

La actividad física como estrategia para desarrollar la calidad de vida y la percepción de bienestar

Physical activity as a strategy to develop quality of life and perception of well-being

Atividade física como estratégia desenvolver qualidade de vida e percepção de bem-estar

Ingrid Julieth Sánchez Roa¹
Misael Arturo Bent Perez¹
Javier Leonardo Reina Monroy¹
Clara Stella Juliao Vargas¹

1. Corporación Universitaria Minuto de Dios (Uniminuto).

ingrid.sanchez.r@uniminuto.edu , misael.bent@uniminuto.edu.co ,
javier.reinam@uniminuto.edu , csjuliao@uniminuto.edu

Resumen

La actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles y por eso mejora la calidad de vida de las personas. Para ello, los espacios públicos deben ofrecer servicios e infraestructuras adecuados y la guía de profesionales cualificados. Así, el objetivo de este trabajo es evaluar el efecto del ejercicio físico en la salud y la percepción de bienestar de usuarios de parques en una localidad de Bogotá. Se diseñó una investigación secuencial de método mixto, dividida en tres fases. Presentamos los resultados parciales de las fases uno y dos: 1) se adaptó un sistema de observación de las actividades en la comunidad para recolectar información de recurrencia y calidad de los parques; 2) se validó la encuesta de caracterización sociodemográfica y ocupacional de los estudiantes de una carrera de educación física de una universidad privada; 3) se diseñaron estrategias para continuar con el estudio durante la pandemia.

Palabras Clave: actividad física; bienestar; calidad de vida; comunidad; parques.

Abstract

Regular physical activity helps prevent and treat non-communicable diseases, thus improving people's quality of life. To this end, public facilities must ensure appropriate services and infrastructure and the guidance of qualified professionals. Consequently, this study aims to evaluate the impact of physical exercise on health and the perception of well-being in park goers in a community in Bogotá. A sequential mixed method research was designed, divided into three phases. Here we present the partial results of phases one and two: 1) a system was adapted to monitor activities in the community and collect recurrence and quality information of the parks; 2) the sociodemographic and occupational characterization survey of students in a physical education program of a private university was validated; 3) strategies were designed to continue the study during the pandemic.

Keywords: Physical activity; well-being; quality of life; community; parks.

Resumo

A atividade física regular ajuda a prevenir e tratar doenças não transmissíveis e, assim melhora a qualidade de vida das pessoas. Por tanto, os espaços públicos devem ter serviços e infraestrutura adequados e a orientação de profissionais qualificados. Com isto, o objetivo é avaliar o efeito do exercício físico na saúde e no bem-estar percebido dos usuários de parques de uma comunidade de Bogotá. Elaboramos um estudo de pesquisa sequencial de método misto, dividido em três fases. Apresentamos os resultados parciais das fases um e dois: 1) um sistema foi adaptado para monitorar as atividades nas comunidades e coletar informações sobre a recorrência e a qualidade dos parques; 2) Foi validado o levantamento de caracterização sociodemográfica e ocupacional dos estudantes de um programa de educação física de graduação em uma universidade privada; 3) Estratégias foram concebidas para continuar o estudo durante a pandemia.

Palabras clave: actividad física; bem-estar; qualidade de vida; comunidade; parques.

Referencias

1. Alcaldía Mayor de Bogotá (2009). *Diagnóstico local con participación social 2009-2010*. <http://www.saludcapital.gov.co/sitios/VigilanciaSaludPublica/Diagnosticos%20Locales/10-ENGATIVA.pdf>
2. Celis-Moralesa, C.; Rodríguez-Rodríguez, F.; Martínez-Sanguinettic, M.; Leivad, A. M.; Troncosoe, C.; Villagrán, M.; Salas-Bravog, C.; Díaz-Martínezh, X.; Cigarroai, I.; Concha-Cisternasj, Y.; Álvarez, C.; Beltrán, A.; Vásquez-Gómez, J.; Pavez-Adasmén, G.; Luarteo, C.; Molina, E.; Yáñez-Silvaq, A.; Garrido-Méndezor, A.; Matusr, C.; Petermann-Rocha, F. (2019). *Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica ¿logrará Chile y el cono sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025*. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.03.011>
3. Corporación Universitaria Minuto de Dios (Uniminuto). (2020). *Plan de Desarrollo Uniminuto 20-25. Aprendizaje para la transformación*. <https://intranet.uniminuto.edu/documents/16129/0/Plan+de+Desarrollo+2020+--+2025/086912a2-68fd-464f-b073-539abc40e5c6>
4. Decreto 229 de 2015. [Alcaldía Mayor de Bogotá]. Por medio del cual se adopta la Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, Parques y Escenarios para Bogotá. 16 de junio de 2015.
5. Hernández Nieto, R. (2012). *Instrumentos de recolección de datos en ciencias sociales y ciencias biomédicas: Validez y confiabilidad. Diseño y construcción. Normas y formatos*. Universidad de los Andes.
6. IDRD. (2016). *Proyecto de Inversión: Sostenibilidad y mantenimiento de parques, espacios de vida Bogotá*. Bogotá.

7. IDRD. (s.f.). *Sistema Distrital de Parques*.
<http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/content/clasificacion-de-parques-distritales>
8. Janyacharoen, T.; Sirijariyawat, K.; Nithiatthawanon, T.; Pamorn, P.; Sawanyawisuth, K. (2017). Modified Stepping Exercise Improves Physical Performances and Quality of Life in Healthy Elderly Subjects. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1344-1348. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06439-2>
9. Kell, K. P.; Rula, E. Y. (2019). Increasing Exercise Frequency is Associated with Health and Quality-of-life Benefits for Older Adults. *Quality of Life Research*, 28(12), 3267-3272. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02264-z>
10. Muñiz, C.; Downward, P. (2019). Una mejor comprensión del impacto del deporte y la actividad física sobre la salud, la integración social, el mercado laboral y el rendimiento académico. *Papeles De Economía Española*, (159), 241-260. <https://shre.ink/citz>
11. Ooms, L.; Veenhof, C.; De Bakker, D. H. (2017). The Start2Bike program is effective in increasing health-enhancing physical activity: A controlled study. *BMC Public Health*, 17, 606. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4523-1>
12. Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas más activas para un mundo más sano*.
<https://doi.org/10.37774/9789275320600>
13. Palomino Devia, C.; Reyes Oyola, F. A.; Sánchez Oliver A. J. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231.
<https://doi.org/10.7705/biomedica.v38io.3964>
14. Ramalho, F.; Santos-Rocha, R.; Branco, M.; Moniz-Pereira, V.; André, H. I.; Veloso, A. P.; Carnide, F. (2018). Effect of 6-month Community-based Exercise Interventions on Gait and Functional Fitness of an Older Population: A Quasi-experimental Study. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 595-606. <https://doi.org/10.2147/CIA.S157224>

15. SISCREED (2016). Ficha local de Engativá.
[www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/adjuntos_paginas_2014/10_perfil_engativa - segunda version dic16.pdf](http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/adjuntos_paginas_2014/10_perfil_engativa_-_segunda_version_dic16.pdf)
16. UNIMINUTO-CTS. (2020). *Informe preliminar de caracterización de parques de la UPZ 29*. Bogotá.
17. Van Uffelen, J. G. Z.; Khan, A.; Burton, N. W. (2017). Gender Differences in Physical Activity Motivators and Context Preferences: A Population-based Study in People in Their Sixties. *BMC Public Health*, 17, 624. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4540-0>
18. Vargas A.; Roldán P. (2018). Ni muy cerca ni muy lejos: parques urbanos y bienestar subjetivo en la ciudad de Barranquilla, Colombia. *Lecturas de Economía*, (88), 183-205.
<https://doi.org/10.17533/udea.le.n88a06>
19. Wong, F. Y.; Yang, L.; Yuen, J. W. M.; Chang, K. K. P.; Wong, F. K. Y. (2018). Assessing Quality of Life Using WHOQOL-BREF: A Cross-sectional Study on the Association between Quality of Life and Neighborhood Environmental Satisfaction, and the Mediating Effect of Health-related Behaviors. *BMC Public Health*, 18, 1113.
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5942-3>
20. World Health Organization. (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>