

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PARQUE BIOSALUDABLE COMO MEDIO PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN UNA POBLACIÓN DE MUJERES
ENTRE LOS 40 Y 60 AÑOS, DEL BARRIO LIBERTADOR DEL MUNICIPIO DE
GUATEQUE - BOYACÁ

Sergio Alejandro Vargas Daza

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA, BOYACÁ
2016

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PARQUE BIOSALUDABLE COMO MEDIO PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN UNA POBLACIÓN DE MUJERES
ENTRE LOS 40 Y 60 AÑOS, DEL BARRIO LIBERTADOR DEL MUNICIPIO DE
GUATEQUE - BOYACÁ

Sergio Alejandro Vargas Daza

Trabajo de grado para optar al título de
Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación

Asesor:
MG. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA, BOYACÁ
2016

Nota de Aceptación

Firma jurado

Firma jurado

Asesor del proyecto

Sutatenza, Boyacá, 13 de mayo de 2016

DEDICATORIA

Éste trabajo lo dedico a mi familia, quienes con su constante apoyo me brindaron la fortaleza y confianza necesarias para no desfallecer ante los obstáculos, por sus valiosos consejos que siempre me motivaron a hacer grandes esfuerzos y alcanzar objetivos; también por los valores que han inculcado en mí, que me han permitido ser una persona de bien.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la vida, salud, sabiduría y demás virtudes para culminar con éxito ésta investigación. A mis padres, por su constante apoyo y compañía en cada etapa de mi proceso educativo, por la perseverancia y constancia que me han inculcado. A mi hermana, Luz Dary Vargas, por su contribución y participación en el desarrollo del proyecto. A mi tutor Leonardo Andrés Aguirre quien fue un excelente tutor y me compartió su conocimiento y orientó en las distintas dudas que surgieron durante el proceso de elaboración de la tesis, a Alejandra Urbano, por su amable colaboración y acompañamiento durante el proceso.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado.
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La actividad física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio libertador del municipio de Guateque - Boyacá
Autor(es)	Vargas Daza, Sergio Alejandro
Director	Aguirre Cardona, Leonardo Andrés
Publicación	Sutatenza. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 160 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	ACTIVIDAD FÍSICA, PARQUE BIOSALUDABLE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, CONDICIÓN FÍSICA, SEDENTARISMO.

2. Descripción
<p>El presente trabajo de grado se enfoca en la actividad física en el parque biosaludable como herramienta para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio libertador del municipio de Guateque – Boyacá; teniendo en cuenta que la población no cuenta con el conocimiento de la forma de uso, los beneficios y las precauciones al usar cada máquina del parque biosaludable, el grupo de mujeres pocas veces han practicado rutinas de ejercicio o actividad física, fue por ello que se planteó el objetivo general de diseñar un manual de actividad física en el parque Biosaludable como herramienta para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio Libertador del municipio de Guateque, este diseño puede ser utilizado en cualquier tipo de población, con el fin de fortalecer los estilos de vida saludable, incorporar normas y hábitos, aportar bienestar físico y psicosocial encaminar a la población a la buena práctica y adecuado uso de las máquinas y así llegar a contribuir en la disminución del sedentarismo, teniendo como principal herramienta el uso de los parques biosaludables.</p>

3. Fuentes
<p>Alfonso, M. (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Recuperado de: http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf</p>

Alonso, P. (2014). *Proyecto de diseño de un programa municipal de actividad deportiva saludable para personas mayores*. Recuperado de:
http://ruc.udc.es/bitstream/2183/14141/2/AlonsoMaside_Paula_TFG_2014.pdf

Bragança, M, Bastos, A, Salguero, A, González, R (2008). *Flexibilidad: conceptos y generalidades*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>

Coldeportes (1995). Ley del Deporte. Recuperado de:
<https://www.google.com.co/?ion=1&espv=2#q=ley+181+de+1995+ley+del+deporte>

Fernández, E. Merino, R. Chinchilla, J. (2010). *Análisis de los Circuitos Biosaludables para la Tercera Edad en la provincia de Málaga (España)*. Recuperado de:
[https://www.researchgate.net/profile/Rafael_Merino/publication/46280046_Analysis_of_the_Public_Geriatric_Parks_for_Elderly_People_in_Mlaga_\(Spain\)/links/5576cd6208aeac03f0.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rafael_Merino/publication/46280046_Analysis_of_the_Public_Geriatric_Parks_for_Elderly_People_in_Mlaga_(Spain)/links/5576cd6208aeac03f0.pdf)

Grimaldo, M. (2012). *Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud*. Recuperado de: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559/958>

Lozano, J. (2015). *Circuito de ejercitación para los adultos mayores*. Recuperado de:
<http://ribuc.ucp.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10785/3196/CDMDI417.pdf?sequence=1>

Mantilla, S. (2004). *Actividad Física en Habitantes de 15 a 49 Años de una Localidad de Bogotá, Colombia, 2004*. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v8s2/v8s2a06.pdf>

Moreno R., A. (2016). *Diseño de una propuesta pedagógica basada en un programa de actividad física para reducir el sedentarismo en los comerciantes del centro urbano del municipio de Guateque Boyacá*. Tesis de grado. Universidad Pedagógica Nacional-Centro Valle de Tenza. Sutatenza, Boyacá.

Raya, G. (2011). *Desarrollo y valoración de ecuaciones predictorias de peso y talla en mujeres adultas mayores de Queretaro*. Recuperado de:
<http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/559/1/RI000192.pdf>

Restrepo H, Málaga, H, (2001). *Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable*. Editorial Médica Panamericana, Bogotá, D.C. Colombia.

4. Contenidos

El proyecto de investigación “La actividad física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio libertador del municipio de Guateque – Boyacá” se trabajó en diferentes capítulos a saber: Introducción, Planteamiento del problema, Pregunta de investigación, Justificación, Objetivos, Objetivo general, Objetivos específicos, Marcos de referencia, Antecedentes, Internacionales, Nacionales, Regionales, Marco contextual, Marco teórico, Circuitos biosaludables, Condición física, Promoción en salud, Calidad de vida, Estilos de vida saludable, Actividad física, Sedentarismo, Marco legal, Metodología, Tipo de investigación, Enfoque, Alcance, Diseño metodológico, Población, Instrumentos de recolección de información, Ficha de caracterización, Cuestionario Gpaq, Encuesta de satisfacción, Test de Cooper, Test de Wells, Presentación y análisis de resultados, Diagnóstico, Cuestionario Gpaq, Encuesta de satisfacción, Promoción educativa, Conclusiones, Manual de utilización del parque biosaludable barrio el Libertador del municipio de Guateque Boyacá Lista de gráficos, Lista de tablas.

5. Metodología

Se aborda un tipo de investigación *pre-experimental*, debido a que se realiza un primer acercamiento al problema planteado, en este caso, el mejoramiento de la condición física a partir de actividades realizadas en un parque biosaludable, a una población 15 de mujeres entre 40 y 60 años quienes son habitantes del barrio el Libertador del municipio de Guateque Boyacá, de igual manera, no se realizaron comparaciones con otros grupos, y el trabajo y la aplicación de pruebas o test, solo se realizaron con el grupo de mujeres ya mencionado. Además no se tuvo control total sobre otras variables como la nutrición, horas de sueño, consumo de alcohol, tabaco, etc.

6. Conclusiones

A partir de los resultados y del trabajo realizado con la población, se pudo concluir que el uso del parque biosaludable es un espacio que con las orientaciones adecuadas se puede convertir en un espacio para potenciar los hábitos y estilos de vida saludables, a su vez permite mejorar la condición física de la población por medio del desarrollo e implementación de rutinas de ejercicios guiados. Estas rutinas de ejercicio, facilitaron y motivaron a la población para tener una continuidad al momento de hacer una buena práctica de ejercicio físico de manera individual y a su vez haciendo uso correcto de las distintas maquinas del parque biosaludable.

Por otra parte la población pudo aprender sobre la importancia de la práctica de actividad física constante, lo cual motivo a continuar con las prácticas y participación en las rutinas de

ejercicios planteadas, se logró en la población aumentar los lazos amistosos entre el grupo, siendo esto un factor que aporta a mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Se puede observar que la práctica de actividad física orientada y planificada en los parques biosaludables tiene un alto impacto en la condición física de la población y a su vez permite un mantenimiento y desarrollo corporal. Por otra parte con las rutinas de ejercicios desarrolladas con la población permiten a la población sentirse a gusto con el trabajo realizado manifestando gran satisfacción durante cada una de las sesiones trabajadas.

Elaborado por:	Sergio Alejandro Vargas Daza
Revisado por:	Lic. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Fecha de elaboración del Resumen:	13	06	2016
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS	6
OBJETIVO GENERAL	6
Objetivos específicos	6
MARCOS DE REFERENCIA	7
ANTECEDENTES	7
Internacionales	7
Nacionales	8
Regionales	10
MARCO CONTEXTUAL	11
MARCO TEÓRICO	12
Circuitos biosaludables	12
Condición física	13
Promoción en salud	13
Calidad de vida	14
Estilos de vida saludable	15
Actividad Física	16
Sedentarismo	17
MARCO LEGAL	18
METODOLOGÍA	22
TIPO DE INVESTIGACIÓN	22
ENFOQUE	22
ALCANCE	22
DISEÑO METODOLÓGICO	23
POBLACIÓN	24
Ficha de caracterización	25
Cuestionario GPAQ	25
Encuesta de satisfacción	26
Test de Cooper	26
Test de Wells	27
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
DIAGNÓSTICO	28
Cuestionario GPAQ	28

Encuesta de satisfacción	47
PERSPECTIVA EDUCATIVA	54
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
Manual de utilización del parque biosaludable Barrió el Libertador Guateque Boyacá.....	62
Objetivo General	63
Introducción	64
Metodología	64
Descripción	65
Equipos De Nuestro Parque Biosaludable Del Barrio El Libertador De Guateque	65
Equipos de Calentamiento: estos	65
Equipos de coordinación de movimientos:	65
Equipos de ejercicios:	66
Equipos fuerza tren superior:	66
Equipos fuerza tren inferior	66
Equipos fuerza abdominal:	66
Beneficios de la práctica de actividad física biosaludable constante	66
Máquinas De Nuestro Parque Biosaludable.....	67
Ascensor.....	67
Pony	68
Patines	69
Cintura	71
Esquí De Fondo.....	72
Escalador.....	73
Abdominales	74
Bicicleta Estática.....	75
Estación De Estiramientos	76
Semana 1	78
Semana 2	80
Semana 3	82
Semana 4	83
Semana 5	85
Semana 6	86
Semana 7	88
Semana 8	89
Semana 9	91
Semana 10.....	92
Semana 11	94
Semana 12.....	95
Bibliografía	98
Anexos	102

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Exige su trabajo Actividad Física Intensa.....	29
Gráfico N° 2 Número de días que realiza actividad física intensa en el trabajo.....	30
Gráfico N° 3 Tiempo que dedica a Actividades Intensas en el trabajo.	30
Gráfico N° 4 Exige su trabajo una actividad física moderada.....	31
Gráfico N° 5 Cuantos días realiza actividad física moderada a la semana.....	32
Gráfico N° 6 ¿Cuánto tiempo dedica a actividades físicas moderadas?	32
Gráfico N° 7 Camina usted al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.....	33
Gráfico N° 8 Cuantos días a la semana camina por más de 10 Minutos.	34
Gráfico N° 9 Tiempo que usa para desplazarse.	34
Gráfico N° 10 En su tiempo libre practica algún deporte.....	35
Gráfico N° 11 Cuantos días practica deporte.....	36
Gráfico N° 12 En un día ¿Cuánto tiempo dedica a esas actividades?.....	37
Gráfico N° 13 ¿En su tiempo libre practica alguna Actividad Física?.....	37
Gráfico N° 14 ¿Cuantos días Practica deporte a la semana?.....	38
Gráfico N° 15 En un día normal ¿Cuantos minutos de deporte moderado realiza?.....	39
Gráfico N° 16 ¿Cuánto tiempo permanece sentado al día?.....	40
Gráfico N° 17 Resultados test de Cooper etapa Pre-Test	41
Gráfico N° 18 Resultados test de Wells etapa Pre-Test	42
Gráfico N° 19 Resultados test de Cooper etapa Pos-Test	43
Gráfico N° 20 Resultados test de Wells etapa Pos-Test	44
Gráfico N° 21 Comparativo Test de Cooper	45
Gráfico N° 22 Comparativo Test de Wells	46
Gráfico N° 23 ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?.....	47
Gráfico N° 24 ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?	48
Gráfico N° 25 ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?.....	49
Gráfico N° 26 ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?	49
Gráfico N° 27 ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?	50
Gráfico N° 28 ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?	51
Gráfico N° 29 ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?.....	51
Gráfico N° 30 ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?.....	52

LISTA DE TABLAS

Tabla N° 1 Diseño metodológico	24
Tabla N° 2 Baremo del test de Cooper para mujeres	27
Tabla N° 3 Baremo del test de Wells para mujeres.....	27
Tabla N° 4 Tabla Diagnostico.....	28

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado tiene por objetivo Mejorar la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años del barrio el Libertador del municipio de Guateque a través del uso de los parques Biosaludables, la población objeto de estudio se logró conformar a través de unas observaciones directas y una posterior invitación a participar de unas rutinas de ejercicios en el parque biosaludable es así como se conforma un grupo de 15 mujeres entre los 40 a 60 años, habitantes del barrio Libertador del municipio de Guateque.

Este trabajo se encierra dentro de una problemática en la cual la población no cuenta con el conocimiento de la forma de uso, los beneficios y las precauciones al usar cada máquina del parque biosaludable, así mismo el grupo de mujeres pocas veces ha practicado rutinas de ejercicio o actividad física, en el lugar no hay profesionales interesados en dedicar tiempo a esta labor pedagógica desde el ejercicio y la actividad física orientada desde el parque biosaludable.

En este sentido cabe resaltar la importancia de elaborar e implementar un manual de uso del parque biosaludable donde se plantea unas rutinas de ejercicios las cuales facilita el uso de las distintas máquinas, las cuales fortalecen el uso adecuado de las misma y a su vez contribuyen a mejorar la condición física y la elasticidad de la población.

Se tiene como metodología un tipo de investigación pre-experimental, la cual se basa en el estudio de una sola población, sin hacer comparación con otras aplicando un Pre-Test, un tratamiento y un Pos-Test, cuenta con un alcance descriptivo y un enfoque mixto; se utilizaron varios instrumentos de recolección de información: el cuestionario GPAQ corto, el test de Cooper, el test de Wells y encuesta de satisfacción a la población.

Se muestra análisis de los resultados en los cuales se observa que con la aplicación del Pre-test, las rutinas de ejercicios se logró obtener un avance y mejoría en la condición física de la población en cuanto a la elasticidad y forma de uso de cada una de las maquinas del parque biosaludable.

Como conclusión se presentan que a partir de los resultados y del trabajo realizado con la población, se concluye que el uso del parque biosaludable es un espacio que con las orientaciones adecuadas se puede convertir en un espacio para potenciar los hábitos y estilos de

vida saludables. Estas rutinas de ejercicio, facilitan y motivan a la población para tener una continuidad al momento de hacer una buena práctica de ejercicio físico de manera individual y a su vez haciendo uso correcto de las distintas maquinas del parque biosaludable.

Por otra parte la población pudo aprender sobre la importancia de la práctica de actividad física constante, lo cual motivo a continuar con las prácticas y participación en las rutinas de ejercicios planteadas, se logró en la población aumentar los lazos amistosos entre el grupo, siendo esto un factor que aporta a mejorar la calidad de vida de las mujeres.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el municipio de Guateque se ha identificado un parque biosaludable con 10 máquinas para la práctica de actividad física. Tras la instalación de éste espacio, se genera una necesidad latente ya que es una tendencia nueva para la práctica de actividad física y por lo cual la población no tiene conocimiento de su forma de uso, de los beneficios que aporta y de las precauciones que hay que tener para usarlo, esto ha generado en la población algo de temor a lesionarse y en muchas ocasiones se abstienen de hacer uso del mismo.

Es así que, luego de varias observaciones directas, se detectó específicamente un grupo de mujeres entre 40 y 60 años del barrio el Libertador del mencionado municipio, cuyo interés en aprender sobre el manejo de las maquinas del parque bio-saludable, se relaciona con que esta población pocas veces realiza actividades y ejercicios enfocados al mejoramiento de la condición física, ya que los programas enfocados en esto, en su mayoría, van dirigidos a la niñez y a la población adulta mayor.

Adicionalmente, no se posee ningún conocimiento sobre el uso de las distintas maquinas del bioparque, debido a que no se ha hecho una adecuada socialización sobre el manejo, prevenciones y cuidados que se debe tener en cuenta al momento de hacer uso de las diez máquinas que allí se encuentran en el lugar tampoco hay profesionales interesados en hacer una labor pedagógica desde el ejercicio y la actividad física y de esta manera empezar promulgar el buen uso de este espacio.

Se puede señalar entonces que el parque biosaludable por sí solo no soluciona el problema de la baja o mala condición física, el cual se visualiza frecuentemente, ya que son mujeres que casi nunca han practicado ejercicio y actividad física, y así mismo, con base en las preguntas realizadas a las personas del sector en torno al tema se infiere que se presentan pocas alternativas de solución a lo planteado, debido a que son escasas las jornadas enfocadas a la población adulta, en donde la población se integre y participe de manera activa, siendo esta la causa del desconocimiento de los beneficios de la práctica de la actividad física y también de las consecuencias que en un futuro no muy lejano puedan adquirir, dentro de las cuales se encuentra la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, enfermedades osteomusculares y problemas respiratorios.

Así mismo, se manifiesta que son pocas las jornadas de promoción de salud así como lo estipula la Ley 1122 de 2007, en donde se expresa que la salud pública está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad, en este caso se detecta que los estilos de vida saludable a través de la actividad física es muy débil, observando así altos niveles de sedentarismo debido a que no se promueve adecuadamente y consecutivamente la actividad física en este espacio biosaludable ubicado en el barrio Libertador del municipio de Guateque.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo mejorar la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio Libertador del municipio de Guateque – Boyacá a través del uso del parque Biosaludable?

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta busca fomentar el uso del parque biosaludable, a partir del diseño y elaboración de un manual de actividad física biosaludable con el fin de implementarlo en la población objeto de estudio conformado por un grupo de 15 mujeres entre 40 y 60 años del barrio Libertador del municipio de Guateque Boyacá, para mejorar la condición física de la población, cabe destacar que el diseño de este manual puede ser utilizado en cualquier tipo de población, con el fin de fortalecer la condición física y la elasticidad, también fomentar la buena práctica y adecuado uso de las maquinas del mismo y así contribuir a la disminución del sedentarismo en esta población.

Así mismo, con el uso del parque biosaludable, se aporta a un bienestar físico y psicosocial, a su vez a un mantenimiento muscular, articular, físico y cardiovascular, a la formación de personas autónomas en la práctica de actividad física, a mejorar la interacción social, a disminuir los índices de sedentarismo, fortalecer los lazos de amistad, lograr en la población una motivación y reflexión respecto con la práctica de actividad física y al cuidado y mantenimiento de una buena salud.

Con un proyecto como este que ha sido trabajado desde la educación física, se aporta no solamente en la calidad de vida de la población, sino también al mejoramiento de la condición física y a la implementación de una herramienta pedagógica que pueda ser llevada a la práctica no solamente con la población objeto de trabajo sino a toda la comunidad que lo requiera.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años del barrio el Libertador del municipio de Guatemala a través del uso de los parques Biosaludables.

Objetivos específicos

- ✓ Diagnosticar la condición física de la población objeto de estudio como punto de referencia para la aplicación de rutinas de actividad física.
- ✓ Estructurar un plan de rutinas de actividad física biosaludable adaptadas y aplicadas a las condiciones y necesidades específicas de la población objeto de estudio.
- ✓ Valorar el uso del parque biosaludable como herramienta para el mejoramiento de la condición física.
- ✓ Diseñar un manual de actividad física en el parque Biosaludable como herramienta para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio Libertador del municipio de Guatemala.

MARCOS DE REFERENCIA

ANTECEDENTES

Internacionales

En un proyecto perteneciente a la Universidad Autónoma de Coruña, realizado por la estudiante Paula Alonso Maside, que lleva como nombre *proyecto de diseño de un programa municipal de actividad deportiva saludable para personas mayores*, tiene como objetivo elaborar un proyecto de diseño de un programa municipal de actividad física saludable orientado a las personas mayores del concello de Maceda.

Esta investigación tiene como metodología realizar un análisis riguroso de los datos recogidos, teniendo como métodos investigativos cuantitativos, precisos y fiables. A su vez se fijan unos objetivos para la evaluación entre los cuales se encuentra conocer las razones que favorecen o dificultan el desarrollo del proyecto, saber a qué nivel se consiguen los objetivos previstos, facilitar la toma de decisiones sobre el desarrollo y partir de los resultados del proyecto.

Se obtuvo como resultados del estudio un modelo de evaluaciones basados en la sumatoria, y en las dimensiones a evaluar teniendo en cuenta la eficacia y la eficiencia de la población, y se realizaron mediante la respuesta a una encuesta con una serie de preguntas orientativas y a través de la valoración del cumplimiento de los objetivos propuestos, dejando así listo este proyecto para la fase de ejecución y desarrollo.

Nacionales

Según un estudio encontrado perteneciente a la Universidad Católica de Pereira, realizado por el estudiante Jairo Lozano Tique, que lleva como título *circuito de ejercitación para los adultos mayores*, su objetivo general construir un elemento urbano que permita a las personas realizar entrenamiento callejero (Street Workout) y actividades de esparcimiento, a partir del diseño de estructuras adecuadas para el ejercicio o el reposo, que genere una apropiación de los habitantes del parque La Graciela Tuluá Valle. Su metodología se centra en el Usuario de Donald Norman utilizando la investigación y participación, de igual manera se pretende sacar unas muestras donde se propone evaluar las soluciones de diseño a partir de unos modelos funcionales, adaptándose a las necesidades y distintas situaciones y de esta manera transformar la idea del diseño.

Se puede concluir que con la elaboración de este diseño se logró tener la aceptación de la comunidad y el fácil acogimiento y uso del parque, se logró la apropiación de la comunidad en este espacio, además se logró la interacción e integración social de la comunidad beneficiada con este parque, se logró la construcción de unas máquinas que no limitaran a la población al momento de hacer uso, si no que al momento de hacer uso de ellas pudieran ejercitar todo su cuerpo.

En una investigación encontrada, que fue realizada de manera independiente por la fisioterapeuta Sonia C. Mantilla Toloza, lleva como nombre *Actividad Física en Habitantes de 15 a 49 Años de una Localidad de Bogotá, Colombia, 2004*, tuvo como objetivo principal identificar las características de la práctica de actividad física en cuatro escenarios: el tiempo libre, el trabajo, el transporte y el hogar; los estados de cambio y las barreras al cambio.

En su metodología, se trabajó un estudio descriptivo de tipo transversal, teniendo como población personas entre 15 y 49 años quienes residen en la localidad de Teusaquillo de Bogotá, quienes se encuentran en estratos 3 y 4, se tuvo como muestra una población de 460 personas, a quienes se les aplicó un censo del cual arrojó como información sexo, edad, estado civil, nivel educativo, seguridad social, percepción del estado de salud, barreras para ser activo

físicamente, y condiciones ambientales del barrio; para la recolección de los datos de actividad física se aplicó el test IPAQ “International physical activity questionnaire”.

La actividad física se consideró en tres niveles: Insuficientemente activo: quien durante los últimos 7 días registró un gasto calórico menor de 600 METs/min/semana; Suficientemente activo: durante los últimos 7 días, registró un gasto calórico entre 600 y 1 499 METs/min/semana; Altamente activo: durante los últimos 7 días.

Como resultados se obtuvo la información completa de 453 personas que fueron el 78% de la muestra que eran pertenecientes a hogares estrato 4 y 3, mediante una serie de encuestas aplicadas a la población y se obtuvieron los siguientes resultados, un 90% de población dio como respuesta a que su barrio cuenta con buena infraestructura en cuanto zonas comerciales, paraderos de bus, senderos peatonales, ciclo rutas, etc. Un 62.3% de la población considero que las calles son muy transitadas lo cual genera dificultad para desplazarse en el barrio, el 69.5% de la población respondió que hay muchos atractivos para mirar en el barrio pero que a la vez su barrio es inseguro, en cuanto a las barreras para la práctica de actividad física se obtuvo como resultados que la falta de voluntad para practicar actividad física es de 41.1% y el otro 40.4% de la población no practica actividad física por falta de tiempo.

El sedentarismo en la población encuestada arroja un dato de que permanecen 5 horas al día sentadas, en cuanto a la actividad física en el tiempo libre y trabajo es muy buena ya que permanecen activos durante mucho tiempo al día. Actividad física en el transporte: Hombres, jóvenes, estudiantes, personas sin unión estable, los que no estaban afiliados a la seguridad social y los que consideran que su estado de salud es muy bueno.

Con base en los hallazgos del estudio, Mantilla Toloza (2004) plantea que

“Estados de cambio respecto a la actividad física se obtuvo información de 380 personas. Del total de la población estudiada, 190 personas se encontraron en estados previos a la acción. El 50 % restante, se clasificó en el grupo de acción o en el de mantenimiento. La distribución en la muestra de las proporciones por cada etapa de cambio fue como sigue: pre contemplación 14,7 %, contemplación 28,4 %, preparación 6,8 %, acción 3,2 % y mantenimiento 46,8 %. Se apreció mayor inactividad física a medida que aumentaba la edad de la población encuestada, en el estrato 3, en personas con menores ingresos, en los empleados, en quienes se encontraban afiliados al sistema de seguridad social y en las personas para quienes la falta de tiempo, de energía, de voluntad y de recursos son barreras para ser físicamente activos. Un 30,4 % de las

personas en pre contemplación se encontraban en recaída. Lo mismo ocurrió con el 60,7 % de las personas en contemplación”.

Regionales

Se encuentra un proyecto de grado que está en proceso de registro en la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional -Centro Valle de Tenza, realizado por el estudiante Héctor Alejandro Moreno Rubiano (2016), que lleva como nombre *Diseño de una propuesta pedagógica basada en un programa de actividad física para reducir el sedentarismo en los comerciantes del centro urbano del municipio de Guateque Boyacá*, y tiene como objetivo diseñar una propuesta pedagógica desde la actividad física para contribuir al mejoramiento de la condición física de los comerciantes del centro urbano de Guateque Boyacá.

Este trabajo en su metodología, cuenta con un tipo de investigación acción, en donde hace relación a los problemas cotidianos de los comerciantes del municipio de Guateque Boyacá, en donde se estudia y analiza el sedentarismo en una población mencionada, para dar una solución a esta problemática, por otra parte, cuenta con un enfoque cualitativo, y a su vez tiene un alcance descriptivo, en donde busca identificar aspectos importantes acerca de la actividad física y el sedentarismo en la población objeto.

En esta investigación se obtienen como resultados, tras la aplicación de un programa de actividad física durante tres meses con una intensidad de dos veces por semana, se consigue una mejoría en la población en un 30% en cuanto a la caminata, fuerza y flexibilidad, teniendo como punto de comparación el diagnóstico inicial, de esta manera se demuestra que fue necesario un programa de actividad física constante, donde se le realizara un control a la población objeto, mediante este programa de actividad física, sirvió para prevenir las enfermedades no transmisibles tales como la diabetes, hipertensión arterial, artritis, estrés, etc.

MARCO CONTEXTUAL

Guateque es un municipio de Colombia, ubicado en la Provincia del Oriente en el suroeste del Departamento de Boyacá, se encuentra a 125 kilómetros al sur de Tunja, capital del departamento, a 112 km al este de la ciudad de Bogotá D.C, y cuenta para el año 2016 con una población de 10.921 habitantes aproximadamente, el municipio se distribuye así: en el área Urbana cuenta con 6.985 y en el área Rural con 2.937, según datos suministrados por la oficina de planeación municipal. Este municipio, se caracteriza por tener un clima templado, con una temperatura de 20° centígrados y la extensión territorial es de 36.04 km², la extensión urbana comprende 1.82 km² y la extensión rural es de 34.22 km².

El municipio de Guateque, se ha destacado, por tener conformada la escuela de arte y cultura dándose a conocer en varios escenarios artísticos dentro y fuera de la región, ha obteniendo excelentes resultados en los diferentes encuentros, logrando así un carácter de excelencia y entrega por el folklore Colombiano.

En el ámbito deportivo, el municipio de Guateque se ha caracterizado en la región por su alto sentido competitivo, participando en diferentes eventos y competencias deportivas adquiriendo grandes triunfos y reconocimientos.

En el sector educativo, el municipio de Guateque, en la actualidad cuenta con instituciones educativas de carácter privado y público. En el sector rural cuenta con 18 centros educativos de básica primaria. En el sector urbano cuenta con cuatro Instituciones educativas, dos de ellas de carácter público las cuales son: Institución Educativa Técnica Valle de Tenza está ubicada en el casco urbano del municipio y cuenta con 1482 estudiantes, el énfasis es en comercio y medio ambiente y la Institución Educativa técnica Enrique Olaya Herrera, la cual está ubicada en el casco urbano del municipio y tiene 1200 estudiantes, con una modalidad académico énfasis en electrónica, y ciencias naturales. Actualmente, se articula con el SENA.

Las dos instituciones de carácter privado son: Institución Educativa Jean Piaget ubicado en el casco urbano del municipio de Guateque cuenta con 70 estudiantes y fue fundada en el año 2015

Colegio Eduardo Mendoza Varela ubicado en el caso urbano del municipio de Guateque y cuenta con 150 estudiantes. Se fundó en el año de 1985. A este Colegio asisten niños y niñas

del municipio de Guateque tanto de la zona urbana como de la rural, y de municipios vecinos como Sutatenza.

MARCO TEÓRICO

Circuitos biosaludables

Según Rodríguez Martín, (2007), citado por Fernández, E. Merino, R. Chinchilla, J. (2010, p. 100), el concepto de “circuito Biosaludable ha sido concebido por las empresas fabricantes como un parque con diferentes obstáculos, que exige el trabajo físico de todas las partes del cuerpo y de capacidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la movilidad y agilidad”

De igual manera, los autores citan a Sáez Lara y Cols., (2007) plantean que “el concepto de circuito biosaludable se define, como la adecuación de las máquinas de ejercicios, a las que antes sólo se podía acceder en gimnasios cerrados o clínicas de rehabilitación, para su instalación al aire libre y su uso a partir de cierta edad”

En este sentido, los circuitos biosaludables son espacios organizados y al aire libre, algunos de ellos cuentan con zonas verdes, otros no. Actualmente estos espacios se encuentran en las grandes ciudades y municipios ubicados específicamente en las diferentes localidades o barrios, son una nueva tendencia a nivel mundial, para la ejercitación y mantenimiento del cuerpo por medio de la actividad física. Los circuitos se componen de distintas máquinas únicas y exclusivamente para ejercitar el cuerpo, están diseñados para que las personas tengan un lugar donde dedicar más tiempo al cuidado de la salud a través del ejercicio, la ejercitación en estas máquinas se realizan en su mayoría levantando su propio peso corporal.

Estos espacios biosaludables ayudan a la conservación de la salud, permite el sano esparcimiento, disminuye el estrés, desarrolla la fuerza muscular, ayuda a la tonificación muscular, oxigena el cuerpo, sirve para rehabilitar lesiones, permite la integración con otras personas que buscan mejor calidad de vida ligada a la salud.

Condición física

Según Grosser y cols, (1988), citado por Alfonso, M. (2002. p. 280.), “la condición física en el deporte es la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación)”.

De igual forma, Blázquez (1990), citado por Martínez López, E.J. (2002. p. 280), “el término condición física es genérico, reúne las capacidades que tiene el organismo para ser apto o no apto en una tarea determinada”.

Se define como condición física la capacidad que tiene las personas para ejercitar el cuerpo, ejecutar movimientos con agilidad, el dinamismo y la energía que demuestra al realizar actividades, con velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. Una persona que tiene buena condición física realiza movimientos coordinados, manifiesta mejor rendimiento en las actividades diarias, goza de buena salud y una mejor calidad de vida. Mientras que una persona con ausencia de actividad física prolongada, se agota con facilidad, manifiesta fatiga, dolores musculares, cansancio, aparición de lesiones y una vida saludable inestable que con el tiempo puede llegar a deteriorar el estado de salud.

Promoción en salud

Según la OPS/OMS (1990, p. 29), "la promoción en salud es concebida, cada vez en mayor grado, como la suma de las acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva".

Nutbeam (1986 p.29, 30.) plantea que "la promoción en salud es el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud y, de ese modo, mejorar su estado de salud. Se ha convertido en un concepto unificador para todos aquellos que admiten que, para poder fomentar la salud, es necesario cambiar tanto las condiciones de vida como la forma de vivir".

En consecuencia, la promoción en salud es el puente que facilita o direcciona a las personas y comunidad en general a ser conscientes y aumentar o hacer más seguimiento a la salud y así prevenir a tiempo enfermedades. También orienta sobre cómo actuar o manejar una enfermedad o lesión, como asumir las consecuencias o secuelas que se puedan generar en el día a día, además ofrece y facilita a las personas rutas a seguir en pro del bienestar o calidad de vida en cuanto a la salud, sensibiliza a la población para asumir con mayor responsabilidad y aprovechamiento continuo de las jornadas de promoción en salud, ya que estas son también responsabilidad del estado por lo cual debe hacer una buena promoción de la salud, en este caso la actividad física, brigadas de salud, entre otras.

Por otra parte busca que las personas tengan mayor precaución en el cuidado de su salud, a su vez invita a tomar conciencia de la importancia de cuidar el medio ambiente y así prevenir la contaminación y de tal modo estar en riesgo de adquirir enfermedades del ambiente, promoviendo prácticas higiénicas y seguras en los quehaceres cotidianos de cada persona.

Calidad de vida

Según (Hollanflsworth, 1988), citado por Alfonso, M. (2012. p. 63.), en el concepto sobre “la calidad de vida es equivalente a la suma de los puntajes de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, condiciones de vida, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación”.

Para Schumaker & Naughton (1996) es “la percepción subjetiva, influenciada por el estado de salud actual, de la capacidad para realizar aquellas actividades importantes para el individuo”.

Según lo expresado por Álvarez MA, (1998) se dice que, “la calidad de vida es la interacción entre la satisfacción de vida y las condiciones objetivas de vida. Estas últimas engloban la salud, el cuidado familiar, las actividades laborales o recreativas, las prestaciones estatales y la satisfacción de las necesidades de relación social”

Es de saber y está comprobado que la práctica de actividad física y el ejercicio continuo interviene de forma positiva en la salud, y en la calidad de vida de la persona, ya que es una de las condiciones de vida prioritaria para el ser humano. El ejercitar diariamente el cuerpo

estimula a la persona a sentirse bien físicamente, aumenta la autoestima, la capacidad de ejercitar y movilizar cada extremidad con seguridad, fortaleciendo así cada parte del cuerpo, de igual forma rehabilita enfermedades cardiovasculares, articulares entre otras.

Estilos de vida saludable

Según Maya (2001), citado por Grimaldo, M. (2012, p.75), señala que “el estilo de vida saludable es un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos que conllevan la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria”.

De acuerdo con Infiesta, Bimella, Garrucho y March (2004), citado por Grimaldo, M. (2012, p.75), por su parte, “plantean que el estilo de vida saludable es aquel que permite traducir, en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas que individual y colectivamente mejoran su calidad de vida de forma cotidiana”.

Se define como estilos de vida saludable la manera como una persona mantiene o lleva su vida en el día a día, las condiciones de vida de una persona cada vez son más reducidas ya que se le da más prioridad al estrés, a la ansiedad, al sedentarismo y otras problemáticas que conllevan al desconocimiento de una vida saludable. Para conseguirlo es importante tener en cuenta la salud ya que esto forma parte del desarrollo integral de una persona.

El ejercicio es uno de los tantos estilos de vida saludable, hay que mantener el cuerpo activo, ejercitar el corazón y cada uno de los músculos del cuerpo, el mantener el peso adecuado ayuda a mantener el cuerpo fuerte, sano, reduce el estrés, previene enfermedades cardiovasculares, también el bajo peso deja como consecuencia enfermedades como anemia, problemas cardiacos, baja autoestima y otras enfermedades que atacan al ser humano.

Alimentar el cuerpo sanamente es otro estilo de vida, es saber elegir los alimentos al momento de consumirlos, no consumir cigarrillo ni alcohol ya que estos perjudican y son factores que afectan los estilos de vida saludable.

En conclusión mantener una vida saludable es adoptar nuevos estilos o hábitos alimenticios, practicar ejercicio y manejar adecuadamente el estrés y así contribuir a una mejor calidad de vida.

Actividad Física

Caspersen, citado por COLDEPORTES, (2011, p.36), denomina la actividad física como “cualquier movimiento físico corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar”.

Según Sánchez Bañuelos (1996), citado por Valverde, J. (2008 p.17), expone que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Marcos Becerro (1989), citando a Caspersen y colaboradores (1985) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

Al definir el concepto actividad física se deduce a un sin número de movimientos corporales, que utilice la quema de energía y que ponga en funcionamiento todo el esquema corporal como caminar, saltar, correr, bailar, lanzar, actividades domésticas y cotidianas, El ejercicio físico también es incluido dentro de esta definición ya que se ejecutan movimientos libres y voluntarios, los movimientos corporales pueden ser repetitivos y planeados dentro de sesiones o rutinas de trabajo corporal, puede ser dirigido, libre o espontaneo todo apuntando a un mismo fin mantener activo el cuerpo inducido al ejercicio o la práctica de actividad física.

Todos los seres humanos están en la capacidad de moverse y poner en práctica la actividad física, la mayoría de personas realizan ejercicio planeado con un fin trazado bajar de peso, quemar calorías, toxinas, anti estrés y en si para obtener resultados específicos.

La actividad física es muy reconocida ya que las personas la practican debido a que en ella encuentran el bienestar de una mejor calidad de vida en cuanto a la salud y en lo emocional. En la mayoría de personas, se adopta esta práctica como algo primordial para mantener una vida saludable y prevenir enfermedades, de la misma manera para mejorar los estados de ánimo, la disminución del estrés, la ansiedad, la baja autoestima, el sobrepeso y obesidad entre otros factores de salud que atacan la vida y tranquilidad de una persona.

Con la práctica de actividad física se alcanza muchos beneficios entre ellos se encuentra el mejoramiento de la salud a nivel corporal, lograr una mejor calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos y psicológicos.

Sedentarismo

Según Pate RR (2008), citado por COLDEPORTES, (2011, p.39), define el sedentarismo, “como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal”.

De igual forma Blair, (2009) considera “el sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud”.

Este concepto se puede definir como la falta de actividad física, la falta de ejercicio, o persona que mantiene siempre en el mismo lugar o de pocos movimientos.

El sedentarismo es una de las principales problemáticas que acoge el mundo entero y cada día va en ascenso debido a que unos de los factores de riesgo es la falta de tiempo de las personas, los alcances y avances tecnológicos, ya que a raíz de la innovación de aparatos electrónicos como teléfonos inteligentes, tabletas, y otros medios tecnológicos y de comunicación, las personas ahora prefieren dedicar más tiempo a la utilización de estos aparatos

y esto ha incrementado la falta de práctica de actividad física, ejercicios programados y otras prácticas que generen movimiento que hoy en día no se ejecutan y causan el denominado sedentarismo.

Con base en lo anterior se puede determinar que son cada vez más frecuentes los problemas de salud, el aumento de peso, la falta de hábitos saludables, desencadenando una serie de enfermedades cardiovasculares, ansiedad, obesidad entre otras convirtiéndose en un factor de riesgo para las personas que carecen un estilo de vida saludable.

El sedentarismo se puede prevenir con ejercicio o practica de actividad modificando los hábitos sedentarios, por estilos o hábitos de vida saludable, manteniendo una alimentación sana y balanceada y aumentando la práctica de actividad física diaria.

Está demostrado que la actividad física y el ejercicio contribuye no solo a mantener el peso adecuado sino a controlar las cifras de muerte a causa del sobrepeso y enfermedades cardiovasculares arraigadas al sedentarismo.

MARCO LEGAL

En la consulta hecha sobre las leyes, decretos y resoluciones relacionados con este trabajo de investigación, se encuentra en la constitución nacional más específicamente en el artículo 49 (1991, p.8)

“Es competencia del Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad. También, establecer las políticas para la prestación de servicios de salud por entidades privadas, y ejercer su vigilancia y control. Así mismo, establecer las competencias de la Nación, las entidades territoriales y los particulares, y determinar los aportes a su cargo en los términos y condiciones señalados en la ley.”

Como lo demuestra este artículo, hace relación con la investigación en el ámbito de la promoción en salud, debido a que esta investigación, se centra en la creación de un manual y unas rutinas de trabajo, las cuales se ponen en práctica con la comunidad por medio del bioparque, siendo así de esta manera como se realizan las jornadas de la promoción en salud.

Artículo 52.

“Modificado. Acto Legislativo N° 02 de 2000, artículo 1°. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.”

Como se observa en este artículo 52 de la constitución política de Colombia, hace relación con la presente investigación, respecto a la formación integral de la comunidad, de tal manera que con el proyecto se fomenta la formación integral de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre, por medio de las rutinas estructuradas y llevadas a la práctica en el Bioparque del barrio el Libertador del Municipio de Guateque. Constitución Política de Colombia (1991, p.9)

Ley 1122 del 2007

En su capítulo VI que hace referencia a la Salud Pública, habla en los artículos 32 y 33.

“Artículo 32: De la salud pública. La salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.”

“Artículo 33. Plan Nacional de Salud Pública. El Gobierno Nacional definirá el Plan Nacional de Salud Pública para cada cuatrienio, el cual quedará expresado en el respectivo Plan Nacional de Desarrollo. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar.”

Aquí se observa una relación muy cercana, de la presente ley con la investigación, siendo así la afinidad de los objetivos de la investigación para la integración de la comunidad a proyectos de promoción en salud, en este caso usando el manual de actividad física y las rutinas establecidas como un método para la prevención de factores de riesgo por medio de los estilos de vida saludables.

Ley 715 de 2001

En el título III, que hace referencia al sector salud, específicamente en los Artículos 42 y 43, citando en los numerales 42.2, 42.6, 43.1.7. Dispone como competencias de la Nación en el sector salud. Ministerio de Educación ley 715 (2001, p11)

“42.2. Impulsar, coordinar, financiar, cofinanciar y evaluar programas, planes y proyectos de inversión en materia de salud, con recursos diferentes a los del Sistema General de Participaciones.”

“42.4. Brindar asesoría y asistencia técnica a los departamentos, distritos y municipios para el desarrollo e implantación de las políticas, planes, programas y proyectos en salud.”

“42.6. Definir, diseñar, reglamentar, implantar y administrar el Sistema Integral de Información en Salud y el Sistema de Vigilancia en Salud Pública, con la participación de las entidades territoriales.”

“43.1.7. Promover la participación social y la promoción del ejercicio pleno de los deberes y derechos de los ciudadanos en materia de salud y de seguridad social en salud.”

“43.3.6. Dirigir y controlar dentro de su jurisdicción el Sistema de Vigilancia en Salud Pública.”

Hace una relación directa con la presente investigación, ya que tiene que ver directamente con un programa en salud desde la educación física, utilizando la actividad física y la promoción en salud en el municipio de Guateque, como un medio para hacer la promoción del ejercicio y la actividad física, por medio del diseño Manual de actividad física biosaludable que va dirigido a mujeres entre 40 y 60 años del barrio el Libertador del Municipio de Guateque, promoviendo así la participación social de la comunidad en una serie de rutinas de ejercicio.

Ley 181 de 1995 Ley del Deporte

En su Artículo No 3 habla sobre la participación y acceso de la comunidad a la práctica de deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre teniendo en cuenta los numerales 4 y 5. (1995, p. 10)

“Numeral 4: Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.”

“Numeral 5:Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

Esta ley tiene relación con la investigación, porque se busca crear espacios en los cuales se practique actividad física, siendo este un factor fundamental del proyecto ya que con la puesta en marcha del manual de actividad física biosaludable y con las rutinas de ejercicio, busca mejorar la calidad de vida de la población generando hábitos y estilos de vida saludables para la población de mujeres de 40 a 60 años, habitantes del barrio el Libertador del municipio de Guateque Boyacá.

METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se aborda un tipo de investigación *pre-experimental*, debido a que se realiza un primer acercamiento al problema planteado, en este caso, el mejoramiento de la condición física a partir de actividades realizadas en un parque biosaludable, a una población 15 de mujeres entre 40 y 60 años quienes son habitantes del barrio el Libertador del municipio de Guateque Boyacá, de igual manera, no se realizaron comparaciones con otros grupos, y el trabajo y la aplicación de pruebas o test, solo se realizaron con el grupo de mujeres ya mencionado. Además no se tuvo control total sobre otras variables como la nutrición, horas de sueño, consumo de alcohol, tabaco, etc.

ENFOQUE

Debido a la necesidad de realizar una descripción de las cualidades de la comunidad y de recolectar información tanto cualitativa como cuantitativa para obtener resultados o mediciones particulares, la investigación tiene un enfoque *mixto o cuali-cuantitativo*, ya que el presente estudio se basa en la información arrojada a partir de la aplicación de test físicos, de encuestas y aplicación de instrumentos validados internacionalmente, que no solamente permiten una descripción y un análisis de orden cuantitativo, si no también da la oportunidad de generar análisis de orden cualitativo con el fin de alcanzar los objetivos propuestos para el estudio.

ALCANCE

El alcance de esta investigación es *descriptivo* ya que con esta se desarrolla una descripción de la población, a su vez identifica el estado inicial en que se encuentra la población de mujeres, quienes están entre las edades de 40 a 60 años, y habitan en el barrio el libertador.

Partiendo de la caracterización realizada a la población, se aplica una serie de test para analizar el estado inicial de las mujeres objeto y con los resultados y experiencias obtenidas, se

procede al diseño de un manual de actividad física para el uso del parque biosaludable, y una serie de rutinas de ejercicios adaptadas para la población objeto de estudio, y de esta manera implementar las rutinas de ejercicios con el fin de hacer promoción de la salud, mejorar la condición física por medio de la actividad física, fomentando unos buenos hábitos y estilos de vida saludables.

DISEÑO METODOLÓGICO

Pre Prueba: En esta fase se hace la invitación a la población que quiera ser parte del grupo para la práctica de actividad física, se hace una caracterización de la población, enseguida, se aplicara el cuestionario Corto para la medición de la actividad física GPAQ, para diagnosticar el estado de la población, por último, se realiza la aplicación de los test de entrada, entre los cuales se aplicaron los siguientes: Test de Cooper corto, Test de Wells.

Tratamiento: Se realiza el diseño del manual de uso del bioparque, y se estructuran unas rutinas de ejercicios para la aplicación directa a la población objeto.

Pos prueba:

En esta fase se aplican el Test de Cooper corto y el test de Wells, con el fin de evaluar el estado final de la población y verifica el impacto de las rutinas de ejercicios en el bioparque. Por último se aplica una encuesta de satisfacción a la población objeto.

Este diseño se sintetiza en el siguiente cuadro:

Pre-prueba	Tratamiento	Post-prueba
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación test de Cooper. ➤ Aplicación test de Wells. 	<p>Trabajo con rutinas en las maquinas del parque biosaludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Equipos de calentamiento: máquina de cintura, bicicleta estática. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación test de Cooper. ➤ Aplicación test de Wells.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Equipo de coordinación de movimiento: Esquí de fondo, patines. ➤ Equipos de ejercicios: El pony, Escalador. ➤ Equipos fuerza tren superior: Ascensor. ➤ Equipos tren inferior: Columpio. ➤ Equipos fuerza abdominal: Maquina de abdominales. 	
--	--	--

Tabla N° 1 Diseño metodológico
Fuente: Elaboración propia

POBLACIÓN

Para esta investigación parte de la observación directa, donde se identifica un grupo de mujeres que asistían a realizar actividad física en el parque biosaludable de lunes a viernes en los horarios de 6 a 8 de la noche, al identificar que la mayoría de las mujeres hacían mal uso de las maquinas encontradas allí, se procede a dialogar con ellas haciéndoles la invitación para pertenecer a un grupo de actividad física en donde aprendieran a dar buen uso del parque biosaludable y así poder disfrutar de unas rutinas de ejercicios, logrando reunir un grupo que mostro interés en participar con un total de 15 mujeres entre las edades de los 40 a los 60 años, quienes son habitantes del barrio el Libertador del municipio de Guateque, por otra parte esta población se encuentra entre los estratos 1,2 y 3, de esta manera evidencia que en el estrato se cuenta con 17% de la población, en el estrato 2 un 33% de la población y en el estrato 3 un 50% de la población. En esta población se cuenta con mujeres con distintos niveles de escolaridad, en un 26% de la población son mujeres sin ningún grado de escolaridad, el 27% de

la población son mujeres con estudios primarios, el 20% son mujeres con un grado de estudio de Bachillerato y un 27% de mujeres con estudios técnicos.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para este trabajo se utiliza la observación directa que consistió en *observar* la población durante una semana en donde se identifica que la población realizaba un mal uso de las maquinas del parque biosaludable, por otra parte se evidencia que no se cuenta con un instructor o una persona quien les dirigiera una adecuada forma de uso de las maquinas del parque biosaludable, también con la aplicación de los test y el tratamiento se observa durante todo el proceso una constante mejoría en la población en el uso adecuado de las maquinas del parque biosaludable y a su vez en su condición física.

Ficha de caracterización

Esta ficha de caracterización se aplica antes de implementar los elementos de recolección de la información y tiene como fin recolectar una información clara y precisa de la población, en donde obtienen datos tales como el nombre, edad, sexo, estrato, nivel de educación, etc. De esta manera se logra identificar y conocer más a profundidad a la población objeto, permitiendo así recolectar los datos cualitativos de este trabajo de grado.

Cuestionario GPAQ

Se aplica el cuestionario GPAQ corto que costa de 15 preguntas, antes de implementar los elementos de recolección de la información, a su vez este cuestionario se aplica para saber el estado de la condición física de la población objeto de estudio y poder recolectar los datos cualitativos para este trabajo.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002. p. 1) “desarrolló un Cuestionario mundial de actividad física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ) para la vigilancia de la actividad física. Se desarrolló este instrumento principalmente para uso en los países en desarrollo. El GPAQ fue sujeto a un programa de investigación que mostró que es válido y fiable, pero también capaz de adaptarse para incorporar diferencias culturales u otros aspectos importantes en el país respectivo”

Encuesta de satisfacción

Una vez terminada la implementación de las rutinas de ejercicios y el manual de uso del parque biosaludable, realiza una encuesta de satisfacción a la población objeto, para definir el grado de aceptación de las actividades realizadas en el parque biosaludable, con el fin de evaluar las sesiones de trabajo aplicadas, la forma de uso de las máquinas del parque, para evaluar la calidad del programa implementado, y el aporte hecho a la población, permitiendo así complementar la información cualitativa del trabajo.

Test de Cooper

Para el American College of Sports Medicine citado por COLDEPORTES, (2011.p.53) “el objetivo de la prueba es recorrer la mayor distancia posible en un tiempo señalado 12 minutos. Es una prueba recomendada para personas sanas y moderadamente activas. Se debe realizar recorriendo una pista plana con distancias medidas, de modo que el número de vueltas completadas por el sujeto, pueda determinarse con rapidez y facilidad, contabilizando la distancia recorrida durante los 12 minutos”.

El test de Cooper, se aplicó a la población objeto, en un terreno plano en la cancha del ITBOY ubicada en el barrio el libertador para esta prueba se tomó el tiempo con un cronometro y se midió la distancia por vueltas, cada vuelta que daba una persona representaba 80 metros, para la aplicación de test se dividió el total de la población en dos grupos para que fuera más fácil la toma de los resultados. Para la valoración del mismo se tiene en cuenta los siguientes baremos.

Mujeres	Rendimiento				
	Pobre	Regular	Buena	Muy Buena	Excelente
13-14	<1500m	1500-1599m	1600-1899m	1900-2000m	>2000m
15-16	<1600m	1600-1699m	1700-1999m	2000-2100m	>2100m
17-20	<1700m	1700-1799m	1800-2099m	2100-2300m	>2300m
20-29	<1500m	1500-1799m	1800-2199m	2200-2700m	>2700m
30-39	<1400m	1400-1699m	1700-1999m	2000-2500m	>2500m
40-49	<1200m	1200-1499m	1500-1899m	1900-2300m	>2300m
>50	<1100m	1100-1399m	1400-1699m	1700-2200m	>2200m

Tabla N° 2 Baremo del test de Cooper para mujeres.

Fuente: <http://www.gym19.com.ar/cooper.html>

Test de Wells

Para el American College of Sports Medicine, citado por COLDEPORTES, (2011.p.61), “la evaluación de la movilidad articular en la aptitud física, puede realizarse con el test recomendado por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) es la prueba de “Sit and Reach” o prueba de Wells, que evalúa la flexibilidad de los izquiotibiales, extensores de cadera, y espinales bajos” esta prueba consiste en colocar al individuo en posición de sentado sobre el piso, con los pies descalzos apoyados sobre un borde que da el valor de Cero, el individuo debe flexionar el tronco hacia adelante lo más lejos posible en un movimiento continuo y sostenido, se debe verificar que las rodillas del sujeto estén completamente extendidas contra el suelo y que las manos estén una sobre la otra para tomar la medición. Para el resultado del test se informa en centímetros, para decir que un resultado es positivo es cuando el sujeto alcanza un valor superior a cero, y negativo cuando no lo logra.

Para el test de Wells que fue aplicado a la población objeto, en su parte inicial se explicó en qué consistía la prueba, enseguida se procedió a aplicar la prueba y hacer la medición a cada una de las personas. En la siguiente tabla se encuentran los baremos de medición utilizados para este test.

Test Sit & Reach (cm)	Superior	Excelente	Buena	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
Hombres	> +27	+27 a +17	+16 a +6	+5 a 0	-1 a -8	-9 a -19	< -20
Mujeres	+30 a +27	+30 a +21	+20 a +11	+10 a +1	0 a -7	-8 a -14	< -15

Tabla N° 3 Baremo del test de Wells para mujeres.

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm>

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de este estudio se muestran en el siguiente orden: *Resultados del diagnóstico* en el cual se aplicó una ficha de caracterización, el cuestionario GPAQ; Resultados y análisis Pre-test, resultados y análisis Pos-test y finalmente el análisis comparativo

DIAGNÓSTICO

Realizada la aplicación de una ficha de caracterización a la población para hacer una descripción más detallada sobre la misma, se recolectaron los siguientes datos que se explicaran en la siguiente Tabla:

ÍTEM	CANTIDAD				
Estrato socio-económico.	Estrato 1: 3 Personas		Estrato 2: 5 personas.		Estrato 3: 7 personas.
Nivel de estudios.	Sin estudio: 4 Personas	Primaria: 4 Personas	Bachillerato 3 Personas	Técnico: 4 Personas	Superior: 0 Personas

Tabla N° 4: Tabla Diagnostico.
Fuente: Elaboración propia.

Cuestionario GPAQ

El objetivo de la aplicación del cuestionario corto de actividad física de la Organización Mundial de la Salud fue determinar el nivel de actividad física de las 15 mujeres entre 40 y 60 años del barrio el Libertador del municipio de Guateque para identificar la cantidad de tiempo que usaban para practicar actividad física, actividad en sus lugares de trabajo en su tiempo libre y el tiempo que usan para desplazarse a su sitio de trabajo. El cuestionario arranca a partir de la pregunta 49 debido a que a la población objeto se le aplicó la versión corta del GPAQ.

Pregunta No 49. ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? Se evidencio que solo un 13% de la población si realiza actividad física fuerte en su área de trabajo, y en un 87% no realizan actividad física fuerte en su trabajo de modo que vemos que gran parte de la población tiene tendencias de sedentarismo. Tal y como lo demuestra el siguiente grafico

Exige su trabajo Actividad Fisica Intensa



Gráfico N° 1: Exige su trabajo Actividad Física Intensa.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 50. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo? se analiza que un 80% de la población no realiza actividad física en su trabajo, un 6% de la población realiza un solo día de actividad física intensa, un 7% realiza actividad física intensa dos días a la semana y un 7% de la población realiza tres días a la semana siendo tres el número máximo de días a la semana en que realizan Actividad Física intensa. Tal y como lo demuestra el siguiente grafico

Numero de días que realiza actividad física intensa en el trabajo

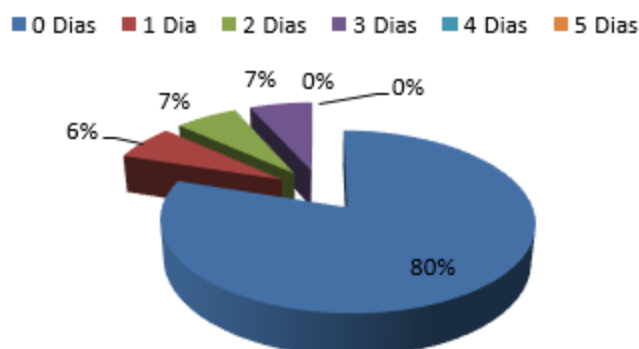


Gráfico N° 2 Número de días que realiza actividad física intensa en el trabajo.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 51. Hace referencia acerca de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Se observa que un 80% de la población no dedica tiempo a actividades físicas intensas, un 7% de la población dedica entre 61 y 90 Minutos de actividad intensa en su trabajo y un 13% de la población dedica entre 91 y 120 Minutos a la semana.

Tiempo que dedica a Actividades Intensas en el trabajo



Gráfico N° 3 Tiempo que dedica a Actividades Intensas en el trabajo.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 52. ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?

En los resultados que arrojan los resultados un 33% de la población su trabajo si exige actividad física moderada y un 67% de la población su trabajo no les exige actividad física moderada debido a que parte de la población cuentan con trabajos de oficina. Tal como lo demuestra el siguiente gráfico.

Exige su trabajo una actividad física moderada

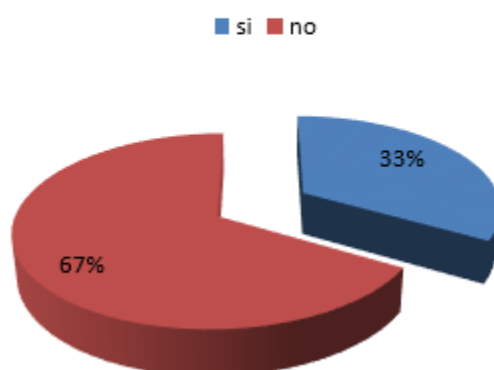


Gráfico N° 4 Exige su trabajo una actividad física moderada.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 53. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?

En el análisis de la encuesta se observa un 60% de la población no realiza actividad física moderada a la semana, un 7% de la población realiza actividad física moderada 3 días a la semana y un 33% de la población realiza actividad física moderada 5 días a la semana en su trabajo como lo vemos en el siguiente gráfico.

Cuantos días realiza actividad física moderada a la semana

■ 0 Días ■ 1 Días ■ 2 Días ■ 3 Días ■ 4 Días ■ 5 Días

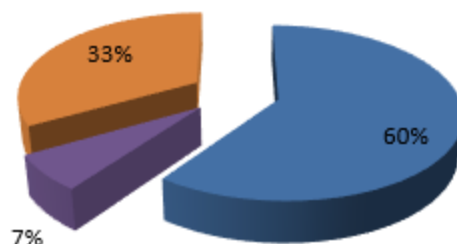


Gráfico N° 5 Cuantos días realiza actividad física moderada a la semana.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 54. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Como se observa en los resultados un 60% de la población no dedica tiempo a actividades físicas moderadas, un 20% de la población dedica entre 60 y 120 Minutos a actividades moderadas, un 13% de la población dedica entre 121 a 240 minutos en realizar actividades físicas moderadas, un 7% de la población dedica más de 241 minutos a realizar actividad física moderada en el trabajo, tal y como se ve en el siguiente gráfico.

¿Cuanto tiempo dedica a actividades físicas moderadas?

■ 0 Minutos ■ De 30 a 60 Min ■ De 60 a 120 Min ■ Entre 121 y 240 Minutos ■ Mas de 241 Min

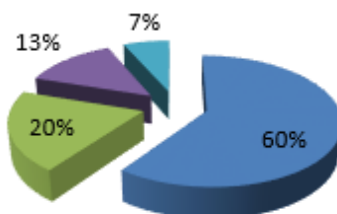


Gráfico N° 6 ¿Cuánto tiempo dedica a actividades físicas moderadas?

Fuente: Elaboración propia.

En las siguientes preguntas se preguntó sobre la actividad física para desplazarse.

Pregunta No55 ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

Se evidencia que, un 73% de la población si realiza más de 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos y un 27% de la población no realiza más de 10 Minutos consecutivos en sus desplazamientos aquí se refleja un bajo nivel de sedentarismo ya que en su mayoría si caminan al menos 10 minutos consecutivos. Tal y como se ve en el siguiente gráfico.

Camina usted al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos

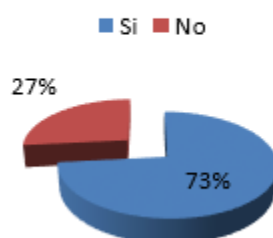


Gráfico N° 7 Camina usted al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 56. En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

Se analiza que las mujeres en un 27% no camina ningún día a la semana, el 6% de la población camina 1 día a la semana por más de 10 minutos, el 27% de la población camina 2 días a la semana por más de 10 minutos a la semana, el 13% de la población camina 3 días a la semana por más de 10 minutos seguidos, el 7% de la población camina de 4 días a la semana por más de 10 minutos consecutivos y el 7% de la población camina 7 días a la semana por más de 10 minutos consecutivos, evidenciando que hay un gran índice de población que se encuentra en estado total de sedentarismo tal y como lo demuestra el siguiente gráfico.

Cuantos días a la semana camina por mas de 10 Minutos

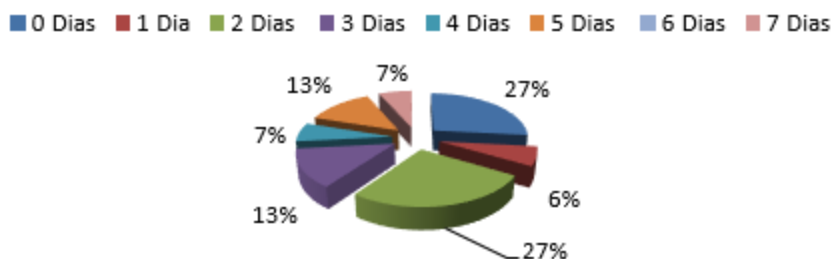


Gráfico N° 8 Cuantos días a la semana camina por más de 10 Minutos.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 57. En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?

Se evidencia que el 27% de la población no usa tiempo para desplazarse por lo cual se mantienen inactivos durante gran parte del día, el 13% de la población usa de 1 a 30 minutos para desplazarse, el 20% de la población usa de 31 a 60 minutos para desplazarse, el 13% de la población usa de 61 a 90 minutos para desplazarse, el 20% de la población usa de 91 a 120 minutos para desplazarse, y el 7% de la población usa de 121 a 150 minutos para desplazarse, se ve reflejado que la mayoría de la población no se desplaza o no realiza actividad física por lo que se refleja un alto índice de sedentarismo en la población. Según la siguiente tabla.

Tiempo que usa para despalzarse

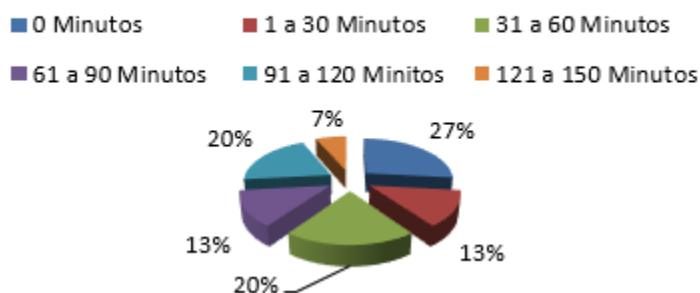


Gráfico N° 9 Tiempo que usa para desplazarse.

Fuente: Elaboración propia.

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.

Pregunta No 58. ¿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?

Según los datos obtenidos en la encuesta se observa que en un 40% de la población no practica ningún deporte y en un 60% si practican algún deporte o actividad física, lo cual indica que en esta pregunta hay más bajos índices de sedentarismo debido a que la población es más activa. Según lo observamos en el siguiente gráfico.

En su tiempo libre practica algún deporte

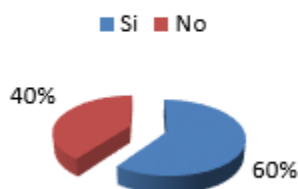


Gráfico N° 10 En su tiempo libre práctica algún deporte.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 59. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?

En los resultados arrojados en la siguiente pregunta se ve que la población en un 40% usan 0 días para hacer deportes siendo este el porcentaje más alto y mostrando un gran índice de sedentarismo al no realizar actividad física al menos una vez a la semana, el 33% de la población practica 1 día a la semana, el 13% de la población de estudio practica 2 días a la semana ejercicio, el 7% de la población practica 3 días a la semana ejercicio, el 7% de la población practica ejercicio 5 días a la semana, evidenciándolo como se muestra en la siguiente tabla.

Cuantos días practica deporte

■ 0 Dias ■ 1 Dia ■ 2 Dias ■ 3Dias ■ 4 Dias ■ 5 Dias

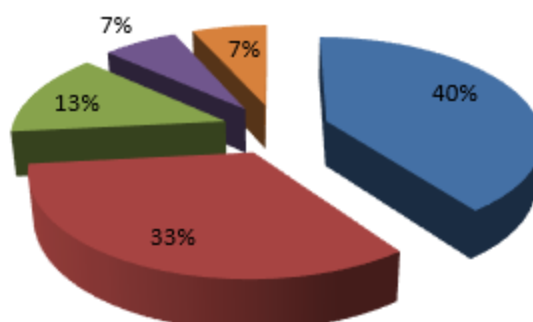


Gráfico N° 11 Cuantos días practica deporte.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 60 En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

Se pueden analizar según los resultados que la población en un 40% realiza 0 Minutos de deporte, el 20% de la población realiza de 1 a 30 minutos de deporte diario, el 7% de la población realiza de 31 a 60 Minutos de deporte al día, el 20% de la población realiza ejercicio entre 61 y 90 minutos al día y 13% de la población realiza de 91 a 120 minutos de deporte al día, es evidente el gran porcentaje de inactividad física debido a que la población es poco activa al realizar deporte durante un tiempo determinado al día, según la siguiente tabla.

En un día ¿Cuanto tiempo dedica a esas actividades?

■ 0 Minutos ■ 1 a 30 Minutos ■ 31 a 60 Minutos ■ 61 a 90 Minutos ■ 91 a 120 Minutos

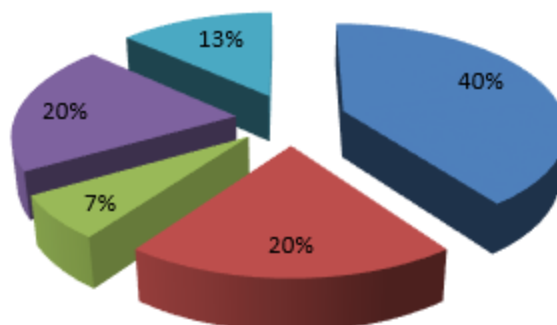


Gráfico N° 12 En un día ¿Cuánto tiempo dedica a esas actividades?

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 61 ¿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 voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

Según los resultados que arroja esta pregunta vemos que el 53% de la población si practica algún deporte en su tiempo libre, en un 47% la población practica algún deporte, se analiza que la población tiene buen aprovechamiento del tiempo libre y han disminuido un poco la tasa de inactividad física

¿En su tiempo libre practica alguna Actividad Física?

■ Si ■ No

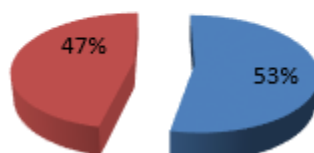


Gráfico N° 13 ¿En su tiempo libre practica alguna Actividad Física?

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 62. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?

según los resultados de la anterior pregunta se observa que la población, un 47% de la población no practica deportes a la semana, un 7% de la población practica 1 día a la semana, un 20% de la población practica 2 días a la semana deporte, un 13% de la población objeto practica 3 días a la semana deporte, un 13% de la población Practica deporte 5 días a la semana, notándose que el 47% de la población es sedentaria debido a la no practica de deporte semanal. Según la siguiente tabla.

¿Cuántos días Practica deporte a la semana?

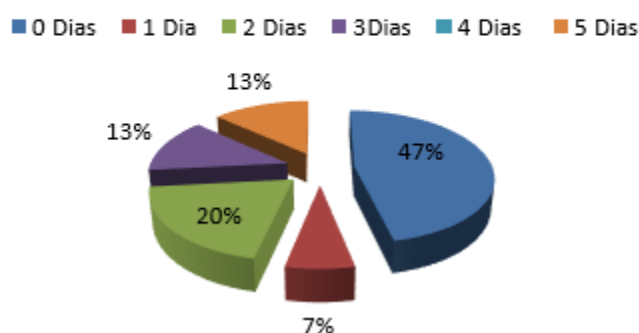


Gráfico N° 14 ¿Cuántos días Práctica deporte a la semana?

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta No 63. En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?, según los resultados arrojados por esta pregunta nos indican que el 46% de la población no practica actividad física, el 20% de la población realiza deporte moderado de 31 a 60 minutos en un día, el 7% de la población realiza deporte moderado de 61 a 90 minutos, en un día, el 27% de la población realiza deporte moderado en un día normal, se observa que predomina la mayor parte de la población sin realizar ejercicio moderado lo cual muestra un gran índice de sedentarismo. Según el siguiente gráfico.

En un día normal ¿Cuántos minutos de deporte moderado realiza?

■ 0 Minutos ■ 1 a 30 Minutos ■ 31 a 60 Minutos
 ■ 61 a 90 Minutos ■ 91 a 120 Minutos

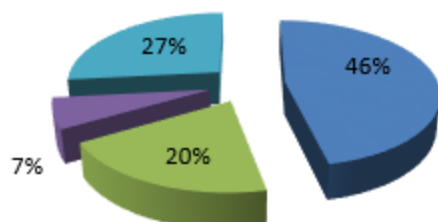


Gráfico N° 15 En un día normal ¿Cuántos minutos de deporte moderado realiza?

Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.

Pregunta 64 ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

Se observa en los resultados que un 47% de la población permanece sentado entre 1 y 2 horas diarias, un 13% de la población permanece sentado entre 2 y 3 horas, un 20% de la población permanece sentado entre 3 y 4 horas y un 20% de la población permanecen más de 4 horas sentados lo cual indica que el 47% de la población es netamente sedentaria al permanecer demasiado tiempo sentados, tal y como lo demuestra la siguiente gráfica.

¿Cuanto tiempo permanece sentado al día?

■ 0 Minutos ■ Entre 1 y 2 horas ■ Entre 2 y 3 horas ■ entre 3 y 4 Horas ■ Mas de 4 Horas

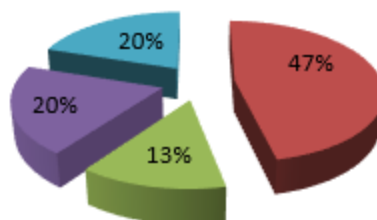


Gráfico N° 16 ¿Cuánto tiempo permanece sentado al día?

Fuente: Elaboración propia.

Tras la aplicación del cuestionario Gpaq corto, se encontró que en la población objeto son muy pocas las personas que practican actividad física, ya que en su mayoría permanecen mucho tiempo sentados, ya sea durante su trabajo o en su tiempo libre, además en la jornada laboral en muy pocas ocasiones se les exige tener actividad física intensa y cuando hay exigencia es durante muy poco tiempo. Por otra parte, esta población se desplaza muy poco tiempo al día caminando, ya que los trayectos en los cuales interactúan a diario son muy cortos.

RESULTADOS Y ANALISIS PRE-TEST

Test de Cooper

Mediante los resultados arrojados por este test se puede considerar el consumo de oxígeno de la población, siendo un parámetro que orienta el análisis frente a la condición física de las personas.

Resultados test de Cooper etapa Pre-Test

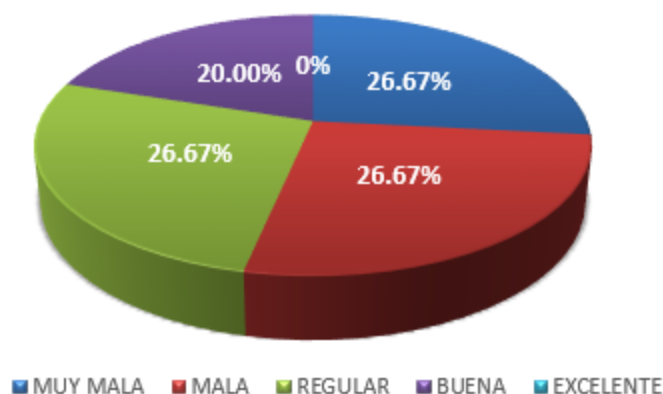


Gráfico N° 17 Resultados test de Cooper etapa Pre-Test

Fuente: Elaboración propia.

Observando los resultados, se puede decir que más del 50% de la población no posee un consumo de oxígeno adecuado, lo cual lleva a inferir que su condición física no es la adecuada para la práctica de actividad física, y son muy pocas las personas que tienen una óptima capacidad física, estas afirmaciones se hacen teniendo como indicador de medición el baremo para este rango de edad en las mujeres, se esperaría que gran parte de la población estuviera en una excelente condición física, a lo cual cabe resaltar lo expresado por Legido y cols. (1995), citado por Martínez López, E.J. (2002. p. 284), quien manifiesta que “la aptitud física de un individuo puede ser considerada, en relación con su trabajo, la conservación de la salud, la lucha en la vida, el combate, el deporte, el recreo, etc.”

Por lo tanto se puede pensar que, a partir de los resultados obtenidos y la caracterización de la población, la condición física puede ser mejorada con la implementación de un plan de actividad física utilizando unas rutinas de ejercicios, en las cuales se fortalezca el buen uso de las maquinas del parque biosaludable y a su vez la condición física de la población objeto.

Test de Wells

Mediante la aplicación inicial del test de Wells se obtuvieron los resultados que se pueden observar en la siguiente gráfica:

Resultados test de Wells etapa Pre-Test

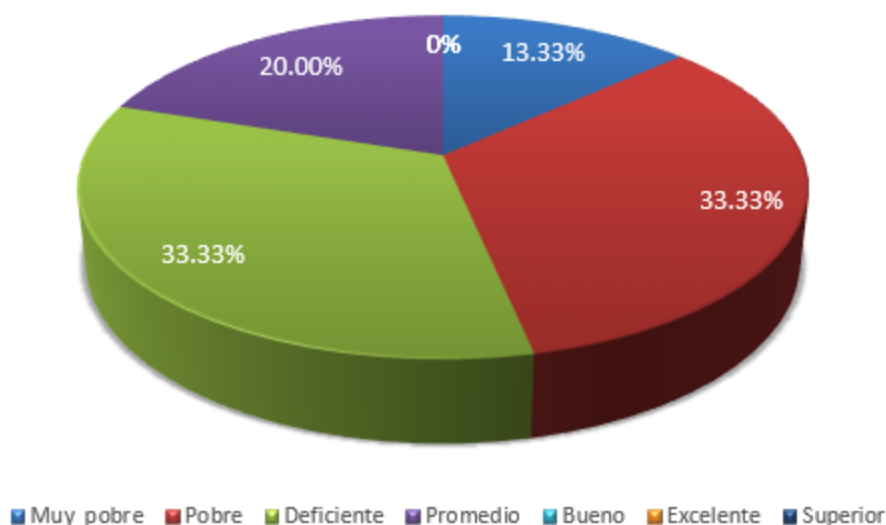


Gráfico Nº 18: Resultados test de Wells etapa Pre-Test

Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados obtenidos, más de un 60% de la población presenta problemas con la elasticidad en los miembros inferiores ya que encuentran en un estado deficiente de elasticidad, teniendo como referencia de medición los baremos para mujeres que se encuentren en este rango de edad, se puede deducir que la población no está en las condiciones óptimas para la práctica de actividad física y ejercicio físico debido a la baja condición en que se encuentra, por consiguiente se puede estructurar unas rutinas de ejercicios adaptadas a las necesidades de la población, con el fin de mejorar la elasticidad en la población.

En este sentido, se puede considerar lo manifestado por Schaefer, (1982), citado por Raya, G. (2011, p. 9), “el envejecer lleva consigo tendencias naturales que no se pueden evitar, como la pérdida de músculo y su elasticidad. La redistribución de la composición corporal con aumento de tejido adiposo y reducción en la masa muscular y ósea son cambios bien conocidos; todo ello repercute en el estado de salud, capacidad y funcionalidad del anciano”. Con este concepto se afirma que con el paso del tiempo la elasticidad se va perdiendo cada vez más en un mayor grado.

ANALISIS POS-TEST

Los siguientes análisis son los resultados obtenidos en la parte final del proceso en donde la población participó en una serie de 13 rutinas de ejercicios aplicados en el parque biosaludable teniendo una intensidad de 2 veces por semana.

Test de Cooper

Resultados test de Cooper etapa Pos-Test

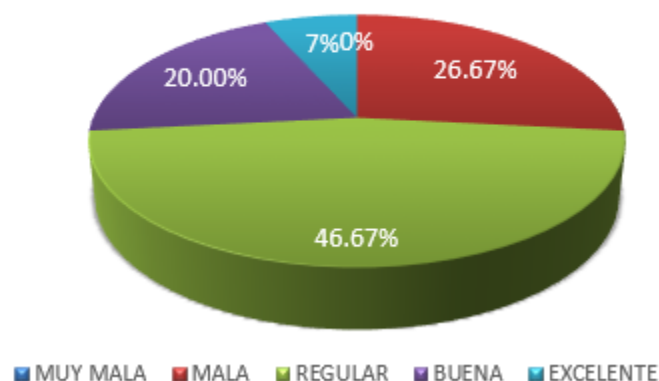


Gráfico N° 19 Resultados test de Cooper etapa Pos-Test

Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que, a partir de la aplicación del test de Cooper en la etapa de Pos-Test, desaparece por completo la casilla de condición física *muy mala* representado por un 0% de la población, lo cual lleva a pensar que los efectos de la aplicación de las rutinas de ejercicios, planteadas en el manual de actividad física, y desarrolladas en las distintas máquinas de ejercicio del parque biosaludable, fueron positivos a pesar que solo se realizaban dos sesiones de ejercicios por semana, fueron notorios los resultados y los avances de la población, en cuanto a la mejoría en la condición física de la población objeto, logrando que una participante lograra llegar a tener una excelente condición física.

Test de Wells

Resultados test de Wells etapa Pos-Test

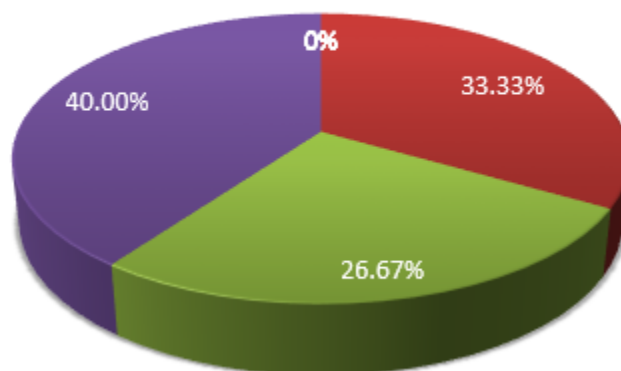


Gráfico N° 20 Resultados test de Wells etapa Pos-Test

Fuente: Elaboración propia.

En la etapa de pos-Test para el test de Wells, se pudo analizar que hubo una mejoría ya que como se puede dar cuenta en el gráfico, se logra desaparecer por completo la escala *muy pobre*, por otra parte se ve un aumento relevante en la elasticidad de la población, permitiendo así deducir que, con la aplicación de las rutinas de ejercicios trabajadas en las máquinas del parque biosaludable, planteadas en el manual de uso del parque biosaludable, se obtienen unos resultados positivos, a pesar de las dificultades que tuvo gran parte de la población en adaptarse a realizar los ejercicios de una manera guiada y de baja intensidad.

En este sentido, se puede referenciar lo afirmado por Sánchez y cols (2001) citado por Bragança. M, Bastos. A, Salguero. A, González. R (2008. p. 1), al mencionar que “los factores fundamentales que influyen en la flexibilidad están vinculados a aspectos morfo funcionales, biomecánicos y metodológicos, asociados estos últimos a la dosificación y a los tipos de ejercicios realizados.”, partiendo de esta idea se plantea que con el valioso trabajo realizado con la población se logró mejorar y aportar a las mujeres en una mejoría en su elasticidad.

ANÁLISIS COMPARATIVO

Se realiza un análisis comparativo entre las dos etapas evaluativas Pretest y Postest para observar los avances obtenidos durante la aplicación de las rutinas y la evaluación del test de Cooper y test de Wells.

Test de Cooper

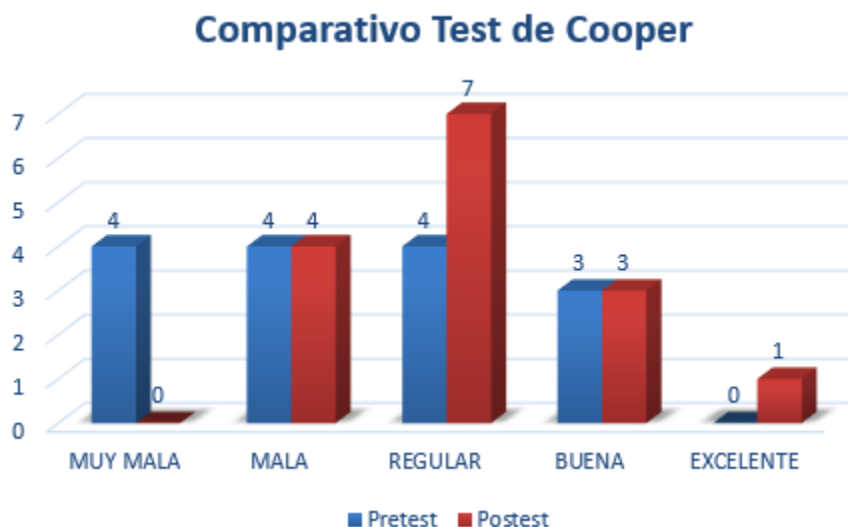


Gráfico N° 21 Comparativo Test de Cooper
Fuente: Elaboración propia.

En términos comparativos, se puede inferir que el consumo de oxígeno mejoró debido al diseño y aplicación de un manual de uso del parque biosaludable y de unas rutinas de ejercicios dirigidas a la población objeto, fundamentadas mediante el buen uso de las máquinas del parque biosaludable. Cabe resaltar lo que plantea, Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y otros (1986) citado por Escalante, L. Pila, H. (2012. p. 1), diciendo que “la condición Física es el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico”.

Se puede decir que los parques biosaludables por medio de la planeación, estructuración y desarrollo de unas rutinas de ejercicios adaptadas a las necesidades de la población logran aportar al mejoramiento de la condición física de la misma, siempre y cuando se mantenga una continuidad en la participación y motivación de la población para que cada día aumenten el

interés por la práctica de ejercicio en las distintas máquinas del parque biosaludable, de tal manera que durante todo el proceso la comunidad adquiriera unos buenos hábitos y estilos de vida saludable por medio de la práctica de actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en los parques biosaludables.

Test de Wells

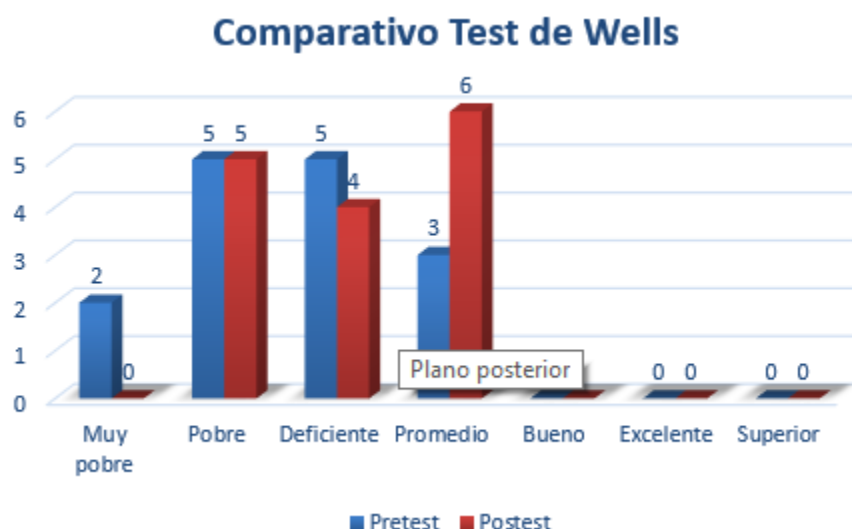


Gráfico N° 22 Comparativo Test de Wells

Fuente: Elaboración propia.

Haciendo una comparación detallada del Pre-Test y el Pos-Test, se observó una notable mejoría en la elasticidad de la población debido a la buena intervención realizada por medio de las rutinas de ejercicios planteada a partir del buen uso de las máquinas del parque biosaludable, y teniendo como base lo mencionado según, Norris (1996), citado por Bragança. M, Bastos. A, Salguero. A, González. R (2008. p. 1) “para que los estiramientos sean efectivos y prevengan al individuo de padecer lesiones, deben ser aplicados sobre base de unos buenos principios biomecánicos.”, teniendo en cuenta lo expresado anteriormente se puede decir que mediante la puesta en práctica de las rutinas de ejercicios se debe tener en cuenta las necesidades que tiene la población es por esto que se llevaron a cabo 12 rutinas de ejercicios en las cuales se trabajó en pro del mejoramiento de la elasticidad de la población teniendo un gran impacto en la población, se deduce que el trabajo constante de los ejercicios de estiramientos mediante el uso

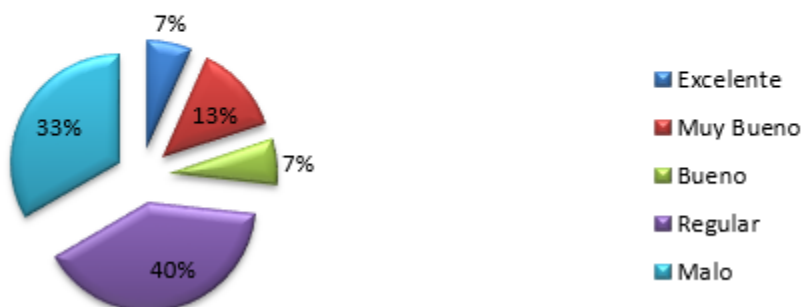
del parque biosaludable contribuye notoriamente al mantenimiento y aumento de la elasticidad de la población objeto.

Encuesta de satisfacción

Esta encuesta se realiza para observar la satisfacción de las personas respecto a la aplicación de las rutinas de ejercicios planteados por el manual de uso del parque biosaludable y dirigidas por el instructor.

- Pregunta 1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?



Gráfico

Nº 23 ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Fuente: Elaboración propia.

En la anterior grafica se representa el estado inicial de la población sobre el desempeño en el manejo de las maquinas del parque biosaludable, el 7% de la población respondió Excelente, esta población son mujeres que ya llevaban un determinado tiempo haciendo uso de las máquinas y ya sabían cómo hacer uso de ellas, al mismo tiempo otro 13% de la población consideran que al momento de hacer uso de las maquinas del bioparque su desempeño en las

maquinas es muy bueno, estas mujeres llevan unas pocas semanas haciendo uso de las maquinas por lo cual aún no consideran tener la suficiente experiencia en el manejo total de las maquinas, al mismo tiempo un 7% de la población considera que es Buena en el desempeño de en el manejo de las maquinas del parque, debido a que han observado a las demás personas e intentan imitar el ejercicio, en los porcentajes Regular con un 40% y Malo con un 33 %, son personas que asisten por primera vez a la práctica de actividad física en el bioparque por lo cual no tienen aún un desempeño óptimo.

- Pregunta 2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo

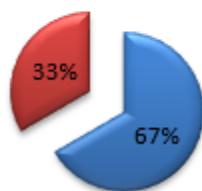


Gráfico N° 24 ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Fuente: Elaboración propia.

Se observó el avance obtenido en el desempeño de las mujeres, tras la asistencia, la orientación del instructor, y el propósito personal de la población por aprender, por la debida promoción en salud y el interés de adquirir unos hábitos y estilos de vida saludables por medio de la actividad física y de las rutinas de ejercicios planteadas, se obtiene como resultado un 33% la población hace un buen uso de las maquinas del Bioparque, y en un 67% se hace un excelente uso de las maquinas del Bioparque, demostrándose una mejoría notable y una buena acogida del Manual de actividad física Biosaludable y las rutinas de ejercicios aplicadas.

- Pregunta 3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo



Gráfico N° 25 ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que el 100% de la población se encuentran satisfechas conforme a la implementación del manual de uso del Bioparque y de las rutinas de ejercicios aplicadas ya que estas rutinas causan un gran impacto y acogida en las mujeres.

- Pregunta 4 ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo

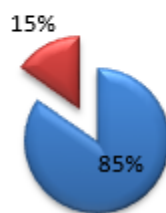


Gráfico N° 26 ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Fuente: Elaboración propia.

En esta pregunta la población manifiesta en un 15% como muy buena la forma como se estructuro las sesiones trabajadas, debido a que la población se sintió satisfecha por todo el trabajo que se hizo durante la aplicación de las rutinas de ejercicios, y el 85% de la población les pareció excelente la estructuración de las sesiones trabajadas ya que el programa cumplió en su totalidad con las expectativas personales.

- Pregunta 5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo

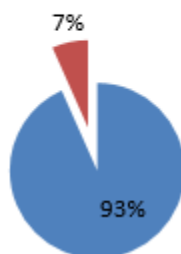


Gráfico N° 27 ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Fuente: Elaboración propia.

Según las respuestas dadas por las mujeres para el 7% de ellas deja un aporte muy bueno y para el 93% de la población tuvo un excelente aporte para sus vidas, a modo personal y por aportes hechos por algunas de las mujeres de manera verbal, se puede decir que estas rutinas de ejercicios aplicadas aportaron demasiado a la población ya que de esta manera aprendieron el adecuado uso del parque biosaludable y no solo eso sino que también aportó unas rutinas de trabajo que ellas seguirán implementando en su diario vivir.

- Pregunta 6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo



Gráfico N° 28 ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Fuente: Elaboración propia.

Es notorio que el 7% de la población les pareció muy buena la distribución del tiempo durante las rutinas de ejercicio y actividad física, y el 93% de la población les parece excelente la distribución del tiempo durante cada una de las rutinas trabajadas.

- Pregunta 7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo

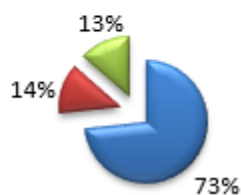


Gráfico N° 29 ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Fuente: Elaboración propia.

Se ve evidenciado en los resultados de esta pregunta que el 13% de la población hace un uso bueno del Bioparque, en un 14% opinan que le dan un uso muy bueno al Bioparque, y un

73% responden que le dan un excelente uso al Bioparque debido a que ya ha adquirido en su totalidad las buenas formas de uso del mismo

- Pregunta 8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

■ Excelente ■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■ Malo

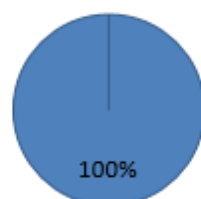


Gráfico N° 30 ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Fuente: Elaboración propia.

Se evidencia un 100% de la población que responde esta pregunta como excelente lo cual fue manifestado verbalmente por la población y afirmaron que estuvieron plenamente interesadas y conformes en todas y cada una de las rutinas de ejercicio aplicadas por el instructor a su vez que manejo una buena dinámica y fue muy explicativo.

A partir de los resultados obtenidos desde la aplicación del Gpaq, los test, las rutinas de ejercicio y la encuesta de satisfacción, se pudo lograr grandes resultados por la buena intervención hecha a la población por medio de los test aplicados, ya que permitieron realizar el diseño de un programa de actividad física, y unas rutinas de ejercicios encaminadas no solamente a mejorar la condición física y la elasticidad de la población sino que también permitiendo darle un buen uso a las maquinas del parque biosaludable. Por otra parte con la aplicación de las rutinas se logró hacer un gran aporte el cual fue mejorar la condición física y la elasticidad de la población y a su vez promover unos buenos hábitos y estilos de vida

saludables generando en ellos un gran acogimiento de la práctica de actividad física a campo abierto y cumpliendo las expectativas puestas por la población hacia el desarrollo y ejecución de cada una de las rutinas.

PERSPECTIVA EDUCATIVA

El concepto de educación es uno de los más complejos y cambiantes a los que se haya enfrentado el ser humano desde siempre; pues ha sido visto desde diferentes intereses y ha sido acomodado a diferentes fines, en distintos momentos históricos. Este concepto ha sido asumido como transmisión, instrucción, capacitación etc. Es decir, lo que unos individuos hacen con otros en la sociedad para promoverlos o para dominarlos. Se debe intentar una concepción de educación, lo más amplia posible, con miras a que sea debatida, ampliada y reflexionada por los docentes y sea como punto de partida para las acciones que se desarrollen desde las aulas e instituciones. Todo docente necesita una concepción de la Educación, la cual debe revisar constantemente, pues es en ella que se mueve y es construcción continua lo que le permite mejorarse.

En el libro “Educación, la Agenda para el Desarrollo Humano” promovido por las Naciones Unidas, el profesor Hernando Gómez Buendía recopila una serie de documentos donde se presenta una visión amplia de la Educación, desde la perspectiva del desarrollo del tercer mundo. (Gomez, 1988). De este documento se destaca el siguiente concepto:

“La Educación es la suma de prácticas sociales que estimulan el aprendizaje. Es un proceso abierto y constante que compromete a todas las personas, los estamentos y las instituciones es una tarea del sistema escolar, de la familia, los partidos políticos, los sindicatos, gremios, asociaciones, los medios de comunicación y de toda la comunidad en general...”

El anterior concepto, al igual que todos los que se asumen incluye no solamente una definición del que de la Educación, sino el para qué, el cómo, el quien y el a quien, que constituye las dimensiones de cualquier acto humano y la educación lo es por excelencia. La educación tiene funciones propias puesto que es un fin en sí misma y no se reduce al sistema educativo; sus funciones son importantes diversas y complejas en la medida que ha de permitir y promover la circulación del conocimiento y del pensamiento local y universal, lo cual no implica que se reduzca a la transmisión de saberes.

A su vez es importante educar a la sociedad para que puedan ejercer un rol importante dentro de una comunidad y que la educación no solo sea una enseñanza de distintos saberes sino que a su vez sea una formación para la vida, la educación busca formar personas críticas, con muchas capacidades y muchas destrezas para convivir en una comunidad.

La educación de una persona es un proceso que dura para siempre, y con el paso de los días se van adquiriendo nuevas destrezas, significados y de esta manera se va transformando en una experiencia de vida, Según el profesor Rafael Florez Ochoa presenta el siguiente concepto de educación, (Florez, 1997) “Se refiere al proceso social e intersubjetivo mediante el cual cada sociedad asimila a sus nuevos miembros según sus propias reglas, valores, pautas, ideologías, tradiciones, practicas, proyectos y saberes compartidos por la mayoría de la sociedad. Mas modernamente, la educación no solo socializa a los individuos sino que también rescata en ellos lo más valioso, aptitudes creativas e innovadoras, los humaniza y potencia como personas. Hoy día educarse no es adaptarse a la sociedad”

Se puede destacar de esta definición que Flórez Ochoa relata sobre el carácter cambiante del concepto de educación, pues no se asume como la reproducción aceptación de las estructuras y circunstancias sociales sino que se destaca la capacidad del ser humano para transformarlas; de hecho, la sociedad no quiere reproducirse en sus vicios y problemas sino que busca que sus individuos se formen para mejorarla, para corregirle los errores y esa es la importancia del sistema educativo, el cual debe canalizar toda la energía creadora de los individuos para que aporten a la solución de los problemas de la sociedad. En la sociedad, los seres humanos son los artífices de los cambios, los individuos potenciados en sus dimensiones humanas son los que tienen la capacidad de generar los cambios significativos para el mejoramiento de la sociedad.

Se puede decir, que educar es formar y formar es potenciar al ser humano en sus dimensiones: cognitiva, socio afectiva, psicomotriz, ética, moral, estética, estimulando su pensamiento crítico y creativo, vivenciando los valores necesarios para la vida y la convivencia. Educar es el más humano de los actos porque es reproducir lo humano que tenemos. Según Freire, P (1975), la educación es llegar a ser críticamente consciente de la realidad personal, de tal forma que se logre actuar eficazmente sobre ella y sobre el mundo, donde el término eficazmente, se asume como la competencia social para actuar sobre los elementos de la propia sociedad del individuo.

La pedagogía considerada como arte de enseñar, en la actualidad es vista como una ciencia particular, social o del hombre, cuyo objeto es el descubrimiento, apropiación cognoscitiva y aplicación adecuada y correcta de las leyes y regularidades que rigen y condicionan los procesos de aprendizaje, conocimiento, educación y capacitación.

Según lo expresado por Savater (1997) citado por Calzadilla, R (2004. p.1), manifiesta que “la pedagogía tiene mucho más de arte que de ciencia, es decir que acepta sugerencias y técnicas pero que nunca se domina más que por el ejercicio mismo de cada día, que tanto debe en los casos más afortunados a la intuición”, se puede decir que la pedagogía se va adaptando cada día de acuerdo con las nuevas tendencias a las que sea expuesta ya que se basa más hacia la práctica debido a que se complementan mutuamente.

Por otra parte Meumann (1960) citado por Calzadilla, R (2004. p.1) considera que a “la pedagogía no le falta nada para ser una ciencia sistemática en sentido estricto; pues tiene un sistema dotado de unidad, dominado de un modo sistemático por un concepto superior: el de la educación, y posee su propia base empírica en las investigaciones pedagógicas empíricas y experimentales”.

Importante también es destacar el concepto de Educación Física dentro de este contexto teniendo en cuenta que es esta una disciplina científica cuyo objeto de estudio es el movimiento humano y su utilización para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo considerado como una unidad funcional en sus aspectos motrices, físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social. Le permite al educando desarrollar su capacidad de movimiento con efectos de rendimiento físico individual, favoreciendo su integración al entorno, la estructuración de procesos mentales y la aceptación de valores éticos, morales y sociales.

Se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

Cagigal. (1979), citado por Garrote (1993.p.1), “creemos que para identificar la educación física, hay que partir de las dos grandes realidades antropológicas: el cuerpo y el movimiento”.

Al hablar de educación física se habla de lo que expresa el cuerpo a través del movimiento, se puede decir que la educación física se encarga de formar a las personas para tener respeto sobre su cuerpo, a su vez forma a la persona para hacer de su cuerpo un todo, de la misma manera enseña a cuidarlo y a mantenerlo en forma, por medio de las distintas practicas ya sean deportivas o de actividad física en su tiempo libre.

A su vez las personas aprenden por medio de la educación física a ejecutar nuevos movimientos, teniendo como base el juego, la actividad física inclusive en la práctica deportiva, de esta manera las personas adquieren unos buenos fundamentos que se usan como alternativas que se pueden aplicar en su diario vivir como una práctica en su vida social, tambien la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de las personas, el ejercicio físico y más aún enfocado a una nueva tendencia que son los parques Biosaludables que al realizar una práctica de ejercicios bien orientados ayuda a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, mejora a través de actividad física, la capacidad motora básica para el desarrollo de ejercicios.

Se puede concluir que la educación es un factor muy importante para el desarrollo del ser humano debido a que se generan nuevos pensamientos nuevos movimientos en los cuales podemos ir desarrollando nuevas estrategias y métodos de adquisición de conocimiento y esto es lo que hace que la educación sea muy cambiante a lo largo del tiempo a su vez tenemos la pedagogía quien nos faculta de la comprensión más metódica y más fácil de comprender las cosas y hace del ser humano un ser multidimensional quien sea más consiente de las cuestiones sociales, culturales, de nuestro propio cuerpo dando de esta manera en una forma muy sencilla es cómo se puede iniciar a concebir la educación física como la ciencia que estudia cada uno de los movimientos corporales y de esta forma ir adaptando métodos saludables de mantener el cuerpo de forma saludable activa utilizando juegos, didácticas, actividad física y algo nuevo en este campo como lo es los espacios biosaludables quienes tienen su inicio en la china tras una investigación hecha en las personas adultas mayores sobre su deterioro motor y tras años de investigación crean unas máquinas de rutinas gimnasticas en las cuales se puede hacer ejercicio en espacios abiertos sin necesidad de acudir a un espacio cerrados como lo son los gimnasios, es allí donde se empieza a ver el alto impacto de los espacios biosaludables como una alternativa mundial de hacer mantenimiento del cuerpo y

mantenernos saludables es así como esto se va convirtiendo en una tendencia en Europa y tras diez años llega a latino américa más específicamente a Bogotá donde es la primera ciudad en Colombia donde se implementó un parque biosaludable y así de esta manera se ha logrado implementar en distintos departamentos, hablando un poco de Boyacá fueron entregados 14 bioparques entre los cuales gozaron de esta magnífica adquisición en nuestro Valle de Tenza los municipios de Guateque, Sutatenza y San Luis de Gaceno, continuando un poco más puedo ver la tendencia del ámbito Biosaludable ha venido cubriendo distintas culturas, creencias, religiones convirtiéndose en una tendencia intercultural que ha venido creciendo y cubriendo gran parte de las ciudades más grandes del mundo y hasta llegar a nuestro ámbito rural como lo es Guateque Boyacá.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados y del trabajo realizado con la población, se puede decir que esta investigación no es concluyente, ya que este trabajo no se sometió a estudios más profundos y detallados, y a su vez se deja abierto para que pueda continuarse y realizar una evaluación más detallada y precisa. Por otra parte se concluye que el uso del parque biosaludable es un espacio que con las orientaciones adecuadas se puede convertir en un ámbito para potenciar los hábitos y estilos de vida saludables, a su vez permite mejorar la condición física de la población por medio del desarrollo e implementación de rutinas de ejercicios guiados. Estas rutinas facilitaron y motivaron a la población para tener una continuidad al momento de hacer una buena práctica de ejercicio físico de manera individual y a su vez haciendo uso correcto de las distintas maquinas del parque biosaludable.

Por otra parte la población pudo aprender sobre la importancia de la práctica de actividad física constante, lo cual motivo a continuar con las prácticas y participación en las rutinas de ejercicios planteadas, se logró en la población aumentar los lazos amistosos entre el grupo, siendo esto un factor que aporta a mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Se puede observar que la práctica de actividad física orientada y planificada en los parques biosaludables tiene un alto impacto en la condición física de la población y a su vez permite un mantenimiento y desarrollo corporal. Por otra parte con las rutinas de ejercicios desarrolladas con la población permiten a la población sentirse a gusto con el trabajo realizado manifestando gran satisfacción durante cada una de las sesiones trabajadas.

RECOMENDACIONES

Debido a que no ha existido antes un manual en el municipio para la utilización del parque biosaludable, es recomendable hacer una buena promoción para darlo a conocer a toda la comunidad del municipio, en este sentido, es importante seguir los pasos y ejercicios propuestos en el manual para darle un buen uso a las maquinas del parque biosaludable, y de esta manera lograr que más población logre mejorar su condición física y elasticidad.

Es recomendable realizar jornadas periódicas para promover la actividad física por medio de la puesta en práctica del manual para asegurar más ingreso de personas que se beneficien con el buen uso del parque biosaludable y de esta manera, lograr brindar un buen programa de ejercicios a la población en general.

Finalmente se recomienda que este proyecto quede abierto para futuras investigaciones que quieran poner en práctica dicho manual para que sea puesto en práctica con otras poblaciones y que pueda ser adaptado a nuevas necesidades que se puedan presentar.

MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA BIOSALUDABLE

Descripción

Se diseñó este manual de ejercicios conformado por una serie de rutinas estructuradas para 10 semanas donde se perfila el uso y el logro de beneficios con los ejercicios biosaludables, para ello se describe de la siguiente manera: a) el tipo de técnicas que se abordan, b) descripción de las características técnicas, de uso y beneficios del gimnasio en campo abierto c) Objetivos de la actividad, contenidos, actividades a realizar, tiempo de duración en cada aparato, contexto geográfico donde se aplicará el manual.

Estas rutinas se accedieron a las siguientes actividades:

- A. Inducción al Manual de ejercicios Biosaludable, objetivo, sensibilización hacia la práctica continúa de actividades físicas y su beneficio en la salud.
- B. Explicación del uso de los aparatos del parque biosaludable
- C. Explicación de los beneficios y clasificación de cada una de las maquinas del parque biosaludable.

En Guateque Boyacá el parque Biosaludable ubicado en el barrio el libertador se determina como un espacio con una zona verde ubicado en el sector ITBOY, y cuenta con distintas maquinas o equipos de ejercicios, que permiten a la comunidad mantenerse activos, físicamente y prevenir diferentes dolencias o lesiones concretas. Este espacio fue diseñado para la práctica de ejercicio físico Biosaludable en todas las edades en donde me encuentro elaborando este manual para las mujeres entre 40 y 60 años del Barrio el Libertador, debido a que les permite mejorar la movilidad articular, aumentar la flexibilidad y tonificar los músculos del cuerpo.

Manual de utilización del parque biosaludable Barrió el Libertador Guateque Boyacá

Elaborado por:

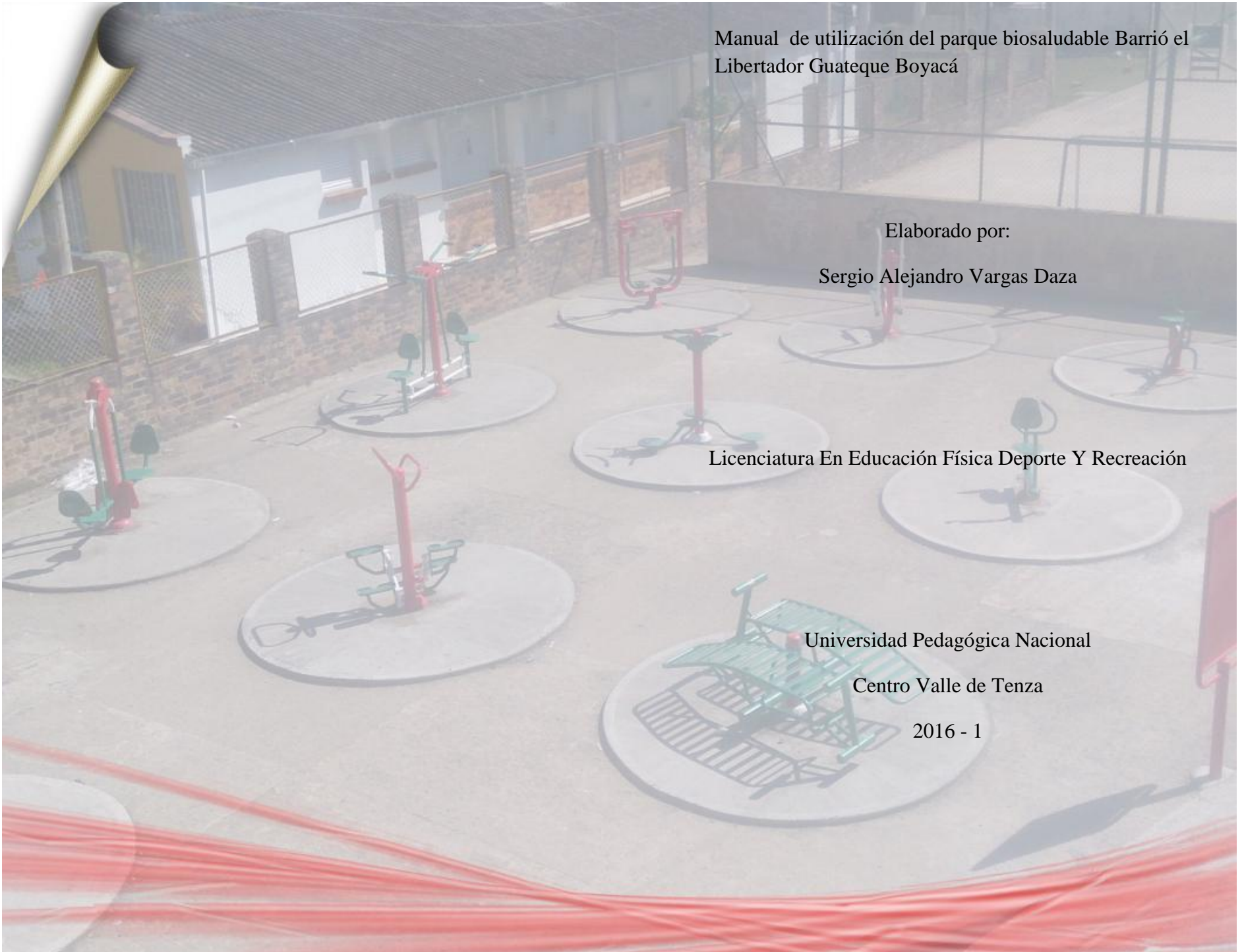
Sergio Alejandro Vargas Daza

Licenciatura En Educación Física Deporte Y Recreación

Universidad Pedagógica Nacional

Centro Valle de Tenza

2016 - 1



Contenido	
Objetivo General	63
Introducción	64
Metodología	64
Descripción.....	65
Equipos De Nuestro Parque Biosaludable Del Barrio El Libertador De Guateque	65
Equipos de Calentamiento:.....	65
Equipos de coordinación de movimientos:.....	65
Equipos de ejercicios:.....	66
Equipos fuerza tren superior:.....	66
Equipos fuerza tren inferior.....	66
Equipos fuerza abdominal:.....	66
Beneficios de la practica de actividad física biosaludable constante.....	66
Máquinas De Nuestro Parque Biosaludable.....	67
Ascensor	67
Pony.....	68
Patines.....	69
Cintura	71
Esquí De Fondo	72
Escalador	73
Abdominales.....	74
Bicicleta Estática	75

Estación De Estiramientos.....	76
Rutinas De Trabajo	78
Semana 1	78
Semana 2	80
Semana 3	82
Semana 4	83
Semana 5	85
Semana 6	86
Semana 7	88
Semana 8	89
Semana 9	91
Semana 10	92
Semana 11	94
Semana 12	95

Objetivo General

Diseño, elaboración e implementación de un manual en actividad física biosaludable dirigido a las mujeres entre 40 y

60 años con sedentarismo del barrio el libertador del municipio de guateque a partir del bioparque.

Introducción

En Guateque Boyacá el parque Biosaludable ubicado en el barrio el libertador se determina como un espacio con una zona verde ubicado en el sector ITBOY, y cuenta con distintas maquinas o equipos de gimnasia, que permiten a la comunidad mantenerse activos, físicamente y prevenir diferentes dolencias o lesiones concretas. Este espacio fue diseñado para la práctica de ejercicio físico Biosaludable en todas las edades en donde me encuentro elaborando este manual para las mujeres entre 40 y 60 años del Barrio el Libertador, debido a que les permite mejorar la movilidad articular, aumentar la flexibilidad y tonificar los músculos del cuerpo.

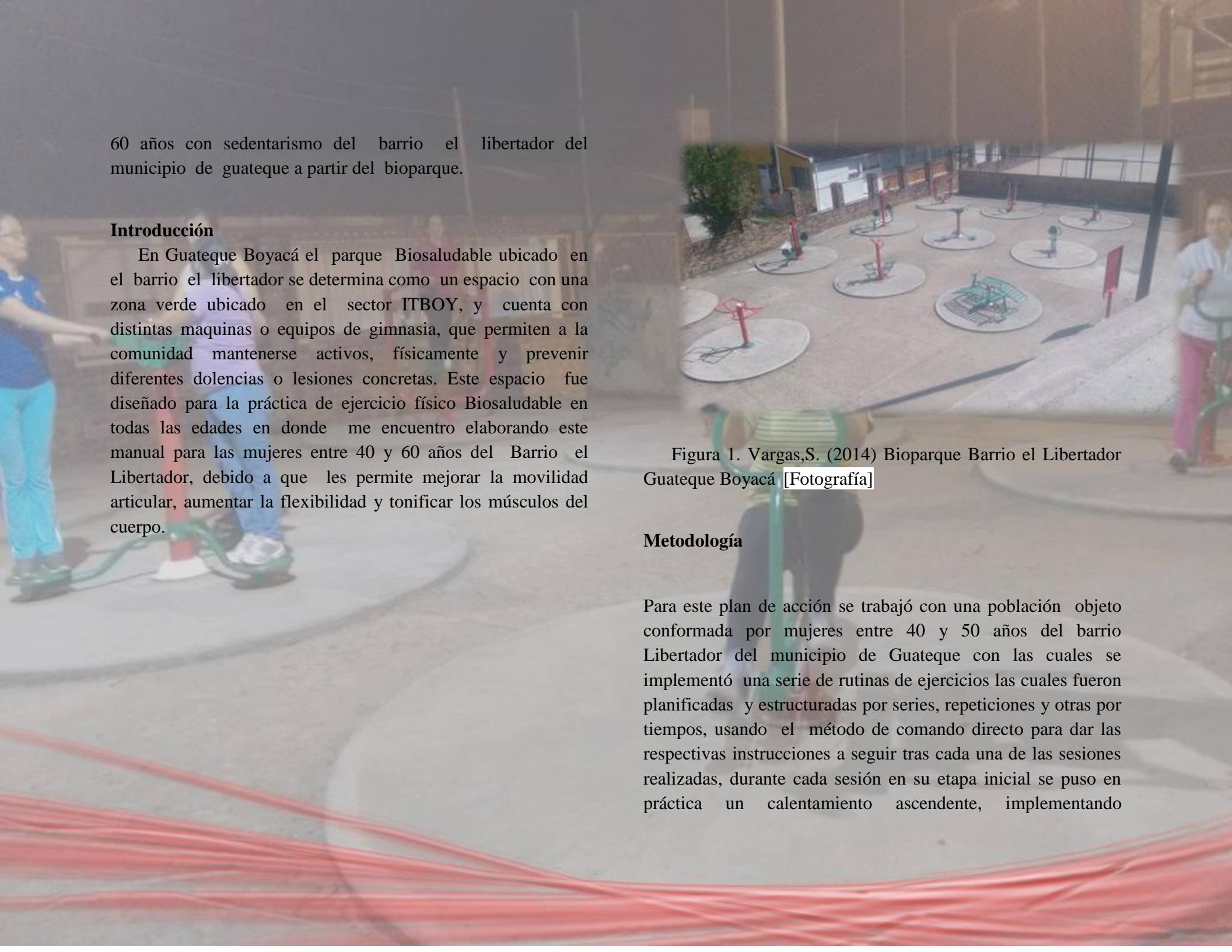


Figura 1. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá [Fotografía]

Metodología

Para este plan de acción se trabajó con una población objeto conformada por mujeres entre 40 y 50 años del barrio Libertador del municipio de Guateque con las cuales se implementó una serie de rutinas de ejercicios las cuales fueron planificadas y estructuradas por series, repeticiones y otras por tiempos, usando el método de comando directo para dar las respectivas instrucciones a seguir tras cada una de las sesiones realizadas, durante cada sesión en su etapa inicial se puso en práctica un calentamiento ascendente, implementando

ejercicios de lubricación y movilidad articular, rotación por cada una de las maquinas programadas, en su etapa final se trabajó los estiramientos aprovechando para realizar los ejercicios de elasticidad y haciendo la respectiva vuelta a la calma, así dando por finalizada la sesión de trabajo con una reflexión obteniendo experiencias significativas con la población. Finalmente se concientizo a la población participante al reconocimiento de las maquinas su forma de uso, función y beneficios que estas proporcionan para el cuerpo y la salud,

Descripción

Se diseñó este manual de ejercicios conformado por una serie de rutinas estructuradas para 10 semanas donde se perfila el uso y el logro de beneficios con los ejercicios Biosaludable, para ello se describe de la siguiente manera: a) el tipo de técnicas que se abordan, b) descripción de las características técnicas, de uso y beneficios del gimnasio en campo abierto c) Objetivos de la actividad, contenidos, actividades a realizar, tiempo de duración en cada aparato, contexto geográfico donde se aplicará el manual.

Estas rutinas se accedieron a las siguientes actividades:

- D. Inducción al Manual de ejercicios Biosaludable, objetivo, sensibilización hacia la práctica continúa de actividades físicas y su beneficio en la salud.
- E. Explicación del uso de los aparatos del Bioparque Cielo abierto
- F. Explicación de los beneficios y clasificación de cada una de las maquinas del Bioparque.

Equipos De Nuestro Parque Biosaludable Del Barrio El Libertador De Guatemala

Equipos de Calentamiento: estos equipos corresponden a la fase de iniciación de la actividad física Biosaludable:

- ✓ **La cintura:** Esta máquina nos ayuda a ejercitar la cintura y a su vez nos ayuda a relajar los músculos de la cintura y espalda, también refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.
- ✓ **Bicicleta estática:** mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones superiores e inferiores, mejora y aumenta la capacidad cardio pulmonar.

Equipos de coordinación de movimientos:

- ✓ **Esquí de fondo:** Esta máquina nos ayuda a mejorar la movilidad de los miembros superiores e inferiores y nos ayuda a mejorar la flexibilidad de las articulaciones.

- ✓ **Patines:** mejora la movilidad de los miembros inferiores, aportando coordinación al cuerpo y equilibrio, aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

Equipos de ejercicios:

- ✓ **El pony:** Esta máquina nos ayuda a fortalecer los diferentes músculos de brazos, piernas, cintura, abdominales, espalda y pecho, permitiéndonos un completo movimiento en las extremidades, mejorando la capacidad cardio-pulmonar.
- ✓ **El escalador:** Esta máquina desarrolla la fuerza muscular lumbar, dorsal, cuádriceps, gemelos, glúteos y abdominal, mejorando la función cardiaca y la coordinación del cuerpo, mejora la circulación sanguínea.

Equipos fuerza tren superior:

- ✓ **El ascensor:** Esta máquina nos ayuda a reforzar y desarrollar los músculos de nuestros miembros superiores, pecho, espalda ayudándonos a mejorar la capacidad cardiopulmonar.

Equipos fuerza tren inferior

- ✓ **El columpio:** Esta máquina nos ayuda a desarrollar y reforzar los músculos de nuestras piernas y cintura, específicamente cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

Equipos fuerza abdominal:

- ✓ **Máquina De Abdominales:** refuerza la masa muscular del abdomen, tonificando y fortaleciendo los músculos, ayuda a eliminar la grasa de la zona abdominal.

Beneficios de la práctica de actividad física biosaludable constante

- ❖ Mejora las capacidades físicas de velocidad, fuerza y elasticidad.
- ❖ Erradica el sedentarismo y optimiza la calidad de vida.
- ❖ Mejora la capacidad cardio-pulmonar.
- ❖ Ayuda a controlar el peso Corporal.
- ❖ Previene las enfermedades cardio vasculares.
- ❖ Fortalece los diferentes grupos musculares del cuerpo.
- ❖ Fortalece la coordinación y el equilibrio.

Máquinas De Nuestro Parque Biosaludable

Ascensor

Figura 2. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Ascensor [Fotografía]

Función: esta máquina nos permite tonificar y desarrollar los músculos del tren superior, tales como pecho, hombros y espalda, a su vez beneficia y mejora la flexibilidad en las articulaciones del hombro y codo también aportando al mejoramiento de la capacidad cardiaca y pulmonar.

Modo de Uso: siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial.



Figura 3. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, Modo de uso de la maquina Ascensor [Fotografía]

Realización: Es importante tener en cuenta el estado físico del usuario. es recomendable realizar 3 series de 10 repeticiones, teniendo un espacio descanso de 1 minuto entre serie y serie.

Nota: Este es un ejercicio que es netamente de fuerza por lo cual debe realizarse de una manera lenta y regulada. Si durante el ejercicio presenta alguna molestia es pertinente suspender el ejercicio.

Pony



Figura 4. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Pony [Fotografía]

Función: esta máquina permite tonificar los músculos de la zona de los brazos, piernas, cintura, abdomen y espalda, a su vez permite tener en completo movimiento en las extremidades tanto superiores como inferiores además ayuda a mejorar la capacidad cardiaca, pulmonar, y la coordinación.

Modo de Uso: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y

con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.

Realización: Es importante tener en cuenta el estado físico del usuario. es recomendable realizar 3 series de 10 repeticiones, teniendo un espacio de descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Este es un ejercicio que es netamente de fuerza en los miembros superiores e inferiores, por lo cual debe realizarse de una manera lenta y regulada. Si durante el ejercicio presenta alguna molestia es pertinente suspender el ejercicio.

Patines

Figura 5. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Patines [Fotografía]

Función: Mejora la movilidad, flexibilidad y coordinación de los miembros inferiores.

- Aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

Uso: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Nota: Agarre el asa con fuerza para evitar accidentes y no se baje del aparato hasta que los dos pedales estén en paralelo y parados.

Columpio

Manual Bioparque



Figura 6. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Columpio [Fotografía]

Función: Desarrolla y refuerza los músculos de piernas y cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

Uso: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.



Figura 7. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Columpio [Fotografía]

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 repeticiones, cada una con un descanso de 1 Minuto entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar.

Cintura



Figura 8. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Cintura [Fotografía]

Función: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda.

- ❖ Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar.
- ❖ Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera.

Uso: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.



Figura 10. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Cintura [Fotografía]

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 2 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: No fuerce el giro de la cadera, la medida de la amplitud es llevar los pies, sin mover los hombros, de manilla a manilla. No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.

Esquí De Fondo

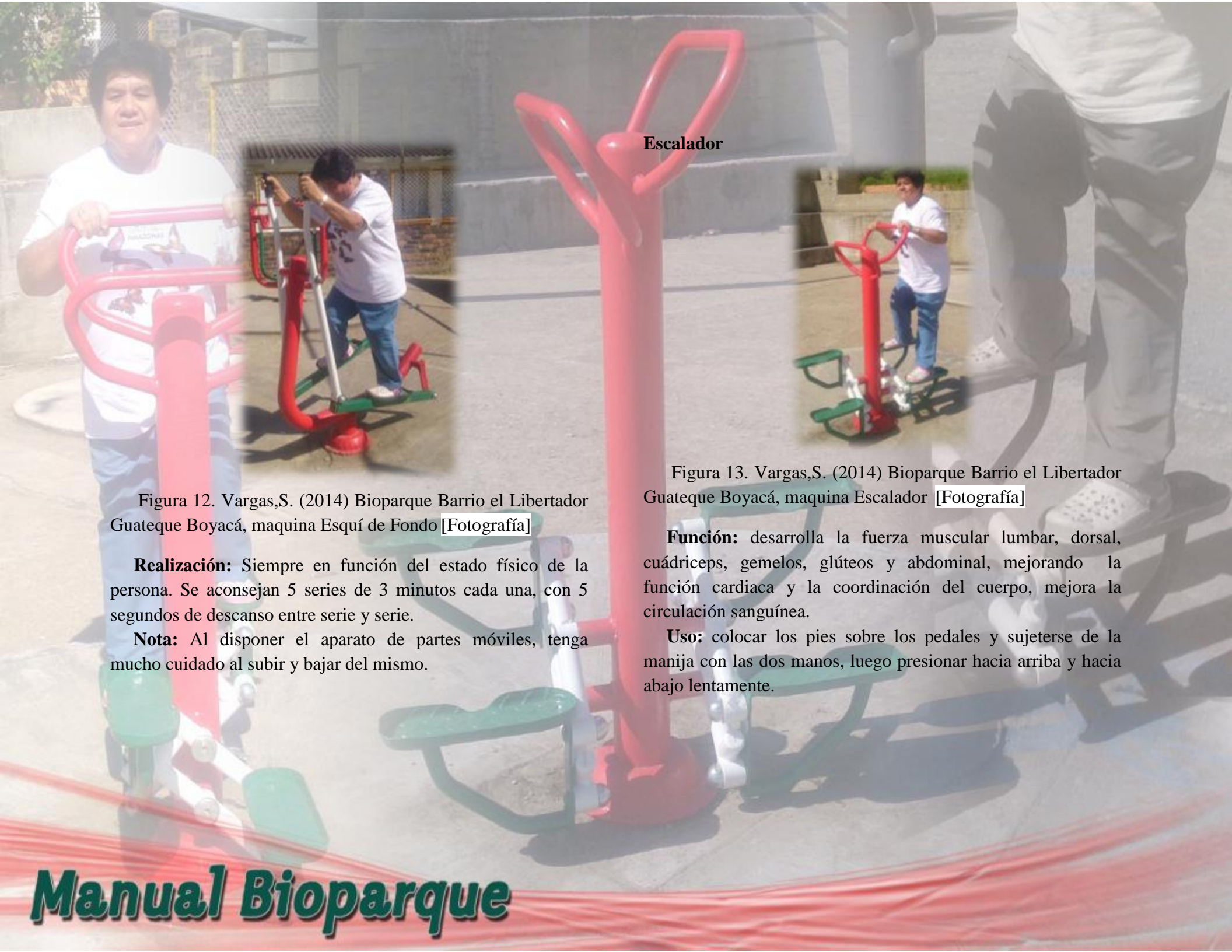


Figura 11. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Esqui de fondo [Fotografía]

Función: Refuerzo de los músculos abdominal y lumbar.

- ❖ Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera.
- ❖ Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores, así como la flexibilidad de las articulaciones.

Uso: Subido en los estribos y sujetándose a las manillas, mueva las piernas y los brazos como si estuviese caminando.



Escalador

Figura 12. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Esquí de Fondo [Fotografía]

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 5 series de 3 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: Al disponer el aparato de partes móviles, tenga mucho cuidado al subir y bajar del mismo.

Figura 13. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Escalador [Fotografía]

Función: desarrolla la fuerza muscular lumbar, dorsal, cuádriceps, gemelos, glúteos y abdominal, mejorando la función cardiaca y la coordinación del cuerpo, mejora la circulación sanguínea.

Uso: colocar los pies sobre los pedales y sujetarse de la manija con las dos manos, luego presionar hacia arriba y hacia abajo lentamente.



Figura 14. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Escalador [Fotografía]

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 5 series de 3 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: Al disponer el aparato de partes móviles, tenga mucho cuidado al subir y bajar del mismo.

Abdominales



Figura 15. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Abdominales [Fotografía]

Función: refuerza la masa muscular del abdomen, tonificando y fortaleciendo los músculos, ayuda a eliminar la grasa de la zona abdominal.

Uso: Acuéstese boca arriba sobre la máquina y sujete ambos pies con el tubo horizontal, enseguida cruce las manos sobre la nuca o sobre el pecho, inspire y levante los hombros acercando lentamente la cabeza hacia las rodillas mediante una

curbacion de la columna seguidamente expire finalizando el movimiento.



Figura 17. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Bicicleta estática [Fotografía]

Función: mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones superiores e inferiores, mejora y aumenta la capacidad cardio pulmonar.

Uso: sentarse y seguidamente agarrar las manillas en esta posición y realizar el movimiento del pedaleo.

Bicicleta Estática



Figura 18. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Bicicleta estática [Fotografía]

Nota: los movimientos deben ser lentos para no afectar ninguna articulación, no se necesita aplicar fuerza excesiva con los brazos para la realización de estos ejercicios

Estación De Estiramientos



Figura 19. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Zona estiramientos [Fotografía]

Función: Esta máquina nos ayuda a estirar los diferentes grupos musculares tanto del tren superior como del inferior


The image shows an outdoor exercise area with several red machines. A person in a white shirt and blue pants is using one of the machines, which has a horizontal bar and a vertical post. The person is leaning forward, holding the bar with both hands, and one arm is raised. The machine is mounted on a green base. The background is a concrete wall and a paved area. The text is overlaid on the image.




Figura 19. Vargas,S. (2014) Bioparque Barrio el Libertador Guateque Boyacá, maquina Zona estiramientos [Fotografía]




Realización: paparse frente a la maquina tomar el tubo horizontal con ambas manos seguidamente levantar el brazo derecho y estirlo hacia el cielo por un lapso de tiempo de 15 segundos, finalizado el ejercicio realizar la misma función con el brazo izquierdo.

Nota: no realizar fuerza ni estiramientos excesivos o que sobrepasen el límite de la articulación para evitar lesiones al usar esta máquina.

Rutinas De Trabajo

Semana 1

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	15	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	10	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	20	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie

<p>CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.</p>		<p>4</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>1 minuto entre serie y serie</p>
<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		<p>3</p>	<p>10</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>1 minuto entre serie y serie</p>
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		<p>3</p>	<p>3 minutos</p>	<p>Velocidad regulada</p>	<p>Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.</p>

Semana 2

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	15	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	25	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.		4	8 minutos	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie

COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.



3

15

Baja velocidad

1 minuto entre serie y serie

PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento





3


5 minutos

Velocidad regulada

Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.





Semana 3

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	20	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	30	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.		4	10 minutos	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie



<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		3	20	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		3	8 minutos	Velocidad regulada	Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.

Semana 4

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
<p>ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente</p>		3	15	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial</p>		3	10	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie

<p>PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.</p>		4	20	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
<p>CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.</p>		4	5 minutos	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		3	10	Baja velocidad	1 minuto entre serie y serie
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		3	3 minutos	Velocidad regulada	Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.





Semana 5

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	15	Baja velocidad	10 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	10	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.		4	5 minutos	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie

<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		<p>3</p>	<p>10</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		<p>3</p>	<p>3 minutos</p>	<p>Velocidad regulada</p>	<p>Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.</p>



Semana 6

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
<p>ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>

<p>PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.</p>		4	30	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.</p>		4	10 minutos	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		3	15	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		3	5 minutos	Velocidad regulada	Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.





Semana 7

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.		4	10 minutos	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie





<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		3	15	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		3	10 minutos	Velocidad regulada	Se debe iniciar con 2 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.

Semana 8

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
<p>ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente</p>		3	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial</p>		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie

<p>PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.</p>		<p>4</p>	<p>30</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.</p>		<p>4</p>	<p>10</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		<p>3</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Velocidad regulada</p>	<p>Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.</p>


Semana 9

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	30	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.		4	10	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie





<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		<p>3</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Velocidad regulada</p>	<p>Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.</p>

Semana 10

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
<p>ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente</p>		<p>3</p>	<p>25</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>

<p>PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.</p>		<p>4</p>	<p>30</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.</p>		<p>4</p>	<p>10</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		<p>3</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Velocidad regulada</p>	<p>Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.</p>





Semana 11

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente		3	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.		4	30	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.		4	10	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie

<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		3	10 minutos	Velocidad regulada	Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.

Semana 12

EJERCICIOS	GRAFICO	SERIES	REPETICIONES	CARGA	DESCANSO
<p>ABDOMINALES: con las rodillas apoyadas en el soporte no subir más de 45° e ir subiendo lentamente</p>		3	25	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie
<p>ASCENSOR: Siéntese y apoye la espalda en el respaldo de la silla, seguidamente agarre las manijas en cada mano, luego proceda a halar de ellas en forma lenta, y por ultimo vuelva a la posición inicial</p>		3	20	Baja velocidad	30 segundos entre serie y serie

<p>PONY: siéntese y seguidamente proceda a sujetar las manijas con cada mano, enseguida coloque los pies en los pedales de soporte, proceda a impulsar los pies hacia adelante y con las manos hale hacia el pecho las manijas para lograr una posición de espalda recta, es importante hacer este ejercicio de forma regulada.</p>		<p>4</p>	<p>30</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>CINTURA: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.</p>		<p>4</p>	<p>10</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>COLUMPIO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.</p>		<p>3</p>	<p>20</p>	<p>Baja velocidad</p>	<p>30 segundos entre serie y serie</p>
<p>PATINES: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento</p>		<p>3</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Velocidad regulada</p>	<p>Se debe iniciar con 3 minutos e ir aumentando el tiempo tras cada sesión.</p>



BIBLIOGRAFÍA

Alfonso, M. (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Recuperado de:

<http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Alonso, P. (2014). *Proyecto de diseño de un programa municipal de actividad deportiva*

saludable para personas mayores. Recuperado de:

http://ruc.udc.es/bitstream/2183/14141/2/AlonsoMaside_Paula_TFG_2014.pdf

Bragança, M, Bastos, A, Salguero, A, González, R (2008). *Flexibilidad: conceptos y*

generalidades. Recuperado de: [http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-](http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm)

[y-generalidades.htm](http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm)

Calzadilla, R. (2004). *La pedagogía como ciencia humanista: conocimiento de síntesis,*

complejidad y pluridisciplinariedad. Recuperado de:

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-

[97922004000100005](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922004000100005)

Ciencia y enfermería v.9 n.2 (2000). *Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos*

conceptuales. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717->

[95532003000200002&script=sci_arttext&tlng=es%2325#11](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532003000200002&script=sci_arttext&tlng=es%2325#11)

Constitución política de Colombia (1991) recuperado de:

[http://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constit](http://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constitucion%20Politica%20de%20Colombia.htm)

[ucion Politica de Colombia.htm](http://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constitucion%20Politica%20de%20Colombia.htm)

Coldeportes (1995). Ley del Deporte. Recuperado de:

<https://www.google.com.co/?ion=1&espv=2#q=ley+181+de+1995+ley+del+deporte>

Constitución política de Colombia (1991). Recuperado de:
[http://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constitucion Politica de Colombia.htm](http://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constitucion%20Politica%20de%20Colombia.htm)

Congreso de Colombia (2007). Ley 1122 del 2007. Recuperado de:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=22600>

Congreso de Colombia (2001). Ley 715 de 2001. Recuperado de:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4452>

Escalante, L. Pila, H. (2012). *La condición física. Evolución histórica de este concepto.*
Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>

Fernández, E. Merino, R. Chinchilla, J. (2010). *Análisis de los Circuitos Biosaludables para la Tercera Edad en la provincia de Málaga (España).* Recuperado de:
[https://www.researchgate.net/profile/Rafael_Merino/publication/46280046_Analysis_of_the Public Geriatric Parks for Elderly People in Mlaga \(Spain\)/links/5576cd6208aeacff1fff03f0.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rafael_Merino/publication/46280046_Analysis_of_the_Public_Geriatric_Parks_for_Elderly_People_in_Mlaga_(Spain)/links/5576cd6208aeacff1fff03f0.pdf)

Garrote (1993). *¿Qué es la Educación Física?* Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd47/dicc1.htm>

Restrepo H, Málaga, H, (2001). *Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable.* Editorial Médica Panamericana, Bogotá, D.C. Colombia.

Grimaldo, M. (2012). *Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud.* Recuperado de: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559/958>

Lozano, J. (2015). *Circuito de ejercitación para los adultos mayores*. Recuperado de:
<http://ribuc.ucp.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10785/3196/CDMDI417.pdf?sequence>

≡1

Mantilla, S. (2004). *Actividad Física en Habitantes de 15 a 49 Años de una Localidad de Bogotá, Colombia, 2004*. Recuperado de:

<http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v8s2/v8s2a06.pdf>

Martínez López, E.J. (2002). *Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas*. Recuperado de:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/epistemologia.pdf>

Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 2. Documento Técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. 2011.

Moreno R., A. (2016). *Diseño de una propuesta pedagógica basada en un programa de actividad física para reducir el sedentarismo en los comerciantes del centro urbano del municipio de Guateque Boyacá*. Tesis de grado. Universidad Pedagógica Nacional-Centro Valle de Tenza. Sutatenza, Boyacá.

Raya, G. (2011). *Desarrollo y valoración de ecuaciones predictorias de peso y talla en mujeres adultas mayores de Queretaro*. Recuperado de: <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/559/1/RI000192.pdf>

Valverde, J. (2008). *Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los Niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*. Recuperado de: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10789/ValverdePujante3de9.pdf?sequence=3>

Anexos

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P2
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implique una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P5
54	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	<p>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	<p>En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P8
57	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P9 (a-b)
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿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?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P11
60	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días 3	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos 2 : 00</p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos 4 : 00</p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1 No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	<p>¿Camina usted o use usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p>Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implique 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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.			
Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
46	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text" value="1"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text" value="1"/> : <input type="text" value="1"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text" value="1"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text" value="1"/> : <input type="text" value="1"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>No 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text" value="5"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text" value="12"/> : <input type="text" value="00"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>No 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text" value="5"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practice deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text" value="17"/> : <input type="text" value="00"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implique 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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días <u>5</u>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <u>1</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <u>2</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, como [levantar pesos, cortar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p><input checked="" type="radio"/> 1</p> <p>No <input type="radio"/> 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	Número de días <u>2</u>	P2
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>30</u> hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implique una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p>Si <input type="radio"/> 1</p> <p>No <input checked="" type="radio"/> 2 Si No, Saltar a P7</p>	
53	Número de días <u>5</u>	P5
54	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>30</u> hrs mins</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	<p>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p>	P7
	<p><input checked="" type="radio"/> 1</p> <p>No <input type="radio"/> 2 Si No, Saltar a P 10</p>	
56	Número de días <u>3</u>	P8
57	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p> <p>Horas : minutos <u>00</u> : <u>30</u> hrs mins</p>	P9 (a-b)
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P10
	<p><input checked="" type="radio"/> 1</p> <p>No <input type="radio"/> 2 Si No, Saltar a P 13</p>	
59	Número de días <u>2</u>	P11
60	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>00</u> hrs mins</p>	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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 depriso, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No <input type="checkbox"/> 2 Sí No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días: <u>2</u>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <u>1</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <u>1</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.			
Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 4	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <u>2</u>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u>2</u> : <u>10</u> hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P7	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <u>1</u>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u> </u> : <u> </u> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<input checked="" type="checkbox"/> 1 No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <u>5</u>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <u> </u> : <u>30</u> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <u>1</u>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u>1</u> : <u>30</u> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿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 el menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text" value="0"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text" value=""/> : <input type="text" value=""/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text" value="3"/> : <input type="text" value="00"/> hrs mins	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p>	P2
	Número de días <u>1</u>	
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	P3 (a-b)
	<p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar de prisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	
53	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</p>	P5
	Número de días <u>5</u>	
54	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	P6 (a-b)
	<p>Horas : minutos <u>04</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [inserte otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	<p>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p>	P7
	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	
56	<p>En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p>	P8
	Número de días <u>2</u>	
57	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p>	P9 (a-b)
	<p>Horas : minutos <u>00</u> : <u>10</u></p> <p>hrs mins</p>	
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P10
	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	
59	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?</p>	P11
	Número de días <u>1</u>	
60	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	P12 (a-b)
	<p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.		
Pregunta	Respuesta	Código
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implique 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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p style="text-align: center;">No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	Número de días <u>2</u>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <u>0</u> : <u>10</u></p> <p style="text-align: center;">hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario		
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>		
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p> <p>Horas : minutos <u>0</u> : <u>30</u></p> <p style="text-align: center;">hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p> <p>Número de días 0</p>	P2
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos 0 : 0</p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</p> <p>Número de días 5</p>	P5
54	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos 0 : 30</p> <p>hrs mins</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	<p>¿Camina usted o use usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p>Si 1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	<p>En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p>Número de días 3</p>	P8
57	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p> <p>Horas : minutos 0 : 15</p> <p>hrs mins</p>	P9 (a-b)
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?</p> <p>Número de días 1</p>	P11
60	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos 0 : 45</p> <p>hrs mins</p>	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No <input type="checkbox"/> 2 Sí No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	<p>Número de días <u>1</u></p>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <u>02</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>30</u></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>			
58	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días <input type="text"/>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)

Actividad física			
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.			
Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 <input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P 4	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 <input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P 7	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<input checked="" type="checkbox"/> Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 <input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implique 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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días <u>2</u>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>45</u></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <u>04</u> : <u>30</u></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.			
Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 4	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <u> 1 </u>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u> </u> : <u> </u> hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implique una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 No 2 Si No, Saltar a P7	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <u> 3 </u>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u> 01 </u> : <u> 30 </u> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<input checked="" type="checkbox"/> 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <u> 2 </u>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <u> 00 </u> : <u> 45 </u> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <u> 1 </u>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u> 01 </u> : <u> 30 </u> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Salter a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días <input type="text"/>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarte por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implique una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <u>1</u>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u>011</u> : <u>010</u> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implique una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <u>15</u>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u>012</u> : <u>130</u> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <u>1</u>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <u>1</u> : <u>1</u> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>			
58	<p>¿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?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <u>2</u>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <u>11</u> : <u>30</u> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	<p>Número de días <input type="text"/></p>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P8
	Número de días <input type="text"/>	
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	P9 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P10
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	P11
	Número de días <input type="text"/>	
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P12 (a-b)
	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implique 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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días <input type="text"/>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
<p>Comportamiento sedentario</p> <p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piensa primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P4</p>	P1	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	<p>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P10</p>	P7	
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>			
58	<p>¿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?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p> <p>Si 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No 2 Si No, Saltar a P13</p>	P10	
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implique 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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pasos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>			
58	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	<p>Número de días <input type="text" value="1"/></p>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text" value="1"/> : <input type="text" value="30"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
<p>Comportamiento sedentario</p> <p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <input type="text" value="1"/> : <input type="text" value="00"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Si 1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4 <input type="checkbox"/></p>	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar rápido [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P4
	<p>Si 1 <input type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7 <input checked="" type="checkbox"/></p>	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
Para desplazarse		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	<p>Si 1 <input type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10 <input checked="" type="checkbox"/></p>	
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P8
	Número de días <input type="text"/>	
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	P9 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P10
	<p>Si <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13 <input type="checkbox"/></p>	
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	P11
	Número de días <input type="text"/>	
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P12 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿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? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1</p> <p>No <input type="checkbox"/> 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días <u>2</u>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos <u>01</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas : minutos <u>04</u> : <u>00</u></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



Organización
Mundial de la Salud

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad fisica Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad fisica Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad fisica?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo X

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente X Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad fisica Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad fisica Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad fisica?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad fisica Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad fisica Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad fisica?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad fisica Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad fisica Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad fisica?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad fisica Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad fisica Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad fisica?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno Regular ___ Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno ___ Bueno ___ Regular Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad fisica Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad fisica Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad fisica?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

La siguiente encuesta tiene como fin tener en cuenta sus aportes respecto al trabajo realizado en el Bioparque y así poder evaluar la efectividad del manual.

1. ¿Cómo era su desempeño en el manejo de las maquinas del Bioparque antes de formar parte del programa?

Excelente ___ Muy bueno Bueno ___ Regular ___ Malo ___

2. ¿Cómo es su desempeño ahora en el uso de las maquinas del Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

3. ¿Cómo es el grado de satisfacción respecto a las sesiones de actividad física Biosaludable?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

4. ¿Cómo cree que estuvieron estructuradas las sesiones trabajadas en el Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

5. ¿El aporte que el programa de actividad física Biosaludable deja en su diario vivir es?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

6. ¿Cómo cree que fue la distribución del tiempo durante las sesiones de actividad física?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

7. ¿Cómo es la utilidad que le da usted al Bioparque?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

8. ¿Cómo describiría el desempeño del instructor durante las sesiones de trabajo?

Excelente Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___