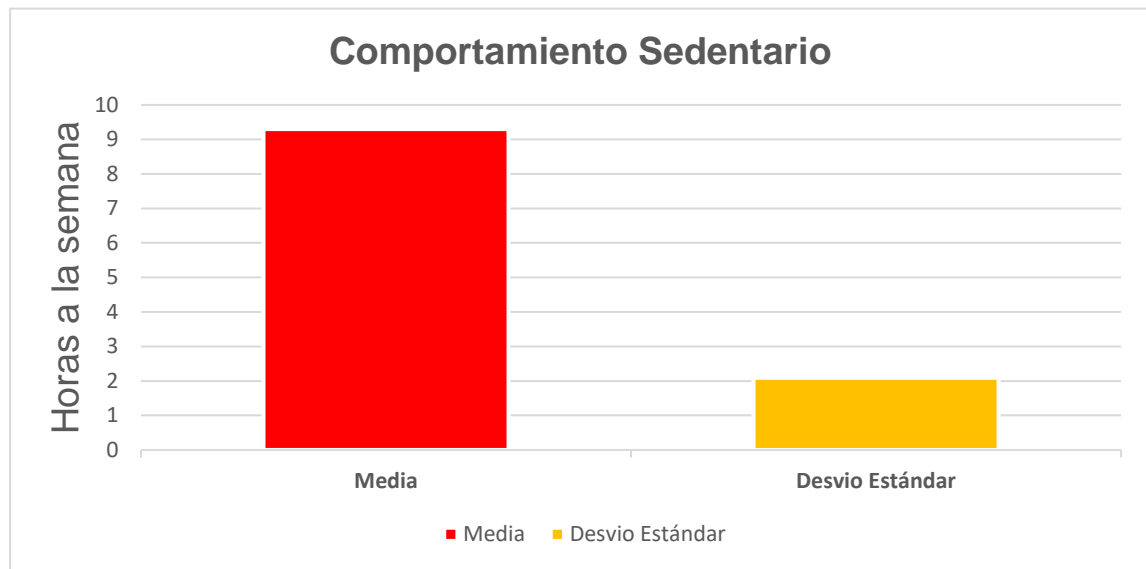
Gráfico 3. Niveles de Actividad Física por dominio: Trabajo – Transporte - Tiempo libre.



3.1.5 Comportamiento Sedentario

Gráfico 4. Horas a la semana de Comportamiento sedentario.

En función a los comportamientos sedentarios, se evidencia en el grafico 4, que da un promedio de 9horas 20 minutos de comportamiento sedentario, y un desvío estándar de 2hs, lo que deja en evidencia que la muestra analizada resulto homogénea en cuanto a la cantidad de horas que pasan en comportamiento sedentario.



3.2 Datos cualitativos

En relación a los datos cualitativos, los mismos se obtuvieron de las entrevistas, realizadas, a personas adultas entre 30 y 60 años, que se desempeñan en funciones administrativas en diferentes instituciones de la localidad de Toay y Santa Rosa de la Provincia de La Pampa, evidencia en cuanto al nivel de actividad física, que realizan entre tres y cuatro veces a la semana, entre las actividades que mencionaron, fueron, mayormente caminatas, gimnasio (pesas-crossfit), futbol, pelota-paleta, etc., en su tiempo libre.

Además, comentan que, durante la jornada laboral, pasan más de 4 horas sentados frente a diferentes dispositivos tecnológicos, en cuanto a los espacios comentan que las oficinas están cercanas.

En relación a los desplazamientos, en sus diferentes dominios, los realizan mayormente en auto por las distancias y las diversas actividades familiares, sumando de esta manera más horas de comportamiento sedentario.

En cuanto a las tareas domésticas realizan tareas habituales de limpieza y cuidado del patio, entre 1hs por día, pero manifiestan que el cansancio o el agotamiento mental, los lleva a mirar series o estar en posición acostados, entre 3 y 4hs por día, además desayunan, almuerzan, meriendan y cenan sentados, sumando entre 1 y 2hs más en comportamiento sedentario.

Plantean como un facilitador para poder realizar actividad física, el contexto de las localidades, ya que existen colectoras de rutas, parques recreativos, espacios verdes y circuitos aeróbicos, de fácil acceso, además de los lugares privados como gimnasios, clubes y talleres municipales gratuitos de actividad física para adultos.

Por otro lado, encuentran como barrera el clima, ya que en el mes de julio el frío y el viento son muy intensos. Además, otra barrera fundamental es la falta de tiempo para poder dedicarle más horas a la actividad física regular principalmente a la hora de desplazarse, para hacer las compras, al gimnasio, a la escuela de sus hijos, al trabajo, etc.

Finalmente, todos los entrevistados mencionan que la actividad física además de ayudarlos con el control del peso y los dolores musculares, los ayuda con las cuestiones “de lo mental”, (control de ansiedad, despejarse, no pensar en cosas negativas).

3.3 Conclusiones y sugerencias

El presente trabajo de investigación, permitió analizar y describir los niveles de AF y el tiempo de comportamientos sedentarios, así como identificar, las barreras y facilitadores para la práctica regular de AF de los adultos entre 30 y 60 años, que realizan funciones administrativas de la ciudad de Toay y de Santa Rosa, de la provincia de La Pampa, durante el año 2024.

Para el logro del objetivo, se suministró el cuestionario mundial de Actividad Física (GPAQ) a la muestra conformada por 16 personas, además, se suministró un cuestionario de entrevistas personales, se analizó de esta manera, la distribución del tiempo que realizan AF por dominio y el tiempo que pasan en comportamientos sedentarios durante la semana, así como las barreras y facilitadores para la práctica regular de AF.

La metodología utilizada se encuadro en un enfoque mixto, el cual combina el enfoque cualitativo y cuantitativo, permitiendo obtener una mayor profundidad la recolección y análisis de los resultados con relación al fenómeno estudiado.

Los resultados obtenidos muestran que, de la muestra analizada, el género que predomina es el femenino, que representa el 75% y el restante 25% al género masculino.

En cuanto al nivel de AF, el 81.25% de la población adulta entre 30 y 60 años realiza actividad física. El promedio de minutos de AF, arrojó 280 minutos de AF semanal, cumpliendo con las directrices de la OMS (2019). Se observa que el desvío estándar fue bajo, ya que arrojó 190 minutos, esto puede inferir que la muestra analizada, fue homogénea en cuanto a los minutos de AF semanal. Sólo un 18,75% de la población no cumple con las recomendaciones de la OMS (2019), de Actividad Física regular.

Los tipos de actividades que resaltan las encuestas, están relacionados mayoritariamente con caminatas, bicicletas, gimnasio, carreras, y deporte como fútbol, pelota-paleta, etc.,

La AF por dominio, evidencio que, en el dominio del trabajo sumaron 40 minutos de AF semanal y en el dominio del transporte, unos 25 minutos de AF semanal, en cambio en el dominio del tiempo libre, fue de 230 minutos y es en donde más sumaron minutos de AF en la semana.

Es en el dominio del tiempo libre donde cumplen con las recomendaciones de AF semanales que propone la OMS (2020).

En función a los comportamientos sedentarios, se evidencia la muestra analizada, arrojo que solo el,18,75%, son insuficientemente activos y el 81.25% restantes se puede observar que son suficientemente activos, con un promedio de 9 horas 20 min., con un desvío estándar de 2horas, de comportamiento sedentario, lo que puede inferir que son activos sedentarios.

Se sugiere a las empresas incorporar profesionales de salud, así mismo, promover la reflexión de los futuros estudiantes y profesionales de la carrera en cuestión, para poder concientizar a dicha población sobre los comportamientos sedentarios, en función de poder reducir el tiempo de reposo, antes, durante y post - jornada laboral.

Además, estos resultados permitirán realizar acciones de concientización y difusión, sobre los beneficios de la Actividad Física, en personas que realizan trabajos administrativos.

Por otra parte, promover la reflexión crítica de las instituciones, en función de poder incorporar personal profesional (educador físico deportivo con orientación en

salud), con el objetivo, de implementar estrategias, para el fomento de la actividad física de sus trabajadores, durante la jornada de trabajo, de esta manera poder reducir los comportamientos sedentarios en el ámbito laboral.

Asimismo, animar a las empresas para la implementación de programas específicos post- jornada laboral, en función de brindar a los empleados un nuevo servicio de actividad física.

En definitiva, poder concientizar sobre los beneficios de la AF regular, además poder concientizar sobre los diferentes dominios en los que se puede realizar AF, como así también de la importancia de las políticas públicas y del Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano OMS (2018), además resaltar, el Modelo de Ambiente de Trabajo Saludable, propuesto por la OMS (2010), citado en Torres et al. (2021), en búsqueda de lugares laborales más sanos, para mejorar y mantener estilos de vida saludable (Torres, 2021) para una mejor calidad de vida.

3. Anexos

4.1. Anexo 1: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Actividad física			
<p>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.</p> <p>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.</p>			
Pregunta		Respuesta	Código
En el trabajo			
49	<p>¿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?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p><input type="text"/>: <input type="text"/></p> <p>Horas: minutos has min</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿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?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p><input type="text"/>: <input type="text"/></p> <p>Horas: minutos has min</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado.</p> <p>Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, de culto al lugar</p> <p>[insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	<p><input type="text"/>: <input type="text"/></p> <p>Horas: minutos has min</p>	P9 (a-b)
En el tiempo libre			

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

2

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

4.1. Anexo 2: Modelo de cuestionario de las Entrevistas.

Trabajo de campo: entrevista	
Población	
Preguntas a realizar en la entrevista	
<p>Se agradece su compromiso y sinceridad en función a las respuestas.</p> <p>FECHA Y HORA LUGAR DE LA ENTREVISTA:</p> <p>DATOS PERSONALES</p> <p>EDAD: DOMICILIO COMPLETO: PROFESIÓN: LUGAR DE TRABAJO: PÚBLICO O PRIVADO HIJOS:</p>	
INSTITUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Área en la que cumple funciones?• ¿De qué localidad es oriundo Toay o Santa Rosa?• ¿Trabaja en la misma localidad?• ¿Considera que su trabajo es un condicionante para la realización de la Actividad Física, durante su jornada laboral? ¿por qué?• ¿Realiza pausas activas en su tiempo laboral? ¿de cuánto tiempo?• ¿usa escaleras o ascensor?• ¿usa el celular para comunicarse con otras áreas o se desplaza físicamente?• ¿Encuentra alguna opción para poder sumar movimiento a su jornada laboral, dentro de la institución?	
TIEMPO LIBRE	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué factores personales considera que afectan sus ganas de realizar AF?• ¿Realiza Actividad Física en su tiempo libre? ¿en dónde?• ¿Cuánto tiempo dedica a la práctica de AF en su tiempo libre?• ¿Cuántos días a la semana realiza AF en su tiempo libre?• ¿Qué lo motiva a realizar actividad física en su tiempo libre?• ¿En el caso que realice actividad física, lo realiza solo/a o acompañado o en grupo?• ¿Qué beneficios siente al realizar la AF?• ¿Realiza su propio plan de entrenamiento?• ¿Puede nombrar los lugares públicos que tiene acceso para realizar actividad física en su localidad?	

- ¿Asiste a encuentros culturales de su localidad al aire libre? Relacionados con AF ¿cuáles?
- ¿El contexto de su localidad, cree que influye en la realización de la actividad física al aire libre? ¿por qué?
- ¿El clima es un condicionante para la realización de AF?
- ¿Cuándo no realiza AF como se siente?

HOGAR

- ¿En su hogar, realiza trabajos domésticos? ¿cuales?
- ¿Tiene empleada doméstica?
- ¿Tiene animales? cuánto tiempo le dedica a pasearlos
- ¿tiene patio? ¿le dedica tiempo a la limpieza?
- ¿Considera que podría aumentar el tiempo que le dedica a la AF en su hogar?

TRANSPORTE

- ¿Cómo se traslada a su trabajo? ¿por qué?
- ¿Cómo se traslada a sus actividades, fuera del horario de trabajo? ¿por qué?
- ¿Cómo realiza las compras para el hogar? ¿por qué?
- ¿considera que podría modificar la forma de trasladarse? ¿cómo y cuándo?
- ¿si se traslada en bicicleta, se siente seguro? ¿por qué?
- ¿Qué podría modificar a la hora de trasladarse a sus diferentes ámbitos?
- ¿Qué AF le gustaría realizar en un futuro?

AF PENDIENTE

- ¿Qué AF le gustaría realizar en un futuro?

MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO

EQUIPO DE INVESTIGADORES EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES CON ORIENTACIÓN EN SALUD (UFLO- AFYD)

4.2. Anexo 3: Memoria técnica del trabajo.



4.3. Anexo 4: Traducciones y textos originales de las entrevistas

ENTREVISTADO N.º 1: Estuve reunida con la entrevistada nº1, la cual, es de Santa Rosa la Pampa, tiene dos hijas mujeres, de 9 y 13 años. Es Licenciada en trabajo Social, tiene 43 años, trabaja de mañana en el Servicio Penitenciario federal, en el horario de 8 a 13hs, trabaja en oficina. Además, comenta que la doctora le dijo que tenía que hacer AF, por los antecedentes familiares, padre y abuela con diabetes. Tiene empleada 3 veces por semana, los otros días, realiza ella las tareas domésticas, vive en una casa con patio, pero le dedica poco tiempo a la limpieza, los fines de semana y tiene tres perros.

ACTIVIDADES: Ella dice que realiza AF tres veces por semana 1 hora, en gimnasio, en grupo o sola, además, sale a caminar, al aire libre, un día a la semana, aunque haga frío 1h, manifiesta que hace AF porque la hace sentir, más activa, además para controlar el peso, además sentirse, más activa, con más ganas.

TIEMPO: Ella manifiesta que le falta tiempo, actualmente por una cuestión de organización familiar, para realizar AF, pero que le gustaría hacer en un futuro actividades como Handbol, zumba, Tango, natación, etc.

ESPACIO: Vive en un barrio alejado de los comercios y muy cerca de la ruta, lo que hace peligroso, trasladarse en bicicleta, pero no así, poder salir a caminar. Todos los desplazamientos al trabajo, compras, gimnasio, llevar a las hijas a la escuela, etc, las realiza en auto por comodidad

ENTREVISTADO N.º. 2: Estuve reunida con la entrevistada nº2, de 32 años, Domicilio. San Luis 1031. Santa Rosa (LP), Soltera. Sin hijos. Santa Rosa LP, docente de apoyo (mañana 7.30 a 12.30hs) escuela 265 PRIMARIA Toay, a la tarde Auxiliar

Docente (Claro en el Monte Secundario). Horario 13.15 A 18.20HS públicas, vive en santa rosa y trabaja en Toay

-ACTIVIDAD: tiempo libre entreno en un gimnasio (croffit) 1hs o 1/12hs en grupo, cuento con poco tiempo. Los beneficios físicos son: “Me lleva a alimentarme mejor”, “me ayuda a los dolores de espalda, sufro muchos dolores de espalda”, “obviamente mental”, “sino realizo AF me pongo de muy mal humor”.

ESPACIO: Reconoce lugares públicos la laguna, pero no asiste. El contexto, considera que influye positivamente, “hay muchos lugares, sé que hay muchos encuentros”. “El clima no creo que sea un condicionante”.

TIEMPO: “vivo en un departamento, hago tareas domésticas, pero es lugar pequeño, uso escaleras”. “Me traslado en auto por las distancias, para hacer las compras, las actividades en tiempo libre, al trabajo”.

FINALMENTE: Manifiesta que le gustaría en un futuro: poder jugar al futbol o boxeo

ENTREVISTADO N.º 3: Estuve reunida con el entrevistado nº3, con domicilio en la calle: Moreno 9710 de la localidad de Toay, de 41 años, se desempeña como empleado público administrativo, de la Policía Provincial en el Área de Logística, en el horario de 8 a 13hs. Está casado y tiene tres hijos. Manifiesta que en el lugar de trabajo: “paso mucho tiempo sentado”, “las oficinas están próximas”, “los espacios físicos que tenemos no hay mucho para moverse”.

ACTIVIDAD: relata que realiza AF en su tiempo libre, 1hs 30min, tres días por semana, en canchas de futbol y gimnasios. Lo motiva: “las ganas de poder hacer algo para poder descargar un poco y despejar la cabeza más que nada”. Realiza las actividades en grupo y acompañado. Los beneficios que siente al realizar AF son:

“Estar aparte físicamente y mentalmente y ayuda a despejar”. Comenta que el clima en este mes de julio es un condicionante para realizar AF al aire libre y mencionando que “en esta zona más que nada porque, por el frío y generalmente el viento, condiciona mucho, el poder salir y las ganas de salir a realizar AF”.

TIEMPO: Manifiesta la falta de tiempo para dedicarle más horas a la AF, “Reacomodando horarios y actividades de los chicos y viendo posibilidades de poder hacer algo de actividades. Además, se traslada: “por lo general en auto”, “por qué, el tiempo, por el tiempo más que nada, por hacer una cosa u otra, por las actividades de los chicos, lo hago generalmente en auto”.

ESPACIO: Reconoce que existen varios lugares para realizar AF: “Canchas de fútbol, espacios verdes, plazas, colectoras de ruta, hay varios lugares”. Además, comenta que se realizan al aire libre: “eventos que realiza la municipalidad y con los que concurrimos a participar”, “porque al ser una ciudad medianamente chica, tiene muchos lugares al aire libre o parques para poder realizar actividad física”.

FINALMENTE: expresa que quisiera en un futuro: “tratar de organizarme un poco mejor con los tiempos, para poder dedicarle un poco mejor a la bicicleta o a la caminata”.

ENTREVISTADO N.º 4: Estuve reunida con la entrevistada n°4, tiene 37 años, un hijo adolescente de 16 años, vive en la calle Beltrán 526, Santa Rosa la Pampa, trabaja en una empresa privada (de 9 a 18horas), sentada enfrente a una computadora, la función que cumple en la empresa es comercial. Comenta que el “Horario es de 9 de

la mañana a las 18hs, de la tarde, ¡pero trabajar!, trabajo de 8 de la mañana a 7 de la tarde, ¡real!”.

ACTIVIDAD: Realiza trabajos domésticos entre 4 o 5 horas a la semana. En el tiempo libre no realiza AF, actualmente se encuentra, terminado el secundario, en donde cursa de 19hs hasta las 22hs de la noche.

TIEMPO: Manifiesta que por falta de tiempo y cansancio se desplaza en auto. Además, comenta que, en cuanto al clima, el frío no es un condicionante para ella, pero si el calor, a la hora de hacer AF. Reconoce, los beneficios en cuanto a la AF, mencionado algunos: “mejoría en el sueño, más liviandad, digamos, en cuanto lo físico, mentalmente, también te ayuda un montón”.

ESPACIO: Vive en la localidad de Santa Rosa, cerca de una avenida, con veredas amplias, de fácil acceso para ir caminando, el trabajo, pero, al cual va en auto. Ya que manifiesta “que no tiene tiempo, para ir caminando”. Pero si reconoce que sería una buena forma de sumar movimiento a su jornada diaria y de hecho antes se desplazaba caminando al trabajo que está a 40 minutos, de su casa. Comenta, que tampoco realiza desplazamientos, en su trabajo, porque no tiene mucho espacio: “No, dentro de la oficina”. “El espacio es de 50 metros cuadrados”, “las oficinas están pegadas”.

FINALMENTE: manifestar que en un futuro le gustaría realizar: “baile”, “tipo zumba”. “Porque me parece divertido, porque el gimnasio un poco me aburre, (el aparato). Sería como lo que me podría aprender, digamos. Que tiene un movimiento físico, que gastas energía, que desconectas”.

ENTREVISTADO N.º 5: Estuve reunida con la entrevistada nº5, de 35 años, tiene dos hijos de cuatro y seis años. su domicilio es calle Tucumán 152, de la localidad de

Toay. Por la mañana trabaja en la localidad vecina a 10km (Santa Rosa), como profesora de educación física, de nivel inicial, y por la tarde, trabaja en la institución del Colegio Secundario Claro en el Monte (Toay), su función es la de auxiliar de secretaria, ambas instituciones públicas.

ACTIVIDAD: Se traslada a las diferentes actividades en auto, comentando que lo hace “por comodidad, ¡porque, me queda lejos!, ¡porque estoy lejos por la distancia, digamos! Actualmente no realiza AF en su tiempo libre, además menciona que, el clima es un condicionante a la hora de hacer actividad física al aire libre.

ESPACIO: Reconoce que la Institución de la tarde, tiene espacios amplios para sumar movimiento, ya que cuenta con escaleras que llevan a los cursos de ciclo orientado (4to-5to y 6to año), además a las oficinas, donde están los auxiliares docentes, pero que ella si se tiene que comunicar con la planta alta, lo realiza mediante el uso del celular.

TIEMPO: Su horario de trabajo por la mañana, es de 8.30hs a 10:15hs (Santa Rosa) y por la tarde de 13.15hs a 17.45hs (Toay). Menciona que, “la escuela que me queda cerca, ¡podría venir caminando o en bici!”.

FINALMENTE: en un futuro le gustaría realizar una actividad como: “Podría ser roles”.

ENTREVISTADO N.º 6: Estuve reunida con la entrevistada nº6, de 44 años de edad, sin hijos, vive en la localidad de Santa Rosa (LP), su domicilio completo, es César Carmen 257, su profesión. es técnica en archivología, desempeña sus funciones en el Poder Judicial en el Archivo (Estatal).

ACTIVIDAD: Realiza actividad física: “Dos veces por semana pilates”. Menciona que a veces tiene: “desgano, o alguna situación emocional”, además reconoce que la actividad física, le ayuda con: “los dolores de espalda, cintura, los pensamientos, me carga de energía más positiva, digamos”. En relación, al contexto de su localidad, menciona que: “Hay muchos lugares para caminar”, pero se traslada a las diferentes actividades mayormente en auto porque tiene que: “cruzar avenida, no es tan seguros, por ruta, pues avenida, el tránsito es medio complicado.”, además en esta época (mes de julio), “muchos vientos, mucho frío”.

ESPACIO: Reconoce, que el edificio donde trabaja es amplio, pero que se comunica con otras áreas, mediante el: “uso el celular, uso el teléfono fijo, y a veces, voy personalmente hasta otras áreas del poder judicial”. En cuanto al contexto de su localidad,

TIEMPO: En cuanto a los traslados a su trabajo o realizar las compras, lo hace mayormente en auto: “Me queda muy retirado, y además es muy temprano, entro a las 7 de la mañana.

FINALMENTE: Menciona que en un futuro: “me gustaría hacer natación”.

ENTREVISTADO N.º 7: Estuve reunida con la entrevistada nº7, de 34 años de edad, tiene un hijo de 9 años, su domicilio es Utracán 981 de Santa Rosa, La Pampa, su profesión es: Trabajadora social, desempeña sus funciones en el área de Salud Pública, mencionado que: “Ahí cumplimos funciones de asistencia y de garantía de derecho a la salud de la población”. Su horario de trabajo es: “de 10 de la mañana hasta las 16hs a la tarde y 2 horas de guardia pasiva”.

ACTIVIDAD: Comenta que realiza una hora por día, de AF, entre cuatro a tres veces por semana.

ESPACIO: En el dominio del trabajo, comenta que entre las áreas se comunica: “Todo por medio telefónico”. Reconoce que existen lugares públicos para hacer AF “la laguna Don Tomas”.

TIEMPO: Manifiesta la falta de tiempo por el trabajo y el estudio. “Estoy cursando una licenciatura y ahora arranco un doctorado entonces en el tiempo libre me dedico a estudiar”. Comenta que se traslada caminando, pero: “a mí me gustaría aprender a manejar y no caminar tanto, pero veo que caminando y haciendo las cosas así sin tener una movilidad también me ayuda a mí como para salir, a la calle, despejarme”.

FINALMENTE: Comenta que en un futuro: “Me gustaría Handbol, pero por ahora con tema de gimnasio (pesas) me siento conforme”. “Otras actividades de baile, natación, aprender a bailar zumba o alguna otra actividad”.

ENTREVISTADO N.º 8: Estuve reunida nº8, de 44años, tiene dos hijos, uno de 11 y 5 años, su domicilio: Tomás Masón 1025, en la localidad de Santa Rosa (La Pampa). Se desempeña como empleada administrativa (pública), trabaja en la Facultad de Agronomía, de la Universidad Nacional de la Pampa, su horario de trabajo es de: 8hs a 14.30hs.

ACTIVIDAD: comenta que en cuanto a la AF; “Durante la mañana, obviamente no puedo hacer, pero yo después a la tarde sí”, “realizó actividad física”, “pelota paleta en el Prado Español de la Ciudad de Santa Rosa”, “mínimo una hora por día, tres veces a la semana”, “mínimo tres veces a la semana, sí podemos más, si conseguimos turnos”. Manifiesta que si no realiza AF: “no me siento bien, como que me falta algo. Hay algo que te falta”, “Siempre hice deporte y deporte en equipo”.

ESPACIO: Menciona que existen varios lugares en espacios libres para la práctica de AF, pero que ella: “yo no prefiero los deportes al aire libre”, “...siempre desde chica,

siempre hice deporte bajo techo, digamos, que es lo que más me gusta”, “bajo techo, no me importa si llueves y hay vientos y sí hace calor, yo voy, la paso bomba y listo”.

TIEMPO: Comenta que se traslada en vehículos particular. Menciona: “Porque salgo de mi casa, dejo a mi hijo en la escuela...”, “...y de ahí me voy a la facultad de agronomía que está fuera de la ciudad, digamos, del predio-urbano, como se le dice, de la parte del urbano”, resume diciendo que se traslada en auto “por la distancia y la organización familiar”.

FINALMENTE: Que en un futuro le gustaría: ¡volver a jugar al vóley!

4. Bibliográfica.

Caspersen et al. (1985). Actividad física, ejercicio y condición física: Definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. Center for Health Promotion and Education, Centers for Control de Enfermedades, Atlanta, GA30333. Peticiones de hojas sueltas al Dr. Caspersen 128 Informes de Salud Pública. Marzo abril 1985, Vol. 100, No. 2 127.

Dimensiones de Aptitud Física (2016). Estrategia nacional de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. MANUAL DIRECTOR DE AF Y SALUD DE LA REP. ARG, Actualización año 2016.

Farinola, M y Bazán, N. (2011). El proceso Contemporáneo de investigación en Actividad Física y Salud de la Epidemiología a la interdisciplina.

Hernández Sampieri et al. (2014). Metodología de la Investigación (sexta edición). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. ISBN: 978-1-4562-2396-0 MINSAL, (2019). 4º encuesta nacional de factores de riesgo dirección nacional de promoción de la salud y control de enfermedades crónicas no transmisibles. Argentina. Informe definitivo,

Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, 2018. Disponible en link: <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-32-68>

Mahecha, S (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Rev. Nutr. Clin. Metab. 2019;2(2):44-54. Recibido: 12 de julio de 2019. Aceptado para publicación: 5 de agosto de 2019. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.p

OMS (2021). Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ).

OMS (2010). Concepto de salud. Disponible en link:

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked>

questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,a usencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB

OMS, (2020). Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización Panamericana de la Salud y OMS, (2018). PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030. *Más personas Activas para un Mundo más Sano*. Ginebra, Suiza.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

OPS, (2015). Documento técnico de referencia REGULA. Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria.

López torres et al. (2021). Cómo reducir el comportamiento sedentario en todos los dominios de la vida DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.97040>

T-remblay et al., Mark S. (2017). Revista internacional de nutrición conductual y actividad física. 14:75. DOI 10.1186/s12966-017-0525-Samaja, J. (1994).

Epistemología y Metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica. Buenos Aires: EUDEBA

Ynoub, R. (2014). *Cuestión de método. Aportes para una metodología crítica.*

(Tomo1). ISBN: 978-987 1954-49-0. Disponible en

link::<http://latinoamerica.cengage.com>

Antecedentes:

Signorini et al. (2022). *Mejorar la motivación y el bienestar psicológico en el lugar de trabajo mediante la actividad física consciente: Sugerencias de un estudio cualitativo que examina la experiencia de los trabajadores.* TYPE.

DOI 10.3389/fpsyg.2022.1006876

García Witulski, C. M., González-Jurado, J. A. Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina [en línea]. *Revista Panamericana de Salud Pública.* 2017, 41. doi:10.26633/RPSP.2017.92. Disponible en

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/14521>

Medina C, Jáuregui A, Hernández C, González C, G Olvera A, Blas N, Campos I, Barquera S. Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Publica Mex* [Internet]. 14 de junio de 2023 [citado 10 de diciembre de 2024];65: s259-s267. Disponible en:

<https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14754>