

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN EL HOGAR DEL ADULTO DE LA APARTADA CÓRDOBA

### PHYSICAL ACTIVITY FOR THE PREVENTION OF SEDENTARISM IN THE HOME OF ADULTS IN APARTADA CÓRDOBA

Amalio David Quintero Aricapa \*  
[adquinteroariciapa@correo.unicordoba.edu.co](mailto:adquinteroariciapa@correo.unicordoba.edu.co)

Luis Angel Cardozo Pacheco\*\*  
[lcardozo@usbctg.edu.co](mailto:lcardozo@usbctg.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Montería, Colombia. \*\*Universidad San Buenaventura, Cartagena, Colombia.

---

#### RESUMEN

El objetivo de este artículo es llevar a cabo una estrategia en actividad física con el fin de disminuir las tasas de sedentarismo en adulto mayor utilizando como material primordial el baile. La actividad aeróbica como el baile es una de las formas que realmente pueden iluminar las vidas monótonas de las personas. Cuando alguien decide iniciarse en el ejercicio físico suele tener en cuenta el nivel de diversión que supone que tiene esta actividad, la propuesta es el resultado de las encuestas realizadas a todos los adultos que se encuentran en el hogar donde a cada uno se le realizó la encuesta de IPAQ. En algunas graficas se podrá diferenciar el nivel y porcentaje de actividad física de cada uno de las personas encuestadas, con estos gráficos se puede empezar la estrategia que está realizando para este proyecto en contra del sedentarismo. Teniendo en cuenta que son adultos mayores las actividades que se van a orientar son de forma baja y moderada.

**Palabras clave:** actividad física, prevención, sedentarismo.

#### ABSTRACT

*The objective of this article is to carry out a strategy in physical activity in order to reduce the rates of sedentary lifestyle in the elderly using dance as the main material. Aerobic activity like dancing is one of the ways that can really brighten people's monotonous lives. When someone decides to start physical exercise, they usually take into account the level of fun that this activity supposes to have, the proposal is the result of surveys carried out on all the adults who are in the home where each one underwent the exercise. IPAQ survey. In some graphs it will be possible to differentiate the level and percentage of physical activity of each of the people surveyed, with these graphs you can start the strategy you are carrying out for this project against sedentary lifestyle. Taking into account that they are older adults, the activities will be oriented in a low and moderate way.*

**Keywords:** physical activity, prevention, sedentary lifestyle.

---

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el crecimiento de la población mundial ha tomado especial atención durante el siglo XXI. Perspectivas de la población mundial está experimentando un aumento en el número de personas mayores relacionado con el incremento de la expectativa de vida de la población y la disminución en el índice de natalidad, se ha demostrado que la actividad física es muy importante a lo largo de la vida. Ayuda a prevenir y a controlar las enfermedades cerebrovasculares, la diabetes, y varios tipos de cáncer. En tal sentido es importante resaltar que las personas mayores favorecen la independencia y autonomía, por ello en este artículo se conocerá beneficios de la práctica de actividad física en el baile para prevenir el sedentarismo y cómo se deben ejercitar según sus características, y según su condición. Los riesgos asociados a la práctica y establecer los principales aspectos que se deben tener en cuenta al momento de intervenir en las sesiones físicas que se desarrollan con las personas del hogar del adulto mayor en el municipio de la apartada. A su vez destacar los beneficios que encontramos en la salud mental y física permitiendo con ello

herramientas de socialización y aún más en el autocuidado.

Con la encuesta que se realizó tendremos la oportunidad de identificar aquellas condiciones de cada personas de cuanta ves a la semana realizan actividad física y cuantos minutos al día así de esa manera podemos que por medio del baile podemos desarrollar una práctica física adecuada, en la práctica se puede identificar los beneficios que se logra con la práctica de la actividad física y el ejercicio sobre los sistemas cardiopulmonar músculo esquelético así como la dimensión psicosocial y cognitiva de las personas mayores.

Dentro de la problemática mundial Estados Unidos es el país que más ha publicado tema investigaciones sobre el sedentarismo entre ellos vemos un estudio sobre efecto de interacción entre saltarse el desayuno y sedentario comportamiento en el potencial inflamatorio dietético de escolares brasileños cuando se salta el desayuno afecta el potencial inflamatorio de un niño. Buscando así una manera de ayudar a los jóvenes en las escuelas para que puedan tener una buena condición física, así ayudar a prevenir el sedentarismo en las edades tempranas enseñándoles buenos hábitos y estilo de

vida saludable. El sedentarismo es el comportamiento se asocia con una mayor reactividad cardiovascular, inflamatoria y de cortisol al estrés psicológico agudo el sedentarismo es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular La falta de actividad física fomenta un incremento del riesgo de padecer sobrepeso u obesidad. Este estado físico conlleva, a su vez, numerosos peligros para el organismo y problemas de salud.

La actividad física, en cambio, nos ayuda a mantener un estado físico saludable. Basándonos dentro de la problemática de Australia otro de los países con temas de investigación, se puede destacar algunos artículos basados en la problemática del sedentarismo se realizó un análisis de transición latente de físico actividad y basado en pantalla sedentario Comportamiento desde la adolescencia hasta la adultez temprana. se puede decir que este estudio longitudinal examinó la estabilidad de las tipologías de comportamiento relacionadas con la actividad física durante la transición fuera de la escuela secundaria se logró sacar un análisis de transición latente identificó tipologías de actividad física y los comportamientos de los estudiantes durante el proceso. En otra parte de

investigación de logro evaluar el valor económico de un programa basado en incentivos para aumentar a actividad física y reducir sedentario comportamiento en adultos de mediana edad Los programas basados en actividad física representan un enfoque prometedor para que las aseguradoras de salud fomenten comportamientos que promuevan el hábito y vida saludable.

Se busca realizar Percepciones de físico actividad y sedentario pautas de comportamiento entre los usuarios finales y las partes interesadas Con el fin de mejorar la concienciación y la aceptación, los usuarios con el objetivo de percibir las directrices de manera positiva. Se puede llevar a cabo una revisión Una revisión sistemática de los cuestionarios de informes indirectos que evalúan actividad física, sedentario comportamiento y/o sueño en niños pequeños a etapa de desarrollo del niño, para monitorear los comportamientos de movimiento de 24 horas en niños pequeños, especialmente para muestras grandes y entornos de bajos recursos. Dentro de las problemáticas de Alemania como todo lo demás países encontramos trabajos de investigación sobre el sedentarismo que nos ayuda analizar. Mientras más actividad física

hagas, más aumentarán los beneficios a tu salud.

En Colombia se han realizado investigaciones sobre la actividad física y sedentarismo se puede decir que sobre salen algunos artículos como la Prevalencia de Actividad física y Sedentario Comportamientos en la población francesa: resultados y evolución entre dos estudios transversales de base poblacional, 2006 y 2016 (Verdot et al., 2022) es fundamental para satisfacer las necesidades de salud de la población. Desde 2006–2007, la AF ha disminuido para las mujeres, pero ha aumentado para los hombres; El 80% de los adultos reportaron un tiempo de pantalla de ocio diario de al menos tres horas en 2014-2016, en fuerte crecimiento desde 2006-2007. Se podría que el sedentarismo ha venido subiendo en los últimos años desde un estudio de Amigos, actividad física, y sedentario comportamiento en estudiantes universitarios: un análisis de redes sociales (Arango et al.,) se puede explorar las asociaciones de las características de las redes de amistad con ser físicamente activo y tener una sedentaria conducta en estudiantes universitarios. Las asociaciones entre las características de las redes de amistad y actividad física y

sedentario comportamiento se exploraron utilizando modelos de regresión logística.

## **METODOLOGÍA:**

### **Población y Muestra:**

Conformado por 40 personas en donde podemos encontrar 24 hombres y 16 mujeres entre 61 y 90 años de edad. A cada uno de ellos se les realizó la encuesta IPAQ.

### **Instrumento:**

La recopilación de datos se hizo realizando la encuesta IPAQ de la versión corta, en donde se recolecto a cada persona, talla, peso, perímetro abdominal se les saco el índice de masa corporal IMC. Y se les hizo unas preguntas acerca de la intensidad y las veces que realizan actividad física a la semana. Fue necesario hacerles una valoración y así determinar la condición física de cada uno de ellos, como lo fue movimientos articular, flexibilidad.

### **Procedimiento de recogida y análisis de datos**

La aplicación del instrumento se realizó en las instalaciones del centro de vida viña del señor en el municipio de la apartada Córdoba en las horas de la mañana, para lo cual se tuvo que reunir a todo el personal acompañado de la coordinadora para realizar la recolección y

a la vez firmar el consentimiento informado.

## RESULTADOS

### Variables Sociodemográficas

Tabla 1

Variables sociodemográficas

	variables sociodemográficas	
	frecuencia	%
sexo		
<i>masculino</i>	24	60%
<i>femenino</i>	16	40%
edad		
61 – 65 años	2	5%
66 – 70 años	6	15%
71 – 75 años	8	20%
76 – 80 años	10	25%
81 – 85 años	8	20%
86 – 90 años	6	15%
total		

40

Fuente: Elaboración propia.

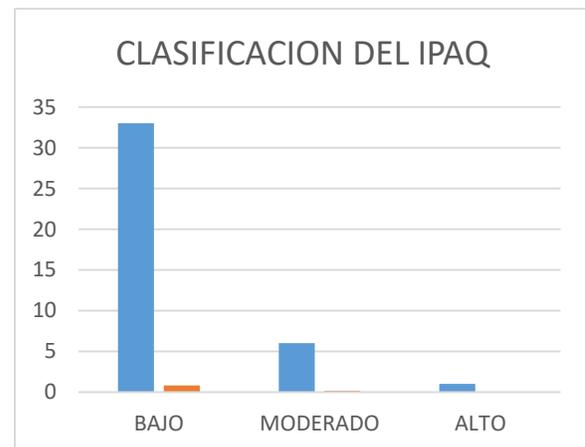
Para la auto valoración de la salud en la siguiente tabla se logra evidenciar que la distribución de las variables sociodemográficas es comprendida en un 60%(24) para el sexo masculino, seguido de un 40%(16) donde tenemos al sexo femenino, lo rangos de edad con mayor participación tenemos la que corresponde a los años 76 – 80 años con un 25%(10) de la población encuestada, seguida de los rangos de edad de 71 – 75 años con un 20%(8), el resto de edades se encuentra en una distribución de manera de igualdad.

A partir de la encuesta se logró evidenciar el resultado del porcentaje de

los días, minutos y los METs que es la energía consumida mientras se permanece en estado de reposo. En la tabla 1 se muestra el porcentaje general de todas las personas teniendo en cuenta que la desviación estándar de los datos, como se poder observar no se presenta ningún dato. Se puede decir que a pesar de las personas no realizan a menudo actividad física se encuentran se encuentran en buena condición.

Gráfico 1

Clasificación del IPAQ



Fuente: Elaboración propia.

En esta tabla se puede ver el total de personas encuesta y cuantas de ellas quedaron en cada nivel, se observar que el 83% (33) se encuentran en nivel bajo, el 15% (6) se encuentran en nivel moderado y el 3% (1) Se encuentran en nivel alto.

Tabla 2.

Análisis de los MET

<i>GENERAL</i>			
	MINUTOS	DÍAS	METS
			409,2
Media	37,25	3,13	8
Error típico	3,08	0,26	53,67
			339,4
Desviación estándar	19,48	1,64	5
Mínimo	10,00	1,00	33,00
			1540,
Máximo	80,00	7,00	00
Nivel de confianza(95,0%)	6,23	0,52	108,5
			6

Fuente: Elaboración propia.

Seguido a lo anterior, haremos un análisis más detallado de los indicadores de mayor relevancia en el estudio, dándole rangos calificativos partiendo del análisis de los resultados obtenidos como se observa en la tabla general se presenta minuto, días, METs con una media de 409 METs. Es una unidad responsable total alternativa equivalente metabólico o índice metabólico que expresa de manera más clara el consumo de hoy usado mucho para la salud sí para la reeducación motriz entonces expresamos de otra manera el consumo de oxígeno requerido para realizar cierta actividad y así determinamos la intensidad del ejercicio.

Tabla 3.

Ponderación de los MET

<i>CATEGORIA BAJA</i>			
	MINUTOS	DÍAS	METS
			2,8
			275,
Media	32,27	2	73
			0,2
Error típico	2,93	6	8
			1,5
Desviación estándar	16,82	1	145,
			21
Mínimo	10,00	0	0
			6,0
Máximo	75,00	0	528,
Nivel de confianza(95,0%)	5,96	0,5	00
			4
			9

*CATEGORIA MODERADA*

	MINUTOS	DÍAS	METS
			AS
			S
			4,1
			955,3
Media	61,67	7	3
			0,4
Error típico	5,87	8	73,69
			1,1
Desviación estándar	14,38	7	180,5
			3,0
Mínimo	40,00	0	720,0
			0
			6,0
Máximo	80,00	0	1200,
Nivel de confianza(95,0%)	15,09	1,2	00
			189,4
			3
			2

*CATEGORIA ALTA*

	MINUTOS	DÍAS	METS
			S
Media	55	7	1540
Error típico	0	0	0
Mediana	55	7	1540
Mínimo	55	7	1540
Máximo	55	7	1540

En las siguientes tablas se puede observar la distribución de los datos arrojados en las encuestas con la aplicación de los METS determinando el consumo basal de cada participante, nos muestra que la mayor participación está en

el nivel moderado mediante los estándares de la actividad física, sin embargo son usuarios que se encuentran activos cumpliendo con los parámetros acordados por la OMS “ ciento cincuenta minutos de actividad física a la semana” logrando así mantener una mejoría en su salud, se recomienda realizar movimientos en los diferentes grupos musculares de gran tamaño.

### **DISCUSION Y CONCLUSIONES**

La práctica del ejercicio o actividad física en las personas mayores generan muchos beneficios para esta población y hoy les voy a explicar porque primero la edad no es ningún impedimento para dejar de hacer actividad física, para la actividad en adultos mayores es importante estas recomendaciones. deben establecer un objetivo es combinar las actividades físicas con un ejercicio según las necesidades que tengas cuáles son esas necesidades que tenga la persona mayor, al momento de realizar cual actividad con la persona mayor se debe tener mucho cuidado con los ejercicios que realizan, una de actividades puede ser el baile que es un ejercicio aeróbico de baja intensidad, en donde las personas puedan bailar, divertirse, y hacer actividad física. En conclusión, con un buen instructor y una

buena planificación se le puede mejores la condición física y ayudar prevenir el sedentarismo a las personas mayores el hogar del adulto mayor en el municipio de la apartada.

### **REFERENCIAS**

- Amagasa, S., Inoue, S., Fukushima, N., Kikuchi, H., Nakaya, T., Hanibuchi, T., . . . Owen, N. (2019). Associations of neighborhood walkability with intensity- and bout-specific physical activity and sedentary behavior of older adults in japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 19(9), 861-867. doi:10.1111/ggi.13730
- Amagasa, S., Inoue, S., Shibata, A., Ishii, K., Kurosawa, S., Owen, N., & Oka, K. (2022). Differences in accelerometer-measured physical activity and sedentary behavior between middle-aged men and women in japan: A compositional data analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(7), 500-508. doi:10.1123/jpah.2022-0098
- Arango-Paternina, C. M., Cardona-Gómez, J., Arboleda-Serna, V. H., & Muñoz-Rodríguez, D. I. (2022). Friends, physical activity, and sedentary behavior in university

- students: A social network analysis. [Amigos, actividad física y comportamiento sedentario en estudiantes universitarios: un análisis de redes sociales] *Revista Facultad De Medicina*, 70(1) doi:10.15446/revfacmed.v70n1.912 70
- Arts, J., Gubbels, J. S., Verhoeff, A. P., Chinapaw, M. J. M., Lettink, A., & Altenburg, T. M. (2022). A systematic review of proxy-report questionnaires assessing physical activity, sedentary behavior and/or sleep in young children (aged 0–5 years). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01251-x
- Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J. D., González, S. A., & Tremblay, M. S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from over 200,000 latin-american children and adolescents. *PLoS ONE*, 16(8 August) doi:10.1371/journal.pone.0255353
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Koch, S., & Koorts, H. (2022). A qualitative study of school leader experiences adopting and implementing a whole of school physical activity and sedentary behaviour programme: Transform-us! *Health Education*, 122(3), 267-285. doi:10.1108/HE-05-2020-0031
- Chen, B., Kui, K. Y., Padmapriya, N., Müller, A. M., & Müller-Riemenschneider, F. (2022). Correlates of sedentary behavior in asian preschool-aged children: A systematic review. *Obesity Reviews*, 23(9) doi:10.1111/obr.13485
- Dogra, S., Copeland, J. L., Altenburg, T. M., Heyland, D. K., Owen, N., & Dunstan, D. W. (2022). Start with reducing sedentary behavior: A stepwise approach to physical activity counseling in clinical practice. *Patient Education and Counseling*, 105(6), 1353-1361. doi:10.1016/j.pec.2021.09.019
- Dooley, E. E., Pompeii, L. A., Palta, P., Martínez-Amezcuca, P., Hornikel, B., Evenson, K. R., . . . Pettee Gabriel, K. (2022). Daily and hourly patterns of physical activity and sedentary behavior of older adults: Atherosclerosis risk in communities (ARIC) study. *Preventive Medicine*

- Reports, 28 doi:  
10.1016/j.pmedr.2022.101859
- Drenowatz, C., Gribben, N., Wirth, M. D., Hand, G. A., Shook, R. P., Burgess, S., & Blair, S. N. (2016). The association of physical activity during weekdays and weekend with body composition in young adults. *Journal of Obesity*, 2016 doi:10.1155/2016/8236439
- Ekelund, U., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Dalene, K. E., Nilsen, A. K. O., Anderssen, S. A., & Hansen, B. H. (2017). Objectively measured sedentary time and physical activity and associations with body weight gain: Does body weight determine a decline in moderate and vigorous intensity physical activity? *International Journal of Obesity*, 41(12), 1769-1774. doi:10.1038/ijo.2017.186
- Ellingson, L. D., Meyer, J. D., Shook, R. P., Dixon, P. M., Hand, G. A., Wirth, M. D., . . . Blair, S. N. (2018). Changes in sedentary time are associated with changes in mental wellbeing over 1 year in young adults. *Preventive Medicine Reports*, 11, 274-281. doi:10.1016/j.pmedr.2018.07.013
- Ferrari, G., Werneck, A. O., Silva, D. R., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., . . . on behalf of the ELANS Study Group. (2021). Agreement between self-reported and device-based sedentary time among eight countries: Findings from the ELANS. *Prevention Science*, 22(8), 1036-1047. doi:10.1007/s11121-021-01206-x.
- Greer, A. E., Sui, X., Maslow, A. L., Greer, B. K., & Blair, S. N. (2015). The effects of sedentary behavior on metabolic syndrome independent of physical activity and cardiorespiratory fitness. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(1), 68-73. doi:10.1123/jpah.2013-0186
- Guirado, T., Chambonnière, C., Chaput, J. -, Metz, L., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). Effects of classroom active desks on children and adolescents' physical activity, sedentary behavior, academic achievements and overall health: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-39. doi:10.3390/ijerph18062828
- Hernández-Jaña, S., Escobar-Gómez, D., Cristi-Montero, C., Castro-Piñero,

- J., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2022). Changes in active behaviours, physical activity, sedentary time, and physical fitness in Chilean parents during the COVID-19 pandemic: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3) doi:10.3390/ijerph19031846
- Higgins, S., Pomeroy, A., Bates, L. C., Paterson, C., Barone Gibbs, B., Pontzer, H., & Stoner, L. (2022). Sedentary behavior and cardiovascular disease risk: An evolutionary perspective. *Frontiers in Physiology*, 13 doi:10.3389/fphys.2022.962791
- Hollman, H., Updegraff, J. A., Lipkus, I. M., & Rhodes, R. E. (2022). Perceptions of physical activity and sedentary behaviour guidelines among end-users and stakeholders: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01245-9
- Huang, W. Y., Ho, R. S. -, Tremblay, M. S., & Wong, S. H. -. (2021). Relationships of physical activity and sedentary behaviour with the previous and subsequent nights' sleep in children and youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 30(6) doi:10.1111/jsr.13378
- Koorts, H., Timperio, A., Abbott, G., Arundell, L., Ridgers, N. D., Cerin, E., . . . Salmon, J. (2022). Is level of implementation linked with intervention outcomes? process evaluation of the TransformUs intervention to increase children's physical activity and reduce sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01354-5
- Kracht, C. L., Beyl, R. A., Maher, J. P., Katzmarzyk, P. T., & Staiano, A. E. (2021). Adolescents' sedentary time, affect, and contextual factors: An ecological momentary assessment study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1) doi:10.1186/s12966-021-01121-y
- Kuzik, N., da Costa, B. G. G., Hwang, Y., Verswijveren, S. J. J. M., Rollo, S., Tremblay, M. S., . . . Saunders, T. J. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health

- and well-being among children and youth: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1) doi:10.1186/s12966-022-01258-4
- Landais, L. L., Jelsma, J. G. M., Dotinga, I. R., Timmermans, D. R. M., Verhagen, E. A. L. M., & Damman, O. C. (2022). Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: A qualitative study. *BMC Public Health*, 22(1) doi:10.1186/s12889-022-13024-z
- Molina-Cando, M. J., Escandón, S., van Dyck, D., Cardon, G., Salvo, D., Fiebelkorn, F., . . . Ochoa-Avilés, A. (2021). Nature relatedness as a potential factor to promote physical activity and reduce sedentary behavior in ecuadorian children. *PLoS ONE*, 16(5 May) doi:10.1371/journal.pone.0251972.