

# ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN CORREGIMIENTO DE COLOMBIA

## SPACES FOR PHYSICAL ACTIVITY IN A VILLAGE OF COLOMBIA

*Eulalia Amador Rodero<sup>1</sup>, Leslie Montealegre Esmeral<sup>2</sup>*

*Mónica Arrazola David<sup>3</sup>*

### RESUMEN

**Objetivo:** Determinar si los escenarios recreativo-deportivos, del Corregimiento de Juan Mina, son considerados por los habitantes como un espacio para la actividad física en el tiempo libre. **Metodología:** Se trata de un estudio descriptivo transversal. Se hizo un muestreo probabilístico aleatorio simple sin reemplazo, en el cual se tuvo en cuenta la respuesta de 267 personas encuestadas, con un porcentaje de pérdida del 5%, un nivel de confianza del 95% y un poder del 80%. Se aplicaron 410 instrumentos de los cuales solo 300 fueron utilizables, por lo que se procedió a aumentar el número de la muestra para evitar posibles sesgos. **Resultados:** El 95% de la población conoce los escenarios recreativos-deportivos; el 53,7% no los utiliza; el 63% no los usa porque no les gusta, el 14% por problemas de seguridad; el 10,7% los utiliza para caminata y el 11,3% para la práctica del deporte. **Conclusiones:** La actividad física se ha convertido en un factor protector para la salud, su práctica lleva consigo unas necesidades básicas como la disponibilidad de los espacios urbanos para ello. Es responsabilidad de los gobiernos velar por el cumplimiento de las condiciones.

**Palabras Clave:** Recreación, Movimiento corporal, Actividad física

### ABSTRACT

**Object:** To determine whether the recreational-sports venues, the judges of Juan Mine, are considered by the inhabitants as a place for physical activity during leisure time. **Methodology:** This is a descriptive study. Simple random probability sampling without replacement, which took into account the response of 267 people surveyed, with a percentage of loss of 5%, a confidence level of 95% and a power of 80% was made. 410 instruments of which only 300 were usable were applied, so we proceeded to increase the number of the sample to avoid bias. **Results:** 95% of the population known recreational-sports venues; 53.7% do not use; 63% do not use them because they do not like, 14% because of security; 10.7% use them to walk and 11.3% for the sport. **Conclusions:** Physical activity has become a protective factor for health, the practice carries with basic needs such as availability of urban spaces for it. It is the responsibility of governments to ensure compliance with the conditions.

**Keywords:** Recreation, Body movement, Physical activity

**Recibido:** Septiembre 10 de 2014

**Aceptado:** Octubre 15 de 2014

---

1 Docente, Investigador. Universidad Libre Seccional Barranquilla - e-mail: eamador@unilibrebaq.edu.co.

2 Docente., Universidad Libre Seccional Barranquilla - e-mail: lmontealegre@unilibrebaq.edu.co

3 Docente, Investigador. Universidad Libre Seccional Barranquilla - e-mail: marrazola@unilibrebaq.edu.co

## INTRODUCCIÓN

La recreación se define como el espacio para la adopción de estrategias que propendan por los estilos de vida saludable (1). Un ejemplo de estas estrategias ampliamente difundidas es la actividad física; esta es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que genera un gasto calórico por encima de la tasa de metabolismo basal (2). La actividad física cuando tiene fines lúdicos y de descanso permite la socialización entre las personas dando lugar a la recreación. En este sentido, la recreación se convierte en una actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que implica buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser.

La práctica de la actividad física en forma regular es de gran relevancia para la salud de las personas, ya que disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (3). Se considera como un elemento de trascendental importancia en la promoción de la salud y en la conservación de la calidad de vida de la población en general. La Organización Mundial de la Salud – OMS, a hecho un llamado para que todos los gobiernos promuevan la actividad física como una de las estrategias para disminuir el riesgo de múltiples enfermedades e incrementar los beneficios que pueden obtener los individuos y sociedades físicamente activas (4). En varios países de América Latina, la proporción de la población cuya salud está en riesgo debido a la vida inactiva se aproxima a 60%. Esta situación se presenta más en personas de 60 años o mayores, quienes actualmente representan el sector poblacional que más rápido crece en América Latina y el Caribe, con una tasa de crecimiento que es 3,5 veces mayor que la de la población en general (5). Estos datos encienden las alarmas debido a que en la próxima década sería la población enferma con una mayor demanda de los servicios de salud lo que incrementa el gasto público.

Otro aspecto que se debe considerar es la utilización del tiempo libre utilizando los espacios urbanos. En Chile, estudios indican que los niveles bajo de actividad física se asocian al sexo femenino, a la edad avanzada y a los niveles socioeconómicos medios, con poco gasto energético en actividades de tiempo libre, por lo tanto se propuso orientar una especial atención a los espacios urbanos disponibles para una vida activa (6). En los espacios urbanos un elemento determinante para su uso es la seguridad. En Brasil por ejemplo, las personas con mayor nivel de actividad física en los escenarios públicos son aquellas que sienten seguridad, mientras que aquellas personas con bajo nivel de actividad lo relacionaron con la sensación de inseguridad en estos espacios. La percepción de una buena seguridad puede estar asociada con el mantenimiento de las instalaciones comunitarias, ya que esto permite la creación de redes sociales y un mejor control social, dando la sensación de seguridad de los habitantes. Por eso hay que resaltar que para la promoción de la actividad física es importante invertir en la seguridad pública y en la prevención de la violencia (7). En Perú la escasa práctica de actividad deportiva regular constituye un reto de salud pública y, confirma la necesidad de promover estilos de vida activos, amoldables a la vida cotidiana, que abarquen actividades como caminar, bailar o montar en bicicleta, las cuales podrían ayudar a eliminar obstáculos para la práctica del deporte, como lo son la falta de tiempo y de infraestructura deportiva (8).

La disponibilidad de infraestructura facilita la práctica de la actividad física en los tiempos libres. Para esto se requieren unas condiciones que motiven hacia la misma pero, desafortunadamente las zonas de niveles socioeconómicos bajos carecen de estas infraestructuras (9), y esta podría ser una de las razones por la cual el nivel de actividad física en estas comunidades es bajo, que además se constituye en un obstáculo para el desarrollo de la recreación y el deporte (3).

En América Latina y el Caribe más del 60% de la población habita en los centros urbanos, con un acelerado crecimiento por encima de la infraestructura social y física y el nivel de empleo, los servicios y la vivienda. Estas tendencias han contribuido a la disminución de los niveles de actividad física tanto en el trabajo como en horas libres y a cambios del panorama físico y social en las zonas urbanas (5). La urbanización es un indicador de desarrollo en un país, sin embargo, puede convertirse en factor negativo para el cuidado de la salud, entre los aspectos negativos pueden citarse la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas, la contaminación del aire en las grandes ciudades y el deterioro de los espacios recreativos (10). El crecimiento de las ciudades en la región, a diferencia de los países desarrollados, es poco planeado lo cual favorece las deficiencias en la infraestructura física y en los estándares básicos de desarrollo urbano (11). En Colombia la ley 181 DE 1995 tiene entre sus objetivos generales y rectores: *“...5. fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados. 12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación. 13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo...”* (12)

Para garantizar los espacios urbanos propicios para la práctica de la actividad física los Gobierno en América Latina han enfatizado sobre la importancia que tiene la implementación de políticas públicas e intervenciones que propicien los ambientes urbanos saludables (13). La OPS desde las Políticas Públicas para una Vida Saludable, hace la siguiente recomendación: *“... se necesita que los gobiernos*

*centrales o federales y los municipios potencien su poder y capacidades, para crear programas masivos de Ciclovías Recreativas. El objetivo es que todas las ciudades de las Américas tengan una Ciclovía Recreativa antes del 2015...”*. En Bogotá se han generado cambios urbanos orientados políticamente a mejorar la movilidad y la calidad de vida de sus habitantes y como resultado cuenta con la ciclovía recreativa que utiliza 120 kilómetros de las principales avenidas de la ciudad los domingos y días festivos (14). Además, el programa “Muévete Bogotá” ha contribuido al desarrollo y la implementación de la actividad física y programas de promoción de la salud, para reducir los factores de riesgos en los barrios de de la ciudad. (15).

En el Atlántico, el Distrito Barranquilla contempla dentro de su plan de desarrollo 2012- 2015 la práctica de la actividad física *“...No contamos con estadísticas que permitan evaluar la prevalencia de actividad física de la población, insumo necesario para monitorear la condición de la que se derivan muchas enfermedades. Priorizaremos la atención primaria, los estilos de vida saludables y los factores protectores de la población barranquillera. Promoveremos las prácticas sanas, como la buena alimentación y el ejercicio corporal...”* (16) Atendiendo a lo promulgado en el Plan de Desarrollo, con respecto a los habitantes del Corregimiento de Juan Mina los investigadores se plantearon lo siguiente: ¿son los escenarios recreativos – deportivos del corregimiento de Juan Mina el espacio que favorece la práctica de la actividad física en los tiempos libres de sus habitantes?

## METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo transversal, en el cual se describe el conocimiento y uso que los habitantes del corregimiento tienen de los escenarios recreativos-deportivos que se encuentran en la localidad. La población estuvo conformada por 8.375 habitantes del corregimiento de Juan Mina. Se llevó a cabo un muestreo probabilístico aleatorio simple sin

reemplazo. A través del programa Epi Info 2008 se definió el tamaño de la muestra. Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{(Z\alpha/2)^2 * p * q * N}{N * e^2 + (Z\alpha/2)^2 * p * q}$$

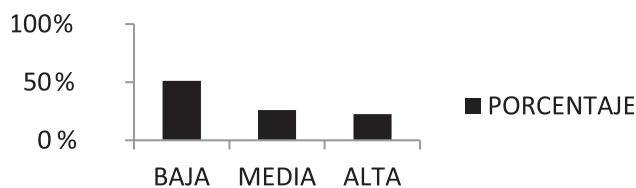
De la población marco se obtuvo una muestra de 267 sujetos. Se tuvo en cuenta una prevalencia esperada de actividad física moderada y vigorosa del 23,5%, con un porcentaje de pérdida del 5%, un nivel de confianza del 95% y un poder del 80%. Se aplicaron 410 instrumentos de los cuales solo 300 fueron utilizables, por lo que se procedió a aumentar el número de la muestra para evitar posibles sesgos. La unidad primaria de análisis fue la población del Corregimiento de Juan Mina. A la muestra se le aplicó una encuesta empleada en la medición de los niveles de actividad física de una población, llamada GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), empleada para la vigilancia de actividad física en países en desarrollo. Se midió la actividad física que desarrolla una persona en el trabajo, en el tiempo libre y en la forma de trasladarse de un lugar a otro. En este estudio se hizo especial énfasis en la actividad física en el tiempo libre. De igual forma se incluyeron preguntas para indagar sobre las variables de interés que buscaban identificar el conocimiento y uso que tenían los habitantes del Corregimiento de los escenarios recreativos deportivos, así como también la causa del no uso de los mismos. Este programa permitió procesar la información de manera más rápida, ordenada y práctica y se obtuvieron resultados de alta confiabilidad. Para el procesamiento de la información se utilizaron estadísticas descriptivas.

## RESULTADOS

El nivel de actividad física según el consumo calórico (METS) es baja en el 51,3% de la población y se presentó en esta categoría la mayor distribución de frecuencias. Menos del 50% de la población tiene

consumo calórico, medio (26,0%) y alto (22,7%) durante su actividad física. Ver gráfico 1.

**Gráfico 1. Nivel de actividad física en los habitantes de Juan Mina**



Fuente: Base de datos de autores

Para clasificar los campos de actividad física moderada o intensa se tuvo en cuenta el desplazamiento, el empleo del tiempo libre y trabajo en un día durante una semana y obtener el resultado y categorizar esta variable, siguiendo los parámetros del GPAQ.

En relación con los escenarios recreativos deportivos del Corregimiento Juan Mina, el 95,0% de la población los conoce. Ver tabla 1.

**Tabla 1. Conocimiento de los escenarios recreativos deportivos**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Conoce los escenarios recreativos de Juan Mina		
Si	285	95
No	15	5
Total	300	100

Fuente: Base de datos de autores

Al ser interrogados si utilizaban los escenarios recreativos deportivos el 46, 3% respondió que sí, mientras que el 53,7% que no. Ver tabla 2

**Tabla 2. Uso de los escenarios recreativos deportivos**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Utiliza los escenarios recreativos		
Si	139	46,3
No	161	53,7
Total	300	100

Fuente: Base de datos de autores

El motivo por el cual no utilizan los escenarios recreativos para el 63,7%, no son de su agrado, el 14% manifestó problemas de seguridad. Estas dos causas sobresalieron frente a otras respuestas. Ver tabla 3

**Tabla 3. Motivos de no uso de los escenarios recreativos deportivos**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Motivo por el que no utiliza escenario		
No son de su agrado	191	63,7
Por problemas de seguridad	42	14
Prefiere hacer ejercicio en su casa o en otro lugar	17	5,7
Por problemas de infraestructura	11	3,7
Otro	39	13
Total	300	100

Fuente: Base de datos de autores

## DISCUSIÓN

La constitución Política de Colombia en el artículo 52 declara: “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre” (17). Para este aprovechamiento se requieren escenarios adecuados que fomenten la actividad física y recreativa que se constituyen en factores protectores para la salud.

En el corregimiento de Juan Mina los escenarios recreativos deportivos aunque responden al

ordenamiento de la Ley 181 de 1995 no cuentan con una infraestructura que favorezca la práctica de la actividad física, lo cual corrobora los planteamientos hechos por algunos autores en el sentido de que la disponibilidad de infraestructura favorece la práctica de actividad física deportiva, ya que las personas que viven en áreas donde existe más infraestructura para practicar deporte (Ej. clubes deportivos, piscinas, gimnasios, escuelas deportivas, etc.), tienen mayor probabilidad de realizar actividad física moderada o intensa que aquellos que residen en áreas donde la disponibilidad de infraestructura es menor (9). Esto confirma lo planteado por otros autores, en el sentido de que la carencia de infraestructura se constituye en una barrera para la práctica del deporte y la actividad física, así como también condiciona la práctica de la misma (18). Estos hallazgos contrastan con los resultados obtenidos en algunos estudios en Bogotá. Sus habitantes (90%), consideran que su barrio tiene una buena infraestructura de establecimientos comerciales, paraderos de bus y ciclo rutas cercanas, así como dotación de sitios recreacionales que favorecen la actividad física (19).

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El ambiente físico juega un papel importante en la cantidad de actividad física que las comunidades puedan desarrollar, si no hay zonas de recreo y esparcimiento al aire libre y en condiciones adecuadas, tomarán la opción de actividades sedentarias que no favorecen el control de riesgos de las ECN.

Estudios relacionados con el tema han demostrado que las condiciones ambientales, sociales y la infraestructura de las ciudades y/o barrios favorecen la práctica de los estilos de vida saludable (10, 20).

Las comunidades que carecen de una adecuada infraestructura para la práctica de la actividad física, sumado al desconocimiento de los riesgos para la salud se constituyen una amenaza para la conservación de la misma. En Colombia los gobiernos

han sido responsables en fomentar estrategias que garanticen las prácticas saludables entre las que se encuentra la actividad física.

La buena percepción es un motivo para su utilización y de esta manera se aumenta el nivel de actividad física, mediante la educación y sensibilización de los diferentes estamentos de la comunidad. Con esta estrategia se busca además, promover la salud teniendo como herramienta los espacios recreativos y la actividad física.

En el presente estudio se recomienda, además de la adecuación de las condiciones físicas, dotar los escenarios con medidas de seguridad y cuidado ambiental, de manera que la población tenga una adecuada percepción de sus espacios para el ocio y la recreación.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Espinosa YA. Tiempo de Recreación. Descanso, Diversión y Desarrollo Personal en una Entidad Mexicana. *Administración y Organizaciones*. 2004; 12: 63 – 80.
2. Mendoza D, García D. Actividad física en el tiempo libre y auto percepción del estado de salud en la población colombiana. Colombia. 2010. Biblioteca Repositorio Institucional. Universidad Del Rosario. 2013.
3. Robledo R. Características Socioculturales de la Actividad Física en Tres Regiones de Colombia. *Rev. salud pública [serie de Internet]*. 2006 agost [cited 2013 Aug 20]; 8 (2): [aprox. 3 p.]. Disponible en: [www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642006000500002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642006000500002&lng=en&nrm=iso)
4. Organización Mundial De La Salud. Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra, Suiza: Organización mundial de la salud. 13 de diciembre de 2005.
5. Jacoby E, Bull F, Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2003; 14(4): 223-225.
6. Serón P, Muñoz S, Lanús F. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*. 2010; 138(10): 1232-1239.
7. Florindo A, Péricles E, Siqueira R, Guimarães V. Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. *Rev. Saúde Pública [serie de Internet]*. 2011 [cited 2013 Aug 20]; 45 (2): [aprox. 5 p.]. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102011000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102011000200009&lng=en&nrm=iso)
8. Seclen A, Jacoby E. Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *RPSP. Revista Panamericana de Salud Pública*. 2003; 14 (4): 2-25.
9. Ortiz L. Disparidad económica en la disponibilidad de infraestructura para actividad física deportiva en los municipios de México. *Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición Ave*. 2005; 6 (4).
10. Salinas J, Vio del R. Promoción de la salud en Chile. *Revista chilena de nutrición*. 2002; 29: 164-73.
11. Costa A, Hernández A. Análisis de la situación actual de la regularización urbana en América Latina: La cuestión de la tenencia segura de los asentamientos informales en tres realidades

- distintas: Brasil, Colombia y Perú. Revista INV. 2008; 25(68).
12. Ley 181 De 1995 “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte”. Red Nacional De Recreación y Deporte. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>
  13. Sallis JF, Cervero R, Ascher WW, Henderson K, Kraft MK, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*. 2006; 27:297-322.
  14. Parra D, Gómez LF, Pratt M, Sarmiento OL, Triche E, Mosquera J. Policy and environmental changes in Bogotá and their relevance in promoting physical activity. *Indoor and Built Environment*. 2007; 16:344-48.
  15. Gámez R, Parra D, Pratt M, Schmid TL. Muévete Bogotá: promoting physical activity with a network of partner companies. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17017292>
  16. El Plan de Desarrollo 2012 - 2015 del Distrito Especial, Industrial y Portuario De Barranquilla “Barranquilla florece para todos”. Art. 10.5. Disponible en: [https://www.google.com.co/search?q=el+plan+de+desarrollo+2012+-+2015+-del+distrito+especial,+industrial+y+portuario+de+barranquilla+%e2%80%9cbarranquilla+florece+para+todos&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-mx:official&client=firefox-a&gws\\_rd=cr&ei=yosxuvoniyfu8aszmiHQdg](https://www.google.com.co/search?q=el+plan+de+desarrollo+2012+-+2015+-del+distrito+especial,+industrial+y+portuario+de+barranquilla+%e2%80%9cbarranquilla+florece+para+todos&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-mx:official&client=firefox-a&gws_rd=cr&ei=yosxuvoniyfu8aszmiHQdg)
  17. Constitución Política de Colombia. Disponible en: <http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>.
  18. Castro-Carvajal J, Patiño-Villada F, Cardona-Rendón B, Ochoa-Patiño V. Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño. *Revista de Salud Pública*. 2008; 10 (5): 679-90.
  19. Mantilla TS. Actividad Física en Habitantes de 15 a 49 Años de una Localidad de Bogotá, Colombia 2004 *Rev. Salud pública*. 2006; 8 (Sup. 2): 69-80.
  20. Addy CH, Dawn K. Wilson, Kimsey D. Associations of Perceived Social and Physical Environmental Supports With Physical Activity and Walking Behavior. *American Journal of Public Health*. 2004; 94 (3).