

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE EJERCITACIÓN FÍSICA EN LA CIUDAD DE BUCARAMANGA

SURVEY ON PHYSICAL EXERCISE HABITS IN THE CITY OF BUCARAMANGA

Parra Ortega, Roberto Eduardo

Docente Programa profesional en Cultura Física. Unidades tecnológicas de Santander, Colombia

reparra@correo.uts.edu.co

RESUMEN

Existen muchos cuestionarios validados en el mundo para medir la aptitud física de las personas tales como el IPAQ, GPAQ, FITNESSGRAM, PACE o el YPAS; sin embargo, se hace necesario la construcción de cuestionarios que caractericen la actividad física de las poblaciones no solo en términos de dosificación del ejercicio, sino también de aspectos como las capacidades físicas a trabajar, el lugar de ejercitación, la aparición de lesiones, la dirección y progresión del ejercicio, así como la prevalencia en el tiempo de este. En el presente estudio se aplica el instrumento de caracterización del ejercicio físico ICEF en la población de Bucaramanga. Con los datos de 1923 personas de todos los grupos etarios, de ambos sexos, todos los estratos de vivienda, niveles de estudio y ocupación, así como de estado civil; se muestran las siguientes tendencias en la ciudad de Bucaramanga: La población que no se ejercita afirma en un 41% que es por motivos laborales, en un 27% por desmotivación y en un 20% por ocupaciones del hogar. El 73% de los encuestados manifiesta que se ejercita físicamente; sin embargo, casi la mitad de estas personas tiene una frecuencia de ejercitación física inferior a tres días a la semana. La población encuestada no tiene conocimiento acerca del volumen, intensidad y descanso promedio de ejercitación física por sesión en la semana, ya que más del 65% refiere ejercitarse con rangos de tiempo y grados de esfuerzo inadecuados. Solo el 30% de las personas que se ejercitan son manejadas por una fuente de conocimiento confiable. La población encuestada no tiene una alta prevalencia del ejercicio físico en el tiempo; pues, si bien la mitad de las personas manifiesta venir ejercitándose toda su vida, un 60% manifiesta desertar permanentemente de dichos programas, lo cual se traduce en una contradicción.

Palabras clave: Instrumento de caracterización del ejercicio físico ICEF. Adherencia. Tendencias sedentarias. Dosificación del ejercicio físico.

ABSTRACT

There are many validated questionnaires in the world to measure the physical fitness of people such as the IPAQ, GPAQ, FITNESSGRAM, PACE or the YPAS. However, it is necessary to construct questionnaires that, in addition to characterizing the physical activity of populations in terms of exercise dosage, also inquire about the physical capacities worked, the place of exercise, and the appearance of injuries, the direction and progression of exercise and its prevalence over time. In this study, the physical exercise characterization instrument (ICEF) is applied to the population of Bucaramanga. In 1923 persons of all ages, sexes, housing strata, levels of education, occupations and marital status, the results of the ICEF show the following trends in the city of Bucaramanga: The population that does not exercise affirms in 41% that it is for work reasons, in 27% for demotivation and in 20% for household occupations. Although 73% of the population does physical exercise, about half of these people do it less often than three days a week. 65% of the population has no knowledge of the volume, intensity, rest and adequate frequency of weekly physical exercise, because they report exercising with outdated physical loads. Only 30% of people who exercise are directed by a reliable source of knowledge. The population has no prevalence of physical exercise over time; because half of the people claim to have exercised all their lives, however, 60% drop out continuously, this being a contradiction.

Key words: Physical exercise characterization instrument ICEF. Adherence. Sedentary tendencies. Dosage of physical exercise.

INTRODUCCIÓN

Las tasas de incidencia y prevalencia de sedentarismo en el mundo son alarmantes y a partir de este factor de riesgo se desatan enfermedades crónicas no transmisibles que ocasionan más de 2 millones de muertes cada año (OMS, 2021). A esto se le suma la baja población que tiene por hábito la realización de actividad física de manera cotidiana (ENSIN, 2017).

De hecho, uno de los indicadores de salud en alguna población, es la determinación de la cantidad de personas que se ejercitan de manera regular (Martínez, 2022). Existen muchos

cuestionarios validados en el mundo para medir el grado de ejercitación física de distintos grupos poblacionales tales como el IPAQ, GPAQ, FITNESSGRAM, PACE o el YPAS (OMS, 2022); sin embargo, aparte de que estos cuestionarios ya tienen cerca de dos décadas de creación y utilización, se hace necesario la construcción de cuestionarios que caractericen la ejercitación física de las poblaciones no solo en términos de dosificación del ejercicio, sino también en otras variables como las capacidades físicas empleadas en los programas, los lugares de ejercitación, la aparición de lesiones, la dirección por parte de personal idóneo, la progresión de la carga física y la prevalencia en el tiempo de dicha ejercitación. A través de esta investigación se

pretende caracterizar la realización de ejercicio físico en la ciudad de Bucaramanga estableciendo el grado de conocimiento que tiene la población acerca de la adecuada dosificación de la carga física mediante el análisis de regresión de variables en un instrumento tipo encuesta (ICEF).

Con esto se permite determinar varios puntos importantes dentro de la población de Bucaramanga encuestada como son:

La influencia de aspectos sociodemográficos como la edad, sexo, nivel educativo, estrato de vivienda y estado civil en la no ejercitación física.

La determinación del grado de adherencia al ejercicio físico en el tiempo que tiene la población mediante el análisis de continuidad y deserción manifestados en la encuesta.

La aproximación al grado de riesgo de lesión músculo-esquelética a través del análisis de variables inherentes a la dosificación de la carga física.

Y el análisis de variables como escenarios de trabajo, tipo de ejercicio realizado y fuentes de dirección y control del mismo.

MÉTODO

Se muestra una investigación descriptiva en la que se estructuró un cuestionario que caracteriza el conocimiento y desarrollo de la ejercitación física en las personas de la ciudad de Bucaramanga. Para tal fin se utilizó en primera instancia el criterio de 12 expertos con posgrados afines para realizar ajustes a las preguntas, posteriormente, se compararon estas preguntas con los cuestionarios IPAQ, GPAQ, FITNESSGRAM, PACE y YPAS verificando que si se midiera la dosificación del ejercicio en términos de volumen, intensidad, descanso y frecuencia de trabajo semanal.

Además, se agregaron preguntas relacionadas con la adherencia al ejercicio en el tiempo, la presencia de lesiones, los escenarios de trabajo, así como la dirección y control del programa.

Finalmente, se realizaron 7 pruebas piloto con muestras menores variadas para determinar la comprensión exacta de las preguntas en la población y garantizar que las respuestas mostraran los aspectos preestablecidos a medir. El cuestionario fue denominado instrumento de caracterización del ejercicio físico ICEF. Fue difundido a través de Google drive vía móvil por WhatsApp y se resume en la siguiente tabla, sin los ítems de respuesta:

Tabla No 1: Caracterización del ejercicio físico.

Estimado(a) señor(a): Usted participará a voluntad propia en un estudio a través del cual se pretende establecer una caracterización del ejercicio físico en la ciudad de Bucaramanga. sus datos personales serán protegidos tal y como lo indica la ley 1581 de 2012.	
Edad	Sexo
Nivel de estudios aprobados	Estado laboral
Estado civil	Estrato / Comuna
¿Realiza ejercicio físico? Sí - No	¿Por qué no? Carga laboral , desmotivación, economía, inseguridad
Frecuencia del ejercicio (especificar número de días por semana)	Volumen del ejercicio (especificar número de minutos por sesión)
Intensidad del ejercicio (especificar grado de esfuerzo)	Descanso del ejercicio (especificar tiempo acumulado de pausas por sesión)
Tipo de ejercicio. Resistencia, fuerza, velocidad, combinado, otro	Lugar de ejercitación. Gimnasio, campo, piscina, casa, combinado, otro
Aparición de lesiones. Muy poco, poco, regular, considerable, mucho	Guía para ejercitarse. Instructor, red virtual, propio conocimiento, empírico, otro
Ejercicio físico en el tiempo. Toda la vida, más de 5 años, más de 2 años, un año.	Deserción en el tiempo. Nunca, casi nunca, eventualmente, casi siempre, siempre

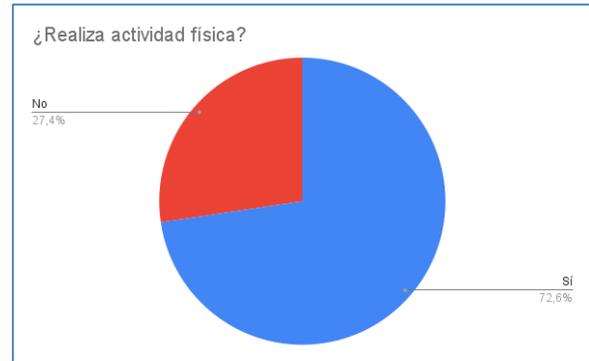


Figura 1: Población que se ejercita regularmente. Fuente: Autor

La población que no se ejercita manifiesta no hacerlo en un 41% por motivos laborales, en un 27% por desmotivación y en un 20% por ocupaciones del hogar (ver figura 2).

RESULTADOS

1923 personas resolvieron el cuestionario. Contenidas en un amplio rango de edad como lo es desde los 14 hasta los 75 años, de ambos sexos, de todos los estratos socio-económicos, niveles de educación, ocupaciones y estado civil.

A continuación, se especifican unas gráficas en las cuales se muestran las tendencias que tiene la población de Bucaramanga en cuanto al conocimiento y hábitos de ejercitación física.

En cuanto al nivel de sedentarismo, el 72,6% refiere ejercitarse físicamente (ver figura 1).

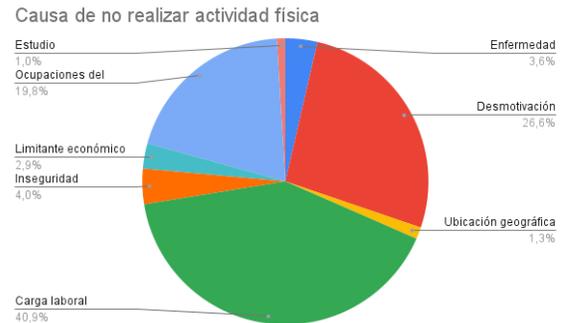


Figura 2: Causas de comportamiento sedentario. Fuente: Autor.

En relación a la dosificación del ejercicio, se tiene que el 46% se ejercita menos de tres días a la semana (ver figura 3).



Figura 3: Frecuencia de ejercitación física. Fuente: Autor

El 48,7% de la población encuestada se ejercita dentro del rango de tiempo adecuado, es decir, entre 30 y 60 minutos (ver figura 4).



Figura 4: Volumen de ejercitación física. Fuente: Autor.

El 65,8% de la población encuestada manifiesta hacer ejercicio con alta intensidad (ver gráfica 5).



Figura 5: Intensidad de ejercitación física. Fuente: Autor.

El 39,7% de la población encuestada refiere que casi no toma descanso dentro de sus sesiones de ejercicio físico (ver figura 6).



Figura 6: Descanso en la ejercitación física. Fuente: Autor.

En relación a la aparición de lesiones músculo-esqueléticas, un 51,8% de los encuestados refiere lesionarse muy poco (ver figura 7).



Figura 7: Aparición de lesiones en la ejercitación física. Fuente: Autor.

Acerca de la fuente que orienta la ejercitación física, el 56,8% de las personas encuestadas refiere ejercitarse por su propio conocimiento, es decir, sin la instrucción de personal idóneo (ver figura 8).

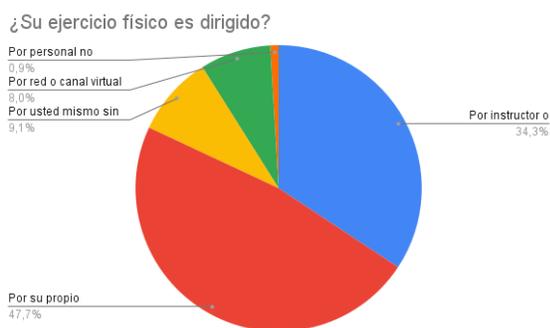


Figura 8: Fuente de dirección de la ejercitación física. Fuente: Autor.

Sobre la constancia de la ejercitación física en el tiempo, el 41,3% de los encuestados manifiesta haberse ejercitado toda su vida (ver gráfica 9).



Figura 9: Ejercitación física a lo largo del tiempo. Fuente: Autor.

El 56% de los encuestados, en cambio; refiere desertar de los programas de ejercicio físico a lo largo de su vida (ver gráfica 10).



Figura 10: Deserción de la ejercitación física. Fuente: Autor.

DISCUSIÓN

Sobre la población que no se ejercita físicamente y que manifiesta como principal causa motivos laborales, se plantea la siguiente premisa, “el nivel de desempleo es directamente proporcional con el nivel de ejercitación física” aspecto preocupante puesto que sugeriría una población altamente desempleada para involucrar el ejercicio físico dentro de su cotidianidad. De por sí, las sobrecargas laborales, que conllevan a afectación psicológica en empleados son precisamente tratadas, entre otras estrategias, con ejercicio físico, tal y como lo soporta una revisión sistemática de 30 estudios que relacionan la sobrecarga laboral con la salud física y mental en empleados de tiempo completo (Galeano, 2022).

A partir de los resultados obtenidos, se evidencia que la población que manifiesta ejercitarse regularmente, no tiene conocimiento acerca de la mínima frecuencia

de ejercitación semanal para mejorar su condición física, ya que casi la mitad de estas personas tiene una frecuencia de ejercitación física inferior a tres días a la semana. Lo cual indicaría una pobre adaptación a la carga física. Este es un punto ampliamente conocido y difundido por las recomendaciones de la organización mundial de la salud y soportado por la encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia; en la cual los profesionales de las ciencias del deporte coinciden en sugerir frecuencias mínimas de 5 días entrenamiento semanal para alcanzar adecuados niveles de aptitud física (Valcarce, Veiga, 2021).

La frecuencia de entrenamiento semanal tiene una predicción significativa y directa acerca del grado de dependencia del ejercicio físico en deportistas recreativos (Freire, 2022).

Así mismo, se evidencia el poco conocimiento que se tiene acerca del volumen, intensidad y descanso promedio en la ejercitación física, ya que más de una tercera parte de la población refiere ejercitarse en promedio más de una hora diaria, tres cuartas partes refiere ejercitarse con gran esfuerzo y casi la mitad refiere descansar mínimamente para el trabajo que realizan. Esto sugiere la exposición de estas personas a sobrecargarse y presentar procesos inflamatorios articulares. Sin embargo; poco más de las tres cuartas

partes de la población manifiesta lesionarse mínimamente, resultando esto contradictorio, puesto que surgiría la pregunta ¿Por qué personas que se ejercitan con altos volúmenes, altas intensidades y poco descanso se lesionan muy poco?

Los beneficios en la salud, al alternar cargas físicas de altas y bajas intensidades en deportistas amateur, se resumen en el incremento o mantenimiento de la condición física muscular, funciones cognitivas, cardiorrespiratoria, equilibrio, peso corporal, control de la obesidad, menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, crónico-respiratorias, diabetes, presión arterial alta, síndrome metabólico, cáncer de colon, depresión y todas las causas de mortalidad (Ortiz, 2017).

Si solo una cuarta parte de la población es dirigida en su ejercicio por personal calificado, se refuerza el hecho de no saber dosificar la carga. Prácticamente la mitad de la población manifiesta ejercitarse por su propio conocimiento y evidentemente no lo tiene. O sea. “la población cree saber ejercitarse”. A través de una revisión sistemática realizada en España, a lo largo de la última década, se corroboró la importancia de la base teórica y el respaldo fundamental de instructores encargados de la planificación y control de programas de ejercicio físico con

finés saludables a personas deportistas y no deportistas (Soriano, 2023).

Y si finalmente, casi la mitad de la población refiere una adherencia al ejercicio físico a lo largo de su vida; resulta contradictorio que más de la mitad de las personas hayan manifestado desertar de los programas de ejercicio físico continuamente. En otras palabras, “la población no sabe que es adherencia al ejercicio”. La motivación, fuerza de voluntad y en especial, el compromiso de una persona con sí misma, acerca de la inclusión del ejercicio físico dentro de su cotidianidad como factor fundamental de crecimiento y apoyo a otras esferas del ser humano es un valor de mucho peso (Díaz, 2020).

CONCLUSIONES

La población de Bucaramanga no sabe dosificar su ejercicio físico, desconoce los volúmenes, intensidades, descansos y frecuencias idóneas para mejorar su aptitud física y su salud.

La población de Bucaramanga no sabe planificar y controlar su ejercicio físico, se entrena con personal empírico o por su propio conocimiento, que, de hecho, está errado en gran medida.

La población de Bucaramanga no tiene adherencia en el tiempo al ejercicio físico.

REFERENCIAS

- Díaz J. Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida. Tesis de grado. Universidad pedagógica. Bogotá. 2020. http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12797/formacion_de_un_ser_humano_con_la_capacidad_de_adherencia_al_ejercicio_fisico_en_pro_de_la_calidad_de_vida.pdf
- ENSIN. (21 de noviembre de 2017). Gobierno presenta Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015. Boletín de Prensa No 169 de 2017. Ministerio de salud y protección social. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
- Freire, GLM, Fortes, LS, Moreira, JAGLF, Alves, JFN, Souza, MF d, & Nacimiento Junior, JRA. (2021). Frecuencia semanal de entrenamiento como un factor asociado a dependencia al ejercicio en atletas recreativos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(2), 1-12. E pub 16 de mayo de 2022. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200002&lng=es&tlng=pt
- Galeano N. Cortés S. La sobrecarga laboral y sus consecuencias en la salud de los trabajadores. Revisión sistemática. Universidad cooperativa de Colombia, Cali, Colombia. content (ucc.edu.co) <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
- Martínez, L. (22 de junio de 2022). “Fitness Gram”: Una herramienta para evaluar y promoverla aptitud física. Programa de Maestría en Ciencias del Ejercicio con especialidad en Fisiología del Ejercicio. Universidad de Puerto Rico. <https://library.co/document/z3dvnw7d->

[fitnessgram-herramienta-evaluar-promover-aptitud-f%C3%ADsica.html](#)

OMS. (12 de septiembre de 2022). Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud. Organización mundial de la salud. <https://studylib.es/doc/5157385/cuestionario-mundial-sobre-actividad-f%C3%ADsica--gpaq-#:~:text=Cuestionario%20Mundial%20sobre%20Actividad%20F%C3%ADsica%20%28GPAQ%29%20Departamento%20de,vigilancia%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20los%20pa%C3%ADses>

OMS. (9 de junio de 2021). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz R. Gómez J. La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. Artículo de reflexión. Revista Salud Uninorte. Barranquilla.

Colombia. Vol. 33, N° 2, 2017 ISSN 0120-5552 e ISSN 2011-7531. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n2/2011-7531-sun-33-02-00252.pdf>

Soriano J. Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. Revista Retos. La Rioja, España. 2023. Retos. 48. 911-918. 10.47197/retos. v48.97581. https://www.researchgate.net/publication/369527735_Una_revision_sistemica_de_la_importancia_del_ejercicio_fisico_sobre_la_autoeficacia_y_aprendizaje_del_estudiante_A_systematic_review_of_the_importance_of_physical_exercise_on_student_self-efficacy_a

Valcarce T. Veiga O. Arroyo A. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. Revista Retos. 43. 107-116. 10.47197/retos. v43i0.88528. (PDF) [Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 \(National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021\) \(researchgate.net\)](#)