

**ANÁLISIS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS HABITANTES
DE CERETE Y SAN PELAYO CÓRDOBA**

**ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE
INHABITANTS OF CERETE AND SAN PELAYO CÓRDOBA**

Carlos Alberto Vargas Mórelo*

carlosalbertovargasmorelo@gmail.com

Malobe López Coneo**

malobelopezconeo@gmail.com

Manuel de Jesús Cortina Núñez***

mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co

Over José Vanegas Caraballo****

ovanegas@correo.unicordoba.edu.co

Félix Benjamín Santana Lobo*****

fsantana@correo.unicordoba.edu.co

*Universidad de Córdoba, Colombia; ** Universidad de Córdoba, Colombia;

Universidad de Córdoba, Colombia; *Universidad de Córdoba, Colombia;

*****Universidad de Córdoba, Colombia.

Resumen:

La actividad física es de mucha importancia en la sociedad. Debido a que combate enfermedades musculares, osteoporosis y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Actividad física y salud cardiovascular (Cotignola et al., 2023), mejora la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular e involucra a los individuos a efectuar con éxito tareas que mejoren su condición física. Por eso el objetivo de este trabajo es analizar el nivel de actividad física de los habitantes de Cerete y San Pelayo Córdoba, dentro de la metodología se utilizó el software vosviewer para hacer un análisis bibliométrico, se aplicó El cuestionario GPAQ propuesto por la organización mundial de la salud a una población de 400 personas de los municipios de San Pelayo y Cereté del Departamento de Córdoba, de ellos se tomaron 200 adultos de cada municipio, hombres y mujeres aleatoriamente, para medir el nivel de actividad física, dentro de los resultados se puede ver que no se está realizando actividad física de forma sistemática, la inactividad física es una de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Palabras clave: Nivel de actividad física, Sedentarismo, calidad de vida.

Abstract:

Physical activity is very important in society. Because it fights muscle diseases, osteoporosis and reduces the risk of cardiovascular disease. Physical activity and cardiovascular health (Cotignola et al., 2023), improves the ability to adequately perform muscular work and involves individuals to successfully perform tasks that improve their physical condition. That is why the objective of this work is to analyze the level of physical activity of the inhabitants of Cerete and San Pelayo Córdoba, within the methodology the vosviewer software was used to make a bibliometric analysis, the GPAQ questionnaire proposed by the world organization of health to a population of 400 people from the municipalities of San Pelayo and Cereté in the Department of Córdoba, 200 adults from each municipality, men and women were taken randomly, to measure the level of physical activity, within the results it can be seen that physical activity is not being carried out systematically, physical inactivity

is one of the main risk factors for mortality from non-communicable diseases, people with an insufficient level of physical activity have a risk of death between 20% and a 30% higher compared to people who reach a sufficient level of physical activity.

Keywords: *Level of physical activity, sedentary lifestyle, quality of life*

INTRODUCCION

La actividad física es de mucha importancia en la sociedad. Debido a que combate enfermedades musculares, osteoporosis y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Actividad física y salud cardiovascular (Cotignola et al., 2023), Mejora la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular e involucra a los individuos a efectuar con éxito tareas que mejoren su condición física. La actividad física incide en varios sectores de la calidad de vida. Factores asociados al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (Aristizabal et al., 2022), contribuye al desarrollo del individuo y la sociedad en general. Como se ha venido hablando anteriormente la condición física facilita diversos elementos que ayudan a mejorar las capacidades físicas y mentales. Autoeficacia para el desempeño de actividad física en personas mayores (Cardova et al., 2022), que debemos incorporar en nuestro día a día como caminar, montar bicicleta, subir escaleras, nadar etc.

La actividad física aporta mayor nivel a cada una de las cualidades físicas de las personas. Nivel de actividad física de adultos (de Moraisa et al., 2022), mediante el entrenamiento las personas irán adquiriendo de esta forma un mayor nivel de condición física. Si es favorable implicara cambios en las personas en base a que se sientan seguros de sí mismos y que se enfrenten a la vida con mucho optimismo. Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo (Garcia-puello et al., 2018), la condición física ayudara a mejorar problemas depresivos o de ansiedad en dichas personas. Sí nos sentimos en buena forma podremos enfrentarnos al trabajo físico con muchas posibilidades de éxito en él. Efectos de realizar actividad física en la función muscular (Cebollero et al., 2021), Para que nuestro cuerpo se sienta saludable por lo menos debemos trabajar nuestra condición física 60 minutos diarios.

La idea tradicional de la actividad física se inclina hacia el rendimiento de forma utilitaria y deportiva. Actividad física y deporte a lo largo de la vida de una

persona (Riera & moragas 2021), con este se espera causar efectos que mejoren las cualidades de las personas mayores. La orientación es totalmente deportiva y va encaminada hacia el mejoramiento del potencial individual de las personas. Análisis de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios (Leyton-Román et al., 2021), con el ejercicio físico y otras actividades orientadas hacia el nuestro rendimiento adquirimos una gran relevancia potencializando nuestras capacidades a largo, mediano y corto plazo. Esto nos garantiza que estaremos aptos para el desarrollo de actividades físico-deportivas. Efectividad de un programa de aprendizaje físicamente activo sobre indicadores de actividad física (pulido-gil et al., 2022), estos conjuntos de valoraciones son integras de cada persona para producir como respuesta una presentación y dominio de sí mismo.

Para tener buena actividad física debemos realizar actividades como montar bicicleta, caminar, correr, así mismo practicar deportes que nos lleven al desarrollo de la misma. Asociación entre nivel de Actividad Física, y Motivación en personas mayores que practican Running (Avello-viveros et al, 2022), con estas se busca medir y valorar diferentes

cualidades de la condición física de cada persona estudiada. Estar en forma nos garantiza los mejores beneficios para nuestro organismo evitando el sedentarismo. Sedentarismo, actividad física y salud: Una revisión narrativa (Mosquera & Vargas 2021), con la idea de mejorar nuestros sistemas cardio respiratorios y funcionales. Debemos velar por que nuestra salud sea la mejor, de tal manera que nuestro cuerpo se sienta saludable, Intervenciones en el ambiente construido y niveles de actividad física (Barradas et al., 2022), esto corrobora lo dicho anteriormente ya que la condición física va de la mano con la salud.

Es importante trabajar todos los días actividades relacionadas con la AF, Actividad física puntual y memoria motriz, los elementos de la interacción: Revisión Scoping (hierro et al., 2022) para desarrollar nuestras capacidades coordinadas a través del ejercicio, al momento de realizar ejercicio físico nuestro metabolismo aumenta, y también disminuye cuando hay descanso. Nivel de actividad física en universitarios (Narváez & Tobar 2021), en este momento el cuerpo vuelve a estar en reposo. Se debe tener en cuenta la edad a la hora de trabajar actividad física además de eso el IMC,

Análisis de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios (Leyton-Román et al., 2021), lo anterior se puede calcular por medio de pruebas que nos darán los resultados necesarios para saber cómo se encuentra nuestro cuerpo y hasta donde podremos esforzarnos trabajando la actividad física.

La actividad física disminuye la frecuencia cardiaca ya que permite que nuestro corazón bombee la sangre con menor esfuerzo, Actividad física y estilo de vida relacionado con la salud (mayor et al., 2021), desde edades tempranas se debe motivar a mantener un buen estado de salud y mejorara nuestro organismo, buscando mantenerse en forma activa.

Una buena alimentación nos dará mejores resultados, beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores (Heredia et al., 2021), nos recalca la importancia de la buena nutrición a la hora de realizar ejercicio físico. Buscando mantenerse en forma activa. Una buena alimentación nos dará mejores resultados, Hábitos alimentarios y actividad física en adultos (Salazar-barajas et al., 2020), nos recalca la importancia de la buena nutrición a la hora de realizar ejercicio físico.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de actividad física de los habitantes de cerete y san Pelayo córdoba?

Objetivo general

-Analizar el nivel de actividad física de los habitantes de cerete y san Pelayo córdoba

Objetivos específicos

- Identificar los elementos teóricos y metodológicos de la actividad física
- Determinar el nivel de actividad física de los habitantes de Cerete y San Pelayo córdoba
- Diseñar un modelo que desarrolle el nivel de actividad física en Cerete y San Pelayo Córdoba

Justificación

Al pasar del tiempo los seres humanos presentamos constantes cambios tanto físicos como psicológicos en nuestro estilo de vida, abarcando lo social y lo familiar en el cual se desarrolla cada persona, las enfermedades y el sedentarismo son los problemas que más afectan a la población mayor y de los cuales hay que tener más cuidado cuando se trata de mantener una buena condición de vida.

Puede resultar interesante investigar acerca de la realidad de vida en personas mayores, la sensación que causa conocer su propia calidad de vida, esto nos podría

permitir operar con propuestas propias del personal estudiado, otorgado de acuerdo a sus necesidades, con el fin de fomentar un estado bueno de salud, esto por medio de la participación real de las personas mayores en las actividades que se puedan construir para ellos respecto a la actividad física y que atiendan a las necesidades de cada persona en esta etapa de la vida, los estudios realizados en este grupo de personas adultas son altamente necesarios debido a que a medida que se envejece es una realidad que nos afecta y más si avanza con rapidez a medida que avanza la ciencia y para ello es preciso a nivel profesional y personal crear intervenciones de actividad física que ayuden a mejorar la calidad de vida, Por lo tanto, para conseguir una vejez exitosa es importante mantener una participación activa que permita contrarrestar los efectos que produce el envejecimiento, tanto en lo social como en lo comunitario para lograr una satisfacción de vida adecuada.

Los impactos que nos traerá esta labor social en la comunidad de cerete y san Pelayo serán las siguientes:

-Mejora de la salud y el estado físico buscando con esta estrategia animar a las personas a realizar actividad física regular,

lo que puede mejorar su salud general y sus niveles de estado físico.

-Reducción del riesgo de enfermedades crónicas por medio de la actividad física regular que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

-Mayores conexiones sociales por medio de la actividad física que puede unir a las personas y promover las conexiones sociales, lo que puede tener efectos positivos en la salud mental y el bienestar.

METODOLOGÍA

A continuación, se presentan las etapas de la metodología:

- Introducción: En este primer apartado, se presenta la importancia de la actividad física en el campo de la salud, así como la necesidad de realizar revisiones sistemáticas para establecer el estado actual del conocimiento sobre este tema.

- Identificación de la pregunta de investigación: En esta etapa, se debe definir claramente la pregunta de investigación que se busca responder en la revisión sistemática.

- Búsqueda de estudios: Se lleva a cabo una búsqueda exhaustiva de estudios relacionados con la pregunta de

investigación en diversas bases de datos científicas. Es importante utilizar términos de búsqueda amplios y específicos para asegurar la inclusión de todos los estudios relevantes.

- Selección de estudios: En esta etapa, se debe aplicar criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios que serán incluidos en la revisión sistemática. Estos criterios deben estar claramente definidos y basados en la pregunta de investigación.

- Extracción y análisis de datos: Se lleva a cabo la extracción de datos relevantes de cada estudio seleccionado, como el tamaño de la muestra, los resultados y las conclusiones. Después, se realiza un análisis de los datos para identificar patrones y tendencias en los resultados de los estudios incluidos.

- Evaluación de la calidad de los estudios: En esta etapa, se evalúa la calidad de los estudios incluidos en la revisión sistemática utilizando herramientas estandarizadas. La calidad de los estudios es importante para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados.

- Síntesis de los resultados: Finalmente, se sintetizan los resultados de la revisión sistemática en un informe detallado que responde a la pregunta de

investigación planteada. Este informe debe incluir una descripción de los patrones y tendencias identificadas, así como las limitaciones y las implicaciones para futuras investigaciones.

Esta metodología proporciona una guía detallada para llevar a cabo una revisión sistemática de la actividad física. Es importante seguir cada una de las etapas de manera rigurosa para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos.

Población y muestra

Se parte de 169,316 artículos científicos de la base de datos Scopus en el 2023, estos se someten al software de bibliometría VosViewer para definir los principales términos relacionados con la actividad física. A través del método de co-ocurrencia se establece una población de 17,983 palabras claves de ellas descartando por términos repetidos de 5 en adelante queda una muestra de 1,957 palabras claves relacionadas con la actividad física. De estas palabras claves se definen las principales variables independientes de la actividad física y con las cuales se trabaja en esta investigación: huella dactilar, biometría, metabolismo e identificación (Gráfico 1).

%MASA MUSCULAR _____

EDAD METABÓLICA: _____

GRASA VISCERAL: _____ AGUA

TOTAL: _____

TENSIÓN

ARTERIAL _____ / _____

FUERZA PRENSIL: (der.)

_____ / _____ (izq.)

_____ / _____

II. VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO:

P1: ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco?

SI _____ NO _____

P2: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo? 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

P3: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

15 _____ 30 _____ 45 _____ 60 _____ +60 _____ (minutos)

P4: ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI _____ NO _____

P5: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

P6: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

15 _____ 30 _____ 45 _____ 60 _____ +60 _____ (minutos)

III. DESPLAZAMIENTO

P7: ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

SI _____ NO _____

P8: En una semana típica, ¿cuántos días camina, va en bicicleta u otro medio al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

P9: En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?

15 _____ 30 _____ 45 _____ 60 _____ +60 _____

IV. TIEMPO LIBRE

P10: ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o

del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI_____ NO_____

P11: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

P12: En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

15_____ 30_____ 45_____ 60_____ +60_____ (minutos)

P13: ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI_____ NO_____

P14: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

P15: En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

15_____ 30_____ 45_____ 60_____ +60_____ (minutos)

V. COMPORTAMIENTO

SEDENTARIO

P16: ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

15_____ 30_____ 45_____ 60_____ +60_____ (minutos)

RESULTADOS

A continuación, se presenta una breve evolución histórica del nivel de actividad física por etapas y años (Gráfico 2):

Década de 1950: Durante esta década, la actividad física era una parte importante de la vida cotidiana de las personas. La mayoría de las personas caminaban o andaban en bicicleta para llegar a sus destinos, y el trabajo manual era común en muchos trabajos.

Década de 1960: Con el aumento del uso de vehículos motorizados y la tecnología en el hogar, la actividad física comenzó a disminuir. Sin embargo, el surgimiento de deportes populares como el fútbol y el baloncesto mantuvo a muchas personas activas.

Década de 1970: En esta década, hubo un aumento en la conciencia sobre la importancia del ejercicio para la salud. El jogging se convirtió en un pasatiempo popular y muchos gimnasios comenzaron a abrir sus puertas.

Década de 1980: La década de 1980 fue la era del fitness y del culturismo. Los videos de ejercicios en casa se volvieron populares y muchos gimnasios comenzaron a ofrecer clases de aeróbicos y entrenamiento con pesas.

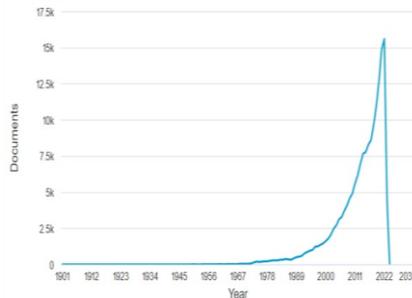
Década de 1990: La actividad física continuó siendo popular en la década de 1990, con el surgimiento de deportes extremos como el skateboarding y el snowboarding. También hubo un aumento en la popularidad de los deportes en equipo como el fútbol americano y el baloncesto.

Años 2000: Con el aumento del uso de la tecnología y los trabajos sedentarios, la actividad física comenzó a disminuir. Sin embargo, muchas personas comenzaron a adoptar un estilo de vida más saludable, incluyendo una dieta más saludable y más ejercicio.

Años 2010: En los últimos años, ha habido un mayor enfoque en la importancia del ejercicio para la salud mental y emocional, además de los beneficios físicos. También ha habido un aumento en la popularidad de actividades como el yoga y el Pilates.

Gráfico 2.

Evolución histórica del nivel de actividad física.



Fuente: Scopus 2023.

Hay muchos autores que han realizado investigaciones relacionadas con el nivel de actividad física. A continuación, se presentan algunos de los autores más destacados en este campo (Gráfico 3):

Adrian Bauman: Es un reconocido investigador en el campo de la promoción de la actividad física y la salud pública. Ha publicado numerosos artículos y libros sobre el tema, y ha sido un defensor clave de la actividad física como una forma de prevenir enfermedades crónicas.

Steven Blair: Es un experto en actividad física y salud, y ha realizado investigaciones sobre los efectos de la actividad física en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas. También ha sido un defensor de la actividad física como una forma de mejorar la calidad de vida.

James F. Sallis: Es un profesor de psicología y salud pública que ha realizado

investigaciones sobre la promoción de la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas. Ha publicado numerosos artículos y libros sobre el tema, y ha sido un líder en el campo de la promoción de la actividad física.

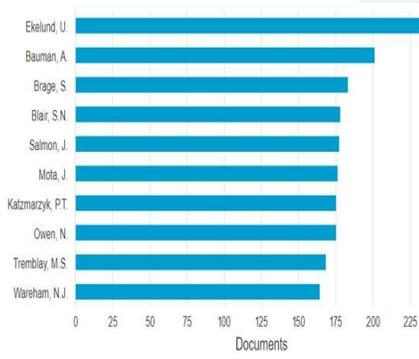
Neville Owen: Es un experto en actividad física y salud, y ha realizado investigaciones sobre los efectos de la actividad física en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas. También ha sido un defensor de la actividad física como una forma de mejorar la calidad de vida.

Michael Pratt: Es un experto en salud pública y actividad física, y ha realizado investigaciones sobre los efectos de la actividad física en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas. También ha sido un defensor clave de la actividad física como una forma de mejorar la salud pública.

Estos son solo algunos ejemplos de los muchos autores que han realizado investigaciones importantes sobre el nivel de actividad física.

Gráfico 3.

Principales autores de investigaciones relacionadas con el nivel de actividad física



Fuente Scopus 2023

Hay muchos países donde se han hecho investigaciones relacionadas con los niveles de actividad física, a continuación, se presentan unos de los países más destacados en este campo (grafico 4):

1. Estados Unidos: Se han realizado múltiples estudios sobre los niveles de actividad física en los EE. UU., incluidas las Encuestas Nacionales de Examen de Salud y Nutrición (NHANES). Estos estudios han encontrado que una gran proporción de adultos y niños estadounidenses no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

2. Canadá: El Instituto Canadiense de Investigación sobre el Estilo de Vida y el Ejercicio ha realizado varios estudios sobre los niveles de actividad física en Canadá. Un estudio encontró que solo alrededor del 15% de los adultos

canadienses cumplieron con los niveles recomendados de actividad física.

3. Australia: El Instituto Australiano de Salud y Bienestar ha realizado una investigación sobre los niveles de actividad física en Australia. Un estudio encontró que el 55% de los adultos australianos no cumplieron con los niveles recomendados de actividad física.

4. Reino Unido: la Encuesta de salud de Inglaterra y la Encuesta de salud escocesa han realizado investigaciones sobre los niveles de actividad física en el Reino Unido. Estos estudios han encontrado que una proporción significativa de adultos del Reino Unido no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

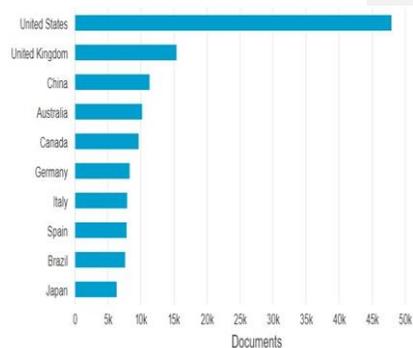
5. Brasil: La Encuesta Vigitel se realiza anualmente en Brasil para medir los niveles de actividad física y otros indicadores de salud. Un estudio encontró que solo alrededor del 22% de los adultos brasileños cumplieron con los niveles recomendados de actividad física.

En general, la investigación realizada en estos países y otros ha encontrado consistentemente que una gran proporción de adultos y niños no alcanzan los niveles recomendados de

actividad física. Esto tiene implicaciones importantes para la salud pública, ya que la inactividad física se asocia con un mayor riesgo de varias enfermedades crónicas.

Grafico 4.

Principales países donde se han hecho investigaciones sobre los niveles de actividad física.



Fuente Scopus 2023

Hay muchas universidades donde se han hecho investigaciones sobre los niveles de actividad física, a continuación se presentan unas de las más destacadas.

Universidad de Harvard: Harvard T.H. La Escuela de Salud Pública de Chan ha llevado a cabo una extensa investigación sobre los niveles de actividad física. Sus estudios han sugerido que la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y ciertos tipos de cáncer.

También recomiendan una combinación de ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza para obtener beneficios óptimos para la salud.

2. Universidad de Stanford: Los investigadores de Stanford han estudiado los efectos de la actividad física en la salud mental y la función cognitiva. Descubrieron que el ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la memoria y la capacidad de atención.

3. Universidad de California, Los Ángeles: La Escuela Fielding de Salud Pública de la UCLA ha realizado investigaciones sobre la actividad física y su impacto en el envejecimiento. Sus estudios sugieren que el ejercicio regular puede ayudar a mantener la función física y reducir el riesgo de caídas y discapacidad en adultos mayores.

4. Universidad de Pensilvania: Los investigadores de UPenn han estudiado la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los niños. Descubrieron que el ejercicio regular puede mejorar la función cognitiva, el rendimiento académico y el comportamiento en niños en edad escolar.

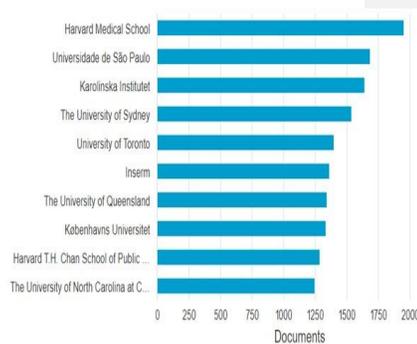
5. Universidad de Illinois en Urbana-Champaign: El Departamento de

Kinesiología y Salud Comunitaria ha realizado investigaciones sobre la actividad física y la prevención de la obesidad. Sus estudios han sugerido que el ejercicio regular puede ayudar a prevenir y tratar la obesidad y las condiciones de salud relacionadas.

En general, la investigación realizada por estas universidades y otras enfatiza la importancia de la actividad física regular para mantener una salud óptima y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Grafico 5

Principales universidades donde se han hecho investigaciones sobre los niveles de actividad física



Fuente Scopus 2023

Son diversas las disciplinas que han realizado investigaciones relacionadas con la actividad física. Algunos de los más destacados incluyen:

1. Ciencias del ejercicio: esta disciplina se centra en las respuestas fisiológicas y biomecánicas del cuerpo a la actividad física, como los efectos del ejercicio en la salud cardiovascular, la fuerza y resistencia muscular y la composición corporal.

2. Psicología del Deporte: Esta disciplina estudia los factores psicológicos que influyen en la actividad física y el rendimiento deportivo, como la motivación, la autoeficacia y la ansiedad.

3. Epidemiología: esta disciplina estudia los patrones, causas y efectos de la salud y la enfermedad en las poblaciones. En relación con la actividad física, los epidemiólogos investigan las asociaciones entre la actividad física y varios resultados de salud, como enfermedades crónicas y mortalidad.

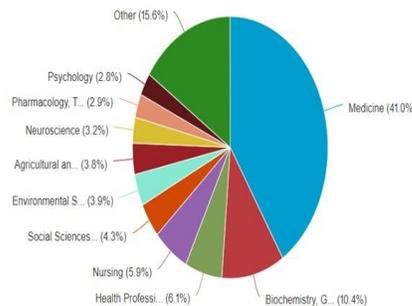
4. Sociología: esta disciplina examina los factores sociales y culturales que dan forma a los comportamientos de actividad física, como la influencia de las normas sociales, el género, la raza/etnicidad y el nivel socioeconómico.

En general, la investigación dentro de estas disciplinas ha demostrado que la actividad física es un componente crítico de la salud y el bienestar general, y la actividad física regular puede generar

numerosos beneficios para la salud, incluida una mejor salud cardiovascular y metabólica, menor riesgo de enfermedades crónicas, función cognitiva mejorada, y una mejor salud mental.

Grafico 6

Principales disciplinas que han realizado investigaciones relacionadas con la actividad física.



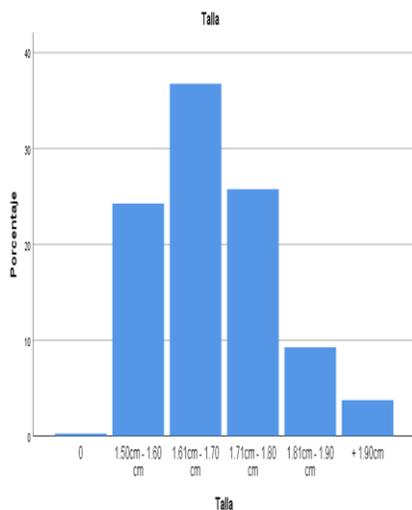
Fuente Scopus 2023

GPAQ

Para el procesamiento del instrumento se utilizó el software SPSS 25.0

Grafico 7

Talla

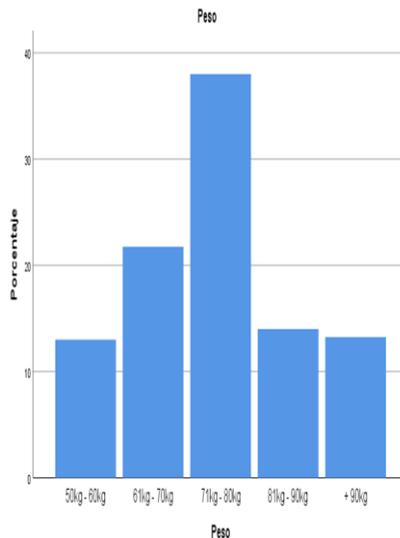


Fuente SSPS 25.0

Más del 35% de los habitantes de cerete y san Pelayo que se les aplico el cuestionario GPAQ tienen su talla entre 1.61 cm – 1.70 cm, más del 25% están entre 1.71cm – 1.80 cm en su talla, más del 20% se mantienen entre 1.50cm – 1.60 cm en su talla, menos del 10% de los habitantes tienen su talla entre 1.81 cm – 1.90 cm, y menos del 0.5% en 1.90 cm

Grafico 8

Peso

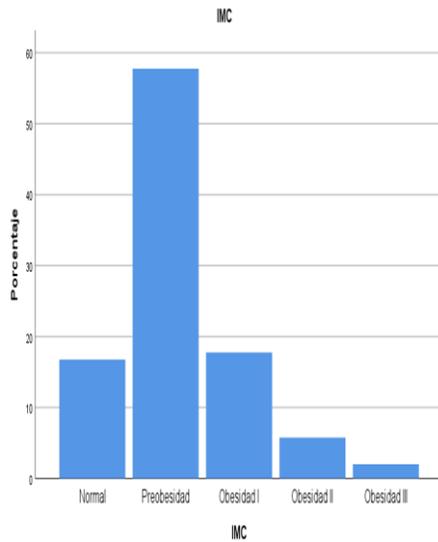


Fuente SPSS 25.0

Más del 35% de los habitantes de cerete y San Pelayo que se les aplico el cuestionario GPAQ tienen su peso entre 71kg – 80kg, mientras que más del 20% están entre 61kg – 70kg, el 14% se mantienen entre 81kg – 90, el 13% de los encuestados tiene su peso entre 50kg – 60kg y 90 kg.

Grafico 9

IMC



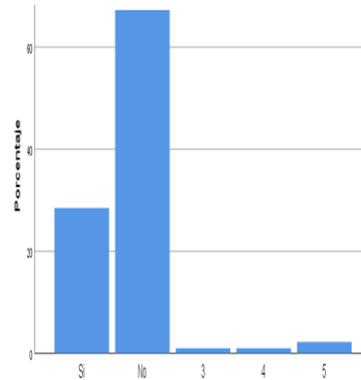
Fuente SPSS 25.0

Más del 80% de las habitantes de Cerete y San Pelayo a los cuales se les aplico el cuestionario GPAQ están en un nivel de pre obesidad, obesidad I, obesidad II, obesidad III. Esto nos quiere decir que no realizan ejercicio físico y que el nivel de sedentarismo en estos municipios es muy alto, esto puede traer muchas consecuencias para las personas porque puede producirse el alto riesgo de contraer enfermedades llevando a que su sistema inmunitario no funcione de la mejor manera para combatir enfermedades.

Grafico 10

P1

Actividad física intensa en el trabajo

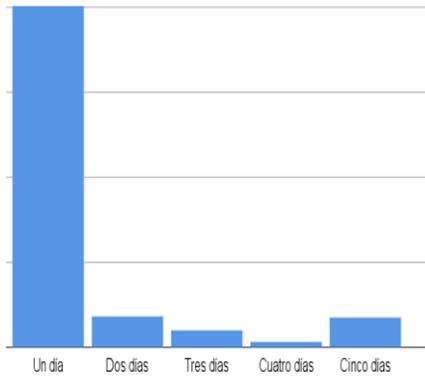


Fuente SPSS 25.0

Más del 75% de los habitantes de Cerete y San Pelayo en su trabajo no realizan actividad física intensa en su trabajo esto nos quiere decir que no realizan pausas activas las cuales son muy importantes para su cuerpo porque mejoran sus hábitos de vida saludable además a disminuir el estrés y ansiedad. Por esto es bueno la importancia de programas educativos que estimulen la actividad física regular.

Grafico 11

P2: Días en los que realiza actividad física intensa en el trabajo.



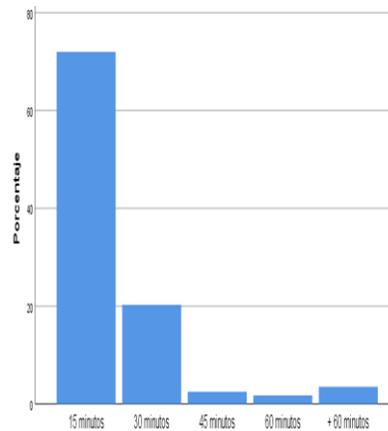
Fuente SPSS 25.0

La mayor parte de los habitantes de Cerete y San Pelayo solo realizan actividad física intensa en su trabajo una vez por semana ya que en la mayoría del tiempo estos trabajadores pasan sentados y solo se ponen de pie cuando deben atender algún cliente, la problemática nos lleva a que se maneja un nivel alto de sedentarismo y esto va aumentando cada día más porque los dueños de los locales o empresas no les brindan espacio a sus trabajadores para realizar pausas activas para mejorar su salud.

Grafico 12

P3

En uno de esos días en los que realiza actividad física intensa cuanto tiempo suele dedicarle a esas actividades,



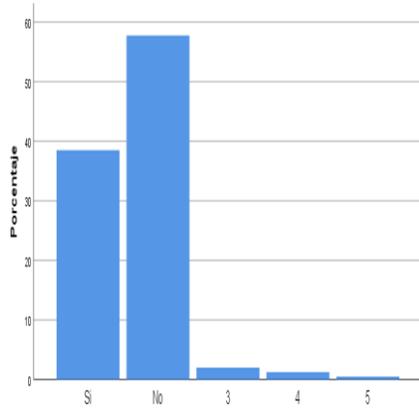
Fuente SPSS 25.0

Más del 70% de los habitantes de cerete y san Pelayo en uno de esos días que realizan actividad física en su trabajo solo lo hacen 15 minutos máximo, esto nos lleva a que no realizan lo recomendado por la OMS que son mínimo 30 minutos de actividad física diarios, de esta manera estarían aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como la diabetes, obesidad, entre otras.

Grafico 13

P4: ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa

durante al menos 10 minutos consecutivos?



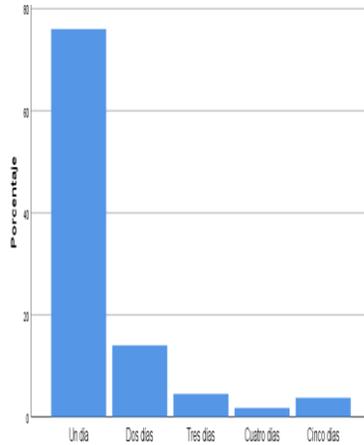
Fuente. SPSS 25.0.

Para el 60% de los habitantes de cerete y san Pelayo su trabajo no exige una actividad física de intensidad moderada que implique aceleración del ritmo cardíaco, esto nos quiere decir que no están realizando ninguna actividad que los ayude por lo menos a estimular un poco su condición física llevando a un alto nivel de falta de ejercicio, mientras que el otro 40% solo lo hacen mientras van de un lado a otro

Grafico 14

P5

P5: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?

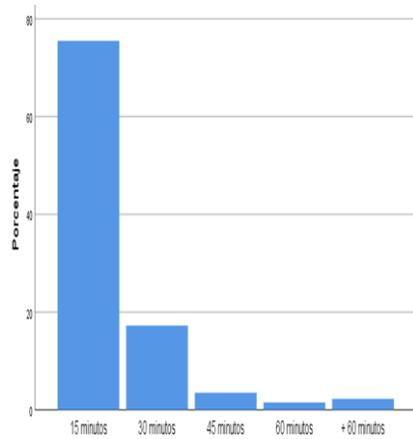


Fuente SPSS 25.0

En una semana típica más del 75% de los habitantes de Cerete y San Pelayo solo realizan actividad física moderada en su trabajo un día por semana, ya que la mayoría del tiempo están sentados o esperando que llegue algún cliente para entrar en movimiento, esto a la gran falta de apoyo por parte de sus superiores que no apoyan la importancia de las pausas activas en el trabajo.

Grafico 15

P6: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

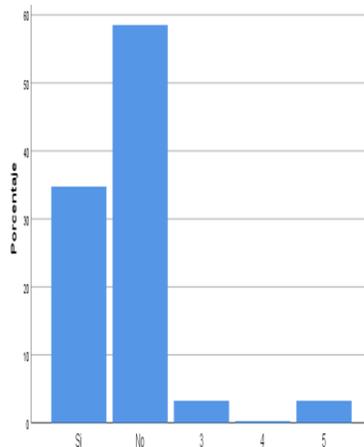


Fuente SPSS 25.0

En uno de esos días que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividad física de intensidad moderada más del 75% solo lo hacen 15 minutos porque en su trabajo no se ven apoyados para realizar este tipo actividad, además de eso tampoco lo hacen de manera voluntaria ya que esto no genera algún interés para estas personas.

Grafico 16

P7: ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

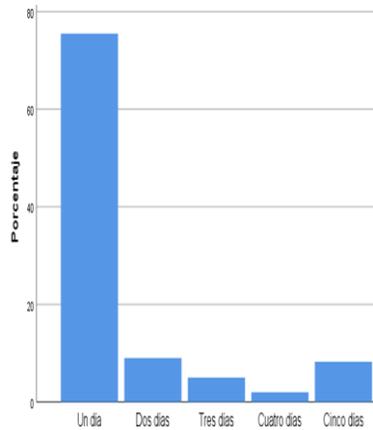


Fuente SPSS 25.0

El 60% de los habitantes de Cerete y San Pelayo no usan bicicleta para realizar sus desplazamientos ni para la práctica de ejercicio físico, esta actividad es una de las que más ha aumentado en los presentes años pero como nos podemos dar cuenta en esta población la mayoría de las personas no lo realizan, montar en bicicleta reduce el riesgo de infarto, beneficia músculos y huesos, previene la diabetes y mejora la salud mental.

Grafico 17

P8: En una semana típica, ¿cuántos días camina, va en bicicleta u otro medio al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

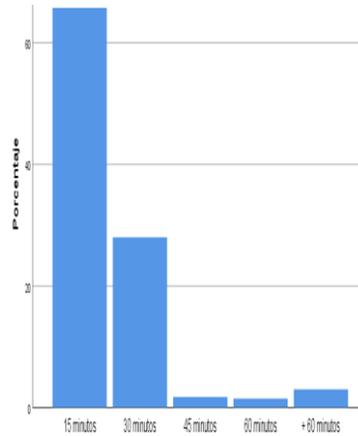


Fuente SPSS 25.0

En una semana típica más del 75% los habitantes de Cerete y San Pelayo caminan, usan bicicleta u otro medio en sus desplazamientos solo un día por semana, esto se encuentra en un rango bajo ya que deberían hacerlo todos los días para no tener consecuencias con su condición física ya que no realizando esta actividad no quemaran grasa, calorías, además no aumentarían su resistencia y no tendrán beneficios para la salud.

Grafico 18

P9: En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?

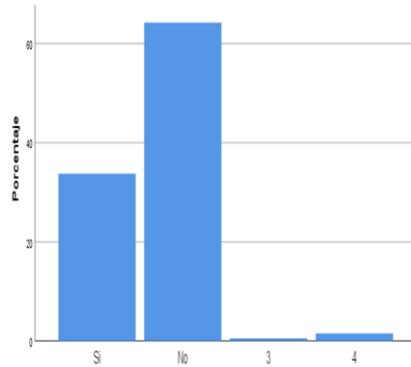


Fuente SPSS 25.0

En un día típico EL 65% los habitantes de Cerete y San Pelayo pasan caminando o yendo en bicicleta para desplazarse solo 15 minutos, tiempo que este por debajo del recomendado por la OMS que nos dice que debe ser mínimo 30 minutos, esto nos lleva a no obtener beneficios para nuestro cuerpo y que a medida del tiempo nuestro niveles de sedentarismo crezca y aparezcan enfermedades como diabetes, hipertensión entre otras.

Grafico 19

P10: ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

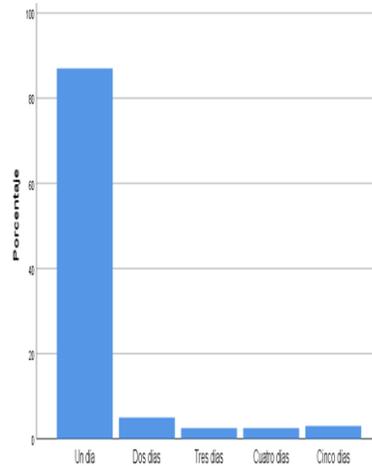


Fuente SPSS 25.0

Más del 60% de los habitantes de Cerete y San Pelayo no practican deportes fitness intensos que apliquen aceleración importante como correr o jugar al futbol durante al menos 10 minutos en su tiempo libre, esto nos indica que en ese tiempo solo están sentados realizando otras actividades que no tienen nada que ver con lo deportivo, esto es un problema porque también es algo que sus hijos en casa ven y puede que se vayan por el mismo camino. Los centros gimnásticos tampoco llegan a estas personas para que se enteren de la importancia del ejercicio físico, todo esto trae consecuencias para la salud de estas personas que a medida del tiempo se van notando.

Grafico 20

P11: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre

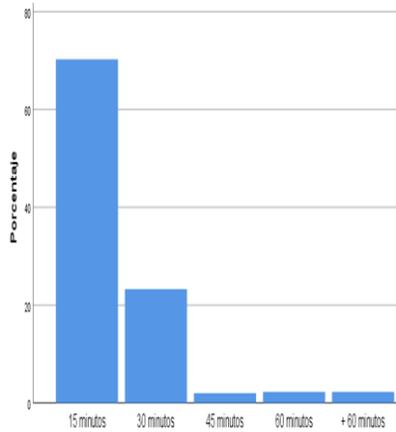


Fuente SPSS 25.0

En una semana típica más del 80% de los habitantes de Cerete y San Pelayo solo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre una vez por semana aquí podemos notar que el nivel de sedentarismo es muy alto ya que no se le está dedicando los días que se debe a estas actividades que mejoran nuestra salud.

Grafico 21

P12: En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

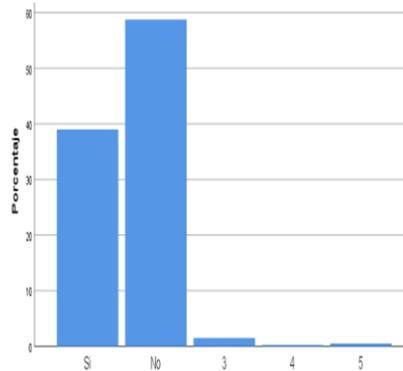


Fuente SPSS 25.0

En uno de los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre más del 70% solo lo realizan 15 minutos en su tiempo libre, nos podemos dar cuenta en el grafico que es algo que está mal ya que no están realizando el tiempo debido para estas actividades que traen tantos beneficios para nuestro cuerpo y salud en general.

Grafico 22

P13: ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?



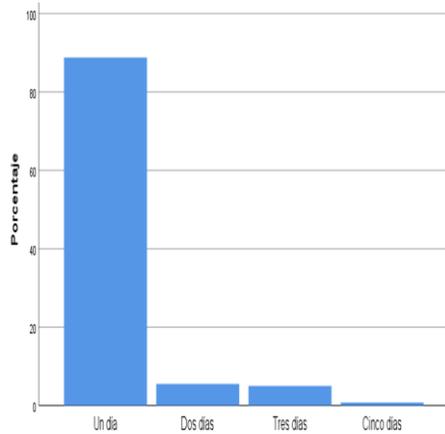
Fuente SPSS 25.0

En el tiempo libre más del 55% de los habitantes de Cerete y San Pelayo en su tiempo libre no practican actividades de intensidad moderada que estimulen su ritmo cardíaco como caminar deprisa o ir en bicicleta al menos 10 minutos, esto nos lleva a darnos que hay bajos niveles de actividad física que hay en estos municipios de Córdoba ya que las personas no se interesa por la práctica de estas actividades para mejorar sus condiciones físicas así como también la falta de espacios para que las personas realicen estas actividades importantes para toda la familia enfatizándonos en adultos y niños.

Grafico 23

P14

En una semana típica cuantos días practica actividad física de intensidad moderada en su tiempo libre.

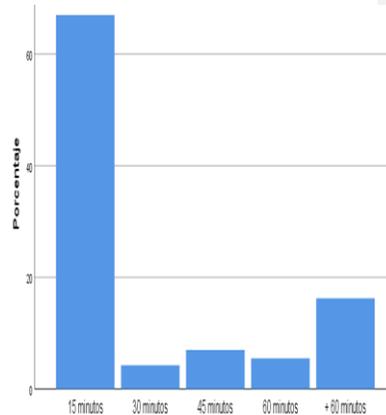


Fuente SPSS 25.0

En una semana típica más del 85 % los habitantes de Cerete y San Pelayo solo practican actividad física de intensidad moderada una vez en la semana, nos podemos dar cuenta de la poca importancia que le dan a estas al ejercicio ya que es algo que lo ven como secundario en sus vidas y no debería ser así, en estos casos las alcaldías, los centros de la salud y entrenadores debería inculcarles a los habitantes de estos municipios que es muy importante la práctica física para mejorar nuestra salud y cuerpo en general.

Grafico 24

En uno de los días en que practica actividad física de intensidad moderada cuanto tiempo le dedica a esas actividades



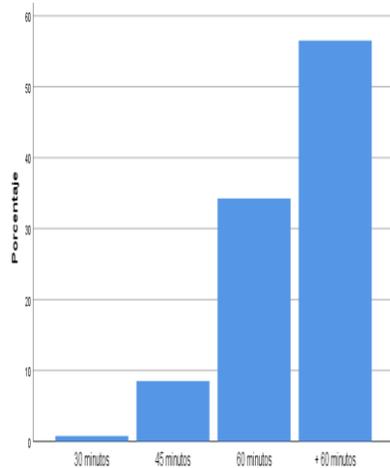
Fuente SPSS 25.0

En una semana típica que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican actividad más del 70% solo lo hacen 15 minutos, esto nos demuestra que no están cumpliendo con lo establecido por la OMS que debería ser máximo 30 minutos diarios, los niveles de sedentarismo son máximos en esta población y es muy preocupante que todo esto vaya creciendo con el tiempo.

Grafico 25

P16

Cuanto tiempo suele pasar sentado recostado en un día típico.



Fuente SDPSS 25.0

Más de 85% de los habitantes de Cerete y San Pelayo suelen pasar sentados más de 60 minutos o más en un día típico esto nos lleva a ver que los niveles de sedentarismo son máximos en esta población y esto es muy alarmante ya que se pierde masa muscular y resistencia, porque no se usan tanto sus músculos. Los huesos se debilitan y pierden algo del contenido mineral. El metabolismo puede verse afectado y el cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares

Modelos lineales

Teniendo en cuenta los resultados anteriores se establecen los modelos lineales automáticos por cada variable

-Variable actividad física en el trabajo

Componente numero 1

En el trabajo las personas no están realizando actividades físicas intensas, esto no es satisfactorio para estas ya que estarán en riesgo de contraer enfermedades además prevalece el sedentarismo lo cual es muy común hoy en día para estas personas.

Componente numero 2

Las personas en el trabajo no están realizando actividades físicas de intensidad moderada, este componente está en concordancia con el anterior ya que en ninguno de los dos se están realizando estas actividades.

Componente numero 3

Las personas no están realizando actividad física moderada esto nos quiere decir que no le están dedicando tiempo a estas actividades las cuales son muy satisfactorias para propiciar una buena salud.

Componente numero 4

Los habitantes de Cerete y San Pelayo no están realizando actividad física de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, esto implica darle mucha ventaja al sedentarismo y a otras enfermedades que afectan el organismo

Componente numero 5

No se está realizando actividades físicas intensas en el trabajo, de tal manera que no se le está dedicando tiempo a estas actividades que podrían favorecer a los trabajadores de estas empresas que no tienen apoyo de sus superiores para realizar estas tareas diarias.

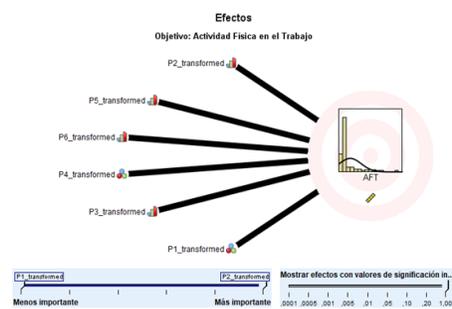
Componente numero 6

Las personas de Cerete y San Pelayo en sus trabajos evidentemente no realizan actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco.

Grafico 26

Efectos

Objetivo: Actividad física en el trabajo



Fuente SPSS 25.0

Recomendaciones para la variable de actividad física en el trabajo

Si los habitantes de Cerete y San Pelayo realizaran actividades físicas intensas y moderadas como:

Realizar pausas activas: son importantes porque ayudan a que el cuerpo reduzca la tensión muscular, el estrés, recuperar energías y estar aptos para cualquier situación que se presente.

- subir escaleras: Es una de las grandes recomendaciones de la organización mundial de la salud ya que nos ayuda a quemar calorías, mejora la capacidad pulmonar, la salud cardíaca y fortalece los músculos.

-Caminar más de lo normal:

Disminuye los riesgos tener enfermedades circulatorias, esto es muy importante porque al caminar se activa el flujo sanguíneo.

- Estar más tiempo de pie: Es importante porque ayuda a fortalecer el sistema cardiovascular, así mismo mejoramos la resistencia y se queman calorías.

Disminuirían los riesgos de sedentarismo, aumento de peso, contraer enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, colesterol etc. El estudio realizado y los componentes estudiados nos muestran que

la calidad de vida de estas personas no es saludable y que si practican actividad física de manera controlada y equilibrada ayudara a mejorar su salud.

Actividad física como desplazamiento

Variable número 1

-Las personas de Cerete y San Pelayo no están realizando caminatas, no montan en bicicleta u otro medio al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos

Variable numero 2

- los habitantes de Cerete y San Pelayo no caminan y tampoco usan bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos

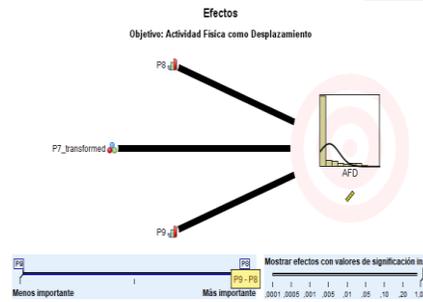
Variable numero 3

-Teniendo en cuenta las variables anteriores estas personas no dedican tiempo a las caminatas y no montan bicicleta para desplazarse.

Grafico 27

Efectos

Objetivo: Actividad física como desplazamiento



Fuente SPSS 25.0

Recomendaciones para la variable de actividad física en los desplazamientos. Montar bicicleta al menos 15 minutos diarios tiene muchas ventajas a la hora de desplazarse ya que se mejora la salud física y mental, además de eso se obtienen mejores a nivel cardiovascular reduciendo riesgos de infarto, se aumenta la fuerza agilidad y quema de calorías, también la caminata al menos 20 minutos diarios aporta mucho a la hora de realizar actividad física como desplazamiento porque protege la salud del corazón, regula el metabolismo, controla el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

Actividad física y tiempo libre

Variable numero 1

Los habitantes de Cerete y San Pelayo no realizan actividades físicas de intensidad moderada, por lo tanto no suelen dedicarle tiempo a esas actividades.

Variable numero 2

Estas personas no están practicando deportes/fitness intensos, de tal manera que no le están dedicando tiempo a dichas actividades.

Variable numero 3

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en una semana típica, no están días practicando deportes/fitness intensos en su tiempo libre.

Variable numero 4

En la semana las personas de Cerete y San Pelayo no días practican actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre.

Variable numero 5

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en su tiempo libre no practican actividad física de intensidad moderada que genere aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos.

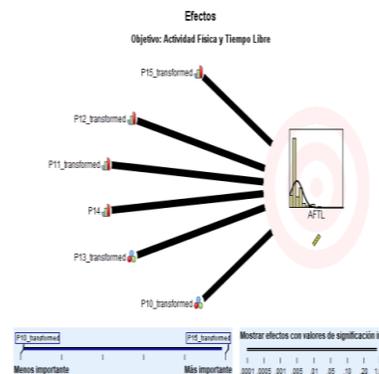
Variable numero 6

En el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo no practican deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos.

Grafico 28

Efectos

Objetivo: Actividad física en el tiempo libre



Fuente SPSS 25.0

Recomendaciones de la variable actividad física y tiempo libre

Es importante y además siempre recomendable que las personas realicen actividad física en su tiempo libre porque ayuda a mejorar la salud y a prevenir muchas enfermedades, teniendo en cuenta esto los habitantes de cerete y San Pelayo están dando paso a un comportamiento muy sedentario ya que no van al gimnasio lo cual les puede traer muchas beneficios como ayudar a mantener los músculos y huesos fuertes previniendo caídas, fracturas y lesiones, tampoco entrenan ningún deporte como futbol, voleibol, entre otros, es muy importante que desempeñen estas actividades no importa cual en general pero va a ser saludable para

el bienestar de dichos habitantes porque con su práctica reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, combatir la obesidad y fortalecer el sistema inmunológico. Se recomienda practicar deporte o ir al gimnasio al menos 150 minutos semanales según la OMS.

Correlaciones

En la siguiente tabla se encuentra la relación que predomina entre las variables de actividad física que se trabajaron y la incidencia entre si

Tabla 1

Correlaciones de los indicadores

	Municipio	Talla	Peso	IMC	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
Municipio	1	.196**	-.196**	-.183**	-.119*	-.072	-.064	-.114*	-.089	.166**	-.141**	-.004	-.006	-.238**	-.051	.096	-.260**	-.026	.455**	.081
Talla	.196**	1	.283**	.026	-.079	.053	-.071	-.058	.086	-.091	-.127*	-.19**	.121*	-.325**	-.052	.145**	-.263**	-.132**	.416**	.126*
Peso	-.196**	.283**	1	.712**	-.331**	-.24**	.079	-.252**	-.13**	-.074	-.315**	-.004	-.229**	.236**	-.283**	-.329**	.214**	-.339**	-.459**	.243**
IMC	-.183**	.026	.712**	1	-.370**	-.22**	.141**	-.247**	-.13**	.058	-.259**	-.025	-.246**	.240**	-.238**	-.325**	.261**	-.266**	-.359**	.301**
P1	-.004	-.190**	-.004	-.025	.149**	-.47**	.515**	-.036	-.29**	.252**	-.114*	1	-.268**	.166**	.001	-.156**	.137**	-.037	-.275**	.041
P2	-.119*	-.079	-.331**	-.370**	1	.609**	.003	.676**	.470**	-.096	.471**	.149**	.421**	-.166**	.125	.247**	-.149**	.155**	.087	-.250**
P3	-.072	.053	-.245**	-.217**	.609**	1	-.29**	.468**	.649**	-.20**	.445**	-.47**	.488**	-.243**	.099	.317**	-.195**	.170**	.268**	-.214**
P4	-.064	-.071	.079	.141**	.003	-.29**	1	-.037	-.29**	.271**	-.117*	.515**	-.212**	.083	-.012	-.139**	.116*	-.054	-.131**	.125*
P5	-.114*	-.058	-.252**	-.247**	.676**	.468**	-.037	1	.649**	-.107*	.550**	-.036	.559**	-.188**	.184**	.254**	-.145**	.213**	.103**	-.177**
P6	-.089	.086	-.132**	-.133**	.470**	.649**	-.29**	.649**	1	-.34**	.449**	-.29**	.621**	-.288**	.114*	.377**	-.262**	.189**	.235**	-.177**
P7	.166**	-.091	-.074	.058	-.096	-.20**	.271**	-.107*	-.34**	1	.072	.252**	-.242**	.120**	-.043	-.152**	.107**	-.066	-.015	.021
P8	-.141**	-.127*	-.315**	-.259**	.471**	.445**	-.117*	.550**	.449**	.072	1	-.114*	.617**	-.144**	.249**	.268**	-.095	.319**	.155**	-.240**
P9	-.006	.121*	-.229**	-.246**	.421**	.488**	-.21**	.559**	.621**	-.24**	.617**	-.27**	1	-.376**	.068	.402**	-.327**	.192**	.368**	-.138**
P10	-.238**	-.325**	.236**	.240**	-.166**	-.24**	.083	-.188**	-.29**	.120**	-.144**	.166**	-.376**	1	.070	-.583**	.792**	.064	-.574**	.120**
P11	-.051	-.052	-.283**	-.238**	.125	.099*	-.012	.184**	.114*	-.043	.249**	.001	.068	.070	1	.389**	.197**	.778**	.175**	-.201**
P12	.096	.145**	-.329**	-.325**	.247**	.317**	-.14**	.254**	.377**	-.15**	.268**	-.16**	.402**	-.583**	.389**	1	.484**	.460**	.504**	-.186**
P13	-.260**	-.263**	.214**	.261**	-.149**	-.19**	.116*	-.145**	-.26**	.107*	-.095	.137**	-.327**	.792**	.197**	-.484**	1	.091	-.487**	.089
P14	-.026	-.132**	-.339**	-.266**	.155**	.170**	-.054	.213**	.189**	-.066	.319**	-.037	.192**	.064	.778**	.460**	.091	1	.240**	-.172**
P15	.455**	.416**	-.459**	-.359**	.087	.268**	-.13**	.103**	.235**	-.015	.155**	-.27**	.368**	-.574**	.175**	.504**	-.487**	.240**	1	-.025
P16	.081	.126*	.243**	.301**	-.250**	-.21**	.125	-.177**	-.18**	.021	-.240**	.041	-.138**	.120**	-.201**	-.186**	.089	-.172**	-.025	1

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Software SPSS 25.0

Correlación de los indicadores

La correlación de una investigación se refiere a la correlación estadística o el grado de asociación entre las variables que

se estudian en la investigación. Es una medida de la relación entre las variables y ayuda a determinar cómo los cambios en una variable se relacionan con los cambios en otra.-

La talla tiene una correlación positiva con el municipio porque estamos hablando de los habitantes de San Pelayo y Cerete los cuales tienen una talla que debe estar presente cuando hablamos de estas personas.

El peso (-1,96**) y el IMC (-1,83**) tienen una incidencia negativa en los municipios de Cerete y San Pelayo esto quiere decir que están en presencia del sedentarismo y lo resalta la estadística de forma negativa.

En cuanto a la exigencia de actividad física intensa que implica aceleración del ritmo cardíaco se evidencia una correlación negativa en los municipios (-119*), esto nos lleva a que no se está realizando actividad física intensa en el trabajo ya que no se tienen en cuenta por parte de las empresas o superiores y esto genera problemas de salud en las personas.

Por lo tanto en la exigencia de la actividad física moderada en el trabajo (P4) nos arroja una correlación negativa en los municipios (-114*) esto nos presenta que las personas no se están realizando actividad física de intensidad moderada, no se da importancia a actividades que favorecen la salud como caminar de prisa al menos 10 minutos consecutivos y potencia trabajadores sedentarios.

La actividad física moderada tiene una correlación positiva con el municipio (166**) por lo tanto esto nos quiere decir que los trabajadores están realizando un poco esta actividad pero no le están dedicando el tiempo debido y esto impacta en que no traerá los mismos beneficios para la salud en ellos.

En cuanto a las actividades de desplazamiento como caminar y montar en bicicleta tienen una correlación negativa con los municipios (-141**) esto nos demuestra que los habitantes de Cerete y San Pelayo no están realizando estas actividades y están dando paso al alto nivel sedentario en ellos.

La práctica del deporte en el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación negativa con el municipio (-238**) ya que no están implementando el deporte como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En cuanto a la actividad física en el tiempo libre de los habitantes de estos municipios en su tiempo libre (P13) tiene una correlación negativa con el municipio (-260**) esto nos lleva a que no están

realizando esta actividad enfatizándonos en que tienen malos hábitos porque no realizan caminatas, no montan en bicicleta, entre otros. Esto genera un gran efecto sedentario lo cual genera un mal impacto en su salud.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P15) tiene una correlación positiva con el municipio (455**) pero esto no quiere decir que está bien del todo, deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

El peso impacta positivamente (283**) en la talla así que no podemos hablar de estos porque eso permiten saber el IMC de la persona.

La práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación negativa con la talla (-127**) ya que no están implementando la caminata o montar en bicicleta como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas

enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En cuanto a los días de la semana que los habitantes de San Pelayo caminan o usan bicicleta (P8) nos arroja una correlación negativa (-19**) con respecto a la talla porque no están realizando estas actividades el tiempo adecuado para sus desplazamientos lo cual genera malos hábitos de vida saludable.

En un día típico el tiempo que le dedican los habitantes de estos municipios a la caminata o andar en bicicleta para desplazarse (P9) genera una correlación positiva con respecto a la talla (121*) pero esto nos quiere decir que aún tienen que mejorar en el desempeño físico porque no están dedicándole todo el tiempo necesario a estas actividades que ayudan fortalecer la salud y a prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y otras.

En cuanto a la práctica del deporte en el tiempo libre de los habitantes de estos municipios en su tiempo libre (P10) tiene una correlación negativa con la talla (-325**) esto nos lleva que no están realizando esta actividad enfatizándonos en que tienen malos hábitos porque no realizan caminatas, no montan en bicicleta, entre otros. Esto genera un gran efecto

sedentario lo cual genera un mal impacto en su salud.

En los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre (P12) tiene una correlación positivo con respecto a la talla (145**) pero esto no lleva a deducir que no están trabajando el tiempo adecuado para estas actividades el cual es mínimo y no alcanza lo recomendado por la OMS y esto traerá impactos en esta sociedad ya que puede prevalecer el sedentarismo, obesidad y problemas musculares.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P13) tiene una correlación negativa con la talla (-263**) quiere decir que deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En una semana típica que los habitantes de estos municipios practican actividad física moderada en su tiempo libre (P14) genera una correlación negativa con (-132**) esto nos quiere decir que estas personas están teniendo un comportamiento sedentario el cual nos

lleva que no están practicando ninguna actividad física como ir al gimnasio o practicar algún deporte que genere cambios impacto en su cuerpo y los beneficie para acabar problemas de obesidad o enfermedades cardiovasculares.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P15) tiene una correlación positiva con la talla (416**) pero esto no quiere decir que está bien del todo, deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En cuanto al tiempo que suelen pasar sentados o recostados los habitantes de estos dos municipios (P16) nos genera una correlación positiva con respecto a la talla (128*) pero esto quiere decir que estas persona están pasando la gran parte de su día sentados, por lo general lo hacen más de 60 minutos en su día día lo cual debe mejorar para que sus hábitos de vida saludable sean mejores para de esta forma prevenir enfermedades que el sedentarismo y la obesidad generan.

El IMC tiene correlación positiva con el peso (712**) esto nos lleva a que las personas por medio de este sabrán sus niveles de obesidad, así mismo en qué nivel se encuentran para fortalecer por medio de actividad física diferentes factores y buscar las mejores opciones para mejorar las hábitos de vida saludable y evitar enfermedades como cáncer, diabetes e hipertensión.

En cuanto a la exigencia de actividad física intensa que implica aceleración del ritmo cardiaco en el trabajo (P1) se evidencia una correlación negativa con el peso (-331**), esto nos lleva a que no se está realizando actividad física intensa en el trabajo ya que no se tienen en cuenta por parte de las empresas o superiores y esto genera problemas de salud en las personas como obesidad y sedentarismo además de riesgos cardiacos.

En una semana típica los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajos (P2) genera una correlación negativa (-24**) esto nos lleva a ver que los habitantes de estos municipios no están realizando pausas activas y estamos dando paso a malos hábitos de vida saludable, generando problemas para nuestro organismo así mismo el riesgo de contraer

enfermedades cardiacas y obesidad de diferentes tipos.

Por lo tanto en la exigencia de la actividad física moderada en el trabajo (P4) nos arroja una correlación negativa con el peso (-252**) esto nos presenta que las personas no se está realizando actividad física de intensidad moderada, no se da importancia a actividades que favorecen la salud como caminar de prisa al menos 10 minutos consecutivos y potencia trabajadores sedentarios.

En cuanto una semana típica que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades de intensidad moderada en su trabajo (P5) nos arroja una correlación negativa con el peso (-13) esto nos dice que no están realizando estas actividades en sus horas laborales lo cual nos lleva a ver que su comportamiento en este ámbito es sedentario y que no se promueve la práctica de actividad física por parte de ellos, lo cual previene el sedentarismo, hipertensión y obesidad.

La práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación negativa con el peso (-315**) ya que no están implementando montar bicicleta o la caminata como una actividad física primordial y no les está generando ningún

beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En un día típico el tiempo que le dedican los habitantes de estos municipios a la caminata o andar en bicicleta para desplazarse (P9) genera una correlación negativa con respecto al peso (-229*) esto nos quiere decir que no están dedicándole tiempo a estas actividades que ayudan fortalecer la salud y a prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y otras.

La práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación positivo con el peso (236**) pero no están implementando la caminata o andar en bicicleta en sus desplazamientos como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión

En cuanto el tiempo libre de los habitantes de los dos municipios y la práctica de deportes fitness que impliquen aceleración del ritmo cardiaco (P11) la estadística nos arroja una correlación negativa (-283**) debido a que en el

tiempo libre que tiene estas personas no están practicando estos deportes fitness intensos como ir al gimnasio, correr o jugar al futbol lo cual traerá consecuencias para ellos como un nivel alto de sedentarismo, problemas musculares y obesidad.

En los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre (P12) tiene una correlación negativa con respecto al peso (-329**) esto no lleva a deducir que no están trabajando el tiempo necesario para estas actividades el cual es mínimo y no alcanza lo recomendado por la OMS y esto traerá impactos en esta sociedad ya que puede prevalecer el sedentarismo, obesidad y problemas musculares.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P13) tiene una correlación negativa con la talla (214**) quiere decir que deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En una semana típica que los habitantes de estos municipios practican

actividad física moderada en su tiempo libre (P14) genera una correlación negativa con el peso (-339**) esto nos quiere decir que estas personas están teniendo un comportamiento sedentario el cual nos lleva que no están practicando ninguna actividad física como ir al gimnasio o practicar algún deporte que genere cambios impacto en su cuerpo y los beneficie para que no se presenten problemas de obesidad o enfermedades cardiovasculares.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P15) tiene una correlación negativa con el peso (-459**) esto quiere decir que no está bien, deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En cuanto al tiempo que suelen pasar sentados o recostados los habitantes de estos dos municipios (P16) nos genera una correlación positiva con respecto al peso (243*) pero esto quiere decir que estas persona están pasando la gran parte de su día sentados, por lo general lo hacen más de 60 minutos en su día día lo cual debe mejorar para que sus hábitos de vida

saludable sean mejores y prevenir enfermedades que el sedentarismo y la obesidad generan.

La exigencia de actividad física intensa que implica aceleración del ritmo cardiaco (P1) se evidencia una correlación negativa con el IMC (-370*), esto nos lleva a que no está habiendo relación entre el peso y la talla además de eso no se está realizando actividad física intensa en el trabajo ya que no se tienen en cuenta por parte de las empresas o superiores y esto genera una gran posibilidad de sufrir enfermedades como diabetes e hipertensión.

En una semana típica los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajos (P2) genera una correlación negativa con el IMC (-22**) esto nos lleva a ver que los habitantes de estos municipios no están realizando pausas activas y estamos dando paso a malos hábitos de vida saludable, generando problemas para nuestro organismo así mismo el riesgo de contraer enfermedades cardiacas y obesidad de diferentes tipos.

En uno de esos días en los que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajo (P3) tenemos una correlación totalmente

negativa con el IMC (-141**) ya que estas personas no están realizando actividad física de carácter intenso en su trabajo, podemos darnos cuenta que se la pasan mucho sentados y esto genera altos riesgos de sedentarismo además de enfermedades que pueden ser riesgosas para el organismo como diabetes, cánceres y niveles altos de colesterol.

Por lo tanto en la exigencia de la actividad física moderada en el trabajo (P4) nos arroja una correlación negativa con el IMC (-247**) esto nos presenta que las personas no están realizando actividad física de intensidad moderada, no se da importancia a actividades que favorecen la salud como caminar de prisa al menos 10 minutos consecutivos y potencia trabajadores sedentarios.

En cuanto una semana típica que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades de intensidad moderada en su trabajo (P5) nos arroja una correlación negativa con el IMC (-13**) esto nos refleja que no están realizando estas actividades en sus horas laborales lo cual nos lleva a ver que su comportamiento en este ámbito es sedentario y que no se promueve la práctica de actividad física por parte de ellos, lo cual previene el sedentarismo, hipertensión y obesidad.

La práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación negativa con el IMC (-259**) ya que no están implementando montar bicicleta o la caminata como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En un día típico el tiempo que le dedican los habitantes de estos municipios a la caminata o andar en bicicleta para desplazarse (P9) genera una correlación negativa con respecto al IMC (-246**) esto nos quiere decir que no están dedicándole tiempo a estas actividades en el tiempo libre tampoco van al gimnasio y no realizan actividades deportivas al aire libre como la rumba terapia, estas anteriores ayudan fortalecer la salud y a prevenir enfermedades como diabetes e hipertensión.

En cuanto el tiempo libre de los habitantes de los dos municipios y la práctica de deportes fitness que impliquen aceleración del ritmo cardiaco (P10) la estadística nos arroja una correlación negativa con el IMC (-240**) debido a que en el tiempo libre que tiene estas personas

no están practicando estos deportes fitness intensos como ir al gimnasio, correr o jugar al fútbol lo cual traerá consecuencias para ellos como un nivel alto de sedentarismo, problemas musculares y obesidad.

En el tiempo libre de los habitantes en los dos municipios y la práctica de deportes fitness que impliquen aceleración del ritmo cardiaco (P11) la estadística nos arroja una correlación negativa con respecto al IMC (-238**) debido a que en el tiempo libre que tiene estas personas no están practicando estos deportes fitness intensos como ir al gimnasio, correr o jugar al fútbol lo cual traerá consecuencias para ellos como un nivel alto de sedentarismo, problemas musculares y obesidad.

En los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre (P12) tiene una correlación negativa con respecto al IMC (-325**) esto nos lleva a deducir que no están trabajando el tiempo adecuado para estas actividades el cual es mínimo y no alcanza lo recomendado la OMS que son al menos 20 minutos diarios o 150 minutos semanales y esto traerá impactos en esta sociedad ya que puede

prevalecer el sedentarismo, obesidad y problemas musculares

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P13) tiene una correlación positiva con el IMC (261**) pero esto quiere decir que deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En una semana típica que los habitantes de estos municipios practican actividad física moderada en su tiempo libre (P14) genera una correlación negativa con el IMC (-266**) esto nos quiere decir que estas personas están teniendo un comportamiento sedentario el cual nos lleva que no están practicando ninguna actividad física como ir al gimnasio o practicar algún deporte que genere cambios impacto en su cuerpo y los beneficie para que no se presenten problemas de obesidad o enfermedades cardiovasculares.

En cuanto al tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P15) tiene una correlación positiva con el IMC (-459**) esto quiere

decir que no está bien, deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En cuanto al tiempo que suelen pasar sentados o recostados los habitantes de estos dos municipios (P16) nos genera una correlación positiva con respecto al IMC (301*) pero esto quiere decir que estas persona están pasando la gran parte de su día sentados, por lo general lo hacen más de 60 minutos en su día día lo cual debe mejorar para que sus hábitos de vida saludable sean mejores para de esta manera prevenir enfermedades que el sedentarismo y la obesidad generan.

En cuanto a la exigencia de actividad física intensa que implica aceleración del ritmo cardiaco en el trabajo (P1) se evidencia una correlación positiva con la misma (149**), esto nos lleva a que no se está realizando actividad física intensa en el trabajo ya que no se tienen en cuenta por parte de las empresas o superiores y esto genera problemas de salud en las personas como obesidad y sedentarismo además de riesgos cardiacos.

En una semana típica los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajos

(P2) genera una correlación negativa con la P1 donde podemos darnos cuenta que las personas no están realizando actividad física intensa en su trabajo (-47**) esto nos lleva a ver que los habitantes de estos municipios no están realizando pausas activas y estamos dando paso a malos hábitos de vida saludable, generando problemas para nuestro organismo así mismo el riesgo de contraer enfermedades cardiacas y obesidad de diferentes tipos.

En uno de esos días en los que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajo (P3) tenemos una correlación positiva con la P1 (515**) que nos habla sobre la exigencia de la actividad física en el trabajo , pero por medio de esto podemos darnos cuenta que estas personas no están realizando actividad física de carácter intenso en su trabajo, podemos darnos cuenta que se la pasan mucho sentados y esto genera altos riesgos de sedentarismo además de enfermedades que pueden ser riesgosas para el organismo como diabetes, canceres y niveles altos de colesterol.

En cuanto una semana típica que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades de intensidad moderada en su trabajo (P5) nos arroja una correlación

negativa (-29**) con la P1 que nos habla sobre la actividad física intensa en el trabajo la cual no se está realizando, esto nos refleja que no están realizando estas actividades en sus horas laborales lo cual nos lleva a ver que su comportamiento en este ámbito es sedentario y que no se promueve la práctica de actividad física por parte de ellos, lo cual previene el sedentarismo, hipertensión y obesidad.

En las actividades de intensidad moderada de los habitantes de Cerete y San Pelayo nos encontramos que no la realizan al menos 10 minutos (P6) esto tiene una correlación positiva con la P1 (252**) pero esto no quiere decir que las personas estén bien ya que las condiciones físicas de esta población es muy baja, no realizan actividad física en sus desplazamiento y mucho menos en su trabajo lo cual está trayendo muchas consecuencias por que los superiores de los trabajadores no les dan la oportunidad ni el espacio para realizar pausas activas, además no caminan, tampoco montan en bicicleta y esto puede traer enfermedades como diabetes, hipertensión, canceres y otras.

La práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación negativa

(-114**) con la P1 que nos habla sobre la actividad física intensa en el trabajo, de tal forma se puede ver que no están implementando actividades montar bicicleta o la caminar intensamente como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En un día típico el tiempo que le dedican los habitantes de estos municipios a la caminata o andar en bicicleta para desplazarse (P9) genera una correlación negativa (-268*) con respecto a la P1 que nos habla sobre los niveles de actividad física intensa en el trabajo, podemos ver que esta población no están dedicándole tiempo a estas actividades como la caminata, subir escaleras y montar en bicicleta, por medio de estas podrían fortalecer su salud, prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y otras

En cuanto el tiempo libre de los habitantes de los dos municipios y la práctica de deportes fitness que impliquen aceleración del ritmo cardiaco (P10) la estadística nos arroja una correlación positiva (166**) con la P1 que habla sobre los niveles de actividad física intensa en el trabajo los cual estos habitantes no

desarrollan ya que no están realizando actividades como subir escaleras o caminar más de prisa y en el tiempo libre que tiene estas personas no están practicando estos deportes fitness intensos como ir al gimnasio, correr o jugar al fútbol lo cual traerá consecuencias para ellos como un nivel alto de sedentarismo, problemas musculares y obesidad.

En los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre (P12) tiene una correlación negativa (-156**) con la P1 que nos habla sobre la actividad física intensa de esta población en el trabajo lo cual no están realizando porque no se implementan las pausas activas y tampoco se potencia la caminata, esto nos arroja malos resultados ya que no están trabajando el tiempo adecuado para estas actividades el cual es mínimo y no alcanza lo recomendado la OMS ni en su tiempo libre que son al menos 20 minutos diarios o 150 minutos semanales y esto traerá impactos en esta sociedad ya que puede prevalecer el sedentarismo, obesidad y problemas musculares.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P13) tiene una correlación positiva

(137**) con la P1 que nos habla sobre los niveles de actividad física intensa en el trabajo, esto quiere decir que deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio, la caminata, subir escaleras o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En cuanto al tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P15) tiene una correlación negativa (-275**) con la P1 que nos habla sobre los niveles de actividad física intensa en el trabajo las cuales no se están realizando de tal manera que se potencian trabajadores sedentarios y también deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En una semana típica los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajos (P2) genera una correlación positiva (609**) con la misma P2 esto nos lleva a ver que los habitantes de estos municipios no están realizando pausas activas y estamos dando paso a malos hábitos de vida saludable y generando

Comentado [A1]:

problemas para el organismo ya que se le dan gran paso al sedentarismo y enfermedades como la diabetes hipertensión.

Por lo tanto en la exigencia de la actividad física moderada en el trabajo (P4) nos arroja una correlación positiva (676**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo, los cuales las personas no están realizando y esto potencia trabajadores sedentarios ya que pasan mucho tiempo sentados, además nos presenta que las personas no están realizando actividad física de intensidad moderada, no se da importancia a actividades que favorecen la salud como caminar de prisa al menos 10 minutos consecutivos.

En cuanto una semana típica que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades de intensidad moderada en su trabajo (P5) nos arroja una correlación positiva con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo (470**) esto nos refleja que no están realizando estas actividades moderadas e intensas en sus horas laborales lo cual nos lleva a ver que su comportamiento en este ámbito es sedentario y que no se promueve la

práctica de actividad física por parte de ellos, lo cual previene el sedentarismo, hipertensión y obesidad

la práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San Pelayo (P7) tiene una correlación positiva (471**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo la cual no realizan intensamente y tampoco moderadamente ya que no están implementando montar bicicleta o la caminata como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En cuanto a los días de la semana que los habitantes de San Pelayo caminan o usan bicicleta en sus desplazamientos (P8) nos arroja una correlación positiva (149**) con respecto a la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo no realizan intensamente ya que no suben escaleras o se desplazan de un lugar a otro de esa forma, además tampoco usa bicicleta para desplazarse y esto genera malos hábitos de vida saludable además de sedentarismo, músculos débiles y enfermedades como cáncer, diabetes e hipertensión.

En un día típico el tiempo que le dedican los habitantes de estos municipios a la caminata o andar en bicicleta para desplazarse (P9) genera una correlación positiva (421**) con respecto a la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Podemos ver que esta población no está dedicándole tiempo a estas actividades como la caminata, subir escaleras y montar en bicicleta, por medio de estas podrán fortalecer su salud, prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y otras.

En cuanto el tiempo libre de los habitantes de los dos municipios y la práctica de deportes fitness que impliquen aceleración del ritmo cardíaco (P10) la estadística nos arroja una correlación negativa (-166**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Lo cual estos habitantes no desarrollan ya que no están realizando actividades como subir escaleras o caminar más de prisa y en el tiempo libre que tiene estas personas no están practicando estos deportes fitness intensos como ir al gimnasio, correr o jugar al fútbol lo cual traerá consecuencias para ellos como un nivel alto de sedentarismo, problemas musculares y obesidad.

En cuanto el tiempo libre de los habitantes de los dos municipios y la práctica de deportes fitness que impliquen aceleración del ritmo cardíaco (P11) la estadística nos arroja una correlación positiva (125*) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Estas personas no están practicando actividades fitness intensos como ir al gimnasio, correr o jugar al fútbol además de caminar o desplazarse moderadamente en el trabajo, lo cual traerá consecuencias para ellos como un nivel alto de sedentarismo, problemas musculares y obesidad.

En los días que los habitantes de Cerete y San Pelayo practican deportes fitness intensos en su tiempo libre (P12) tiene una correlación positiva (247**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Lo cual no están realizando porque no se implementan las pausas activas y tampoco se potencia la caminata, esto nos arroja malos resultados ya que no están trabajando el tiempo adecuado para estas actividades el cual es mínimo y no alcanza lo recomendado la OMS ni en su tiempo libre que son al menos 20 minutos diarios o 150 minutos semanales y esto traerá impactos en esta sociedad ya que puede

prevalecer el sedentarismo, obesidad y problemas musculares.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P13) tiene una correlación negativa (-149**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Esto quiere decir que deben dedicar más tiempo a actividades como ir al gimnasio, la caminata, subir escaleras o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

El tiempo que los habitantes de Cerete y San Pelayo le dedican a la actividad física moderada en su tiempo libre (P13) tiene una correlación negativa (-149**) con la P2, que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Esto quiere decir que deben dedicar tiempo a actividades como ir al gimnasio, la caminata, subir escaleras o practicar deportes para no generar malos hábitos, caer en el sedentarismo y enfermedades que afecten el metabolismo.

En una semana típica que los habitantes de estos municipios practican actividad física moderada en su tiempo libre (P14) genera una correlación positiva

(-266**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. esto nos quiere decir que estas personas están teniendo un comportamiento sedentario el cual nos lleva que no están practicando ninguna actividad física como ir al gimnasio, caminar intensamente, subir escaleras o practicar algún deporte que genere cambios impacto en su cuerpo y los beneficie para acabar problemas de obesidad o enfermedades cardiovasculares.

En cuanto al tiempo que suelen pasar sentados o recostados los habitantes de estos dos municipios (P16) nos genera una correlación negativa (-250**) con la P2 que nos habla sobre los días que le dedican a la actividad física intensa en el trabajo. Pero esto quiere decir que estas persona están pasando la gran parte de su día sentados, por lo general lo hacen más de 60 minutos en su día día lo cual debe mejorar para que sus hábitos de vida saludable sean mejores para de esta manera prevenir enfermedades que el sedentarismo y la obesidad generan.

En uno de esos días en los que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades físicas intensas en su trabajo (P3) tenemos una correlación negativa (-

29**) que nos habla sobre la exigencia de la actividad física en el trabajo, pero por medio de esto podemos darnos cuenta que estas personas no están realizando actividad física de carácter intenso en su trabajo, podemos darnos cuenta que se la pasan mucho sentados y esto genera altos riesgos de sedentarismo además de enfermedades que pueden ser riesgosas para el organismo como diabetes, cánceres y niveles altos de colesterol.

Por lo tanto en la exigencia de la actividad física moderada en el trabajo (P4) nos arroja una correlación positiva (468**) con la P3 que nos habla sobre el tiempo que le dedican a la actividad física en el trabajo, lo cuales las personas no están realizando y esto potencia trabajadores sedentarios ya que pasan mucho tiempo sentados, además nos presenta que las personas no están realizando actividad física de intensidad moderada, no se da importancia a actividades que favorecen la salud como caminar de prisa al menos 10 minutos consecutivos.

En cuanto una semana típica que los habitantes de Cerete y San Pelayo realizan actividades de intensidad moderada en su trabajo (P5) nos arroja una correlación positiva (649**) con la P3 que nos habla

sobre el tiempo que le dedican a la actividad física en el trabajo, con la esto nos refleja que no están realizando estas actividades moderadas e intensas en sus horas laborales lo cual nos lleva a ver que su comportamiento en este ámbito es sedentario y que no se promueve la práctica de actividad física por parte de ellos, lo cual previene el sedentarismo, hipertensión y obesidad.

En las actividades de intensidad moderada de los habitantes de Cerete y San Pelayo nos encontramos que no la realizan al menos 10 minutos (P6) esto tiene una correlación negativa con la P3 que nos habla sobre el tiempo que le dedican a la actividad física en el trabajo. Pero esto no quiere decir que las personas estén bien ya que las condiciones físicas de esta población es muy baja, no realizan actividad física en sus desplazamiento y mucho menos en su trabajo lo cual está trayendo muchas consecuencias por que los superiores de los trabajadores no les dan la oportunidad ni el espacio para realizar pausas activas, además no caminan, tampoco montan en bicicleta y esto puede traer enfermedades como diabetes, hipertensión, cánceres y otras.

La práctica del deporte el tiempo libre de los habitantes de Cerete y San

Pelayo (P7) tiene una correlación positiva (455**) con la P3 que nos habla sobre el tiempo que le dedican a la actividad física en el trabajo. la cual no realizan intensamente y tampoco moderadamente ya que no están implementando montar bicicleta o la caminata como una actividad física primordial y no les está generando ningún beneficio lo cual promueve el sedentarismo, obesidad y algunas enfermedades como la diabetes e hipertensión.

En cuanto a los días de la semana que los habitantes de San Pelayo caminan o usan bicicleta en sus desplazamientos (P8) nos arroja una correlación negativa (-47**) con respecto a la que P3 nos habla sobre el tiempo que le dedican a la actividad física en el trabajo. Realizan intensamente ya que no suben escaleras o se desplazan de un lugar a otro de esa forma, además tampoco usa bicicleta para desplazarse y esto genera malos hábitos de vida saludable además de sedentarismo, músculos débiles y enfermedades como cáncer, diabetes e hipertensión.

En un día típico el tiempo que le dedican los habitantes de estos municipios a la caminata o andar en bicicleta para desplazarse (P9) genera una correlación positiva (488**) con respecto a la P3 que

nos habla sobre el tiempo que le dedican a la actividad física en el trabajo podemos ver que esta población no está dedicándole tiempo a estas actividades como la caminata, subir escaleras y montar en bicicleta, por medio de estas podrían fortalecer su salud, prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y otras.

En su tiempo libre, los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P10 tienen una correlación negativa (-,243**) con la P3 ya que no están practicando deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos, esto los conlleva a darle vida al sedentarismo.

En una semana típica, los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P11 tienen una correlación positiva (,099*) con la P3, ya que estos practican deportes/fitness intensos en su tiempo libre, pero no lo hacen de forma adecuada y tampoco dedican el tiempo suficiente a estas actividades tan fundamentales para la salud y vida.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P12 presentan una correlación positiva (,317**) con la P3, ya que en uno de esos días en los que practican

deportes/fitness intensos, les dedican tiempo a esas actividades, pero no le dedican el tiempo recomendado para alcanzar una buena condición física.

En su tiempo libre los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P13 presentan una correlación negativa (-,195**) con la P13, ya que no se está llevando una práctica de actividades de intensidad moderada que impliquen una ligera aceleración de la respiración o ritmo cardíaco, como caminar de prisa, ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball, durante al menos 10 minutos consecutivos y no se dan cuenta que esto es fundamental para su cuerpo.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P14 presentan una correlación positiva (,170**) con la P3, ya que, en una semana típica, suelen dedicar algunos días de practica a ciertas actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre, pero no le dedican los días ni el tiempo adecuado para alcanzar una buena condición física.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P15 presentan una correlación positiva (,268**) con la P3, ya que en uno de esos días en los que practican actividades físicas de intensidad moderada, suelen dedicar tiempo a esas

actividades, pero no el recomendado para alcanzar una buena salud y condición física y como sabemos esto daría tendencia al sobrepeso y la obesidad.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P16 presentan una correlación negativa (-,214**) con la P3, porque suelen pasar mucho tiempo sentado o recostado en un día típico en vez de realizar actividades físicas que ayuden a evitar el sedentarismo u otros problemas que puedan afectar la salud.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P5 presentan una correlación negativa (-,29**) con la P4, ya que, en una semana típica no suelen dedicar algunos días de practica a ciertas actividades físicas de intensidad moderada en su trabajo, sabiendo lo fundamental que es la práctica de actividad física.

En la P6 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,271**) con la P4, ya que en uno de esos días en los que realizan actividades físicas de intensidad moderada suelen dedicarle un poco de tiempo, pero no quiere decir que todo está bien ya que no se le está dedicando el tiempo recomendado a esas actividades.

En la P7 los habitantes de cerete y san Pelayo presentan una correlación

negativa (-,117*) con la P4, ya que no caminan y tampoco usan bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos, actividades que se debieran realizar más a menudo para mantener una buena condición física.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P8 presentan una correlación positiva (,515**) con la P4, ya que en una semana típica por lo menos le dedican unos días a caminar o andar en bicicleta por lo menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos, pero no quiere decir que todo está bien ya que no se trabaja completo el tiempo recomendado.

En la P9 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,212**) con la P4, ya que, en un día típico, no les dedican el tiempo suficiente a actividades físicas como caminar o andar en bicicleta en sus desplazamientos.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P12 presentan una correlación negativa (-,139**) con la P4, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos no le están dedicando el tiempo adecuado y necesario para conseguir un buen nivel de actividad física.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,116*) con la P4, ya que en su tiempo libre practican algunas actividades de intensidad moderada que implican una ligera aceleración de la respiración o ritmo cardiaco, como caminar de prisa, ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball, etc. Durante al menos 10 minutos consecutivos, pero no quiere decir que todo esté bien, ya que algunos no practican dichas actividades de forma adecuada.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P15 presentan una correlación negativa (-,131**) con la P4, ya que en uno de esos días en los que practican actividades físicas de intensidad moderada no le suelen dedicar el tiempo correcto a esas actividades y eso puede dar vida al sedentarismo u otros problemas que afecten la salud.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,125*) con la P4, ya que no suelen pasar mucho tiempo sentado recostado en un día típico, pero no quiere decir que todo esté bien, ya que se le debe dedicar tiempo a actividades físicas en vez de sentarse o recostarse por mucho tiempo.

En la P5 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación

positiva ($,649^{**}$) con la P5, ya que, en una semana típica, dedican algunos días a realizar actividades de intensidad moderada en su trabajo, pero no quiere decir que todo esté bien ya que a veces no se les dedican los días necesarios a esas actividades.

En la P6 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,107^*$) con la P5, ya que en uno de esos días en los que realizan actividades físicas de intensidad moderada no dedican el tiempo necesario a esas actividades y esto puede afectar la salud.

En la P7 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,550^{**}$) con la P5, ya que están caminando o usando bicicleta en sus desplazamientos, pero esto no quiere decir que estén bien, ya que a veces no lo hacen muy a menudo.

En la P9 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,559^{**}$) con la P5, ya que en un día típico suelen dedicar tiempo a caminar y andar en bicicleta para desplazarse, pero no lo hacen muy a menudo cosa que puede afectar la salud.

Los habitantes de Cerete y San Pelayo en la P10 presentan una correlación negativa ($-,188^{**}$) con la P5, ya que en su

tiempo libre no se están practicando deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco como correr, jugar al futbol, etc. Teniendo en cuenta que esto puede ocasionar problemas de obesidad.

En la P11 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,184^{**}$) con la P5, ya que en una semana típica practican algunos días de deportes/fitness en su tiempo libre, pero no quiere decir que todo está bien, ya que se deben realizar estas actividades físicas muy a menudo.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,254^{**}$) con la P5, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos suelen dedicar algo de tiempo a esas actividades, pero no le dedican el tiempo adecuado y esto puede ocasionar problemas como la obesidad y el sedentarismo.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,145^{**}$) con la P5, ya que en su tiempo libre no practican actividades de intensidad moderada que implican una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, teniendo en cuenta que

estas actividades que se deben realizar muy a menudo.

En la P14 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,213^{**}$) con la P5, ya que en una semana típica suelen practicar algunos días actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre, pero no lo hacen a menudo que es lo adecuado.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,103^{*}$) con la P5, ya que en uno de esos días en los que practican actividades físicas de intensidad moderada suelen dedicar algo de tiempo a esas actividades, pero como se entiende se debe dedicar el tiempo recomendado para conseguir un buen nivel de actividad física.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,177^{**}$) con la P5, ya que suelen pasar mucho tiempo sentado o recostado en un día típico, cuando no es lo conveniente para alcanzar un buen nivel de actividad física y esto le daría vida al sedentarismo.

En la P6 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,34^{**}$) con la P6, ya que en uno de esos días en los que realiza actividades

físicas de intensidad moderada no suelen dedicar el tiempo necesario a esas actividades y esto puede llegar a generar problemas de salud.

En la P7 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,449^{**}$) con la P6, ya que caminan o usan bicicleta en sus desplazamientos, pero no lo hacen a menudo que es lo recomendable para conseguir una buena condición física.

En la P8 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,29^{**}$) con la P6, ya que en una semana típica no caminan o andan en bicicleta por lo menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.

En la P9 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,621^{**}$) con la P6, ya que en un día típico suelen pasar caminando o yendo en bicicleta para desplazarse, pero esto no está del todo bien, ya que no lo hacen a menudo que es lo adecuado.

En la P10 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,288^{**}$) con la P6, ya que en su tiempo libre no practican deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo

cardiaco, actividades que son fundamentales para nuestra salud y vida.

En la P11 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,114^*$) con la P6, ya que en una semana típica practican algunos deportes/fitness intensos en su tiempo libre, pero no todo está bien, ya que no se trabaja a menudo estas actividades.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,377^{**}$) con la P6, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos suelen dedicar algo de tiempo, pero no el adecuado para conseguir un buen nivel de actividad física.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,262^{**}$) con la P6, ya que en su tiempo libre no están practicando actividades de intensidad moderada que impliquen una ligera aceleración de la respiración o ritmo cardiaco por lo menos 10 minutos consecutivos y esto puede generar problemas de obesidad.

En la P14 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,189^{**}$) con la P6, ya que en una semana típica practican algunos días actividades de intensidad moderada en su

tiempo libre, actividades que se debieran practicar muy a menudo.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,235^{**}$) con la P6, ya que en uno de esos en los que practican actividades físicas de intensidad moderada suelen dedicar algo de tiempo a esas actividades, pero no el recomendado para conseguir un buen nivel de actividad física.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,177^{**}$) con la P6, ya que suelen pasar mucho tiempo sentado o recostado en un día típico y esto puede generar problemas de obesidad y sedentarismo.

En la P8 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,252^{**}$) con la P7, ya que en una semana típica algunos días caminan o van en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos, pero no lo hacen a menudo.

En la P9 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,242^{**}$) con la P7, ya que en un día típico no dedican tiempo a caminar o ir en bicicleta para desplazarse.

En la P10 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,120^*$) con la P7, ya que en su

tiempo libre practican deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, actividades que son beneficiosas para el cuerpo y la salud de él.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,152**) con la P7, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos no suelen dedicar el tiempo correcto a esas actividades.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,107*) con la P7, ya que en su tiempo libre practican algunas actividades de intensidad moderada que implican una ligera aceleración de la respiración o ritmo cardiaco, pero no todo está bien, ya que se debe realizar muy a menudo estas actividades que son beneficiosas para nuestro organismo.

En la P8 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,114*) con la P8, ya que en una semana típica no caminan o van en bicicleta en sus desplazamientos, algo que deben realizar a menudo para conseguir una buena condición física.

En la P9 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,617**) con la P8, ya que en un

día típico dedican algo de tiempo a caminar o ir en bicicleta para desplazarse, pero no dedican todo el tiempo recomendado.

En la P10 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,144**) con la P8, ya que en su tiempo libre no practican deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco y esto puede generar problemas de obesidad.

En la P11 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,249**) con la P8, ya que en una semana típica practican algunos días deportes/fitness intensos en su tiempo libre, pero queda claro que no lo hacen muy a menudo.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,268**) con la P8, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos suelen dedicar algo de tiempo, pero no el recomendado para alcanzar un buen nivel de actividad física.

En la P14 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,319**) con la P8, ya que en una semana típica practican algunos días

actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre, pero no todo está bien ya que no lo hacen muy a menudo.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,155^{**}$) con la P8, ya que en uno de esos días en los que practican actividades físicas de intensidad moderada suelen dedicar algo de tiempo a esas actividades, pero hay que tener en cuenta que no se realiza el adecuado.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,240^{**}$) con la P8, ya que suelen pasar mucho tiempo sentado o recostado en un día típico, teniendo en cuenta que esto puede dar vida al sedentarismo y otros problemas como la obesidad.

En la P10 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,376^{**}$) con la P9, ya que en su tiempo libre no practican deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, problema que afectaría la salud.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,402^{**}$) con la P9, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos suelen dedicar algo de tiempo a esas actividades,

aclarando que no todo está bien, ya que se debe practicar el tiempo adecuado y suficiente para adquirir un buen nivel de actividad física.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,327^{**}$) con la P9, ya que en su tiempo libre no practican actividades físicas de intensidad moderada que impliquen una ligera aceleración de la respiración o ritmo cardiaco, actividades que se deben trabajar siempre.

En la P14 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,192^{**}$) con la P9, ya que en una semana típica suelen practicar algunos días actividades de intensidad moderada en su tiempo libre, entendiendo que esto se debe practicar muy a menudo para conseguir una buena condición física.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva ($,368^{**}$) con la P9, ya que en uno de esos días en los que practican actividades físicas de intensidad moderada suelen dedicar algo de tiempo, pero no todo está bien, ya que se le debe dedicar el tiempo correcto.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa ($-,138^{**}$) con la P9, ya que suelen

pasar mucho tiempo sentado o recostado en un día típico, cuando deberían estar realizando actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física y prevenir problemas como la obesidad.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,583**) con la P10, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos no suelen dedicar el tiempo correcto a esas actividades, problema que hay que tener en cuenta.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,792**) con la P10, ya que en su tiempo libre practican actividades de intensidad moderada que implican una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, teniendo en cuenta lo fundamental que es para nuestra vida la práctica de estas actividades.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,574**) con la P10, ya que en uno de esos días en los que practican actividades de intensidad moderada no suelen dedicar el tiempo correcto a esas actividades.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,120*) con la P10, ya que no

suelen pasar mucho tiempo sentado o recostado en un día típico, pero no quiere decir que todo está bien ya que a veces no se le dedica el tiempo y los días necesarios a la práctica de actividades físicas.

En la P12 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,389**) con la P11, ya que en uno de esos días en los que practican deportes/fitness intensos suelen dedicar algo de tiempo a esas actividades, pero a veces no el recomendado.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,197**) con la P11, ya que en su tiempo libre practican algunas actividades de intensidad moderada, como caminar de prisa, ir en bicicleta, etc. Que ayudan a mejorar la condición física.

En la P14 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,778**) con la P11, ya que en una semana típica algunos días realizan actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre, teniendo en cuenta que no es a menudo la práctica de estas actividades.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,175**) con la P11, ya que en uno de esos días en los que practican

actividades físicas de intensidad moderada no le suelen dedicar el tiempo correcto y esto sería ocasionar problemas de obesidad.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,201**) con la P11, ya que suelen pasar mucho tiempo sentado y recostado en un día típico, problema que le daría vida al sedentarismo.

En la P13 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,484**) con la P12, ya que en su tiempo libre no practican actividades de intensidad moderada que implican una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, teniendo en cuenta que esto da vida a varios problemas como la obesidad, etc.

En la P14 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,460**) con la P12, ya que en una semana típica practican algunos días actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre, pero no lo hacen a menudo, cosa que sigue siendo problema para conseguir un buen nivel de actividad física.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,504**) con la P12, ya que en uno

de esos días en los que practican actividades de intensidad moderada suelen dedicar algo de tiempo, pero no el necesario para conseguir una buena condición física.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,186**) con la P12, ya que suelen pasar mucho tiempo sentados o recostados en un día típico, esto le daría vida al sedentarismo.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,487**) con la P13, ya que en uno de esos días en los que practican actividades de intensidad moderada no suelen dedicar el tiempo suficiente a esas actividades y es algo que se debe tener muy en cuenta.

En la P15 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación positiva (,240**) con la P14, ya que en uno de esos días en los que practican actividades físicas de intensidad moderada suelen dedicarle algo de tiempo a esas actividades que son beneficio para su salud y vida.

En la P16 los habitantes de Cerete y San Pelayo presentan una correlación negativa (-,172**) con la P14, ya que pasan mucho tiempo sentados o recostados

en un día típico y esto se puede convertir en una problemática, ya que se puede llegar al sedentarismo

CONCLUSIONES

En este artículo científico se logró identificar quienes son los principales autores del mundo que se relacionan con el tema de la actividad física, quienes son los países a la vanguardia, las principales universidades, las áreas, los tipos de documentos, los que patrocinan y las principales revistas que nos hablan sobre los niveles de actividad física.

En cuanto a la determinación del nivel de actividad física se intervino en los municipios de San Pelayo y Cerete donde los principales resultados de los niveles de actividad física en las los habitantes fueron que no se evidencia una realización de actividad física masiva, no se hace actividad física a en el trabajo y en el tiempo libre las personas son sedentarias.

Se diseñó un modelo lineal a través de software SSPS de 3 componentes los cuales son actividad física en el trabajo, actividad física como desplazamiento y actividad física en el tiempo libre, dicho modelo destaca que es P15, P12, P14, entre otros que dicen que en cuanto al tiempo libre se recomienda dentro del

modelo potenciarlo de una manera más activa realizando actividades física en el tiempo recomendado ya que si no se realiza contribuye a muchos resultados negativos para la salud, incluido un mayor riesgo de enfermedades crónicas, obesidad y disminución del bienestar general, por ello se resalta la importancia de promover y alentar la actividad física regular entre las personas en todos sus entornos diarios como un medio para mejorar la salud cardiovascular y el bienestar general. Se respalda el la importancia existente que sugiere un fuerte vínculo entre la actividad física y los resultados positivos para la salud. Las futuras intervenciones e iniciativas de salud deben centrarse en crear entornos de apoyo y estrategias eficaces para aumentar la participación en actividades físicas entre las personas. Los resultados enfatizan la necesidad urgente de intervenciones específicas e iniciativas para abordar el problema de la inactividad física en los habitantes de Cerete y San Pelayo. Los esfuerzos deben centrarse en crear conciencia sobre la importancia de la actividad física regular y los beneficios

para la salud asociados. Se deben desarrollar estrategias para superar las barreras a la participación en actividades físicas, como la falta de acceso a

instalaciones recreativas, limitaciones de tiempo y estilos de vida sedentarios.

REFERENCIAS

Aristizabal, J. C., Estrada-Restrepo, A., & Patino-Villada, F. A. (2022). Factors associated with adherence to the world health organization's physical activity recommendations in adults from antioquia-colombia. [Factores asociados al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud, en los adultos de Antioquia - Colombia] *Revista Facultad Nacional De Salud Publica*, 40(2) doi:10.17533/udea.rfnsp.e344839

Avello-Viveros, C., Ulloa-Mendoza, R., Duran-Aguero, S., Carrasco-Castro, R., & Pizarro-Mena, R. (2022). Association between level of physical activity and motivation in older people who practice running. [Asociación entre nivel de Actividad Física, y Motivación en personas mayores que practican Running] *Retos*, 46, 431-441. Retrieved from www.scopus.com

Barradas, S., Lucumí, D., Guzmán-Tordecilla, D. N., Young, J., & Pinzón, D. (2022). Built environment interventions and physical activity levels: A systematic review. [Intervenciones en el ambiente construido y niveles de actividad física: una revisión sistemática] *Biomedica*, 42, 79-88. doi:10.7705/biomedica.6113

Cebollero, P., Zambom-Ferraresi, F., Hueto, J., Hernández, M., Cascante, J., & Antón, M. M. (2021). Effects of a physical activity programme on the muscle function in patients with copd. [Efectos de realizar actividad física en la función muscular en epoc] *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte*, 21(82), 389-401. doi:10.15366/rimcafd2021.82.012

Cordova-Leon, K., Fernandez-Huerta, L., & Careaga-Romero, N. (2022). Self-efficacy for the performance of physical activity in the

elderly. [Autoeficacia para el desempeño de actividad física en personas mayores] Revista Andaluza De Medicina Del Deporte, 15(1), 33-37. doi:10.33155/j.ramd.2020.09.002

Cotignola, Á., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, M., Vizcarra, R. P., . . . Rodríguez, W. (2023). Physical activity and cardiovascular health. [ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD CARDIOVASCULAR] Medicina (Argentina), 83, 7-10. Retrieved from www.scopus.com

de Moraisa, G. L., Rech, C. R., Schäfer, A. A., de Oliveira Meller, F., & de Farias, J. M. (2022). Adult physical activity level: Association with schooling, income and distance from open public spaces in Criciúma, Santa Catarina. [Nível de atividade física de adultos: associação com escolaridade, renda e distância dos espaços públicos abertos em Criciúma, Santa Catarina; Nivel de actividad física del adulto: asociación con escolaridad, renta y distancia de espacios públicos abiertos en Criciúma, Santa Catarina] Revista Brasileira De Ciencias do Esporte, 44 doi:10.1590/RBCE.44.E010021

García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2018). Physical activity level assessment in university students by direct method. [Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo] Revista De Salud Publica, 20(5), 606-611. doi:10.15446/rsap.V20n5.59003

Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & Rodríguez-García, A. -. (2021). Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. bibliographic review. [Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. revisión bibliográfica] Retos, (39), 1-6. doi:10.47197/retos.v0i39.74537

Hierro, E. R., Molins, M. G., & Flores, A. B. (2022). Punctual physical activity and motor memory, the elements of interaction: Scoping review. [Actividad física puntual y memoria motriz, los elementos de la interacción: Revisión Scoping] Retos, 45, 410-421. doi:10.47197/retos.v45i0.92382

Leyton-Román, M., Córdón, C., Jiménez-Castuera, R., & Hodgson, I. V. Q. (2021). Analysis of physical activity and lifestyles among university students. [Análisis de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios] *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte*, 21(81), 175-195. doi:10.15366/RIMCAFD2021.81.012

Mayor, J. G., Llamas, A. M., & Sánchez, E. C. (2021). Physical activity and health-related lifestyle in the spanish population living with musculoskeletal disease. [Actividad física y estilo de vida relacionado con la salud en la población española con enfermedad musculoesquelética] *Nutricion Hospitalaria*, 38(1), 128-138. doi:10.20960/nh.02998

Narváez, L. M. C., & Tobar, N. J. M. (2021). Physical activity levels among university students from popayán, colombia. [Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia] *Revista Cubana De Investigaciones Biomedicas*, 40(4) Retrieved from www.scopus.com

Pulido-Gil, J. M., Sánchez-Oliva, D., López-Gajardo, M. Á.,

Ponce-Bordón, J. C., & García-Calvo, T. (2022). Effectiveness of a physically active learning program on indicators of physical activity, well-being and academic performance in students. [Efectividad de un programa de aprendizaje físicamente activo sobre indicadores de actividad física, bienestar y rendimiento académico en escolares] *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 189-207. doi:10.12800/ccd.v17i52.1

Riera, V., & Moragas, M. (2021). Sport and physical activity throughout the lifespan: The “Sport trajectory questionnaire”. [Actividad física y deporte a lo largo de la vida de una persona: El “Sport Trajectory Questionnaire”] *Aloma*, 39(1), 73-83. doi:10.51698/ALOMA.2021.39.1.73-83

Salazar-Barajas, M. E., Salazar-González, B. C., Ávila-Alpirez, H., Ordóñez, J. A. G., Cerino, J. M. R., & Durán-Badillo, T. (2020). Eating habits and physical activity in older adults with chronic disease. [Hábitos alimentares e atividade física em idosos com doenças crônicas; Hábitos alimentarios y actividad física en adultos mayores con enfermedad

crónica] Ciencia y Enfermería, 26, 1-
14. doi:10.29393/CE26-
16HAME60016

