

**Gestión de programas de actividad física en el municipio de Circasia del departamento del
Quindío**

Carolina Revelo Guayupe

Asesor

Mónica Andrea Trujillo R

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2024

Resumen

Esta investigación inicia con el proceso de analizar las causas de la inactividad física en el municipio de Circasia para la población de hombres y mujeres entre 18 a 59 años, para ello se utilizara un método de investigación cualitativa, a partir de estos resultados se iniciara formulando programas para la mejora de la actividad física de la población mencionada, partiendo de las necesidades e intereses de la comunidad y se procederá a la gestión con las entidades municipales y colectivos para desarrollar los programas propuestos para incentivar la actividad física en el municipio. Propiciando así la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas, así como minimizar los riesgos asociados al sedentarismo y la inactividad física.

Palabras clave: Actividad física, bienestar, salud, motivación, programa.

Abstract

This research begins with the process of analyzing the causes of physical inactivity in the municipality of Circasia for the population of men and women between 18 and 59 years old, for this a qualitative research method will be used, from these results it will begin formulating programs for the improvement of the physical activity of the aforementioned population. based on the needs and interests of the community and will proceed to the management with municipal entities and groups to develop the proposed programs to encourage physical activity in the municipality. Thus promoting the improvement of people's health and quality of life, as well as minimizing the risks associated with sedentary lifestyle and physical inactivity.

Keywords: Physical activity, wellness, health, motivation, program.

Tabla de Contenido

Introducción	8
Descripción del Problema	9
Planteamiento del problema	9
Pregunta de investigación	11
Justificación.....	12
Objetivos	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Marco de Referencia	15
Estado del arte	15
Delimitación	18
Marco teórico y conceptual	19
Metodología	25
Método de investigación	25
Técnicas de recolección de la información.....	26
Fases del trabajo de campo	27
Resultados	30
Conclusiones	34
Recomendaciones.....	36
Referencias bibliográficas	40
Apéndices.....	42

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Cronograma</i>	28
Tabla 2 <i>Recursos necesarios</i>	29
Tabla 3 <i>Resultados o productos esperados</i>	32

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Mapa de Circasia</i>	18
Figura 2 <i>Análisis de la información</i>	32
Figura 3 <i>Propuestas</i>	33

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Instrumento aplicado</i>	42
---	----

Introducción

El deporte, la recreación y la actividad física, son herramientas preponderantes para el bienestar y la calidad de vida de la población mundial, gracias al impacto que origina en el desarrollo humano, la salud, la cohesión social, la educación, el medio ambiente, la movilidad, además de los costos-beneficios que generan para los gobiernos. Por consiguiente, incorporarla desde temprana edad, aporta grandes beneficios a la salud, el desarrollo físico y cognitivo, y, la inclusión social. Además, de ser un catalizador para el desarrollo social de las comunidades y la paz.

De aquí la importancia de medir los índices de inactividad física de la comunidad colombiana. Para ello se tomó como referencia la Encuesta de Situación Nutricional ENSIN 2015, enfatizando en la zona central donde se encuentra el departamento del Quindío.

Los resultados muestran que los índices de inactividad física en adultos son muy altos, inclusive superando la media nacional, lo cual es preocupante y se hace necesario revisar las causas por las cuales las personas no participan de los programas que se ofertan en sus territorios de manera gratuita y en diferentes horarios. Así como también la importancia de diseñar, implementar y promover proyectos deportivos encaminados a combatir dicha problemática.

Descripción del problema

Planteamiento del problema

La actividad física, la recreación y el deporte son herramientas cruciales en el bienestar, la salud y la calidad de vida del ser humano, así como elementos para el desarrollo social de un individuo y colectividad; la construcción de territorios de paz, la inclusión social y el mejoramiento de la infraestructura de todo tipo en una nación.

Con base en esto, se puede apoyar en los índices de inactividad física de la comunidad colombiana, determinando posibles causas en el aumento año tras año. Para ello se tomó como referencia la Encuesta de Situación Nutricional ENSIN 2015, enfatizando en la población entre 18 a 59 años y la zona central donde se encuentra el municipio de Circasia en el departamento del Quindío, mostrando resultados con altos índices de inactividad y excesos en el peso de la población.

Una orientación de la problemática en cuestión es la inactividad física que se presenta en jóvenes y adultos circasianos; puesto que, es la causa principal de aproximadamente 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Según lo expuesto por el (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

Por tanto, se debe incurrir en presentar una oferta, variedad con inclusión social para la práctica del deporte, no solo a través de programas con diferentes ofertas deportivas y recreativas, sino en espacios y cobertura para los habitantes del municipio, que permitan dar inclusión física, etaria y aptitudinal en la actividad física de la comunidad circasiana.

El poder solucionar esta problemática va a mejorar la calidad de vida de los circasianos, fortaleciendo y transformando su entorno, construyendo tejido social, y

generando un sentido de pertenencia a través de la actividad física, aprovechamiento del tiempo libre y mayor unión y desarrollo social en la comunidad. Lo anterior brinda una oportunidad de mejora en cuanto a parques, zonas verdes, escenarios deportivos, entre otros; pudiendo ser utilizados por la comunidad que se beneficia de los programas de actividad física. Todo esto mejora la oportunidad de ampliar la cobertura de la población beneficiada.

Por otra parte, la vulnerabilidad social y económica se manifiesta en una variedad de contextos, desde microculturas urbanas hasta comunidades rurales marginadas. En estas microculturas, la falta de acceso a oportunidades de generación de empleos estables o fluctuantes, con proyección y bien remunerados, puede exacerbar la vulnerabilidad económica, mientras que las normas culturales y sociales pueden influir significativamente en la percepción y las estrategias de afrontamiento disponibles para quienes la experimentan.

Por ejemplo, en comunidades urbanas marginadas, la falta de acceso a recursos educativos y de salud puede perpetuar el ciclo de pobreza y exclusión social, mientras que, en zonas rurales, la escasez de oportunidades económicas y servicios básicos puede dejar a las personas en una situación de vulnerabilidad crónica.

Lo anterior aplica para diversos grupos demográficos, incluyendo minorías étnicas, migrantes, personas con discapacidades y personas mayores. Cada grupo puede enfrentar desafíos únicos, como la discriminación, la falta de acceso a recursos y servicios básicos, y la exclusión social, que contribuyen a su vulnerabilidad. La ubicación geográfica también juega un papel crucial, ya que las condiciones económicas y sociales varían según la región.

En áreas urbanas densamente pobladas, la carencia de vivienda, el desempleo y la delincuencia pueden ser problemas prominentes, mientras que, en áreas rurales, la falta de acceso a infraestructuras básicas como la salud y la educación puede ser más prevalente.

No obstante, el deporte, la recreación y la actividad física, pueden desempeñar un papel importante como herramienta para abordar y mitigar la vulnerabilidad social y económica. A través de programas deportivos comunitarios con proyectos de intervención social, pudiendo ofrecer oportunidades de desarrollo personal, social y económico para aquellos que participan de estos. Lo cual incluye en la adquisición de habilidades para la vida, el fomento de la autoestima y la creación de redes de apoyo, lo que contribuye a fortalecer la resiliencia de las personas en situación de vulnerabilidad y promover su inclusión en la sociedad.

Siendo, además, un puente para la integración social, fomentando la cohesión comunitaria y el sentido de pertenencia en aquellos que participan en estas actividades.

Es por lo anterior que, al involucrar a la comunidad dentro de las experiencias y realidades del municipio, se podrán proponer y generar estrategias de variedad y cobertura que permitirán inclusión social, sentido de pertenencia y oportunidad de desarrollar habilidades y aptitudes que, a futuro generen conciencia social y diversidad de oferta laboral que dinamicen la economía a través de actividades deportivas, recreativas y de actividad física como tal en los circasianos.

Pregunta de investigación

De lo anterior se tiene la siguiente pregunta investigativa: ¿Cómo fortalecer los procesos de Actividad Física del municipio de Circasia Quindío para que la comunidad se involucre en ellos, se motive, y participe de forma dinámica?

Justificación

La problemática de la inactividad física que se presenta en jóvenes y adultos circasianos es muy importante tenerse en cuenta y poder ser resuelta; debido a que, los riesgos de salud pueden ser numerosos, entre algunos de estos se tiene: muerte prematura, enfermedad cardiaca, obesidad, hipertensión arterial, aparición de diabetes en adultos, osteoporosis, eventos cerebro vasculares, depresión, algunos tipos de cáncer, alteraciones en la calidad de vida, entre otros.

A nivel social, el poder solucionar esta problemática va a mejorar la calidad de vida de los circasianos, transformando su entorno y fortaleciendo la construcción de tejido social, además de generar un sentido de pertenencia a través de la actividad física, aprovechamiento del tiempo libre y mayor unión y desarrollo social en la comunidad. También brinda la oportunidad de mejorar las zonas verdes, parques, canchas y escenarios deportivos, para ser utilizados por la comunidad que se está beneficiando de los programas de actividad física. Todo esto mejora la infraestructura del municipio, genera más empleo, amplía la oferta institucional y la cobertura de la población beneficiada.

Desde mi rol como futura gestora deportiva me parece súper pertinente conocer las verdaderas causas por las cuales los índices de inactividad física no disminuyen. Puesto que, soy consciente de que se ofertan anualmente programas en pro de dicha problemática y para toda la comunidad circasiana, teniendo en cuenta la pertinencia, la calidad del servicio y la cobertura de los participantes. Por ende, se requiere indagar más a fondo, para brindar un programa que se acomode a las necesidades y preferencias de los usuarios y así lograr una mayor participación, motivación y adherencia de la comunidad, que permita una población más activa y saludable.

Por tanto, de acuerdo con la información suministrada anteriormente y con base en la necesidad de prevenir las enfermedades físicas, fomentar el aprovechamiento para el desarrollo del ser, incentivar en la comunidad y la sociedad la cultura o hábito de ser físicamente activa, sustentan la necesidad de abordar dicha problemática con argumentación y estructura para la utilidad e impacto adecuado de los programas que se brinda a la comunidad.

Objetivos

Objetivo General

Explorar y comprender las percepciones, actitudes y experiencias de hombres y mujeres entre 18 y 59 años en el municipio de Circasia (Quindío) respecto a la actividad física, con el fin de identificar barreras y facilitadores que influyen en su participación.

Objetivos Específicos

Comprender cómo los adultos circasianos perciben la actividad física y sus beneficios para la salud.

Investigar las razones detrás de la inactividad física en la población objetivo.

Analizar cómo los programas actuales de actividad física son percibidos por la comunidad y qué mejoras sugieren.

Proporcionar recomendaciones basadas en las experiencias y opiniones de los participantes para el diseño de programas más inclusivos.

Marco de referencia

Estado del arte

La inactividad física en el municipio de Circasia, así como en el departamento del Quindío y la población nacional en general, ha venido en un preocupante aumento, lo cual ha evidenciado la necesidad de ponderar las bondades que se tienen en la actualidad y efectuar una revisión de los programas, la infraestructura y la participación ciudadana respecto a la actividad física como tal.

De lo anterior tenemos que desde gobiernos locales entre las vigencias 2016 a 2019, se tuvo participación de los jóvenes y adultos circasianos en las diferentes actividades del gobierno regional, contando con participación algo activa de grandes eventos como lo fueron los Intercolegiados, con alguna variedad en disciplinas deportivas, siendo para los adultos los programas que incentivaron los hábitos y estilos de vida saludable, que se evidenciaban únicamente en eventos puntuales de recolección masiva de personas, por tanto no se desarrollaban dichos eventos sino en periodos espaciados y puntuales de un consolidado departamental que hiciera designar una representación del propio municipio de circasia.

Ya avanzando en el tiempo, tenemos el Plan de Desarrollo “Llegó el Tiempo de Circasia”, de la vigencia 2020 y 2023, el cual recolectó la capacidad y oferta preestablecida para la comunidad tanto en su infraestructura, como en la oferta de servicios deportivos a ofrecer; lo cual arrojó una cifra de 1200 usuarios posibles en el coliseo y 400 en el estadio local.

Lo anterior, estuvo acompañado de las discusiones en diferentes mesas de participación ciudadana, donde manifiestan un ítem como se mencionó en la vigencia anterior de contar con pocas ofertas deportivas, al ser muy sectorizado en deportes base como futbol, baloncestos, voleibol y futbol de salón, lo cual reducía la oportunidad de participación no solo en variedad

sino en el acceso de más personas y grupos etarios a estas, siendo acorde a las necesidades y situaciones que van pidiendo esta diversidad de alternativas para incentivar la práctica deportiva en distintas comunidades del propio municipio de Circasia.

De acuerdo con la ficha de armonización y trazabilidad de este mismo plan, se tienen programas del orden departamental, que buscan aportar y proyectar el sector deporte y recreación a través de programas de gobierno para el desarrollo integral de los individuos y la cohesión social como tal, donde contamos con programas hacia la comunidad con enfoques como:

Deporte para la práctica de la actividad física en todos los grupos poblacionales y edades

Deporte con asesoría técnica, científica y económica para el desarrollo sostenible del deporte asociado con enfoque transitoria

Deporte con espacios para la práctica de la actividad física deportiva como herramientas de salud preventiva

Deporte, recreación, actividad y educación física en términos de cobertura, calidad y cultura de hábitos saludables

Deporte como estructura y desarrollo de la recreación e instrumentos de cohesión social, disminución de la violencia y problemas de salud mental

Estos cinco programas se aterrizaron y buscaron apropiar de manera local bajo los programas que agrupaban estas líneas de la siguiente manera:

Política pública de deporte

Política pública de deporte

Rutas ciclísticas

Escuelas de formación

Infraestructura deportiva

Tras agrupar estos programas, se concibe el programa 1, llamado deporte vital, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, el cual busca orientar la gestión de la administración municipal para la sostenibilidad y variedad de la oferta deportiva, el apoyo al alto rendimiento, la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en todas las poblaciones y la prevención de riesgos asociados a la inactividad física.

De esto se tiene que, se concluyó la necesidad de formular e implementar un plan municipal de deporte y recreación para la vida, el cual a la fecha no se cuenta con concepción previa del mismo, involucrando de la mano el mantenimiento y sostenibilidad de los escenarios deportivos para la práctica deportiva.

Es por esto que, al revisar los antecedentes, se encontró que las necesidades colectivas son variedad de oferta deportiva, la continuidad en el desarrollo de actividades para la práctica y la representación municipal del deporte, no solo en eventos poco recurrentes y de orden departamental sino la incentivación de eventos propios y/o actividades municipales que den sostenibilidad a la actividad y oferta, y, el mantenimiento de los escenarios para la práctica de dichas actividades, siendo los tres pilares que evidencian una oportunidad de visibilizar y proyectar el desarrollo de proyectos y planteamiento de soluciones para el manejo de la inactividad en el municipio en las diferentes edades y comunidades del mismo.

Delimitación

El Departamento del Quindío está compuesto por 12 municipios. Sin embargo, para esta investigación únicamente se tomará en cuenta el Municipio de Circasia. El cuál se encuentra ubicado al norte del departamento, en la vertiente occidental de la Cordillera Central de Colombia a 12 kilómetros de Armenia, la capital del Quindío. Limita al norte con el municipio de Filandia, al sur con el municipio de Armenia, al occidente con los municipios Montenegro y Quimbaya y al oriente con el Municipio de Salento. Fue fundado el 10 de agosto de 1884 por colonos antioqueños, entre los cuales se destaca Javier Arias y tiene una población de 32.250 habitantes según proyección E.O.T.

Se desea hacer énfasis en este municipio, porque, a pesar de que cuenta con una amplia y variada oferta de actividad física tanto departamental como municipal, hay un alto índice de inactividad física en la población circasiana mayor de 18 años.

Figura 1

Mapa de Circasia



Fuente. Imagen tomada de <https://www.quindio.gov.co/circasia>

Marco teórico y conceptual

Este proyecto se basa en un principalmente enfoque cualitativo, de acuerdo con las características de los instrumentos empleados, así como el tratamiento de los datos recogidos. Según Blasco y Pérez (2007), donde señalan que “la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas; utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes e historias de vida en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes”.

Como tendencia mundial se tiene que, la calidad de vida de las comunidades y regiones de distintas partes del mundo viene directamente afectada por la capacidad y practica general de actividades que forjen un movimiento o actividad física como tal, lo cual incrementa su salud y oportunidad de implementar hábitos saludables que fomentan la interacción personal con su cuerpo, así como la interacción social con las demás personas de su comunidad o de su actividad física.

De lo anterior se tiene que, la actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor al del reposo; ocurre a nivel físico, social, cultural y político, donde las personas viven, trabajan, estudian, se transportan e invierten su tiempo libre. Está influenciada por ideas, creencias, valores, intereses, emociones y relaciones, y aporta grandes beneficios para la salud y la sociedad, gracias a los efectos que tiene en la calidad de vida, la salud mental, la aptitud física, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones (Ministerio del Deporte, 2024).

Ahora bien, no solo debemos abordar el concepto neto de actividad física como tal y

la claridad del mismo, sino que también como este incide en la mejora de la condición de salud y desempeño motor de cada persona a partir de su mayoría de edad hasta la edad adulta. De esto tenemos que Moncayo (2016), concluye que para el adulto mayor, la actividad física juega un papel importante en la consecución de un envejecimiento exitoso integral (físico, biológico, psicológico, social y emocional), además, que el principal objetivo que posee este grupo etario es envejecer con autonomía funcional, apoyado a su vez con el concepto similar donde se promulga que en la búsqueda del envejecimiento exitoso, la Actividad Física juega un papel importante en las personas de edades avanzadas; como lo señala Lima Da Silva y Borba-Pinheiro (2015). Así mismo señala López A. (2018) que la práctica regular del deporte y la actividad física, tanto de tipo competitivo como recreativo, aporta grandes beneficios al organismo, debido a que reduce las enfermedades no transmisibles y aumenta las oportunidades de participar en actividades de la vida cotidiana.

Por estas y muchas más razones, se deben establecer e implementar estrategias para la promoción del deporte, la recreación y la actividad física, donde la entidad rectora del bienestar mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que "se debe promover una nueva cultura de autocuidado y en materia deportiva, motivado a que los jóvenes están cayendo en situación de conformismo" Esto con la finalidad de lograr que los adolescentes realicen actividades físicas y deportivas obteniendo nuevas herramientas que les ayuden a mejorar su estado físico y estilo de vida más saludable.

A su vez, la OMS define la actividad física como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal".

Conceptualizando la otra cara de la moneda tenemos que la inactividad física se define como la realización de un nivel insuficiente de AF moderada o vigorosa para cumplir con las recomendaciones de AF actuales por la Organización Mundial de la Salud (2024) para cada grupo de edad. En el caso de los adultos entre los 18 y 64 años se recomienda practicar como mínimo 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica, con una intensidad moderada, o realizar 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a la semana, además incluir dos veces por semana ejercicios que contribuyan al fortalecimiento de los músculos.

Como se analiza en los conceptos y definiciones anteriores, está más que establecido que la actividad física juega un papel importante en la calidad de vida de las personas y es mundialmente reconocido por su real incidencia en ello, pasando no solo de los adultos mayores o de población con vejez, sino que desciende a los jóvenes y adultos jóvenes, quienes muestran índices importantes de problemáticas de salud por la inactividad.

En relación con esta problemática Zambrano (2008) señala que en la actualidad los adolescentes y los niños están padeciendo enfermedades que anteriormente sufrían los adultos mayores y esto se debe al alto grado de pasividad y sedentarismo ante las prácticas deportivas. Adicionalmente la inadecuada alimentación y nutrición, afectando a su vez su rendimiento escolar. Así mismo, la tendencia a la obesidad dificulta el desarrollo de las actividades físicas y recreativas en muchos niños y adolescentes

Como se puede observar, esta problemática abarca cualquier población, latitud y condición social, llevando la necesidad de proporcionar las condiciones para que el adulto cuente con las garantías y motivación, como también variedad para la práctica del deporte.

En nuestro país, hay muchos jóvenes influenciados por las adicciones y la violencia.

Por lo tanto, es importante que se fomente la promoción de la salud y el bienestar, creando, conservando y mejorando las condiciones de salud para toda la comunidad y propiciando en las personas las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y grupal. Con base a esta situación Palacios, E. (2012), indicó que se deben proveer los recursos necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre esta; promoviendo campañas por todos lados, donde se den a conocer los beneficios que se obtienen con la práctica de ejercicios físicos, recreativos y deportivos para la comunidad en general.

Está ya expuesto y resaltado, que la actividad física apoya en cualquier grupo etario su calidad de vida, y su proyección de esta a lo largo del tiempo, contando con las condiciones de la diversidad de factores que pueden generar esta cultura y a su vez beneficio de la misma.

Por tanto, es necesario el contar con programas de promoción y desarrollo de la actividad física en todos los países del mundo, afianzando la cultura y cuidando de los detalles de práctica y atención prioritaria según la proyección de comunidad y de gobierno y su escenario de calidad de vida e interacción social. Adicionalmente, tener en cuenta la concepción, planificación y desarrollo de diferentes estrategias que permitan diversificar la oferta a la comunidad, tanto en los grupos etarios como las actividades a desarrollar, lo cual genera una motivación intrínseca en las diferentes personas a intervenir. Por ejemplo, en Colombia se tienen programas del ministerio del deporte bajo la línea Colombia activa y saludable, el cual busca la reducción del sedentarismo de los colombianos por medio de incentivar los programas departamentales y municipales en cumplimiento de estos mismos objetivos tales como Hábitos y estilos de vida saludables (HEVS), Vías activas y saludables

(VAS), Sistema nacional de monitoreo y el sistema nacional de capacitación.

En el municipio de Circasia también se cuenta con programas de deporte y actividad física a nivel municipal y departamental para la población en general de la zona urbana y rural. Entre las vigencias 2016 a 2019, se tuvo participación de los jóvenes y adultos circasianos en las diferentes actividades del gobierno regional, contando con participación algo activa de grandes eventos como lo fueron los Intercolegiados, con alguna variedad en disciplinas deportivas, siendo para los adultos los programas que incentivaron los hábitos y estilos de vida saludable, que se evidenciaban únicamente en eventos puntuales de recolección masiva de personas, por tanto no se desarrollaban dichos eventos sino en periodos espaciados y puntuales de un consolidado departamental que hiciera designar una representación del propio municipio de circasia.

Ya avanzando en el tiempo, tenemos el Plan de Desarrollo “Llegó el Tiempo de Circasia”, de la vigencia 2020 y 2023, el cual recolectó la capacidad y oferta preestablecida para la comunidad tanto en su infraestructura, como en la oferta de servicios deportivos a ofrecer; lo cual arrojó una cifra de 1200 usuarios posibles en el coliseo y 400 en el estadio local. Adicionalmente se llevaron a cabo mesas de discusiones para evaluar el impacto de los programas de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre ofertados en la región, llegando a la conclusión que había muy poca participación de la comunidad debido a la poca variedad, inclusión, continuidad y estado de los escenarios, polideportivos y parques.

Como podemos concluir con las referencias y conceptos expuestos, es necesario el incentivar a los jóvenes y adultos a la práctica deportiva, la recreación y en general a la actividad física, motivando los diferentes grupos y comunidades, lo cual combata la preferencia población del uso de la tecnología y el no movimiento que conlleve al

sedentarismo que se va dando en aumento exponencial. Diversificando las ofertas de actividad física presentadas a la comunidad y controlando la interacción y participación en los distintos rincones del mundo, de Colombia y del departamento del Quindío, en específico la comunidad del municipio de Circasia.

Metodología

Método de investigación

El método de investigación que se llevará a cabo es Investigación Acción Participativa (IAP) y Diagnóstico Rural Participativo (DRP): Este enfoque permitirá a los participantes involucrarse activamente en el proceso de investigación, no solo como sujetos pasivos, sino como co-investigadores que aportan sus experiencias y conocimientos sobre la actividad física en su contexto.

El diseño metodológico a implementar es el Cualitativo con Enfoque Participativo, el cual será flexible y adaptativo, permitiendo ajustes según las necesidades y respuestas de los participantes a lo largo del proceso. Se priorizará la construcción conjunta de conocimiento, donde se fomente un diálogo abierto entre los investigadores y la comunidad.

La población objeto de estudio estará conformada por adultos entre 18 y 59 años del Municipio de Circasia. Donde se incluirán tanto hombres como mujeres, asegurando una representación equitativa de diferentes grupos demográficos.

Para la muestra se utilizará un muestreo intencional para seleccionar participantes que ofrezcan perspectivas ricas y diversas sobre el fenómeno estudiado. Donde los estratos serán los adultos que residen en áreas urbanas del Municipio de Circasia y los adultos que viven en áreas rurales del Municipio de Circasia.

Se buscará incluir a personas con diferentes niveles de participación en actividades físicas, así como a aquellos que han tenido experiencias significativas relacionadas con el tema.

Técnicas de recolección de la información

Para este enfoque cualitativo, se utilizarán las siguientes técnicas:

Entrevistas en Profundidad: Se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas con una muestra representativa de hombres y mujeres entre 18 y 59 años. Las entrevistas se centrarán en sus experiencias con la actividad física, barreras percibidas, motivaciones y sugerencias para mejorar la participación.

Se seleccionarán aproximadamente 30 participantes, equilibrando entre zonas urbanas y rurales para obtener una visión amplia.

Grupos Focales: Se organizarán grupos focales con diferentes segmentos de la población (por ejemplo, jóvenes, adultos mayores, trabajadores) para discutir colectivamente sus experiencias y percepciones sobre la actividad física.

Se realizarán al menos tres grupos focales, cada uno con entre 6 a 10 participantes.

Observación Participativa: Se llevará a cabo una observación participativa en espacios donde se realizan actividades físicas (parques, gimnasios, centros comunitarios) para entender el contexto social y físico que rodea a estas actividades.

Las observaciones se realizarán durante varias sesiones a lo largo de un mes.

Fases del trabajo de campo

Fase 1: Identificación de la oferta deportiva y de actividad física incluyente y espacial, que se tiene para los jóvenes y adultos circasianos a nivel municipal y departamental. Para ello se tomará información de fuentes primarias como las bases de datos de los institutos deportivos municipal y departamental, o en su defecto de juntas de acciones comunales pertinentes.

Fase 2: Selección de una muestra representativa de la población objeto de estudio, tanto en la zona urbana como rural, para posteriormente realizar una encuesta a los jóvenes y adultos entre los 18 y 59 años, donde se identifiquen quienes realizan actividad física de forma regular y quienes no, en espacios y programas incluyentes en la municipalidad para dicha comunidad.

Fase 3: Se llevarán a cabo las entrevistas, los grupos focales y la observación participativa, con el fin de identificar las posibles causas o factores intervinientes para la inclusión, espacialidad y restricciones que les impiden cumplir con dicha indicación, aun sabiendo los beneficios que implican a nivel físico, mental y emocional, y de proyección social, laboral y de vida, que son ofertadas de manera gratuita y en diferentes sitios y horarios.

Fase 4: Se procede a realizar un análisis de los resultados obtenidos, con el fin de reestructurar los programas de deporte, recreación y actividad física que actualmente se ofertan en el municipio de Circasia, teniendo en cuenta las necesidades, opiniones y sugerencias de los encuestados.

Fase 5: Diseño de una propuesta de programa de actividad física para hombres y mujeres entre los 18 y 59 años acorde a sus necesidades e intereses. Con el fin de aumentar la

participación activa de la comunidad y reducir los niveles de inactividad física.

Fase 6: Presentar a los tomadores de decisiones de los entes municipales la nueva oferta deportiva, para lograr alianzas estratégicas que permitan su gestión y desarrollo en óptimas condiciones y así obtener resultados satisfactorios y un impacto social.

Tabla 1

Cronograma

Cronograma								
Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8
Planteamiento de la propuesta	X	X						
Elaboración de herramientas como cuestionario, informe de análisis cualitativo de codificación de los datos.		X						
Estudio de campo sobre las ofertas institucionales de actividad física en el sector con los entes relacionados, para cotejar y proyectar según necesidades e intereses		X	X					
Determinación de la muestra para aplicar las herramientas acordes a la población objeto y del sector.			X					
Programación y desarrollo de entrevistas como método cualitativo de recolección de información y realidades de la comunidad.			X	X				
Elaborar un conversatorio general identificando y apoyando la información de las herramientas aplicadas.				X				
Análisis de resultados					X	X	X	
Diseño y gestión de programa y propuesta de estrategias de acción para abordar la problemática encontrada.						X	X	X

Nota. Cronograma de las actividades que se llevarán a cabo y los meses correspondientes.

Tabla 2*Recursos necesarios*

Recursos necesarios		
Recurso	Descripción	Presupuesto (\$)
Equipo Humano	Se requieren 4 personas para desarrollar el proyecto siendo estas las siguientes: 1 gestor de espacios, y citas para la información institucional y de contacto con líderes y actores de la comunidad. 2 miembros operativos para la aplicación de las encuestas y el apoyo en la recolección de datos de las entrevistas programadas con la comunidad.	1 x \$2'600.000 x 8 meses \$20'800.000 2 x 1'300.000 x 7 meses \$9'100.000
Equipos y Software	1 equipo de cómputo con sistema office para análisis y cuantificación de datos. Así como el desarrollo escrito de las estrategias y cartas necesarias para acercarse a las entidades correspondientes y las diapositivas o presentación visual de lo que se requiera en las presentaciones o en el conversatorio general. 1 alquiler de proyector video beam y sonido para las charlas o conversatorio general con la comunidad o líderes.	\$1'800.000 \$300.000 \$2'100.000
Viajes y Salidas de Campo	Visitas institucionales, y traslados a las diferentes comunas y localidades para entrevistas, charlas, aplicación de cuestionarios y recolección de información del proyecto.	3 x \$12.000 x 3 días x 16 semanas \$1'728.000
Materiales y suministros	Papelería, lapiceros, impresiones, Carpetas, archivadores, tablas de apoyo y soportes gráficos para las interacción y aplicación de las herramientas de estudio.	\$300.000
Bibliografía	Compra de libros y recursos de apoyo	\$420.000
Total		\$ 34'448.000 pesos m/cte.

Nota. Se describen los recursos necesarios para efectuar el proyecto.

Resultados

Se realizó en el Municipio de Circasia el trabajo de campo, para analizar la inactividad física que se presenta en los adultos entre los 18 y 59 años. Para ello, se identificó la oferta deportiva y de actividad física que se tiene para los jóvenes y adultos circasianos a nivel municipal y departamental, tomando información de los institutos deportivos municipal y departamental y de las juntas de acciones comunales pertinentes. Lo cual arrojó como resultado los programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, Adulto Mayor, Recreación, Escuelas Deportivas para adultos (Fútbol y Voleibol), Caminatas y Ciclovías.

Con esta información se visitaron los diferentes grupos pertenecientes a dichos programas para entrevistarlos y encuestarlos, con el fin de conocer la opinión que tienen sobre la oferta recreo-deportiva que se brinda a la comunidad circasiana, las razones por las cuales hacen actividad física y también aspectos que se deben mejorar para lograr una mayor cobertura y participación.

Se les aplicó una encuesta a 100 personas del sector rural y 100 de la zona urbana, pertenecientes al rango de edad entre los 18 y 59 años y que participaran o no de las actividades y programas recreo-deportivos, para lograr identificar si hay diferencias o similitudes en ambos sectores.

Los resultados arrojaron que ambos sectores (urbano y rural) concuerdan que realizar algún tipo de ejercicio es bueno para la salud y mejora el estado de ánimo. Sin embargo, se evidencia una gran diferencia entre la frecuencia con la que realizan actividad física. Puesto que, los encuestados pertenecientes a la zona urbana de Circasia son físicamente más activos que los de la zona rural, ya que practican de 2 a 3 veces por semana actividad física o realizan algún deporte, principalmente la rumbaterapia y aeróbicos, ya que pertenecen al

Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, mientras que, los encuestados de la zona rural, como las veredas la Pola, La Cristalina, Hojas Anchas y demás, muy pocas veces realizan actividad física o casi que nunca lo hacen, debido a que no tienen tiempo y sus creencias no se los permite, además la oferta institucional no es atractiva o interesante y los horarios no son adecuados. Entre las actividades que más disfrutan se encuentra el futbol y el senderismo, pero no cuentan con un instructor o un programa gubernamental en el sector, y muy pocos asisten al gimnasio porque no hay ninguno cerca.

Por otra parte, la mayoría de los encuestados manifestaron que en Circasia es difícil que las personas hagan ejercicio o realicen algún deporte, porque es un pueblo muy frío, llueve mucho y la mayoría de las personas trabajan por fuera, entonces llegan a dormir y les da pereza salir en la noche. Adicionalmente comentan que los espacios no son apropiados ni se encuentran en óptimas condiciones, debido a que no hay una iluminación adecuada, el pasto no es podado con frecuencia y es peligroso e inseguro porque hay mucho vicioso. Además de ser espacios abiertos, donde la lluvia impide que se impartan las clases.

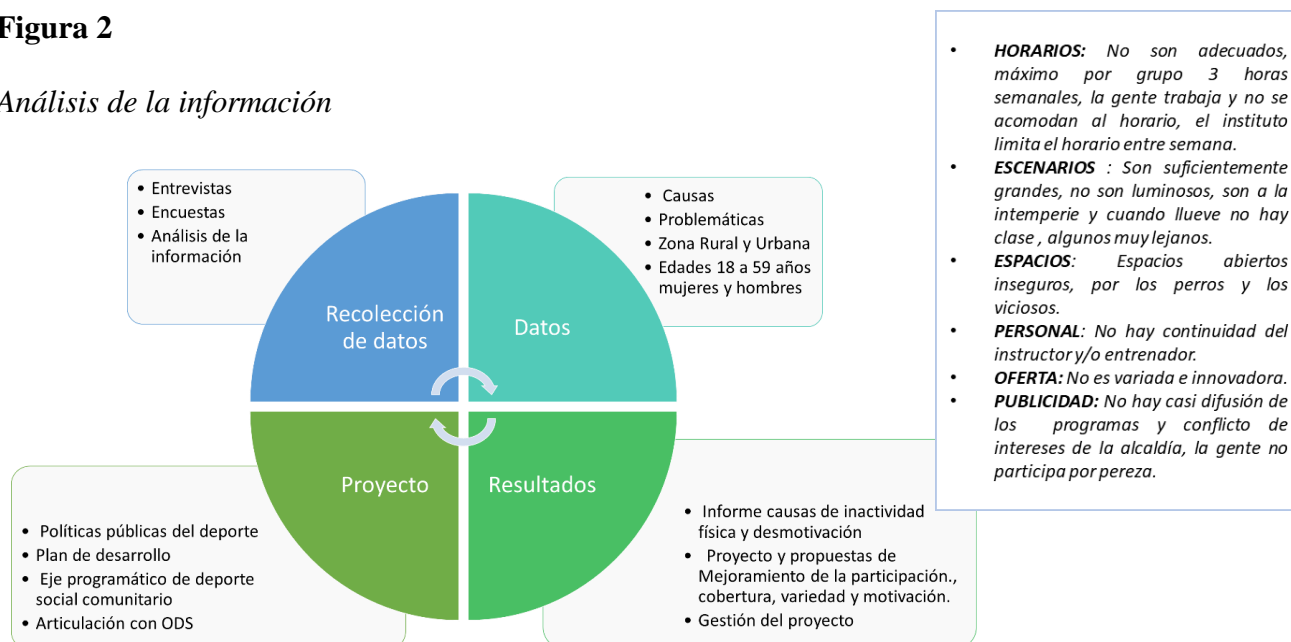
También mencionaron que a veces los programas y/o instructores no tienen una continuidad o frecuencia, para lograr una adherencia en la comunidad, entonces se pierde el proceso que se lleva y se genera desmotivación y poca participación.

En cuanto a los programas de mayor participación, se encuentra que en el sector urbano prefieren los de Actividad Física, como HEVS. Sin embargo, en la zona rural prevalecen los programas del Adulto Mayor, Recreación y otros como las Caminatas.

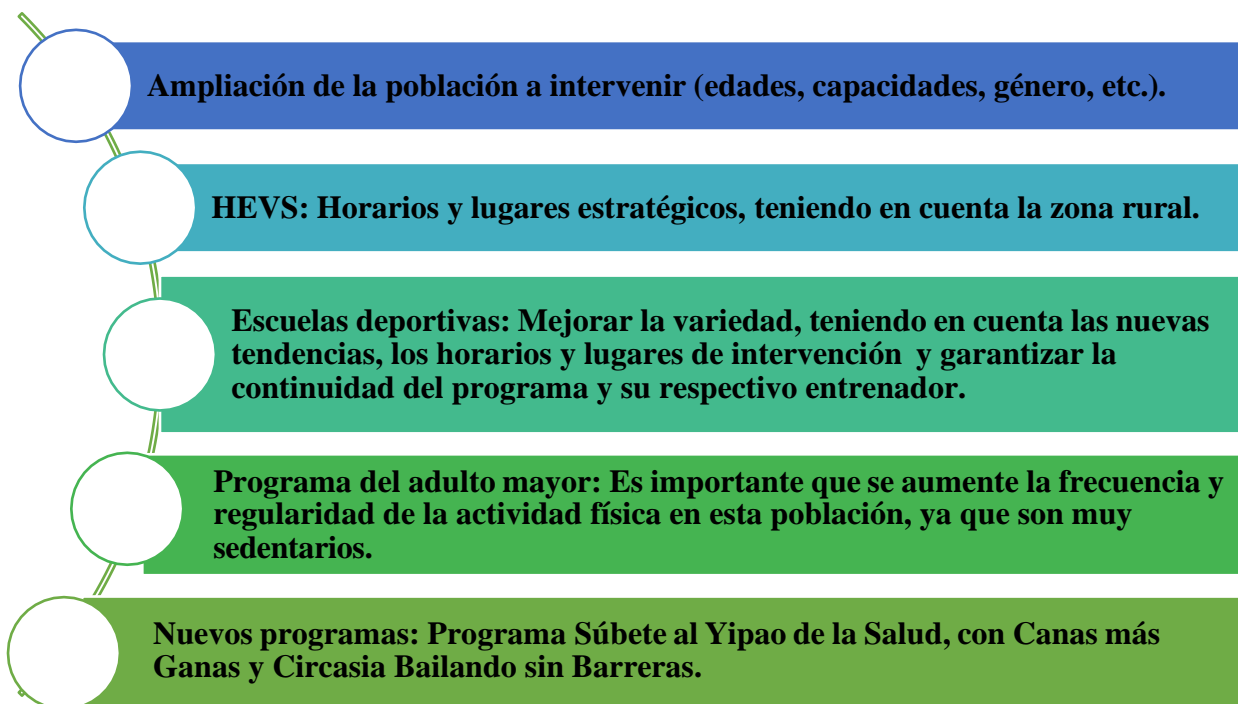
Tabla 3*Resultados o productos esperados*

Resultados o productos esperados		
Resultado/producto esperado	Indicador	Beneficiario
Análisis de las causas de la inactividad física	Herramienta desarrollada, encuestas y entrevistas, informe	Comunidad e instituciones
Relaciones y ventanas con las entidades locales respecto a los referentes y actuales de las actividades en desarrollo local.	Citas concertadas y aplicadas con entes y líderes para el objeto del proyecto.	Instituciones.
Propuesta proyecto de programas de actividad física	El proyecto con propuestas acordes a necesidades e intereses de la comunidad	Comunidad e instituciones
Estrategias de motivación y participación	Estrategias con nuevas acciones de motivación que generen cobertura, variabilidad y adherencia social.	Comunidad en general.

Nota. La tabla muestra los resultados y productos esperados con la implementación del proyecto.

Figura 2*Análisis de la información*

Fuente. Propia

Figura 3*Propuestas*

Fuente. Propia

Conclusiones

Por medio de los resultados obtenidos a través de las diversas técnicas de recolección de la información. Se puede concluir que, los altos índices de inactividad física en personas mayores de 18 años en el municipio de Circasia, Quindío, se deben a los siguientes aspectos:

Infraestructura y Espacios Públicos: Los espacios no son apropiados ni se encuentran en óptimas condiciones, debido a que no hay una iluminación adecuada, el pasto no es podado con frecuencia y es peligroso e inseguro porque hay mucho vicioso. Además de ser espacios abiertos, donde la lluvia impide que se impartan las clases.

Cultura y Educación: Se evidencia que los circasianos no tienen una percepción cultural sobre la importancia del ejercicio y la actividad física. Adicionalmente no hay una fuerte tradición o hábito del ejercicio regular.

Condiciones de Salud: Las enfermedades crónicas y otros problemas de salud pueden limitar la capacidad de las personas para participar en actividades físicas. A medida que la población envejece, es más común que estas condiciones afecten la movilidad y la motivación para mantenerse activo.

Poca variedad de la oferta deportiva: A través de los encuentros y diálogos con la comunidad circasiana, se evidencia que la oferta institucional no es atractiva para la comunidad, puesto que, siempre se ofertan los mismos deportes, sin tener en cuenta los gustos y/o preferencias de las personas, las nuevas tendencias, las edades, los géneros, las creencias, etc. Adicionalmente, expresan que hace falta más motivación, innovación y “chispa” en los instructores, porque a veces las clases se vuelven muy monótonas y aburridas.

Falta de continuidad en los programas: En el Municipio de Circasia se evidencia que

existen programas para el deporte, la recreación y la actividad física ofertados tanto a nivel municipal como departamental. Sin embargo, existe muy poca continuidad con los mismos, ya que los instructores y/o entrenadores son contratados por periodos muy cortos, lo cual hace que se frene el proceso y se inicie nuevamente con convocatoria, promoción, adecuación de espacios, asignación de horarios, etc., ocasionando desmotivación y poca participación.

Desplazamiento y Movilidad: La mayoría de los habitantes de Circasia prefieren asistir a programas que queden cerca a su lugar de residencia, de no ser así, optan por quedarse en la casa en lugar de realizar cualquier tipo de actividad física.

Falta de conocimiento de actividades y programación deportiva: En muchas ocasiones por falta de conocimiento y poca difusión, se evidencia muy poca participación de los circasianos en las actividades que se realizan en cuanto a deporte, recreación y actividad física.

Factores Climáticos: Debido a que Circasia es “cielo roto” y los escenarios destinados a la práctica deportiva son abiertos, esto ocasiona que no se logre buena cobertura y participación en las actividades deportivas.

Para abordar estos factores, es esencial una intervención multifacética que incluya la mejora de la infraestructura, la promoción de programas de ejercicio comunitario, la educación sobre la importancia de la actividad física y políticas públicas que fomenten estilos de vida activos.

Recomendaciones

Con toda la información adquirida en la realización de este proyecto, las opiniones de los participantes y encuestas realizadas, se recomienda que los programas que actualmente se ofertan de manera gratuita, por medio de las entidades municipales y departamentales sean rediseñados, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la comunidad, horarios y lugares de intervención, así como duración y sobre todo pertinencia. Entre los programas ofertados y sus respectivas adecuaciones se tiene lo siguiente:

Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS): Este programa tiene como objetivo promover la actividad física y hábitos saludables en personas entre 18 y 64 años en el municipio de Circasia, logrando que adopten un estilo de vida más activo y saludable. La metodología que se implementa son sesiones de 1 hora, con una frecuencia de 3 veces por semana, con actividades como aeróbicos, rumbaterapia, entrenamiento funcional, yoga y acondicionamiento físico. Sin embargo, se debe implementar en zonas estratégicas, incluyendo áreas rurales para ampliar la cobertura y mejorar la accesibilidad. Por otro lado, se deben desarrollar indicadores periódicos para evaluar su efectividad, entre estos, se propone el número de sesiones realizadas, el número de participantes por sesión y porcentaje de adherencia y la cobertura geográfica, incluyendo áreas rurales.

Programa de Escuelas Deportivas: Este programa tiene como objetivo desarrollar habilidades deportivas y valores en niños y jóvenes entre 6 y 12 años mediante la enseñanza de deportes, especialmente en zonas con altos índices de conflicto armado. La metodología que se emplea son entrenamientos de 1.5 horas con una frecuencia de 3 veces por semana. Sin embargo, se debe mejorar la oferta deportiva, puesto que se evidencia que se manejan desde años anteriores los mismos deportes (voleibol, fútbol y baloncesto) y esto hace que no

se tengan en cuenta nuevas actividades deportivas para atraer a una población diversa, incluyendo niñas y adolescentes. Adicionalmente, no se cuenta con participación de la zona rural. Por otro lado, los indicadores que se implementarán son: el número de participantes y porcentaje de adherencia, la cantidad de deportes ofrecidos y su diversidad y la evaluación del desarrollo físico, motriz y social de los participantes.

Programa del Adulto Mayor: En el municipio de Circasia se tienen 13 grupos conformados con adultos mayores. Sin embargo, se evidencia un alto grado de sedentarismo, pues, dichos grupos solamente se reúnen para charlar, recibir orientación psicosocial y jugar bingo, por lo cual se hace necesario una modificación del programa donde se involucre más la actividad física en dicha población. Por ello se propone el programa con Canas más Ganas, el cual se explicará más adelante.

Además, de las recomendaciones presentadas para los programas que actualmente se ofertan, se tiene como propuesta el diseño y la implementación de 2 nuevos programas, para los diferentes grupos etarios (niños y adultos mayores), así como uno en especial para la población en condición de discapacidad, puesto que, es muy importante incluir a toda la población circasiana en el fomento de la práctica deportiva. También se llega a la conclusión que no es necesario implementar un nuevo programa para jóvenes adultos, sino por el contrario fortalecer el programa de HEVS. Las propuestas a implementar son las siguientes:

Programa Súbete al Yipao de la Salud: El cual tiene como objetivo educar a niños de preescolar y primaria sobre hábitos saludables y convivencia mediante actividades lúdicas y teatrales, implementando la siguiente metodología:

Obra teatral "Súbete al Yipao de la Salud" seguida de actividades interactivas como Festijuegos (juegos y estaciones lúdicas) y ejercicios de actividad física.

Reforzamiento de conceptos de salud y convivencia escolar mediante juegos y actividades.

Así mismo efectuando indicadores, que permitan una evaluación frecuente de su implementación e impacto en la comunidad. Entre los cuales se tienen: el número de instituciones educativas participantes y niños impactados, el nivel de aprendizaje y comprensión de conceptos sobre hábitos saludables y la participación activa y retroalimentación de los escolares.

Programa con Canas más Ganas: Como se comentó anteriormente, es importante fomentar un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores del municipio de Circasia, mejorando su calidad de vida y bienestar. Por lo cual, se propone la siguiente metodología:

Tres estrategias: "Exprésate y Juega" (juegos y capacitaciones psicosociales), "Muévete y Recréate" (actividades físicas, recreativas y artísticas), y "Bingo Bailable" (bingo con pausas activas).

Así mismo, los indicadores a tener en cuenta serían, el número de adultos mayores participantes y regularidad de asistencia, la evaluación del nivel de actividad física y socialización y la satisfacción de los participantes y percepción de mejora en bienestar.

Programa Circasia Bailando sin Barreras: Este programa tiene como objetivo desarrollar e implementar un programa integral de danza adaptada para personas con diversas discapacidades del municipio de Circasia, que promueva la inclusión social, mejore las habilidades motoras y la autoestima de los participantes, y fomente la interacción social a través de la participación en la Liga Quindiana de Baile Deportivo en la modalidad de Paradanza. Cuya metodología incluye los siguientes pasos:

Identificación de las necesidades específicas de los participantes y las barreras sociales existentes mediante encuestas y entrevistas.

Revisión del entorno comunitario para evaluar los recursos disponibles y las oportunidades de colaboración.

Desarrollo e implementación de una oferta de talleres de danza adaptada ajustada a las capacidades y necesidades de los participantes.

Formación del equipo interdisciplinario, incluyendo profesionales de la danza, terapeutas ocupacionales y psicólogos, para garantizar un enfoque integral.

Organización de eventos comunitarios para mostrar avances y sensibilizar a la población.

Por otra parte, los indicadores que se proponen son: el número de personas con discapacidades participantes y regularidad de asistencia, la cantidad de eventos comunitarios realizados y el porcentaje de participantes que reportan sentirse más integrados en su comunidad y/o mejoras en habilidades físicas, sociales o emocionales.

Referencias Bibliográficas

- Barriga Monroy, M. L. (2013). *La integralidad en la educación artística en el contexto colombiano*. *El Artista*, 10, 176–187
- Cardona, M, Duque, Y & Rendón, J (2013). *Responsabilidad Social Empresarial: Teorías, índices, estándares y certificaciones*. *Revista Cuadernos de Administración*, 29 (50), 196-206. <http://www.scielo.org.co/pdf/cuadm/v29n50/v29n50a09.pdf>.
- Gobernación del Quindío. (2023). [Página Web]. <https://www.quindio.gov.co/circasia>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (s.f.). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Me G raw Hill.
- Lima Da Silva, W. & Borba-Pinheiro, C. (2015). Efeito de um programa linear de treinamento resistido sobre a autonomia funcional, a flexibilidade, a força e a qualidade de vida de mulheres em idade avançada. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 7(2), 75-88.
- López A. (2018). Percepción de la población de Armenia frente a la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331914>
- Ministerio del Deporte. (2023). [Página Web]. <https://www.mindeporte.gov.co>
- Minsalud. (2015). Encuesta de Situación Nutricional ENSIN 2015. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ensin-2015.pdf>
- Moncayo R. (2016). Actividad física y salud en el adulto mayor de seis países latinoamericanos: review, *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 17, núm. 1, pp. 77-87.

Muguirra Andrés. Artículo <https://www.questionpro.com/blog/es/disenio-de-investigacion/#:~:text=El%20dise%C3%B1o%20es%20una%20gu%C3%ADa,preguntas%20que%20necesitan%20ser%20evaluadas>.

Observatorio Nacional de Salud (2015). Actividad Física en Colombia. Boletín No. 5.

<https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2002.

Palacios E. (2012). Propuesta teórico práctico para el mejoramiento de la salud de los adultos mayores. T.G. Para Optar al Título de Licenciada en Educación Integral. UDO Extensión Carúpano

Plan de desarrollo municipal “Llego el tiempo de Circasia” 2020 – 2023. Alcaldía de Circasia.

Riviere, A. (2005) Diagnóstico Rural Participativo: Manual de aplicación. IICA (Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura).

Sánchez Carlessi, H. (1986). Metodología de la investigación científica. Lima: San Marcos.

Zambrano, M. (2008). Actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la salud de los adultos mayores. T.G. Para Optar al Título Medico Integral. UNEFA Puerto la Cruz Anzoátegui.

Apéndices

Apéndice A

Instrumento aplicado

Nombre completo: _____

Edad: _____

Género: F _____ M _____

Zona en la que vive: Rural _____ Urbana _____

1. ¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- a. 1 vez a la semana
- b. De 2 a 3 días a la semana
- c. Más de 3 días a la semana
- d. Todos los días
- e. Pocas veces al mes
- f. Nunca

2. ¿Cuál es la principal razón por la que hace ejercicio?

- a. Lo disfruto
- b. Por salud
- c. Para verme bien
- d. Es mi trabajo
- e. Porque me siento incluido
- f. Ninguna

3. ¿Qué tipo de deporte o actividad física le gusta practicar?

- a. Gimnasio
- b. Ciclismo
- c. Atletismo
- d. Senderismo
- e. Aeróbicos
- f. Fútbol
- g. Rumbaterapia
- i. Ninguna
- h. Otra _____ ¿Cuál? _____

4. ¿En qué lugar/es hace ejercicio?

- a. En espacios públicos
- b. En canchas privadas
- c. En un gimnasio
- d. En mi casa
- e. Otra _____ ¿Cuál? _____

5. ¿En Circasia conoce/hay algún lugar de práctica deportiva?

- a. Hay entre 1 y 2
- b. Hay ente 3 y 4
- c. Hay más de 5
- d. Otra _____ ¿Cuál? _____

6. ¿Cuál crees que sea la principal razón por la que la gente no hace ejercicio?

- a. Falta de tiempo
- b. Cuestiones culturales
- c. Espacios inadecuados
- d. Poca variedad en la oferta
- e. Falta de motivación
- f. Otra _____ ¿Cuál? _____

7. ¿Participas en algún programa de deporte y actividad física que ofrece el municipio?

Si _____ ¿Cuál o cuáles? _____
 No _____ ¿Por qué? _____

8. ¿Consideras que aprendiendo a practicar un deporte o actividad física podrás ampliar tus opciones de calidad de vida y búsqueda de servicios posiblemente laborales para obtener ingresos de ello?

Si _____ ¿Cuál o cuáles? _____
 No _____ ¿Por qué? _____