

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA LOS JOVENES DEL BARRIO POLIDEPORTIVO DEL MUNICIPIO DE BUENAVISTA

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR YOUNG PEOPLE FROM THE SPORTS NEIGHBORHOOD OF THE MUNICIPALITY OF BUENAVISTA

Paola Patricia Pacheco Pantoja*
ppachecopantoja@correo.unicordoba.edu.co

Manuel De Jesús Cortina Núñez**
mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co

*Universidad de Córdoba, Montería, Colombia.

RESUMEN

La investigación, que aquí se presenta, tiene como objetivo, identificar los estilos de vida y el nivel actividad física en jóvenes del Barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista Córdoba. Así para esta finalidad, metodológicamente, se utiliza el tipo de investigación descriptivo transversal, en el cual se emplearon tres instrumentos para la recolección de la información. Se estableció una ficha sociodemográfica, donde se indagaron las variables como (género, edad). Además, se evaluaron las 10 dimensiones establecidas por el cuestionario *FANTASTICO* (asociatividad, actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y actividades, imagen interior, control de salud y sexualidad y orden). Se estableció el nivel de actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). De acuerdo a lo anterior, la población más estudiada estuvo conformada por el género femenino, donde el intervalo de edad está representado de 18-22 años. En cuanto a las variables del *FANTASTICO*, prevalecieron las dimensiones: familia, amigos, alcohol y otras drogas. Además, prevalece baja asociatividad en los niveles de actividad física. Como conclusiones, la identificación de los objetivos planteados, se crea la necesidad de realizar acciones concretas, con el fin de mejorar los estilos de vida de los jóvenes.

Palabras clave: Programa, Actividad física

ABSTRACT

*The research, which is presented here, aims to identify the lifestyles and the level of physical activity in young people from the Sports District of the Municipality of Buenavista Córdoba. Thus, for this purpose, methodologically, the type of cross-sectional descriptive research is used, in which three instruments were used to collect information. A sociodemographic record was established, where variables such as (gender, age) were investigated. In addition, the 10 dimensions established by the *FANTASTICO* questionnaire (associativity, physical activity, nutrition, toxicity, alcohol, sleep and stress, personality type and activities, inner image, health and sexuality control and order) were evaluated. Physical activity level was established using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). According to the above, the most studied population was made up of the female gender, where the age range is represented by 18-22 years. Regarding the *FANTASTIC* variables, the dimensions prevailed: family, friends, alcohol and other drugs. In addition, low associativity prevails in the levels of physical activity. As conclusions, the identification of the proposed objectives, creates the need to carry out concrete actions, in order to improve the lifestyles of young people.*

Keywords: Program, physical activity

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son procesos tanto sociales como de tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial, además, se convierte en un determinante de la presencia de factores de riesgo y protector para el bienestar, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

El objetivo de este artículo se centró en aportar contribuciones originales a la investigación, las características de estos estudios y las tendencias de las nuevas aportaciones al deporte (Sanabria Navarro et al., 2022).

La relación de estas variables influye directa e indirectamente en el diario vivir de cada una de las personas, ya que un estilo de vida activo permite beneficiar el nivel físico, psicológico y social; previniendo el riesgo del padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, Por otro lado, la actividad física se

considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Numerosos hábitos están involucrados dentro del concepto de estilos de vida, tales como la alimentación saludable, consumo de alcohol, drogas, tabaco, actividades de tiempo libre, chequeos médicos, conducta sexual, consumo de medicamentos, hábitos de descanso, y finalmente la actividad física; los cuales se evaluarán dentro de la investigación.

Analizando la problemática por la falta de adherencia a conservar y manejar estilos de vida saludable encontramos actividad física, tiempo sedentario y dieta como mediadores de la asociación entre tiempo de televisión e IMC en jóvenes (Bejarano et al., 2021), principios que nos permite determinar las causas de los factores que con llevan al sobre peso en jóvenes teniendo una elevada incidencia.

A demás nos permite evidenciar las correlaciones psicosociales y ambientales

específicos de la ubicación de la actividad física y el tiempo sedentario en adolescentes jóvenes (Ortega et al., 2022), lo que nos conlleva a conocer que la mayoría de los jóvenes no logran cumplir con las pautas reglamentaria para la realización de actividad física debido a factores sociodemográficos, nutrición y Educación.

En la promoción de modos condiciones y estilos de vida saludable la práctica de actividad física actualmente se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir enfermedades, La Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor; toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios (Ministerio de Salud, 2022).

Por tanto, en el momento de tomar las decisiones deben tener en cuenta los trámites pertinentes para obtener la

información correcta y analizarla en función de obtener resultados satisfactorios en cada área de estas organizaciones. Esto conduce a la formulación de la pregunta de investigación ¿Qué elementos debe tener un programa de actividad física para los jóvenes del barrio polideportivo del municipio de Buenavista? En tal sentido, el objetivo de la investigación es generar un programa de actividad física para los jóvenes del barrio polideportivo del municipio de Buenavista.

Teniendo en cuenta la identificación de los fundamentos teóricos y metodológicos que se relacionan con la actividad física, logrando así determinar los niveles de actividad física, tomando como relación los hábitos saludables con el desarrollo de la actividad física en los jóvenes del barrio polideportivo del municipio de Buenavista.

La necesidad de esta investigación parte de la importancia de conocer los estilos de vida y niveles de actividades físicas en los jóvenes, tiene injerencia directa para llevar a cabo su desarrollo a nivel personal; por tanto, es determinante realizar abordajes interdisciplinarios a la trascendencia de este tema de investigación sobre los niveles de

actividad física en la población juvenil del barrio polideportivo del municipio de Buenavista. El desarrollo de actividades físicas, es una red integral de beneficios cuando se imparte con las medidas acordes contrae beneficios de índole interna y externa para el individuo, estimulando áreas emocionales y actitudinales, entre algunas asociadas a la falta de actividades físicas, y como factor protector para un sin número de patologías que afectan a la población de la actualidad, encaminadas a proteger y mejorar la calidad de vida.

La revisión bibliográfica evidenció una gran dispersión y variedad en los criterios teóricos metodológicos sobre la gestión de información en las organizaciones correspondientes a la actividad física, Dentro de los inicios de la importancia que se le ha dado a la actividad física sus primeras investigaciones fueron relacionadas con el seguimiento de la Condición física de estudiantes de secundaria y participación en clases de educación física (Saunders et al., 1969), El deporte puede ayudar a la juventud resolver problemas de auto aceptación (tanto físico y la del yo), concluimos con los efectos del ejercicio en tejidos, dimensiones y funciones específicas durante el crecimiento

(Malina, RM, 1979) nos permite adquirir mayores habilidades y destrezas en el transcurrir de nuestra vida. en muchas ocasiones la adherencia a la actividad física es bajo de allí se ha desencadenado el alto número de enfermedades y nivel de sedentarismo, seguimos con la importancia de Actividad física y salud (Stromme et al., 1982) la actividad física, mejorar su condición funcional y por tanto su situación de vida total.

El desarrollo de la actividad física con el transcurrir de los años ha sido muy notario y de vital importancia, la cual nos permite conocer la gran interacción que existe entre Los niños y el fitness (Simons-Morton et al., 1987) tener una buena condición física desde un parámetro de salud, implica tener una buena capacidad cardiorrespiratoria, de fuerza y resistencia muscular, de flexibilidad, y una adecuada composición corporal, sin un exceso de grasa.

Continuamos con las investigaciones enfatizándonos en la relación de la actividad física con el consumo de alcohol en jóvenes de 15-16 años (Faulkner, RA & Slattery, CM. 1990) este tema se ha convertido en un problema de salud pública ya que cada día se evidencia el alto consumo de alcohol y

menos adherencia a la realización de actividad física en los jóvenes. Además, el estudio de este tema nos permite conocer los Determinantes de la actividad física e intervenciones en jóvenes (Sallis, JF et al., 1992) El gusto por el deporte, el espíritu competitivo, el mejoramiento de la imagen corporal, el manejo del estrés y los beneficios para la salud son factores motivadores para la práctica de la actividad física.

En el proceso de estudio sobre la importancia de la actividad física encontramos fuentes que nos brindan con mayor amplitud la relación que se da entre Ejercicio y juventud: actividad física, participación deportiva y desarrollo (Wigger, U, 2001) La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, lo que implica usar músculos grandes y debe practicarse durante un período de tiempo. La evaluación de la Actividad física, auto concepto físico global y tabaquismo adolescente (Rodríguez, D. & Audrain-McGovern, J. 2005) La realización de actividad física tiene un efecto indirecto sobre el tabaquismo mostrando múltiples beneficios en la inclusión en la vida diaria de los jóvenes. La actividad física como enfoque ambiental en la formación del estilo de vida deportivo de jóvenes

estudiantes (Manzheley, 2013), los factores ambientales influyen mucho en calidad de vida de los jóvenes a través del deporte, ya que, si existe mucha contaminación atmosférica durante la actividad física es un efecto negativo para la salud. Finalmente, así, el conocimiento, las barreras y las oportunidades para mejorar la nutrición y la actividad física entre los jóvenes que asisten a un servicio de salud mental juvenil australiano (Mawer et al., 2022), mejorar la nutrición y realizar actividad física ayudara a contribuir a la mejora de la salud física y cognitiva.



Figura 1. Esquema teórico. Fuente: Elaboración propia.

METODOLOGÍA

Descriptivo, En cual, se llevó a cabo durante el segundo periodo del año 2022 ya que los datos fueron evaluados en un solo momento, el propósito investigativo es describir situaciones y eventos, de cada una de las variables estudiadas, es decir, cómo se manifiesta y se relaciona determinado fenómeno, buscando puntualizar y especificar las propiedades importantes de los jóvenes del barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista Córdoba, analizando, midiendo y/o evaluando diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno investigado.

Población

Conformada por 50 jóvenes del barrio Polideportivo, que se encontraban dentro del rango de edad avalado teniendo en cuenta el objetivo base de la investigación realizada en el Municipio de Buenavista Córdoba.

Muestra

La muestra está constituida en una totalidad de 30 jóvenes la cual se encuentra dividida en 15 mujeres y 15 varones, los cuales fueron escogidos a través del muestreo probabilístico aleatorio simple. Según Sampieri, consta de un subgrupo de la población en el que todos los elementos

de esta tienen la misma probabilidad de ser elegidos. Y el aleatorio simple se caracteriza porque cada unidad tiene la probabilidad equitativa de ser incluida en la muestra.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación, se hicieron uso de fuentes primarias con la implementación de 2 instrumentos para la recolección de datos, los cuales se describen minuciosamente a continuación:

- Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ): instrumento validado por Mantilla Toloza Sc, Gómez-Conesa A (2007), estudio titulado “El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional”, el cual arroja una fiabilidad de 0,65 ($r = 0,76$; IC 95 %: 0,73-0,77). utilizado desde el año 2.000, y diseñado para determinar niveles de actividad física en la población adulta (alto, moderado y bajo).
- Cuestionario Fantástico: Es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina

Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, y permite identificar y medir el estilo de vida de una población particular. Este cuestionario contiene 25 ítems cerrados que explora nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida. Dicho instrumento cuenta con validación a nivel nacional gracias a una investigación realizada por Ramírez Vélez R. y Agredo R. (2012), la cual arrojó un nivel de fiabilidad de 0,50 y 0,73, dando como resultado una tabla de derivación de “103-120” Felicidades. Tienes un estilo de vida Fantástico. De “85 a 102” Buen trabajo. Estás en el camino correcto. De “73 a 84” Adecuado, estás bien. De “47 a 72” Algo bajo, podrías mejorar. De “0 a 46” Estás en la zona de peligro, pero la honestidad tu real valor. Dicha categorización es posible gracias al resultado dado por cada una de las categorías evaluadas por este instrumento, los cuales se deben sumar y multiplicar por dos.

Procedimientos

Al tener el visto bueno de los participantes y tutor (Unicordoba – Especialización Actividad Física y Salud) de este proyecto para la aplicación de los instrumentos, así como para la ejecución de la investigación; Se llevará a cabo dicha implementación con el fin de conocer la condición actual de cada individuo.

El investigador abordará a los jóvenes del Barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista, Al encuestado se le proporcionará un lápiz y contará con un tiempo para la resolución del formato y será acompañado y asesorado de un aplicador a fin de aclarar posibles dudas que se presenten.

Se les recomendará a los posibles encuestados el abstenerse de usar equipos electrónicos de comunicación o de computo (celular, PC, Tablet, iPod, etc.), conversar, leer en voz alta, interrumpir transitoriamente la resolución del instrumento, comer, tomar bebidas, fumar o realizar preguntas y/o manifestaciones a los demás encuestados, deteriorar, romper y/o tachar caprichosamente el instrumento, lo anterior con el fin de evitar errores en el desarrollo y posterior análisis y medición del instrumento

Después de que el instrumento sea resuelto sin alteraciones y de acuerdo a las recomendaciones dadas al encuestado; este será recolectado por el investigador; para su posterior análisis, medición y realización de los resultados porcentuales de acierto y desacierto de los ítems indagados en cada cuestionario para poder ejecutar el fin de este estudio.

Los principales aportes de la investigación desde el punto de vista teórico son la propuesta de un sistema instrumental validado por índices de confiabilidad y por criterios de especialistas que permiten la evaluación de la condición actual de la confianza (Sanabria Navarro et al., 2020).

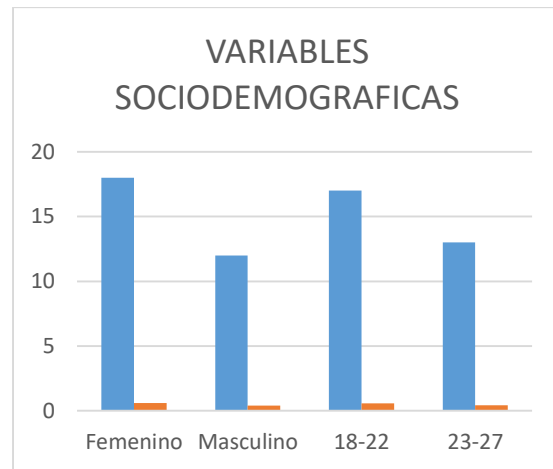
RESULTADOS

Variables sociodemográficas

Con la realización de esta investigación se registraron las variables sociodemográficas, el estado de estilo de vida y nivel de actividad física de 30 jóvenes del barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista Córdoba.

Gráfico 1.

Variables Sociodemográficas



Fuente. Elaboración Propia (2022)

De acuerdo con el gráfico anterior se puede observar que la población joven encuestada en el Barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista Córdoba con mayor prevalencia está representada por el género femenino con un 60% (18), mientras que el género masculino cuenta con un 40% (12). La mayor incidencia en edades está representada en los rangos de 18-22 con un 57% (17), continuando con el rango de edades equivalentes a 23 – 27 años con un 43% (13).

Estilos de vida

Para la evaluación de los estilos de vida de la población objeto de estudio, el grupo investigador facilitó el cuestionario FANTASTICO, el cual evalúa el tipo de estilo de vida que maneja una persona mediante las variables de familia y amigos, asociatividad. Actividad física, nutrición;

consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; sueño, estrés; trabajo, introspección, conducta sexual y otras conductas. Con

una interpretación de 5 niveles; dicha información se evidencia en la siguiente tabla:

Tabla 1.

Variables estilos de vida

		SI	%	NO	%
F	TENGO CON QUIEN HABLAR	18	5,29%	12	3,75%
	DOY Y RECIBO CARIÑO	10	2,94%	20	6,25%
A	COMO FRUTAS Y VERDURAS	12	3,53%	18	5,63%
N	CONSUMO AZUCAR, SAL Y CHATARRA	25	7,35%	5	1,56%
	ESTOY PASADO DE PESO	20	5,88%	10	3,13%
T	FUMAS	2	0,59%	28	8,75%
A	TOMAS DROGAS	10	2,94%	20	6,25%
	DUERME BIEN	28	8,24%	2	0,63%
S	MANEJAS EL ESTRÉS	25	7,35%	5	1,56%
	DISFRUTO EL TEMPO LIBRE	12	3,53%	18	5,63%
T	ACELERADO	14	4,12%	16	5,00%
	ENOJADO	20	5,88%	10	3,13%
I	CONTENTO	20	5,88%	10	3,13%
	PIENSO POSITIVO	20	5,88%	10	3,13%
C	TENSO	25	7,35%	5	1,56%
	DEPRIMIDO	24	7,06%	6	1,88%
O	CONTROLES DE SALUD	12	3,53%	18	5,63%
	CONVERSO DE SEXUALIDAD	10	2,94%	20	6,25%
O	AUTOCAUIDADO DE PAREJA	10	2,94%	20	6,25%
	NORMAS DE TRANSITO	10	2,94%	20	6,25%
	CINTURON DE SEGURIDAD	8	2,35%	22	6,88%

Fuente. Elaboración Propia (2022)

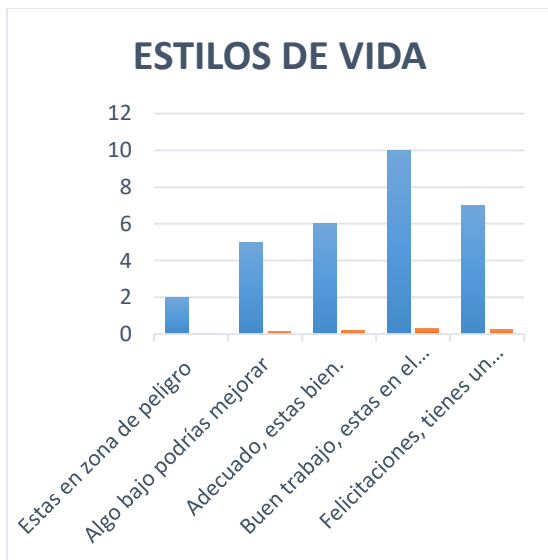
En la tabla anterior, se evidencian cada una de las variables requeridas para la evaluación del cuestionario FANTASTICO. Para una mayor prevalencia fue necesario desglosar cada una estas, dando como resultado mayor

incidencia en “Tengo con quien hablar” con 5.29% (18 jóvenes), el 7.35% (25 jóvenes) “Consumen azúcar y comida chatarra”, el 5.88% (20 jóvenes) “Se encuentran pasados del peso ideal” el 8.75% (28 jóvenes) “No consumen ni

alcohol, Fuman, otras Sustancias”; 7.35% (25 jóvenes) “Manejo del estrés”, 5.88% (20 jóvenes) “parece estar contento”, el 5.88% (20 jóvenes) “Piensa positivo); el 7.06% (24 jóvenes) “Deprimidos” Manifestando que el 33% (10 jóvenes) se encuentra dentro de la categoría “buen trabajo, estas en el camino correcto”. El 23% (7 jóvenes) está representado por “Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico”, el 20% (6 jóvenes) identificado como “adecuado, estas bien”. Como se manifiesta en el siguiente gráfico:

Gráfico 2.

Estilos de vida 1



Fuente. Elaboración Propia (2022)

Nivel de actividad física

Entre los instrumentos existentes para medir la actividad física se puede mencionar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual ha sido utilizado en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y confiabilidad donde se utilizó con el fin de conocer la condición actual de los jóvenes encuestados, el cual se interpretó en tres niveles; evidenciados en la siguiente tabla:

Tabla 2.

Niveles de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	7	23%
MODERADO	16	53%
ALTO	7	23%

Fuente. Elaboración Propia (2022)

De acuerdo a la tabla anterior se evidenciaron los niveles y porcentajes de actividad física establecidos por los 30 jóvenes del Barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista, los cuales fueron: 23% (7 jóvenes) con un nivel Bajo, 53% (16 jóvenes) nivel Moderado, y el 23% (7 jóvenes) nivel Alto.

Tabla 3.

Niveles de actividad física por MET

Nivel de actividad física alto	-	Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana.
Nivel de actividad física moderado	-	Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana.
Nivel de actividad física bajo	-	Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada.

El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto. Los METs son una forma de calcular los requerimientos energéticos, son múltiplos de la tasa metabólica basal y la unidad utilizada, MET-minuto, se calcula multiplicando el MET correspondiente al tipo de actividad por los minutos de ejecución de la misma en un día o en una semana, es así como en el presente trabajo se expresa en MET-minuto/semana. (Guidelines, 2009).

Tabla 4.

Gasto energético

<i>GENERAL</i>			
	DIA	MIN	METS
Media	5,87	308,00	10816,80
Error típico	0,22	25,85	1807,99
Desviación estándar	1,22	141,58	9902,76
Mínimo	3,00	120,00	1188,00
Máximo	7,00	600,00	30240,00
Nivel de confianza(95,0%)	0,46	52,87	3697,75

De acuerdo a la tabla anterior se logra evidenciar a nivel general el gasto energético expresado en MET-minuto/semana fue calculado para cada tipo de actividad y para la suma de todas, siendo las medianas de gasto energético de 10.816

MET-minuto/semana. La frecuencia de los distintos niveles de actividad física fue significativamente distinta, observándose una mayor frecuencia del nivel de actividad física moderado y alto con respecto y una menor frecuencia del nivel de actividad física bajo, Según los tiempos estipulados por la organización mundial de la Salud los participantes se encuentran en una condición muy activos en la realización de actividad física de manera semanal Tabla 5. Escala de ponderación de los MET.

Tabla 5.
Escala de ponderación de los MET

<i>BAJA</i>			
	DIAS	MIN	METS
Media	4,00	145,71	1923,43
Error típico	0,31	12,12	223,32
Desviación estándar	0,82	32,07	590,85
Mínimo	3,00	120,00	1188,00
Máximo	5,00	180,00	2970,00
Nivel de confianza(95,0%)	0,76	29,66	546,44
<i>MODERADA</i>			
	DIAS	MIN	METS
Media	6,38	281,25	7260,00
Error típico	0,15	7,18	281,00
Desviación estándar	0,62	28,72	1123,99
Mínimo	5,00	240,00	4800,00
Máximo	7,00	300,00	8400,00
Nivel de confianza(95,0%)	0,33	15,31	598,93
<i>ALTO</i>			
	DIAS	MIN	METS
Media	6,57	531,43	27840,00

Error típico	0,20	20,40	954,27
Desviación estándar	0,53	53,98	2524,76
Mínimo	6,00	480,00	23040,00
Máximo	7,00	600,00	30240,00
Nivel de confianza(95,0%)	0,49	49,93	2335,01

Fuente: OMS.

En la distribución de las tablas anteriores se logra evidenciar que la clasificación de los jóvenes sobre paso lo estipulado por la OMS “Cincuenta minutos semanales de actividad aeróbica moderada, setenta y cinco de actividad aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de ambas. Las sesiones deberán ser de al menos diez minutos.

También se recomiendan actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana” Son jóvenes que tienen una excelente participación en la implementación de actividad física en su diario vivir.

DISCUSIÓN

La actividad física, constituye toda actividad que sobrepase el nivel de reposo al que las personas suelen acostumbrar, así mismo, dicha actividad es establecida para todo tipo de población, dando consigo una serie de beneficios a corto y largo plazo. Además, representa un impacto a nivel global, ya que la falta de esta repercutirá en algunas funciones del cuerpo humano, es decir, predisponiendo a un sin número

de enfermedades como las crónicas no transmisibles.

La población que se encuentra en etapa de adolescencia y adultez, Implican un cambio rotundo en sus actividades tanto personales como académicas, tomando por consiguiente una reforma de sus estilos de vida adaptándolos a su manera y/o forma de vivir. Dichas reformas se pueden manifestar de manera positiva y negativa; un ejemplo de esto sería, la adquisición de la actividad física como rutina diaria, la concepción de la alimentación sana, autopercepción, entre otras. Una forma negativa sería la inversa de lo anteriormente descrito.

La actividad física y los estilos de vida enmarcan relación sobre la conducta personal de cada individuo.

Durante la recolección de los datos usados en el presente trabajo se encontró que:

En lo que concierne a las variables sociodemográficas se evidencia que la distribución de género, estuvo representada por 60% (18 jóvenes) femeninas, el rango de edad con mayor prevalencia fue de 18-22 años con 57% (17 jóvenes).

Dichos resultados se asemejan en gran medida los jóvenes están en forma y

son activos (Armstrong, 2012), la mayor parte de los jóvenes se ven influenciados en mejorar su calidad de vida y aspecto físico, siendo así un determinante la actividad física para reducir los niveles bajos de inactividad y enfermedades no transmisibles.

En cuanto a la identificación de las variables de estilos de vida suministrada por el Fantástico, encontramos que el 5.29% (18 jóvenes) cuenta con familia y amigos con quien hablar, el 7.35% (25 jóvenes) consume comidas azucaradas y poco saludables, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas el 8.75% (28 jóvenes) no refiere llevar estos hábitos, resaltando que un porcentaje importante de la población manifestó que ocasionalmente ingieren bebidas alcohólicas. La percepción del sueño y estrés el 8.24% (28 jóvenes) tiene manejo de estos, percepción de sí mismo el 4.12% (14 jóvenes) andan acelerados, introspección el 5.88% (20 jóvenes) piensa positivo, controles de salud y sexualidad 3.53% (12 jóvenes) cuidan de sí mismos, y el 2.94% (10 jóvenes) respetan las normas de tránsito.

Siguiendo los lineamientos de la investigación se compara con la investigación sobre las actividades de

enseñanza para jóvenes libres de humo para prevenir el uso de cigarrillos electrónicos (Liu et al., 2021), ese tipo de objetos electrónicos afectan considerablemente los sistemas nervioso autónomo, nervioso central, cardiovascular y digestivo. También se estudia el conocimiento, las barreras y las oportunidades para mejorar la nutrición y la actividad física entre los jóvenes que asisten a un servicio de salud mental juvenil australiano (Mawer et al., 2022), mejorar la nutrición y realizar actividad física ayudara a contribuir a la mejora de la salud física y cognitiva.

Dentro de las características es que en el IPAQ se pregunta por la actividad física realizada en períodos de al menos 10 minutos, lo que permite agrupar períodos y, por lo tanto, determinar con mayor exactitud los niveles de gasto energético; el parcializar la actividad física en períodos de 10 minutos es una de las medidas recomendadas para estimular la actividad física y lograr niveles óptimos que protejan a la salud. (Haskell WL et al., 2007) Se evidencia que los jóvenes participantes se encuentran en la categoría de moderada y vigorosa tal como lo describen los porcentajes evaluados en el IPAQ, sobre pasando los niveles

estipulados por la organización mundial de la salud de acuerdo a su edad y condición física.

Comparando estos resultados iniciales y finales de los clústeres puede observarse que los jóvenes en cuanto a la capacidad física mejoraron su fuerza (Sanabria Navarro et al., 2021).

La literatura existente aún no proporciona una orientación suficiente con respecto a la asignación de ciertos recursos (Silveira Pérez et al., 2022).

CONCLUSIONES

Contrastar los resultados del presente estudio, con los obtenidos por otros investigadores, permite tener una perspectiva global de las variaciones de los estilos de vida y el nivel actividad física en los jóvenes del Barrio Polideportivo del Municipio de Buenavista Córdoba. Cabe señalar, que la actividad física, en muchos países o sociedades en el caso colombiano, que es un país de regiones. Esta, está delimitada por muchos aspectos entre los cuales los culturales, económicos, políticos y sociales, por tanto, la necesidad de realizar estimaciones para comprender la situación en la cual se encuentra la población objeto de nuestro estudio, relacionándolo con los objetivos planteados.

Los argumentos confirman la necesidad de seguir interesados en este tema de la actividad física en jóvenes del Municipio de Buenavista y en especial los del barrio objeto de estudio, con el propósito de contrarrestar las tasas de declinación, encontrar soluciones que promuevan la permanencia e impulsar nuevas estrategias para incrementar la práctica, sobre todo en los varones.

Desde la teoría justifican la importancia del estudio y el redimensionamiento de la variable como resultado del desarrollo percibido en la dinámica y la aceptación por parte de los usuarios que realizan actividades no dirigidas en diferentes organizaciones deportivas (Sanabria Navarro et al., 2019).

Por lo anterior, consideramos que nuestra investigación podría aportar nuevos y relevantes datos que bien podrían ser considerados para la planificación y promoción de la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre. Sin descartar lo necesario que resultará seguir llevando a cabo nuevas investigaciones sobre el tema, aún más cuando los estudios en nuestra población son escasos.

Esta última refleja fundamentalmente, las acciones prácticas de la sociedad en el proceso de

transformaciones económicas, sociales y políticas (Silveira-Pérez et al., 2022).

REFERENCIAS

- Armstrong, N. (2012). Young people are fit and active - fact or fiction? *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 131-140. doi: 10.1016/j.jshs.2012.05.003.
- Bejarano, C. M., Carlson, J. A., Conway, T. L., Saelens, B. E., Glanz, K., Couch, S. C., . . . Sallis, J. F. (2021). Physical activity, sedentary time, and diet as mediators of the association between TV time and BMI in youth. *American Journal of Health Promotion*, 35(5), 613-623. doi:10.1177/0890117120984943
- Faulkner, R. A., & Slattery, C. M. (1990). The relationship of physical activity to alcohol consumption in youth, 15-16 years of age. *Canadian Journal of Public Health*, 81(2), 168-169. Retrieved from www.scopus.com
- Guidelines for the data processing and analysis of the “International Physical Activity Questionnaire”. 2009. Disponible en <http://www.ipaq.ki.se/scoring.htm> [Consultado el 21 de noviembre del 2022].

- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007; 116: 1081-93.
- Liu, K. -, Liao, J. -, Chang, W. -, Liu, F. -, & Lu, L. -. (2021). Youth smoke-free teaching activities for preventing E-cigarette use: A pilot study. *Journal of Research in Education Sciences*, 66(4), 167-182. doi:10.6209/JORIES.202112_66(4).0006.
- Malina, R. M. (1979). The effects of exercise on specific tissues, dimensions, and functions during growth. *Studies in Physical Anthropology*, No. 5, 21-52. Retrieved from www.scopus.com
- Manzheley, I. V. (2013). Environmental approach in formation of sports lifestyle of young students. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, (12), 9-13. Retrieved from www.scopus.com.
- Mawer, T., Kent, K., Williams, A. D., McGowan, C. J., Murray, S., Bird, M. -, . . . Bridgman, H. (2022). The knowledge, barriers and opportunities to improve nutrition and physical activity amongst young people attending an Australian youth mental health service: A mixed-methods study. *BMC Health Services Research*, 22(1) doi:10.1186/s12913-022-08182-0.
- Mawer, T., Kent, K., Williams, A. D., McGowan, C. J., Murray, S., Bird, M. -, . . . Bridgman, H. (2022). The knowledge, barriers and opportunities to improve nutrition and physical activity amongst young people attending an Australian youth mental health service: A mixed-methods study. *BMC Health Services Research*, 22(1) doi:10.1186/s12913-022-08182-0.
- Ministerio de Salud. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>. Consultado el 23/09/2022 a las 07:16 m.
- Ortega, A., Bejarano, C. M., Cushing, C. C., Staggs, V. S., Papa, A. E., Steel, C., . . . Carlson, J. A. (2022). Location-specific psychosocial and environmental correlates of physical activity and sedentary time in young

- adolescents: Preliminary evidence for location-specific approaches from a cross-sectional observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01336-7
- Rodriguez, D., & Audrain-McGovern, J. (2005). Physical activity, global physical self-concept, and adolescent smoking. *Annals of Behavioral Medicine*, 30(3), 251-259.
doi:10.1207/s15324796abm3003_9
- Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., . . . Taylor, W. C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), S248-S257.
doi:10.1249/00005768-199206001-00007
- Sanabria Navarro, J. R. ., Silveira Pérez, Y., Guillen Pereira, L., & Cortina Núñez, M. de J. . (2022). Revisión bibliométrica sistemática de la gestión del entrenamiento deportivo . *Retos*, 47, 78–86.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.95274>.
- Sanabria Navarro, J. R., Pérez, Y. S., Pereira, L. G., Ballesteros Saltos, F. G., Barrios Palacio, Y. D., & Vilchez Pirela, R. (2021). Metamorfosis educativa de la actividad física para personas con síndrome de Down (Educational metamorphosis of physical activity for people with Down syndrome). *Retos*, 41, 19–26.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83315>.
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., Guillen Pereira, L., & Pérez Bravo, D. D. (2019). Emprendimientos deportivos: Caso Subregión Sabana, Departamento de Sucre, Colombia (Sport entrepreneurship: Sub-region Sabana, Department of Sucre, Colombia). *Retos*, 35, 140–146.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64124>.
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., Guillén Pereira, L., & Rosero Duque, M. F. (2020). Gestión de la confianza en Gimnasios deportivos (Trust management in Sports Gyms). *Retos*, 37, 100–107.
<https://doi.org/10.47197/retos.v37i3.7.71000>.
- Saunders, R. J., Montoye, H. J., Cunningham, D. A., & Kozar, A. J.

- (1969). Physical fitness of high school students and participation in physical education classes. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 40(3), 552-560.
doi:10.1080/10671188.1969.10614877
- Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Guillén Pereira, L., Mediavilla Ruiz, H. R., Mediavilla Ruiz, C. P., & Armas Castañeda, N. P. (2022). Economía circular: un reto para las instituciones deportivas latinoamericanas (Circular economy: a challenge for latin american sports institutions). *Retos*, 44, 309–318.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90901>.
- Silveira-Pérez, Y., Sanabria-Navarro, J. R., & Barrios Pacheco, E. D. (2022). Modelo de marketing internacional desde las funciones de la economía política para el comercio exterior. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(4), 137-156.
<https://doi.org/10.31876/rsc.v28i4.39126>.
- Simons-Morton, B. G., O, H., N.M., Simons-Morton, D. G., & Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 295-303.
doi:10.1080/02701367.1987.10608103
- Stromme, S. B., Frey, H., & Harlem, O. K. (1982). Physical activity and health. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 10(Suppl. 29), 9-36.
Retrieved from www.scopus.com
- Wigger, U. (2001). Exercise and youth: Physical activity, sport involvement, and development. *European Journal of Sport Science*, 1(3), 1-8.
doi:10.1080/17461390100071305.