



TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACION DE JOVENES Y ADULTOS DE SALTA CAPITAL. 2022”

Carlos Zuccotti. czuccotti@ucasal.edu.ar

Universidad Católica de Salta

Natalia Guillou. nguillou@ucasal.edu.ar

Universidad Católica de Salta

DESARROLLO:

Identificar el nivel de práctica de actividades física de la población estudiada.

Identificar los aportes que la **Educación Física** puede realizar como disciplina pedagógica y social en el diseño de políticas públicas que promuevan la salud y la calidad de vida.

Generar orientaciones para el diseño de Políticas Públicas en salud y educación

Actividad física y salud pública

La práctica regular de actividad física constituye uno de los factores más relevantes para la **prevención de enfermedades y la promoción de la salud**. Estudios epidemiológicos a nivel global (Hallal et al., 2012; Kohl et al., 2012) han demostrado que cumplir con las recomendaciones mínimas de la OMS (150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de vigorosa por semana) reduce en un 20-30% la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

En el ámbito latinoamericano, las barreras más frecuentes identificadas son:

- **Falta de tiempo**, debido a la carga laboral y familiar.
- **Limitaciones económicas** para acceder a gimnasios o clubes.
- **Falta de infraestructura segura y accesible** en barrios periféricos.
- **Escasa motivación o interés**, lo que evidencia un desafío pedagógico en la Educación Física (Salinas et al., 2019).

Educación Física como estrategia de intervención

La Educación Física, concebida en un sentido amplio y no restringido al ámbito escolar, se constituye como un **agente estratégico de salud pública**. No se trata únicamente de desarrollar capacidades motrices, sino de formar en **hábitos, motivación y conciencia corporal** (Caspersen et al., 1985).

La literatura actual destaca que las intervenciones más efectivas son aquellas que:

- Integran la actividad física en el **entorno laboral y educativo**.
- Ofrecen programas adaptados a las **distintas etapas del ciclo vital** (infancia, juventud, adultez, vejez).
- Incorporan el componente **recreativo y social**, además del fisiológico.
- Consideran la **equidad en el acceso**, garantizando oportunidades a sectores vulnerables.

En este sentido, investigaciones previas en Argentina y Latinoamérica han evidenciado que los programas de promoción de la actividad física con mayor impacto son los que **trascienden la visión deportiva competitiva** y se centran en la actividad cotidiana, el transporte activo, las pausas activas en el trabajo y el ocio saludable (Reinhold, 2018).

METODOLOGIA:

El diseño correspondió a una investigación **empírica, descriptiva y exploratoria**, con enfoque **cuali-cuantitativo** y de carácter transversal (Montero y León, 2007).

Población y muestra

La muestra estuvo conformada por **11.746 participantes** residentes en Salta Capital, seleccionados considerando criterios de **proximidad y accesibilidad** en espacios públicos.

- **Sexo:** 5.932 hombres (51%) y 5.814 mujeres (49%).
- **Edad:** entre 14 y 80 años, con mayor representación en el rango 21-30 años, seguido por 14-20 años.
- **Zona:** se registró mayor participación en el **norte y sur de la ciudad**.

Instrumento de recolección de datos

Se empleó el **Physician-based Assessment and Counseling for Exercise (PACE)** (Proschaska, Sallis y Long, 2001), validado en múltiples poblaciones y adaptado para jóvenes y adultos.

- El cuestionario incluye **dos preguntas** sobre la frecuencia de práctica de actividad física ≥ 60 minutos en la última semana y en una semana normal.
- Utiliza una **escala Likert de 0 a 7**, donde 0 = ningún día y 7 = todos los días.
- Se considera **activo** a quien alcanza una media ≥ 5 días semanales (Martínez-Gómez et al., 2009).

La fiabilidad reportada del instrumento es de $\alpha = 0,88$, con buena validez concurrente respecto a mediciones objetivas con acelerometría.

Procedimiento

- Las encuestas se realizaron en **vía pública los días sábados**, garantizando la participación de personas de diversos niveles socioeconómicos y edades.
- El período de recolección fue de **tres meses**.
- El análisis se orientó a describir **hábitos de práctica física, tiempo de dedicación, causas de inactividad, condición laboral y niveles de sedentarismo**.

Análisis de datos

El análisis fue **descriptivo-exploratorio**, complementado con comparaciones según edad, sexo y condición laboral. Se emplearon **porcentajes, frecuencias y tablas**.

1- TOTAL DE ENCUESTADOS POR ZONA:



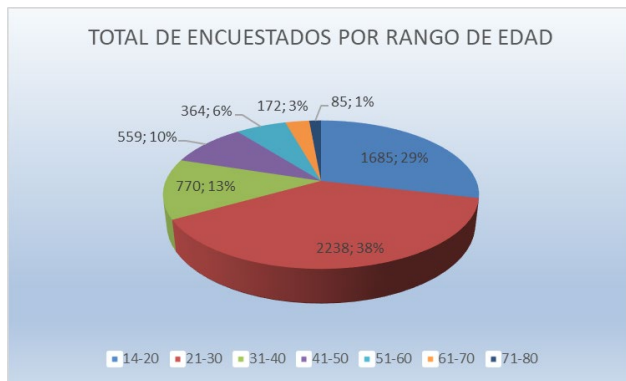
FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

TOTAL, ENCUESTADOS POR SEXO



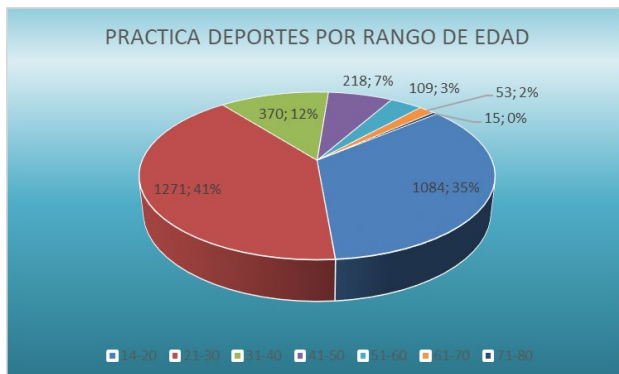
FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

TOTAL DE ENCUESTADOS POR RANGO DE EDAD



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

PORCENTAJE DE LOS PRACTICAN DEPORTES POR RANGO DE EDAD: El gráfico muestra la distribución porcentual de personas que practican deportes según el rango de edad. Los



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

datos se interpretan de la siguiente manera:

- **14 a 20 años:** personas (35% de los encuestados que practican deportes). Es el segundo grupo con mayor participación, lo que refleja que en la adolescencia y primera juventud la práctica deportiva es todavía frecuente.

- **21 a 30 años:** (41%). Este rango etario concentra el mayor porcentaje de práctica deportiva, posiblemente asociado a un alto rendimiento físico, mayor disponibilidad para entrenar y motivaciones vinculadas al rendimiento, la estética o la socialización.
- **31 a 40 años:** personas (12%). Se observa un descenso marcado en la práctica, probablemente relacionado con mayores responsabilidades laborales y familiares que limitan el tiempo disponible.
- **41 a 50 años:** (7%). La participación continúa decreciendo, posiblemente debido a factores como falta de hábito consolidado, disminución de la condición física o ausencia de oferta adaptada.
- **51 a 60 años:** personas (3%).
- **61 a 70 años:** personas (2%).
- **71 a 80 años:** personas (0,5%). La práctica en estas edades es mínima, lo que evidencia la necesidad de fomentar programas de actividad física adaptada para adultos mayores.

Conclusión-interpretativa:

La mayor proporción de práctica deportiva se concentra en personas menores de 30 años (76% sumando los dos primeros grupos), mientras que a partir de los 31 años se produce un descenso progresivo y pronunciado, llegando a ser prácticamente residual en la población mayor de 60 años. Esto sugiere que las estrategias de promoción de la actividad física deberían enfocarse en la **retención del hábito deportivo en la adultez** y en la **adaptación de programas a las necesidades de adultos mayores**, con especial atención a las barreras detectadas como la falta de tiempo, la motivación y la ausencia de infraestructura adecuada.

PORCENTAJE DE DIAS A LA SEMANA DE PRÁCTICA DEPORTIVA



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

El gráfico refleja la cantidad de días a la semana que la población encuestada practica deportes, mostrando una distribución preocupante en cuanto a la frecuencia semanal:

- **Ningún día:** personas (48%). Casi la mitad de la muestra no realiza práctica deportiva semanal, lo que confirma un nivel muy bajo de actividad física en la población.
- **Un día:** personas (9%). Este grupo presenta un nivel de actividad insuficiente para obtener beneficios significativos a largo plazo.

- **Dos días:** personas (15%). Si bien la frecuencia mejora, todavía se encuentra por debajo de las recomendaciones mínimas de la OMS (150 minutos semanales de actividad moderada).
- **Tres días:** personas (16%). Este segmento alcanza una frecuencia más cercana a las recomendaciones internacionales y puede considerarse un grupo con un hábito más consolidado.
- **Cuatro días:** personas (5%).
- **Cinco días:** personas (4%).
- **Seis días:** personas (2%).
- **Siete días:** personas (1%). Estos últimos tres grupos representan a quienes tienen una práctica sostenida y constante, probablemente vinculada a entrenamientos estructurados o alta motivación personal.

Interpretación-general:

El 72% de la población practica deportes **menos de tres días por semana o directamente no lo hace**, lo que implica que la mayoría no alcanza la frecuencia mínima recomendada para obtener mejoras significativas en su condición física. Los datos evidencian la necesidad de **programas de concientización y promoción** que fomenten la regularidad en la práctica deportiva, así como la creación de espacios y estrategias que reduzcan las barreras detectadas previamente (falta de tiempo, motivación e infraestructura).

PORCENTAJE DE PERSONAS QUE TRABAJAN DEL TOTAL DE ENCUESTADOS



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

El gráfico muestra la proporción de personas que trabajan dentro del total de encuestados, reflejando lo siguiente:

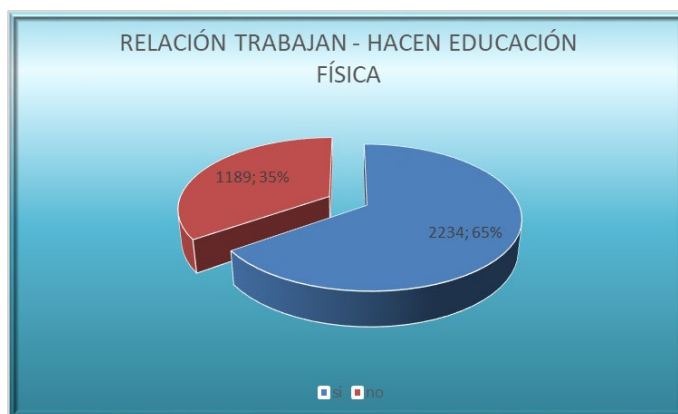
- **Sí trabaja:** personas (58%). Representa a la mayoría de la muestra, lo que sugiere que más de la mitad de los encuestados tienen responsabilidades laborales regulares.
- **No trabaja:** personas (42%). Este grupo incluye principalmente a estudiantes, personas en búsqueda de empleo, jubilados o quienes realizan tareas no remuneradas.

Interpretación-general:

La mayoría de los encuestados se encuentra inserta en el mercado laboral, lo que podría estar vinculado con una menor disponibilidad de tiempo libre para la práctica de actividad física y deportiva, tal como se evidenció en gráficos anteriores, donde la “falta de tiempo” fue señalada como la principal barrera.

Este dato es relevante para el diseño de estrategias de promoción de la actividad física, ya que las intervenciones deberán contemplar horarios flexibles, propuestas de corta duración y alternativas accesibles para personas con agendas laborales exigentes.

PORCENTAJE DE RELACION ENTRE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y REALIZAN ACTIVIDAD FISICA



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

El gráfico muestra la relación entre las personas que trabajan y la realización de actividades de educación física:

- **Sí realizan educación física:** personas (65%). Representa a la mayoría de la población trabajadora encuestada, lo que indica que, a pesar de las responsabilidades laborales, existe un grupo importante que logra incorporar actividad física en su rutina.
- **No realizan educación física:** personas (35%). Este sector no incluye la práctica en su vida cotidiana, lo que podría estar asociado a barreras como la falta de tiempo, motivación, recursos o acceso a espacios adecuados.

Interpretación-general:

Si bien el 65% de las personas que trabajan realizan algún tipo de actividad física, el porcentaje restante (35%) constituye un grupo de riesgo en términos de inactividad, especialmente considerando las implicancias que la rutina laboral puede tener sobre el sedentarismo.

Este hallazgo refuerza la necesidad de diseñar estrategias específicas para el sector trabajador que aún no incorpora actividad física, como programas en el lugar de trabajo, pausas activas o convenios con gimnasios y clubes en horarios accesibles.

PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN SU TRABAJO



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

El gráfico muestra el nivel de actividad física que las personas realizan dentro de su entorno laboral:

- **Nada:** personas (69%). La gran mayoría de los encuestados no realiza ningún tipo de actividad física en su trabajo, lo que refleja un alto nivel de sedentarismo laboral.
- **Moderada:** personas (20%). Este grupo presenta una carga física moderada en su jornada, posiblemente por tareas que requieren desplazamientos o esfuerzos intermedios.
- **Media:** personas (8%). Aquí se incluyen quienes desempeñan trabajos con exigencia física regular, que implican movimientos o esfuerzos más continuos.
- **Intensa:** personas (3%). Es el grupo más reducido, compuesto por quienes realizan trabajos con alta demanda física diaria.

Interpretación-general:

Los datos evidencian que el 69% de la población encuestada desarrolla actividades laborales predominantemente sedentarias, lo que incrementa el riesgo de inactividad física total si no se compensa con ejercicio fuera del horario de trabajo.

Este hallazgo, sumado a los resultados de otros gráficos previos, refuerza la necesidad de diseñar **estrategias de promoción de actividad física adaptadas al entorno laboral**, como

pausas activas, gimnasios en el lugar de trabajo, incentivos para el uso de transporte activo y programas que contrarresten el sedentarismo prolongado.

PORCENTAJE DEL TIEMPO QUE LE DEDICAN A LA ACTIVIDAD FISICA



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

El gráfico muestra el tiempo que las personas dedican a una actividad específica (presumiblemente actividad física o deportiva):

- **Nada:** personas (26%). Más de una cuarta parte de la muestra no dedica ningún tiempo a esta actividad, lo que refuerza el patrón de inactividad detectado en otros resultados.
- **Hasta 30 minutos:** personas (14%). Este grupo realiza actividad, pero en una cantidad que probablemente sea insuficiente para generar beneficios significativos a nivel físico y funcional.
- **Entre 30 y 60 minutos:** personas (31%). Representa el porcentaje más alto, dentro de los que sí participan, y se acerca a las recomendaciones mínimas internacionales para una sesión de ejercicio.
- **Más de 60 minutos:** personas (29%). Este grupo muestra una dedicación elevada, asociada a hábitos más consolidados o a la práctica deportiva regular.

Interpretación-general:

Aunque el 74% de los encuestados dedica al menos algo de tiempo a la actividad, todavía hay un 26% que no participa en absoluto. La mayor proporción se concentra en quienes realizan sesiones de entre 30 y 60 minutos o más de una hora, lo que indica que, dentro de los practicantes, hay una tendencia a cumplir con duraciones adecuadas. Sin embargo, los datos deben analizarse en conjunto con la **frecuencia semanal**, ya que realizar sesiones largas pero muy esporádicas no garantiza beneficios sostenidos.

PORCENTAJE DEL TIEMPO QUE SUELEN PASAR SENTADOS EN UN DÍA LABORAL



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

El gráfico muestra la cantidad de tiempo que las personas suelen pasar sentadas en un día típico:

- **Moderado:** personas (45%). Es el grupo más numeroso, lo que indica que casi la mitad de los encuestados pasa una parte considerable del día en posición sedentaria, aunque no de forma extrema.
- **Poco:** personas (38%). Este sector presenta un menor tiempo sentado, lo que puede estar relacionado con trabajos activos, desplazamientos frecuentes o estilos de vida menos sedentarios.
- **Mucho:** personas (17%). Representa a quienes pasan gran parte de la jornada sentados, lo que implica un riesgo elevado para la salud metabólica y cardiovascular si no se compensa con actividad física suficiente.

Interpretación-general:

La mayoría de la población (83%) presenta niveles de sedentarismo que van de moderados a altos, lo que podría tener implicancias negativas a largo plazo, especialmente si se combina con baja frecuencia de actividad física, tal como se observó en otros gráficos.

Estos datos refuerzan la necesidad de **estrategias de reducción del tiempo sedentario**, como pausas activas, uso de escritorios de pie, interrupciones programadas del trabajo sentado y promoción del transporte activo.

PORCENTAJE DE LAS CAUSAS POR LAS QUE NO REALIZAN ACTIVIDADES FÍSICAS



FUENTE CARLOS ZUCCOTTI

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

- Baptista, Lucio. Carlos Fernández Collado (2.017). Metodología de la Investigación. Ediciones Mc Graw Hill. Mexico.
- Cortada Marta. Estar en forma. Un hábito de vida saludable. Vidal, Marta Cortada (2.007) Inde. España.
- Del Riego, María Luisa y González, Beatriz. Gonzalez Espiniella. (2.002). El mantenimiento físico de las personas mayores. Inde. España.
- Davis Devis, José. (2.007). Actividad Física, deporte y salud. Inde. España.
- Domedel Nuria, Saez de Ocariz, Unai. (2.009) Inde. Obesidad infantil ¿Qué hacemos? Actividades para la Educación física en primaria. Inde. España.
- Domedel Nuria, Saez de Ocariz, Unai. (2.009) Inde. Obesidad infantil ¿Qué hacemos? Actividades para la Educación física en primaria.
- Febrer De Los Ríos, Antonia. (2.004) Inde. Cuerpo, dinamismo y vejez. 3ª edición.
- Gonzáles de Cruz Cecilia. (2.015). Metodología y técnica de la investigación Modulo I y II. Editorial UCASAL Salta Argentina
- Harichaux, Pierre. (2.006). Test de aptitud física y test de esfuerzo: Evaluación científica de la aptitud física. Inde. España
- Hernández Sampieri Roberto. (2014) Metodología de la investigación. Ediciones mcgraw-hill. España
- Lomelin, Ana Margarita. (2.008). Como Hacer investigación cuantitativa en Educación Física. Inde. España
- Martínez López, Emilio. (2.006). Pruebas de aptitud física 2ª edición. Paidotribo. España.
- Monserrat, Comes María Luisa, De Fuentes, Paloma García, Román Roig y Olga Cáceres. (2.002) Inde. El ser humano y el esfuerzo físico.
- Sara Márquez Rosa. (2.013) Ediciones Díaz de Santos. España.
- Pablo Rosselli C. (2.018) La Actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Editorial medica panamericana. Argentina.
- Sandra Mahecha Matsudo.(2017) Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad .Mediterraneo.
- Eduardo medina Jimenez. (2.002) Actividad física y salud integral. editorial Paidotribo. España.

