

Análisis del sedentarismo en los habitantes de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba

Analysis of the sedentarism in the inhabitants of Cienaga de Oro and San Carlos, Cordoba

Edgar Enrique Lozano Ruiz*

Edgarlruiz99@gmail.com

Edgardo Rafael Petro Ortiz**

Edgardopetro2010@gmail.com

Mateo Andrés González Tamayo***

matgonta01@gmail.com

Silvio Rafael Villera Coronado****

srvillera@correo.unicordoba.edu.co

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

Resumen

El sedentarismo se ha convertido en un problema a nivel mundial, y diversos estudios han relacionado estos comportamientos con diversas enfermedades humanas. Por lo que, los estilos de vida sedentarios y la inactividad física son importantes factores de riesgo modificables para las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad en todo el mundo. Se conciben dichos estilos de vida como un problema de salud pública, ya que representan ocho de las diez principales causas de muerte a nivel global. La actividad física de mínimo 15 minutos al día y al menos 3 veces por semana, se cataloga como un hábito trascendental y de suma importancia debido a numerosos efectos positivos en la salud. El objetivo de esta investigación se centra en analizar el nivel de sedentarismo en los habitantes de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba, donde la metodología empleada se caracteriza en una búsqueda y una selección de estudios, donde se extraigan datos para luego ser evaluados y sintetizar resultados. Respecto a estos, se tiene que la media en estatura de los habitantes de los municipios implicados en este análisis está entre 1.61cm a 1.70cm. Además, poseen un alto nivel de sobrepeso. Esto muestra la poca actividad física que llevan a cabo esta población tanto para desplazarse hacia el sitio de trabajo, la movilidad que utilizan en labores dentro del mismo y el tiempo libre fuera de horarios laborales.

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

Abstract

Sedentary lifestyle has become a worldwide problem, and various studies have linked these behaviors with various human diseases. Therefore, sedentary lifestyles and physical inactivity are important modifiable risk factors for cardiovascular disease and mortality worldwide. These lifestyles are conceived as a public health problem, since they represent eight of the ten main causes of death globally. Physical activity of at least 15 minutes a day and at least 3 times a week is classified as a transcendental and extremely important habit due to numerous positive effects on health. The objective of this research focuses on analyzing the level of sedentary lifestyle in the inhabitants of Ciénaga de Oro and San Carlos, Córdoba, where the methodology used is characterized in a search and a selection of studies, where data is extracted to be later evaluated and synthesize results. Regarding these, it is found that the average height of the inhabitants of the municipalities involved in this analysis is between 1.61cm to 1.70cm. In addition, they have a high level of overweight. This shows the little physical activity carried out by this population both to travel to the workplace, the mobility they use to work within it, and free time outside working hours.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical activity, quality of life.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un tema que se ha convertido en una preocupación alrededor del mundo, diferentes estudios han asociado esta conducta con diversas enfermedades que se presentan en los seres humanos. (Rodríguez et al., 2022) la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre, agregando que, se ha catalogado como uno de los temas más controversiales y de vital importancia debido a los efectos negativos en la salud que este implica.

El sedentarismo y la inactividad física se encuentran entre los principales factores de riesgo modificables en todo el mundo para las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad por todas las causas (Lavie et al., 2019), además indican que el sedentarismo es un problema de salud pública, ya que es un factor de riesgo para ocho de las diez principales causas de muerte en el mundo.

Continuando por esa línea, se tiene que las asociaciones del sueño, el sedentarismo y la actividad física con la aceleración de la edad fenotípica (Han et al., 2023) se han referido a este estilo de vida como el causante de desórdenes en dicha edad, ya que los rasgos de quienes

dejan de lado la actividad física, muestran sus características físicas con un deterioro acelerado en comparación con personas físicamente activas.

En ese sentido, la hipertensión es una de las enfermedades de las que más se asocia con el sedentarismo, un estudio reveló que la población más afectada son las personas de avanzada edad. (Rodríguez et al., 2022), el sedentarismo se ha convertido en un estilo de vida que surge en los adultos mayores, controversialmente por las consecuencias negativas que implica para la salud. El sedentarismo y la alteración de algunos criterios de Sarcopenia como la fuerza de prensión y el rendimiento físico están fuertemente asociados con la mortalidad en adultos mayores hipertensos, destacando los graves resultados del tema que se está tratando.

Sin embargo, el sedentarismo es presentado en todas las edades, en Colombia este comportamiento cada día cobra mayor prevalencia entre los adolescentes y jóvenes debido a los estilos de vida modernos (Moreno, 2018), esto es preocupante ya que en la inactividad física en los jóvenes se convierte en un factor predisponente al deterioro de la salud.

Respecto a lo anterior, una de las causas puede estar relacionada con los videojuegos, la adicción a los juegos digitales afectó negativamente al estilo de vida y aún más a los que sufren de enfermedades cardiovasculares (Çelik & Bektaş, 2023), y relacionado la adicción a los juegos digitales puede desencadenar un aumento en la incidencia de enfermedades como la diabetes, el cáncer y especialmente las enfermedades cardiovasculares, en edades más avanzadas.

Conforme a ello, es necesario ser enfáticos en la adopción de actividades rutinarias desde edades tempranas para posteriormente generar hábitos con significativos beneficios a la salud en general. Es así como, la Adopción, implementación y sostenibilidad de intervenciones de alimentación, nutrición y juego activo en la primera infancia en entornos del mundo real (Gelman et al., 2023), son herramientas claves y necesarias a tener en cuenta desde infantes, ya que, enfatizando en lo dicho anteriormente, este accionar prolonga la calidad de vida de cada persona y se ve reducida la contracción de enfermedades a largo plazo.

Además, los efectos negativos que trae consigo la vida sedentaria en la cotidianidad de los jóvenes, deja mucho que pensar sobre los malos hábitos que atentan en contra de una salud estable y de calidad. Por ello, la Agrupación de actividad física, comportamiento sedentario y dieta asociada al aislamiento social entre adolescentes (Matías et al., 2023), ha investigado sobre las consecuencias que se obtienen de la falta de familiarización hacia la actividad física debido a problemas de relaciones con los demás en el entorno.

En ese sentido, vemos como el sedentarismo afecta al estilo de vida de las personas, decidimos hacer un estudio más centrado y viendo que una de las poblaciones más afectadas es la de mayores planteamos el tema “Análisis del sedentarismo con mayores”, siendo un tema más local y centrado en una población. (Toro et al., 2022) Evaluar los niveles de sedentarismo con instrumentos óptimos se vuelve fundamental para su correcto diagnóstico e intervención, por esta razón es necesario interferir en investigaciones locales que regulen este tema ya que en nuestra región son pocas las que proporcionan información respecto al nivel de sedentarismo que se está

produciendo en la población.

Pregunta científica

¿Cuál es el estado actual del sedentarismo en los habitantes de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba?

Objetivo general

Analizar el estado actual del sedentarismo en los habitantes de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba.

Objetivos específicos

1. Identificar los elementos teóricos y metodológicos del sedentarismo.
2. Determinar el nivel de sedentarismo en los habitantes de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba.
3. Diseñar un modelo de actividad física que disminuya el sedentarismo en los habitantes de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba.

Justificación

Este proyecto surge por la necesidad de identificar y conocer el estado actual del sedentarismo en los habitantes de los municipios de Ciénaga de Oro y San Carlos, Córdoba, y el tiempo que le dedican a cuidar su salud mediante la práctica de actividad física en su vida cotidiana, ya que, en la actualidad las personas han optado por llevar un estilo de

vida poco saludable, por la inactividad física, la mala alimentación, sumándole el mal uso de las herramientas tecnológicas, las cuales hoy en día mantienen a las personas la mayoría del tiempo conectada a las redes y demás tipos de entretenimiento, ocasionando una falta de interacción social y limitando la práctica de ejercicio y actividad física, iniciando desde edades tempranas lo cual afecta la salud y desarrollo motriz, siendo propensos a enfermedades coronarias y otras como la diabetes y la obesidad.

La importancia que tiene llevar a cabo este análisis es que, por medio del mismo, se podrá determinar el nivel de sedentarismo que presentan los habitantes de los municipios en los cuales se desarrolla la investigación, es decir, identificar la problemática existente para buscarle una solución óptima y eficaz, diseñando un modelo de actividad física que cumpla con los objetivos plasmados en el presente estudio.

El impacto que esta investigación busca generar, es mejorar la calidad de vida de los habitantes de los municipios implicados y dar un aporte a nivel global en la solución de esta problemática, consiguiendo de esta manera reducir el riesgo a sufrir enfermedades de tipo no

transmisibles, relacionadas con la falta de actividad física y el comportamiento sedentario.

METODOLOGÍA

A continuación, se presentan las etapas de la metodología:

- **Introducción:** En este primer apartado, se presenta la importancia de reducir el sedentarismo en el campo de la salud y la investigación, así como la necesidad de realizar revisiones sistemáticas para establecer el estado actual del conocimiento sobre este tema.
- **Identificación de la pregunta de investigación:** En esta etapa, se debe definir claramente la pregunta de investigación que se busca responder en la revisión sistemática.
- **Búsqueda de estudios:** Se lleva a cabo una búsqueda exhaustiva de estudios relacionados con la pregunta de investigación en diversas bases de datos científicas. Es importante utilizar términos de búsqueda amplios y específicos para asegurar la inclusión de todos los estudios relevantes.
- **Selección de estudios:** En esta etapa, se debe aplicar criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios que serán incluidos en la revisión sistemática. Estos criterios deben estar claramente

definidos y basados en la pregunta de investigación.

- **Extracción y análisis de datos:** Se lleva a cabo la extracción de datos relevantes de cada estudio seleccionado, como el tamaño de la muestra, los resultados y las conclusiones. Después, se realiza un análisis de los datos para identificar patrones y tendencias en los resultados de los estudios incluidos.
- **Evaluación de la calidad de los estudios:** En esta etapa, se evalúa la calidad de los estudios incluidos en la revisión sistemática utilizando herramientas estandarizadas. La calidad de los estudios es importante para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados.
- **Síntesis de los resultados:** Finalmente, se sintetizan los resultados de la revisión sistemática en un informe detallado que responde a la pregunta de investigación planteada. Este informe debe incluir una descripción de los patrones y tendencias identificados, así como las limitaciones y las implicaciones para futuras investigaciones.

Esta metodología proporciona una guía detallada para llevar a cabo una revisión sistemática del sedentarismo. Es importante seguir cada una de las etapas de manera rigurosa para asegurar la validez y

la confiabilidad de los resultados obtenidos.

Población y muestra

Se parte de 29.304 artículos científicos de la base de datos Scopus en el 2023, estos se someten al software de bibliometría VosViewer para definir los principales términos relacionados con el sedentarismo. A través del método de co-ocurrencia se establece una población de 12.197 palabras claves de ellas descartando por términos repetidos de 5 en adelante queda una muestra de 1.792 palabras claves relacionadas con el sedentarismo.

Categorías conceptuales

El comportamiento sedentario se refiere a un estilo de vida que implica pasar largos períodos de tiempo sentado o acostado, con una actividad física mínima. Este comportamiento sedentario puede tener un impacto negativo en la salud humana, especialmente cuando se combina con otros factores de riesgo, como una dieta poco saludable y el tabaquismo.

El factor humano es un componente clave en el comportamiento sedentario. Muchas personas tienen trabajos que requieren estar sentados frente a una computadora durante largos períodos de tiempo, lo que puede llevar a una falta de

actividad física. Además, la tecnología ha hecho que sea más fácil para las personas llevar estilos de vida sedentarios, ya que pueden pasar horas viendo televisión o navegando por internet sin moverse. La actividad física incide positivamente en el desempeño laboral (Sanabria et al., 2023).

El índice de masa corporal (IMC) es una medida utilizada para evaluar el peso de una persona en relación con su estatura. Un IMC elevado puede indicar un exceso de grasa corporal y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otros problemas de salud. La obesidad es una condición médica en la que una persona tiene un IMC de 30 o más, y se considera un factor de riesgo para una variedad de enfermedades crónicas.

Un estudio clínico publicado en la revista médica *The Lancet* en 2012 encontró que la inactividad física es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares y tiene un impacto negativo en la calidad de vida. El estudio también encontró que el aumento de la actividad física puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 20-30%.

El ejercicio regular es un factor importante para reducir los riesgos asociados con el comportamiento

sedentario y el sobrepeso u obesidad. El ejercicio puede ayudar a mantener un peso saludable, mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Los adultos deben hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana para mantener una buena salud.

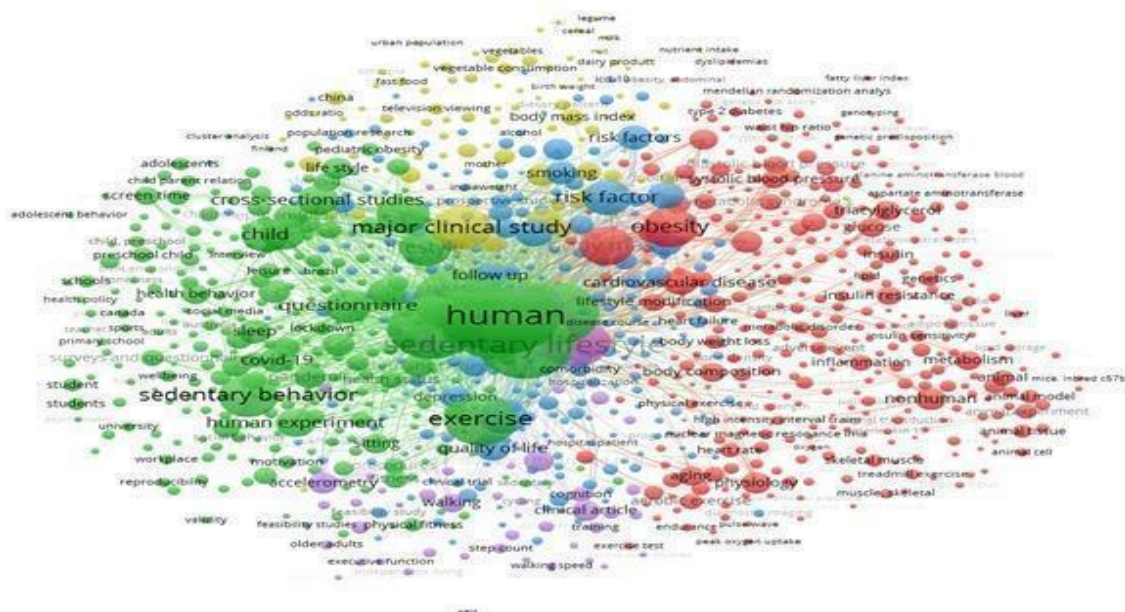
Además de la falta de ejercicio, hay otros factores de riesgo que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar enfermedades relacionadas con el comportamiento sedentario y la obesidad. Estos factores incluyen una dieta poco saludable, el tabaquismo y la falta de sueño

adecuado.

El comportamiento sedentario y la obesidad son problemas de salud importantes que afectan a muchas personas en todo el mundo. Es importante que las personas reconozcan los riesgos asociados con estos estilos de vida y tomen medidas para reducirlos. Esto incluye hacer ejercicio regularmente, mantener una dieta saludable, evitar el tabaquismo y mejorar la calidad del sueño. Con una acción temprana, es posible prevenir las enfermedades relacionadas con el comportamiento sedentario y la obesidad, mejorar la calidad de vida y vivir una vida más saludable y activa (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Categorías conceptuales que se relacionan con el objeto de estudio.



Fuente: Software Bibliométrico Vosviewer 2023.

Según el gráfico anterior tenemos cinco variables fundamentales que se relacionan con el sedentarismo: factor humano, ejercicio, índice de masa corporal, obesidad y factores de riesgo.

Además, se trabajó con una muestra de 400 personas de los municipios de Ciénaga de Oro y San Carlos del Departamento de Córdoba. De ellos se tomaron 200 adultos de cada municipio, hombres y mujeres aleatoriamente.

Instrumento

El cuestionario GPAQ (Cuestionario Mundial de Actividad Física) es el instrumento utilizado para medir los niveles de sedentarismo, este fue tomado de la OMS (Organización Mundial de la Salud), el cual recopila información sobre la participación en la actividad física y el comportamiento sedentario en tres diferentes escenarios: actividad en el trabajo, actividad al desplazarse, actividad en el tiempo libre. Por lo que está totalmente validado para aplicarlo en este análisis.

Variable perfil físico:

Talla _____ peso _____
IMC _____ % grasa _____
% masa muscular _____ edad
metabólica: _____ grasa

visceral: _____ agua total:

Tensión arterial _____/_____

Fuerza prensil: (der.) _____/_____

(izq.) _____/_____

Variable actividad física en el trabajo:

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

SI _____ NO _____

P2: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

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

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

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

SI _____ NO _____

P5: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad

moderada en su trabajo? 1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

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

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

Desplazamiento

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

SI_____ NO_____

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

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

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

15_____ 30_____ 45_____ 60_____ +60_____

Tiempo libre

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

SI_____ NO_____

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

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

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

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

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

SI_____ NO_____

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

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

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

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

Comportamiento sedentario

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

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

RESULTADOS

El sedentarismo es un fenómeno que ha evolucionado a lo largo de la historia de la humanidad. Desde los primeros grupos humanos que se asentaron en zonas con recursos abundantes y comenzaron a cultivar la tierra, hasta la era moderna en la que la mayoría de las personas pasan gran parte de su tiempo sentadas frente a una pantalla, el sedentarismo ha ido transformándose y adquiriendo diferentes formas.

Durante la prehistoria, los seres humanos eran nómadas y se desplazaban constantemente en busca de alimento y refugio. Sin embargo, con el desarrollo de la agricultura y la ganadería, surgieron las primeras sociedades sedentarias, que se establecieron en zonas con recursos naturales que les permitían cultivar y criar animales. Con el tiempo, estas sociedades se volvieron más complejas y se desarrollaron las ciudades y las civilizaciones.

Durante la Edad Media y la Edad Moderna, el sedentarismo estuvo

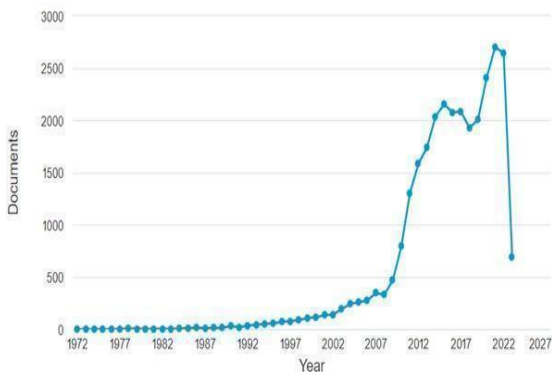
relacionado con la aparición del feudalismo y el surgimiento de la economía agrícola en Europa. La mayoría de las personas vivían en el campo y trabajaban en la tierra, lo que los obligaba a llevar una vida sedentaria.

En la era industrial, el sedentarismo se intensificó con la aparición de las fábricas y el trabajo en las ciudades. Las personas pasaban largas horas sentadas en sus trabajos y tenían poco tiempo para realizar actividad física. Con el tiempo, esta forma de vida sedentaria se extendió a otros sectores de la sociedad y se convirtió en un problema de salud pública.

En la actualidad, el sedentarismo se ha convertido en un grave problema de salud pública en todo el mundo. El desarrollo de la tecnología y las comodidades modernas ha llevado a que cada vez más personas lleven una vida sedentaria, pasando gran parte de su tiempo sentadas frente a una pantalla. Esto ha llevado a un aumento en las enfermedades relacionadas con la falta de actividad física, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, se recomienda que las personas realicen actividad física regularmente para mantener una buena salud (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Evolución histórica del sedentarismo.



Fuente: Scopus 2023

Hay muchos autores e investigadores que han estudiado el sedentarismo y sus efectos en la salud.

Neville Owen: Investigador australiano especializado en el estudio de la inactividad física y la salud. Ha desarrollado importantes estudios sobre los efectos del sedentarismo en la salud, y es uno de los autores más citados en este campo.

James Levine: Investigador estadounidense que ha realizado importantes contribuciones al estudio del sedentarismo y la actividad física. Es conocido por haber desarrollado el concepto de "NEAT" (Non-Exercise Activity Thermogenesis), que se refiere a la energía que se gasta en actividades cotidianas como caminar, pararse o moverse.

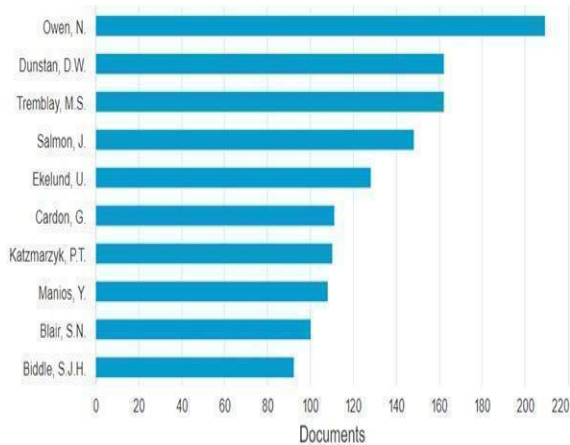
Steven Blair: Investigador y epidemiólogo estadounidense que ha estudiado la relación entre la actividad física y la salud. Ha realizado estudios importantes sobre los efectos del sedentarismo en la salud y ha sido un defensor activo de la promoción de la actividad física.

Frank Booth: Investigador y fisiólogo estadounidense que ha estudiado la relación entre la actividad física y la salud. Es conocido por haber desarrollado la teoría del "síndrome metabólico de la inactividad", que explica cómo la falta de actividad física puede contribuir a la aparición de enfermedades metabólicas.

Michael Pratt: Investigador y epidemiólogo estadounidense que ha estudiado la relación entre la actividad física y la salud. Ha realizado importantes estudios sobre los efectos del sedentarismo en la salud y ha sido un defensor activo de la promoción de la actividad física a nivel mundial.

Estos son solo algunos de los principales autores que han contribuido al estudio del sedentarismo y la actividad física. Hay muchos otros investigadores que también han realizado importantes contribuciones en este campo (Gráfico 3).

Gráfico 3.
Principales autores de investigaciones relacionadas con el sedentarismo.



Fuente: Scopus 2023

El sedentarismo es un tema de interés para muchos países y organizaciones de todo el mundo. Algunos de los países que han realizado investigaciones relacionadas con el sedentarismo son:

Estados Unidos: La actividad física y el sedentarismo han sido un tema de investigación importante en los Estados Unidos durante décadas. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ha llevado a cabo múltiples estudios y proyectos sobre la actividad física y el sedentarismo en la población estadounidense.

Reino Unido: El Reino Unido ha sido un líder en la investigación sobre el sedentarismo y sus efectos en la salud. El Servicio Nacional de Salud (NHS) ha llevado a cabo numerosos estudios y campañas de concienciación sobre la importancia de la actividad física.

Australia: En Australia, el sedentarismo y la falta de actividad física son un problema importante de salud pública. El Instituto Australiano de Deportes (AIS) ha llevado a cabo múltiples estudios sobre la inactividad física y sus efectos en la salud.

Canadá: En Canadá, la inactividad física y el sedentarismo son un problema común en la población. El Gobierno de Canadá ha llevado a cabo investigaciones y campañas para promover la actividad física y reducir el sedentarismo.

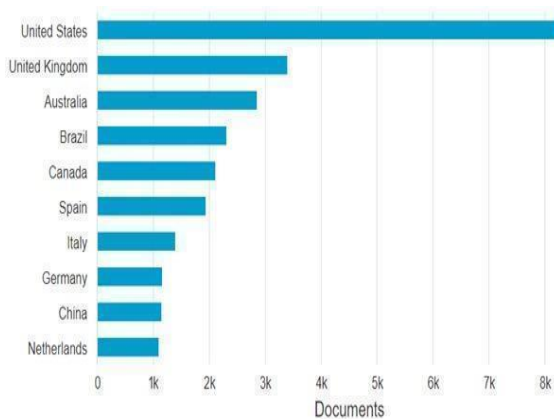
España: En España, el sedentarismo y la falta de actividad física son un problema de salud pública cada vez más importante. El Ministerio de Sanidad ha llevado a cabo estudios y campañas de concienciación sobre la importancia de la actividad física.

Estos son solo algunos ejemplos de los países que han investigado sobre el sedentarismo y sus efectos en la salud. La lista completa es mucho más extensa, y

muchos otros países también han llevado a cabo investigaciones y campañas de concientización sobre la importancia de la actividad física y la reducción del sedentarismo (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Principales países que han realizado investigaciones relacionadas con el sedentarismo.



Fuente: Scopus 2023

El sedentarismo es un tema de interés para muchas universidades en todo el mundo, y hay muchas instituciones académicas que han llevado a cabo investigaciones sobre este tema. Algunas de las principales universidades que han realizado investigaciones relacionadas con el sedentarismo son:

Harvard University: La Harvard T.H. Chan School of Public Health ha llevado a cabo múltiples estudios sobre el sedentarismo y sus efectos en la salud, incluyendo investigaciones sobre la

relación entre el tiempo que se pasa sentado y el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes, obesidad y otros problemas de salud.

Stanford University: La Escuela de Medicina de Stanford ha llevado a cabo investigaciones sobre el sedentarismo y la actividad física, incluyendo estudios sobre el impacto de la actividad física en la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas.

University of Cambridge: La Universidad de Cambridge ha llevado a cabo investigaciones sobre la inactividad física y el sedentarismo, incluyendo estudios sobre los efectos del comportamiento sedentario en la salud cardiovascular y el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas.

University of Sydney: La Universidad de Sydney ha llevado a cabo investigaciones sobre el sedentarismo y sus efectos en la salud, incluyendo estudios sobre la relación entre el tiempo que se pasa sentado y el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad.

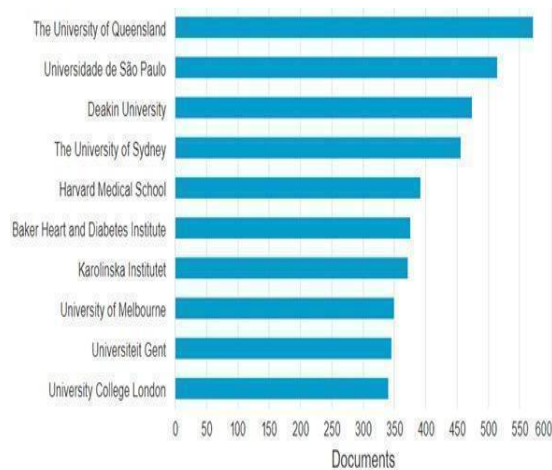
University of British Columbia: La Universidad de British Columbia ha llevado a cabo investigaciones sobre el sedentarismo y la actividad física,

incluyendo estudios sobre los efectos de la actividad física en la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas.

Estas son solo algunas de las universidades que han llevado a cabo investigaciones sobre el sedentarismo y sus efectos en la salud. Hay muchas otras instituciones académicas en todo el mundo que también están llevando a cabo investigaciones sobre este tema (Gráfico 5).

Gráfico 5.

Principales universidades que han realizado investigaciones relacionadas con el sedentarismo.



Fuente: Scopus 2023

El sedentarismo es un tema interdisciplinario que ha sido objeto de investigación por muchas disciplinas diferentes. Algunas de las principales disciplinas que han realizado investigaciones relacionadas con el

sedentarismo son:

Medicina: Los profesionales médicos han investigado los efectos del sedentarismo en la salud física y mental, incluyendo el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer.

Epidemiología: Los epidemiólogos han investigado la prevalencia del sedentarismo en diferentes poblaciones y cómo esto se relaciona con la salud y la enfermedad.

Psicología: Los psicólogos han investigado los efectos del sedentarismo en la salud mental, incluyendo la relación entre la actividad física y la salud mental.

Educación física y deporte: Profesionales en educación física y deporte han investigado cómo el sedentarismo afecta el rendimiento deportivo y la salud física.

Ciencias del comportamiento: Los investigadores en ciencias del comportamiento han investigado los factores que influyen en el comportamiento sedentario y cómo se pueden cambiar estos comportamientos.

Ingeniería: Los ingenieros han investigado cómo el diseño de los espacios de trabajo y el uso de la tecnología afectan

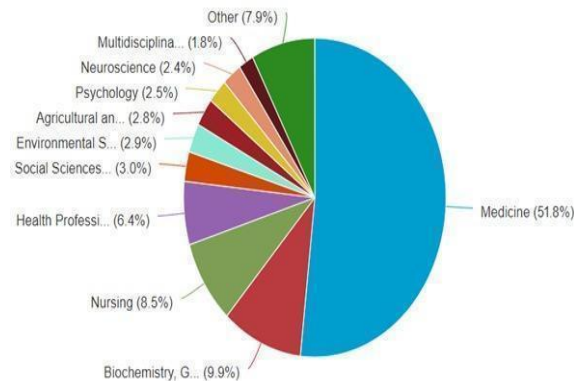
el comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar.

Economía: Los economistas han investigado los costos económicos del sedentarismo y los beneficios de la actividad física para la economía.

Estas son solo algunas de las disciplinas que han realizado investigaciones relacionadas con el sedentarismo. Debido a su impacto en la salud y la sociedad, el sedentarismo es un tema que involucra una amplia gama de disciplinas y enfoques de investigación (Gráfico 6).

Gráfico 6.

Principales disciplinas que han realizado investigaciones relacionadas con el sedentarismo.



Fuente: Scopus 2023

Procesamiento del instrumento

GPAQ

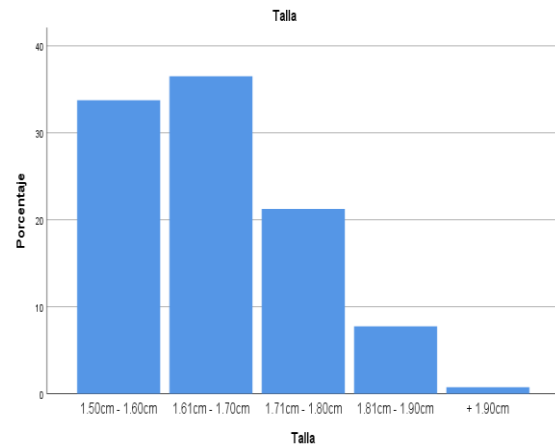
Para el procesamiento del instrumento se utilizó el software SPSS 25.0.

Talla.

Se encontró que la estatura de la mayoría de los habitantes de los municipios implicados en este análisis está entre 1.61cm a 1.70cm, entre hombres y mujeres, observando que es muy similar a la estatura promedio de los habitantes del resto del país (Gráfico 7).

Gráfico 7.

Talla



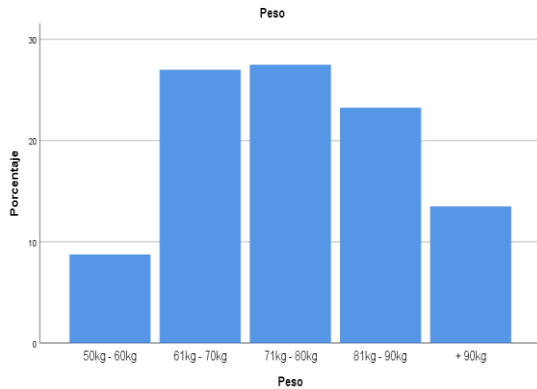
Fuente: Software SPSS 25.0

Peso.

Esta variable está dentro del promedio del resto del país, pero no significa que la población se encuentre bien, por el contrario, se encuentran altos los niveles de sobrepeso (Gráfico 8).

Gráfico 8.

Peso



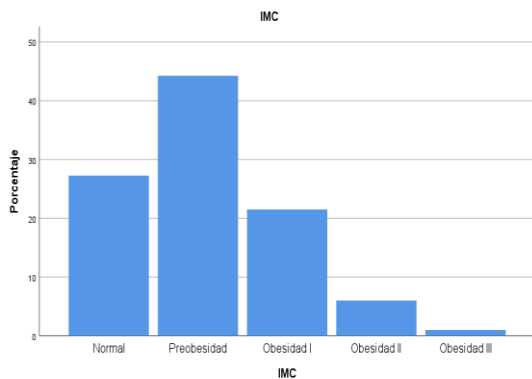
Fuente: Software SPSS 25.0

IMC.

Gracias a esta variable y los resultados arrojados que resultan de la talla y el peso se puede afirmar que la población presenta altos niveles de sobrepeso o preobesidad, sobrepasando el 40% de la muestra que se evaluó, lo que indica que es necesario intervenir y promover los estilos de vida saludable, la buena alimentación y la práctica del ejercicio, para tener una comunidad activa y saludable (Gráfico 9).

Gráfico 9.

IMC.



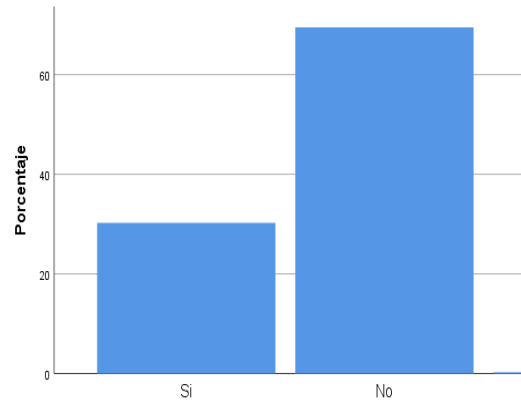
Fuente: Software SPSS 25.0

P1. Actividad intensa en el trabajo.

Se identificó que más del doble de la población evaluada no realiza ningún tipo de actividad que le genere una aceleración importante en su respiración o en el ritmo cardiaco, lo cual se califica como muy malo, esto se debe a que en los empleos de oficina es donde más se refleja la inactividad física, son trabajos en los que duran más de 12 horas sentados, los cuales no cuentan con pausas activas que es lo mínimo que se le puede ofrecer a un empleado que se desempeñe en la labor de oficina.

Gráfico 10.

Actividad intensa en el trabajo.



Fuente: Software SPSS 25.0

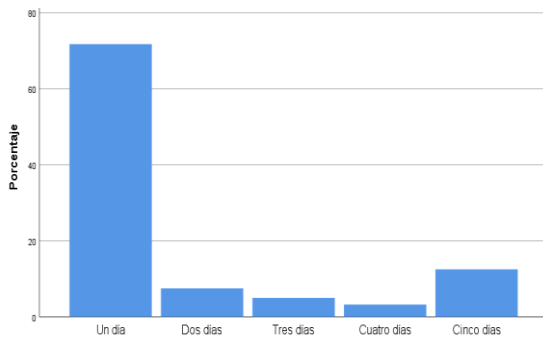
P2. Días en los que realiza actividad intensa en el trabajo.

Como resultado de que la mayoría de las personas no realizan actividad física en el trabajo, se obtiene que este porcentaje se relaciona con los días en que realiza esa actividad, pasando por encima del 70% las

personas que solo un día o ningún día realizan una actividad intensa en su labor, por lo que el resultado es muy malo, ya que, se toma como referencia los 5 días hábiles de trabajo en la semana, esto es la consecuencia de los empleos que se ejecutan la mayor parte del tiempo sentado.

Gráfico 11.

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



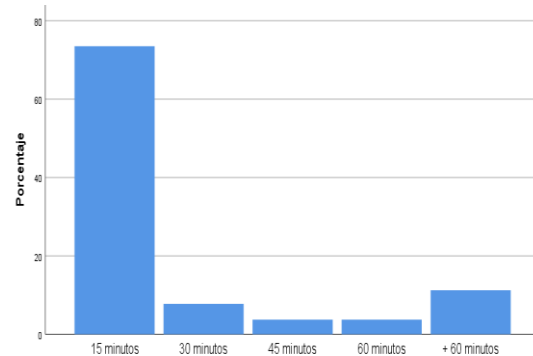
Fuente: Software SPSS 25.0

P3. Tiempo que dedica a realizar actividad intensa en el trabajo.

El mínimo del tiempo en el que desempeñan una actividad de alta intensidad en el trabajo es el porcentaje mayor, por encima del 70% de las personas evaluadas realizan 15 minutos o menos de 15 minutos de este tipo de actividad en su trabajo.

Gráfico 12.

P3. Tiempo que dedica a realizar actividad intensa en el trabajo.



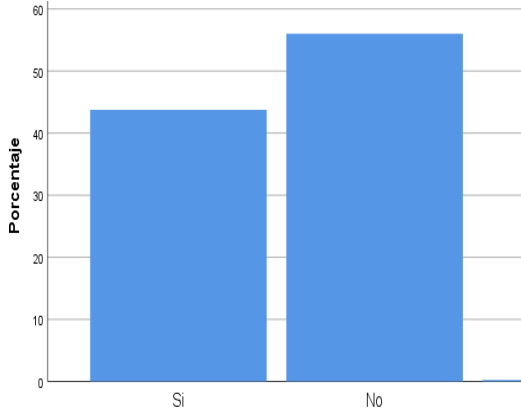
Fuente: Software SPSS 25.0

P4. Actividad moderada en el trabajo.

Los porcentajes en la ejecución de actividades moderadas en el trabajo son más equilibrados que los de intensidad alta, sin embargo, existe una ventaja en los datos de las personas que no realizan actividades moderadas en su trabajo, lo cual es desalentador al ver que son índices veraces de que más de la mitad de la población es inactiva físicamente en gran medida.

Gráfico 13.

P4. Actividad moderada en el trabajo.



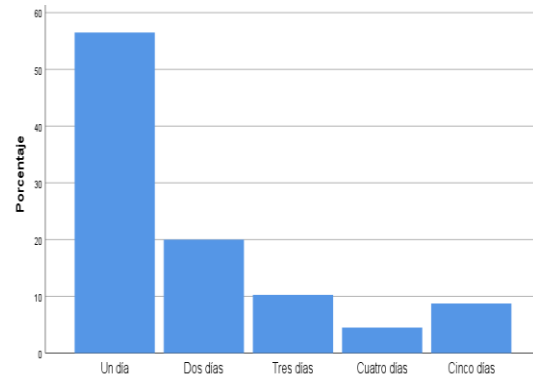
Fuente: Software SPSS 25.0

P5. Días en los que realiza actividad moderada en el trabajo.

El mínimo de días lidera el porcentaje en cuanto a los días en que las personas realizan actividades moderadas en su trabajo, cifras que muestran que la mayoría de las personas no tienen espacios para realizar ningún tipo de actividad de intensidad moderada en su espacio laboral, se puede identificar que son pocas las que sí lo hacen más de un día en la semana.

Gráfico 14.

P5. Días en los que realiza actividad moderada en el trabajo.



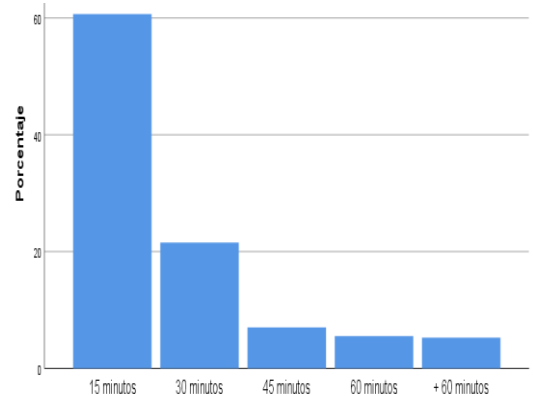
Fuente: Software SPSS 25.0

P6. Tiempo que dedica a realizar actividad moderada en el trabajo.

Más del 60% de los evaluados realiza 15 minutos o menos de 15 minutos de actividad de intensidad moderada en el trabajo, seguido de más del 20% que realiza 30 minutos aproximadamente en uno o más días en la semana.

Gráfico 15.

P6. Tiempo que dedica a realizar actividad moderada en el trabajo.



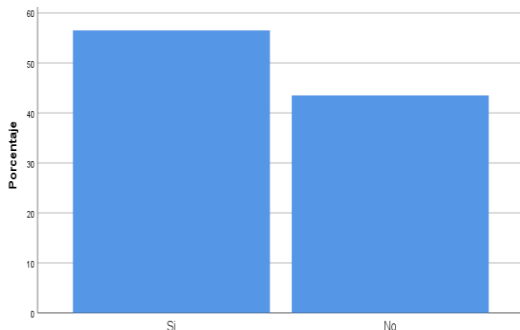
Fuente: Software SPSS 25.0

P7. Desplazamiento caminando, en bicicleta u otro medio.

Se pudo identificar que más del 50% de las personas en sus desplazamientos si realizan actividades físicas fuera de trabajo, muchos de los que no cuentan con un medio de transporte propio tienden a desplazarse caminando, sin embargo aquellos que sí cuentan con vehículos propios optan por desplazarse en ellos omitiendo así el espacio que tienen para la práctica de actividad física, siendo estos mismos los que se desempeñan en trabajos con poca actividad de esfuerzo físico ya sea moderado o intenso.

Gráfico 16.

P7. Desplazamiento caminando, en bicicleta u otro medio.



Fuente: Software SPSS 25.0

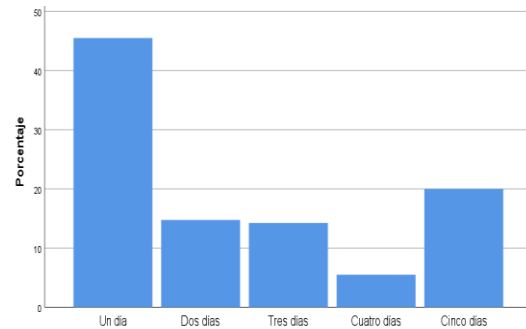
P8. Días en los que se desplaza caminando, en bicicleta u otro medio.

El porcentaje más alto es para las personas que se desplazan caminando o en bicicleta un solo día a la semana, pero encontramos que a esta actividad se le

suman más personas a realizarla más de un día a la semana, esto también se debe a que muchos no tienen en que transportarse de un lugar a otro y lo hacen caminando generalmente.

Gráfico 17.

P8. Días en los que se desplaza caminando, en bicicleta u otro medio.



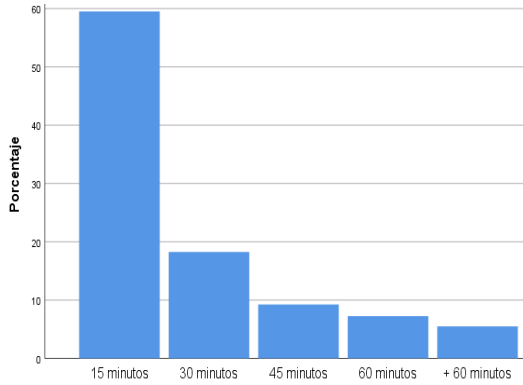
Fuente: Software SPSS 25.0

P9. Tiempo que emplea en desplazarse caminando, en bicicleta u otro medio.

Un poco menos del 60% se desplaza realizando actividad física mediante bicicleta o caminando durante 15 o menos minutos, pero también se encuentra que menos del 20% se desplaza caminando o en bicicleta durante 30 minutos aproximadamente.

Gráfico 18.

P9. Tiempo que emplea en desplazarse caminando, en bicicleta u otro medio.



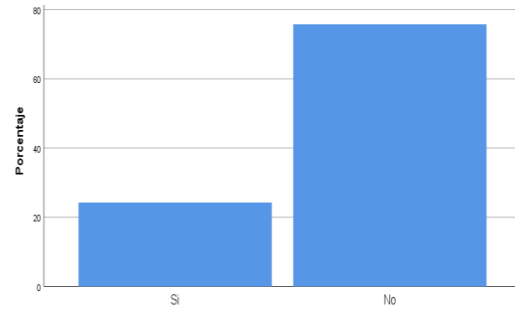
Fuente: Software SPSS 25.0

P10. Practica deporte o actividad intensa en el tiempo libre.

La mayoría de los evaluados no practican ningún tipo de deporte o actividad física de alta intensidad, con un porcentaje de más de 70, lo que quiere decir que la población carece de espacios donde se propicie el deporte y las actividades físicas para el mantenimiento de la buena salud o simplemente la recreación y el esparcimiento personal mediante el deporte.

Gráfico 19.

P10. Practica deporte o actividad intensa en el tiempo libre.



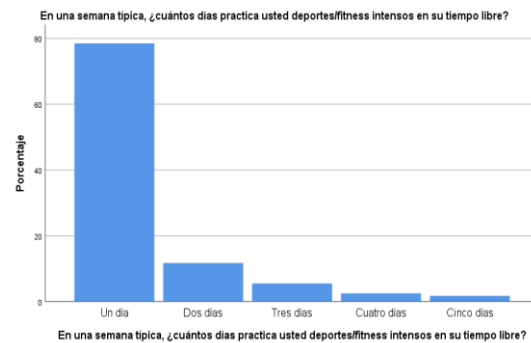
Fuente: Software SPSS 25.0

P11. Días en los que practica deporte o actividad física intensa en el tiempo libre.

De manera que en gran parte la población no practica repetidamente deporte son escasos los días en los que lo hacen, el mayor porcentaje por mucho lo tiene un solo día, lo que quiere decir, que la mayoría practica uno o ningún día deportes en su tiempo libre.

Gráfico 20.

P11. Días en los que practica deporte o actividad física intensa en el tiempo libre.



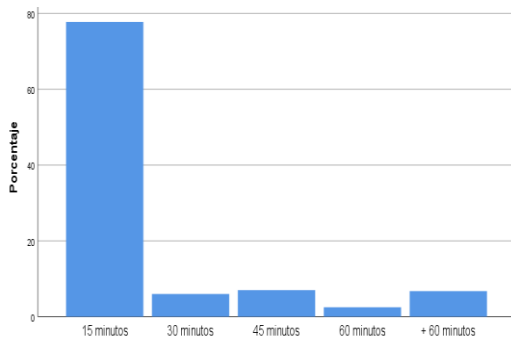
Fuente: Software SPSS 25.0

P12. Tiempo que emplea practicando deporte o una actividad física intensa en el tiempo libre.

15 minutos o menos es lo que más del 75% de la población evaluada emplea en realizar actividades deportivas de considerable intensidad en su tiempo libre y menos del 20% realiza de 30 a 60 minutos de actividad física intensa.

Gráfico 21.

P12. Tiempo que emplea practicando deporte o una actividad física intensa en el tiempo libre.



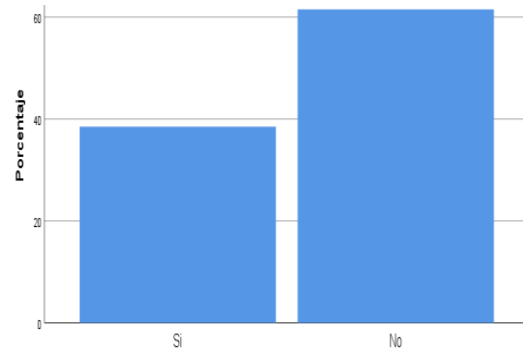
Fuente: Software SPSS 25.0

P13. Practica actividad de intensidad moderada en el tiempo libre.

Más del 60% de la población evaluada no realiza actividad física de intensidad moderada y por debajo del 40% si lo hace. Se puede ver que son niveles más equilibrados, pero se hace evidente que muchas personas no aprovechan por voluntad propia el tiempo libre para realizar actividad física.

Gráfico 22.

P13. Practica actividad de intensidad moderada en el tiempo libre.



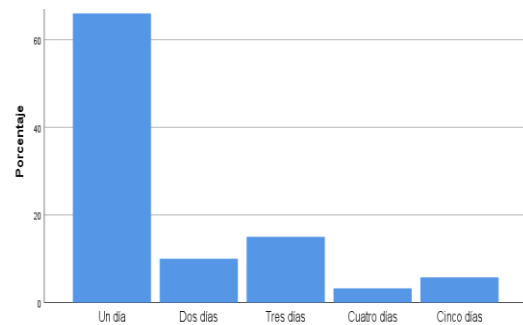
Fuente: Software SPSS 25.0

P14. Días en los que practica actividad de intensidad moderada en el tiempo libre.

Un día es el porcentaje más elevado en lo que corresponde a las veces en la semana que las personas realizan ejercicio o actividades deportivas en su tiempo libre.

Gráfico 23.

P14. Días en los que practica actividad de intensidad moderada en el tiempo libre.



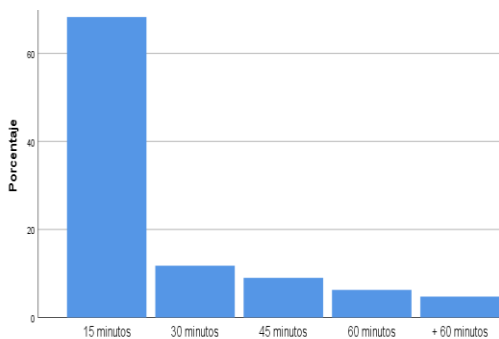
Fuente: Software SPSS 25.0

P15. Tiempo que emplea en realizar actividad de intensidad moderada en el tiempo libre.

La mayor parte de la población con más de un 60% realiza solo 15 minutos de actividad física en un día o más en la semana, siendo un tiempo muy bajo para el aprovechamiento del tiempo libre.

Gráfico 24.

P15. Tiempo que emplea en realizar actividad de intensidad moderada en el tiempo libre.



Fuente: Software SPSS 25.0

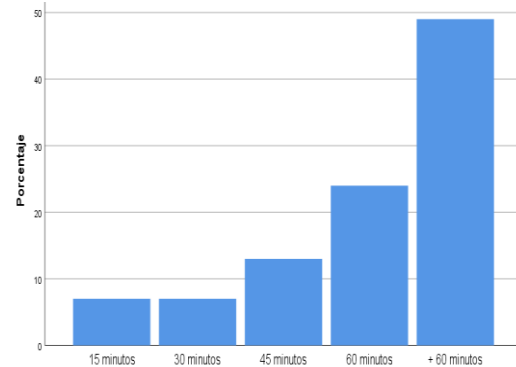
P16. Tiempo que suele pasar sentado o recostado en un día típico.

En los resultados del comportamiento sedentario se encontró que la mayor parte de las personas evaluadas con un 48% pasan más de una hora sentados o recostados. En el trabajo se dura mucho tiempo sentado y luego en la casa en lugar de realizar algo diferente a lo que ya se hizo en el trabajo, optan por seguir acostados y sentados, esto lo que va generar es más sedentarismo, algo que se

puede evitar si se aprovecha el tiempo para realizar actividad física, hacer deporte u otro tipo de actividad que sirva para mejorar la salud y tener un mejor estilo de vida.

Gráfico 25.

P16. Tiempo que suele pasar sentado o recostado en un día típico.



Fuente: Software SPSS 25.0

Modelos lineales automáticos.

A continuación, tenemos los modelos que arrojó el análisis con los cuales se debe trabajar a profundidad y darles un enfoque prioritario, en función de mejorar estos puntos que son los más vulnerables con respecto a los niveles de actividad física y de sedentarismo.

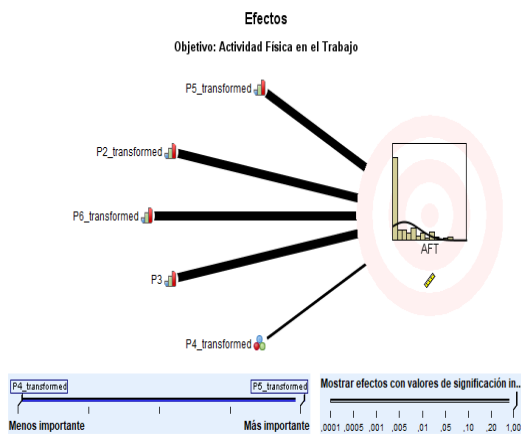
Respecto a la variable de actividad física en el trabajo, correspondiente a la población encuestada, se tiene que, en una semana típica, no se llevan a cabo actividades de intensidad moderada (P5), a pesar de ser un factor clave en la investigación. Así mismo, se evidencia que no existen días donde se realice actividad

intensa en horario laboral (P2). El tiempo dedicado a las actividades moderadas en cuanto a esfuerzo físico es casi nulo (P6). Las tareas donde se intensifica el esfuerzo en el trabajo constan de bajo tiempo (P3). Y la exigencia de la ocupación donde laboran los individuos encuestados no llega a ser considerada significativa a la hora de referirse a actividad física (P4) (Gráfico 26).

Gráfico 26.

Efectos.

Objetivo: Actividad física en el trabajo.



Fuente: Software SPSS 25.0

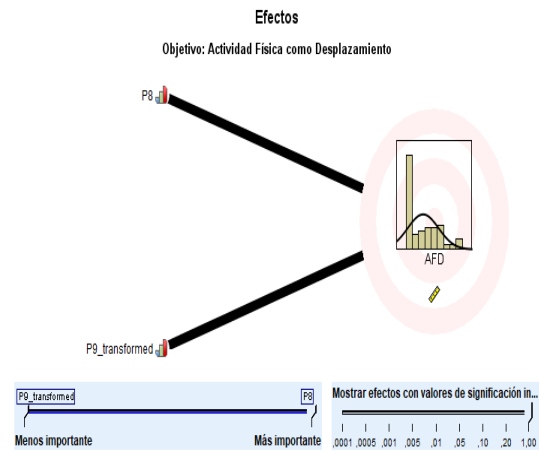
En los efectos que poseen como objetivo el desplazamiento mediante el uso de actividad física, la importancia recae sobre la misma a través de caminar hacia el sitio de trabajo o por el contrario el viaje en bicicleta (P8), donde existe poco uso de estos mecanismos de transporte y sumado a ello, en un día típico, el tiempo gastado

haciendo este tipo de actividad física es prácticamente nulo (P9) (Gráfico 27).

Gráfico 27.

Efectos.

Objetivo: Actividad física como desplazamiento.



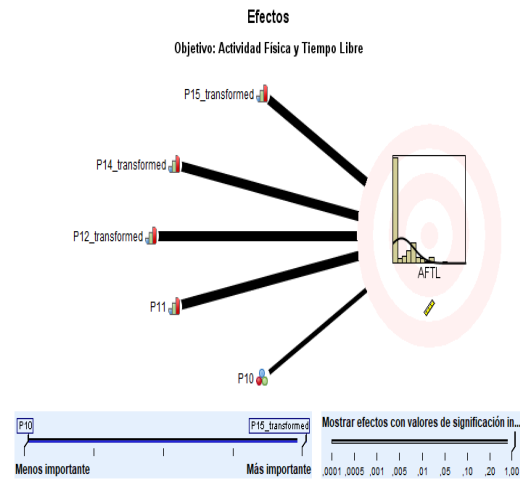
Fuente: Software SPSS 25.0

En relación a la actividad física durante el tiempo libre y momentos de ocio, el interés por el cual se centra esta investigación posiciona como factor principal el tiempo dedicado a las actividades moderadas, donde no existe mayor significación para que se tenga en cuenta (P15). Sumado a ello, el valor estimado para catalogar los días en que se ejecuta actividad física moderadamente para tener en cuenta, no muestran contundencia, es decir, no llevan a cabo tareas de esfuerzo (P14). En esta misma línea, el tiempo de practicar un deporte o fitness es mayormente escaso (P12), por lo que en una semana típica casi no existen

días donde se lleven a cabo actividades de este tipo (P11). Por último, la menor importancia recae sobre el hecho de practicar fitness o algún deporte, como mínimo 10 minutos consecutivos, donde la población no realiza tareas relacionadas a esto (P10) (Gráfico 28).

Gráfico 28.
Efectos.

Objetivo: Actividad física y tiempo libre.
libre.



Fuente: Software SPSS 25.

Correlaciones.

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

Tabla 1.
Correlación de los indicadores.

	MUN	TALLA	PESO	IMC	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
MUN	1	-.294**	-.032	.164**	.133**	-.198**	-.173**	-.142**	.228**	.144**	-.081	.180**	-.027	-.087	.098	-.047	-.267**	.338**	.147**	-.243**
TALLA	-.294**	1	.516**	-.061	-.010	.081	.090	.016	-.050	.020	.120**	-.132**	-.067	.019	-.065	.042	.033	-.067	-.007	.130**
PESO	-.032	.516**	1	.686**	.143**	-.152**	-.153**	.154**	-.134**	-.137**	.334**	-.279**	-.223**	.216**	-.214**	-.204**	.178**	-.147**	-.158**	.193**
IMC	.164**	-.061	.686**	1	.222**	-.272**	-.283**	.191**	-.122**	-.171**	.313**	-.256**	-.236**	.272**	-.248**	-.314**	.224**	-.142**	-.225**	.156**
P1	.133**	-.010	.143**	.222**	1	-.675**	-.729**	.441**	-.273**	-.305**	.158**	-.131**	-.238**	.136**	-.037	-.153**	.101*	-.031	-.086	.146**
P2	-.198**	.081	-.152**	-.272**	-.675**	1	.869**	-.420**	.387**	.399**	-.195**	.201**	.298**	-.038	.021	.098	-.048	.002	.099	-.147**
P3	-.173**	.090	-.153**	-.283**	-.729**	.869**	1	-.397**	.365**	.445**	-.231**	.226**	.316**	-.101*	.012	.149**	-.022	-.036	.060	-.122*
P4	-.142**	.016	.154**	.191**	.441**	-.420**	-.397**	1	-.688**	-.630**	.279**	-.213**	-.276**	.092	-.056	-.020	.225**	-.159**	-.157**	.197**
P5	.228**	-.050	-.134**	-.122**	-.273**	.387**	.365**	-.688**	1	.785**	-.233**	.247**	.252**	-.067	.050	-.027	-.173**	.162**	.093	-.193**
P6	.144**	.020	-.137**	-.171**	-.305**	.399**	.445**	-.630**	.785**	1	-.290**	.281**	.373**	-.036	.016	-.003	-.146**	.114**	.145**	-.099*
P7	-.081	.120**	.334**	.313**	.158**	-.195**	-.231**	.279**	-.233**	-.290**	1	-.689**	-.511**	.202**	-.143**	-.177**	.249**	-.204**	-.141**	.262**
P8	.180**	-.132**	-.279**	-.256**	-.131**	.201**	.226**	-.213**	.247**	.281**	-.689**	1	.565**	-.229**	.201**	.224**	-.245**	-.272**	.202**	-.301**
P9	-.027	-.067	-.223**	-.236**	-.238**	.298**	.316**	-.276**	.252**	.373**	-.511**	.565**	1	-.109*	.067	.141**	-.169**	.178**	.213**	-.173**
P10	-.087	.019	.216**	.272**	.136**	-.038	-.101*	.092	-.067	-.036	.202**	-.229**	-.109*	1	-.728**	-.789**	.475**	-.354**	-.330**	.236**
P11	.098*	-.065	-.214**	-.248**	-.037	.021	.012	-.056	.050	.016	-.143**	.201**	.067	-.728**	1	.726**	-.396**	.480**	.376**	-.160**
P12	-.047	.042	-.204**	-.314**	-.153**	.098	.149**	-.020	-.027	-.003	-.177**	.224**	.141**	-.789**	.726**	1	-.394**	.330**	.412**	-.141**
P13	-.267**	.033	.178**	.224**	.101*	-.048	-.022	.225**	-.173**	-.146**	.249**	-.245**	-.169**	.475**	-.396**	-.394**	1	-.721**	-.665**	.206**
P14	.338**	-.067	-.147**	-.142**	-.031	.002	-.036	-.159**	.162**	.114**	-.204**	.272**	.178**	-.354**	.480**	.330**	-.721**	1	.670**	-.203**
P15	.147**	-.007	-.158**	-.225**	-.086	.099*	.060	-.157**	.093	.145**	-.141**	.202**	.213**	-.330**	.376**	.412**	-.665**	.670**	1	-.067
P16	-.243**	.130**	.193**	.156**	.146**	-.147**	-.122*	.197**	-.193**	-.099*	.262**	-.301**	-.173**	.236**	-.160**	-.141**	.206**	-.203**	-.067	1

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

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

Fuente: Software SPSS 25.

A continuación, se establecen las relaciones entre los indicadores teniendo en cuenta la tabla anterior.

Mun-Talla: El valor del estadístico r de Pearson es de -294^{**} , además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable talla y la variable del municipio. Lo que quiere decir que la talla de los habitantes está por debajo de la cantidad de habitantes del municipio.

Mun-IMC: El valor del estadístico r de Pearson es de 0.164^{**} , además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable Mun y IMC. Lo que quiere decir que el IMC es directamente proporcional al municipio.

Mun-P1: El valor del estadístico r de Pearson es de -294^{**} , además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación negativa muy alta entre la variable municipio y la variable de P1 lo que quiere decir que la mayoría de los habitantes del municipio no realizan actividad física intensa en el trabajo.

Mun-P2: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,198^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable Mun y la variable P2. Lo que quiere decir que los días que los habitantes realizan actividad física intensa es inversamente proporcional al municipio.

Mun-P3: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,173^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable Mun y la variable P3. Lo que quiere decir que es tiempo que realizan actividad física intensa es inversamente proporcional al municipio.

Mun-P4: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,142^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la

variable Mun y la variable P4. Esto quiere decir que la actividad física de intensidad moderada es inversamente proporcional al municipio ya que con respecto a la cantidad de habitantes la mayor parte no está realizando en su trabajo actividad física de intensidad moderada.

Mun-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,294^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable Mun y la variable P5. Esto quiere decir que los días en que los habitantes no practican actividad física de intensidad moderada es directamente proporcional al municipio, esto apunta a que la mayoría de los habitantes no está realizando actividad física de intensidad moderada en su trabajo la mayor parte de los días de la semana.

Mun-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,144^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable y la variable P6. Esto quiere decir que el tiempo que los habitantes no realizan actividad física es directamente proporcionalmente al municipio.

Mun-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,180^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable Mun y la variable p8. Esto quiere decir que los días en los que en los días que los habitantes que no realiza desplazamiento es directamente proporcional al municipio.

Mun-P11: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,98^{*}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la variable Mun y variable p11. Esto quiere decir que los días en que los habitantes no practican ningún deporte u actividad física intensa en su tiempo libre directamente proporcional al municipio.

Mun-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,267^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable Mun y la variable P13. Esto quiere decir que la cantidad de habitantes que realizan actividad física en su tiempo libre

es inversamente proporcional al municipio.

Mun-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,338^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Mun y variable P14. Esto quiere decir que los días en los que no practican intensidad moderada directamente proporcional al municipio.

Mun-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,147^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Mun y la variable P15. Esto quiere decir que el tiempo que practican actividad física en el tiempo libre es proporcional al municipio.

Mun-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,243^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Mun y variable P16. Esto quiere decir que el tiempo de sedentarismo que emplean los habitantes es inversamente proporcional al

municipio.

Talla-Peso: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,516**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable talla y variable peso, esto quiere decir que la talla es directamente proporcional al peso de los habitantes,

Talla-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,120*, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la variable talla y la variable P7. Esto quiere decir que el desplazamiento es directamente proporcional a la talla de los habitantes

Talla- P8: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,132**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable talla y variable p8. Esto quiere decir que la talla que presentan los habitantes es inversamente proporcional a los días de la semana que se desplaza.

Talla-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,130**, además esta

correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable talla y variable p16. Esto quiere decir que la talla de la mayoría de los habitantes es directamente proporcional al tiempo de sedentario que presenta.

Peso-IMC: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,686**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Peso y variable IMC.

Peso-P1: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,143**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Peso y variable P1.

Peso-P2: El valor del estadístico r de Pearson es de -0.152**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y variable P2.

Peso-P3: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,153**, además esta

correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y variable P3.

Peso-P4: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,154**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Peso y variable P4.

Peso-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,134**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y variable P5.

Peso-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,137**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y variable P6.

Peso-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,334**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación positiva alta entre la variable Peso y la variable P7.

Peso-P8:

El valor del estadístico r de Pearson es de -0,279**, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y la variable P8.

Peso-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,223**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y la variable P9.

Peso-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,216**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Peso y variable P10.

Peso-P11: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,214**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y la variable P11.

Peso-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,204^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y la variable P12.

Peso-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,178^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Peso y variable P13.

Peso-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,147^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y variable P14.

Peso-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,158^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable Peso y variable P15.

Peso-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,193^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que

se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable Peso y variable P16.

IMC-P1: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,222^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable IMC y variable P1.

IMC-P2: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,272^{**}$, además esta correlación es significativa, Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P2.

IMC-P3: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,283^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P3.

IMC-P4: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,191^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable

IMC y variable P4.

IMC-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,122^*$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa baja entre la variable IMC y variable P5.

IMC-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,171^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P6.

IMC-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,313^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable IMC y variable P7.

IMC-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,256^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P8.

IMC-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,236^{**}$, además esta

correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P9.

IMC-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,272^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable IMC y variable P10.

IMC-P11: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,248^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P11.

IMC-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,314^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P12.

IMC-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,224^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación positiva alta entre la variable IMC y variable P13.

IMC-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,142^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P14.

IMC-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,225^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable IMC y variable P15.

IMC-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,156^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable IMC y variable P16.

P1-P2: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,675^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P1 y variable P2.

P1-P3: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,729^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P1 y variable P3.

P1-P4: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,441^{**}$, además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P1 y variable P4.

P1-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,273^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P1 y variable P5.

P1-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,305^{**}$, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P1 y variable P6.

P1-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,158^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que

se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P1 y la variable P7.

P1-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,131^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P1 y variable P8.

P1-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,238^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P1 y la variable P9.

P1-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,136^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P1 y la variable P10.

P1-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,153^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable

P1 y variable P12.

P1-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,101^{*}$ además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la variable P1 y variable P13.

P1-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,146^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P1 y variable P16.

P2-P3: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,130^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P2 y la variable P3.

P2-P4: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,240^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P2 y la variable P4.

P2-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,387^{**}$, además esta

correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P2 y la variable P5.

P2-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,399**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P2 y la variable P6.

P2-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,195**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P2 y la variable P7.

P2-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,201**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P2 y la variable P8.

P2-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,298**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación positiva alta entre la variable P2 y la variable P9.

P2-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,099*, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la variable P2 y la variable P15.

P2-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,147**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P2 y la variable p16.

P3-P4: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,397**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P3 y la variable P4.

P3-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,365**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P3 y la variable P5.

P3-P6: El valor del estadístico r de

Pearson es de 0,445**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P3 y la variable P6.

P3-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,231 **, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P3 y la variable P7.

P3-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,226**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P3 y la variable P8.

P3-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,316**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P3 y la variable P9.

P3-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,101*, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza

que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa baja entre la variable P3 y la variable P10.

P3-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,149**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P3 y la variable P12.

P3-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,122* además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy baja entre la variable P3 y la variable P16.

P4-P5: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,688**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P4 y la variable P5.

P4-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,630**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P4 y la variable P6.

P4-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,279**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P4 y la variable P7.

P4-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,213**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P4 y la variable P8.

P4-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,276**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P4 y la variable P9.

P4-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,225**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P4 y la variable P13.

P4-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,159**, además esta correlación es significativa. Por lo que se

puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P4 y la variable P14.

P4-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,157**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P4 y la variable P15.

P4-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,197**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P4 y la variable P16.

P5-P6: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,785**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P5 y la variable P6.

P5-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,233**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable

P5 y la variable P7.

P5-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,247**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P5 y la variable P8.

P5-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,252**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P5 y la variable P9.

P5-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,173**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P5 y la variable 13.

P5-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,162**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P5 y la variable P14.

P5-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,193**, además esta

correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P5 y la variable P16.

P6-P7: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,290**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P6 y la variable P7.

P6-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,281**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P6 y la variable P8.

P6-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,373**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P6 y la variable P9.

P6-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,146**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación negativa muy alta entre la variable P6 y la variable P13.

P6-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,114*, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la variable P6 y la variable P14.

P6-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,145**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P6 y la variable P15.

P6-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,098*, además esta correlación es significativa, por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa baja entre la variable P6 y la variable P16.

P7-P8: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,689**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P7 y la variable P8.

P7-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,511**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P7 y la variable P9.

P7-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,202**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P7 y la variable P10.

P7-P11: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,143**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P7 y la variable P11.

P7-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,177**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P7 y la variable P12.

P7-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,249**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que

se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P7 y la variable P13.

P7-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,204^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P7 y la variable P14.

P7-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,141^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P7 y la variable P15.

P7-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,262^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P7 y la variable P16.

P8-P9: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,565^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable

P8 y la variable P9.

P8-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,229^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P8 y la variable P10.

P8-P11: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,201^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P8 y la variable P11.

P8-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,130^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P8 y la variable P12.

P8-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,224^{**}$, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P8 y la variable P12.

P8-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,272^{**}$, además esta

correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P8 y la variable P13.

P8-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,202**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable P8 y la variable P15.

P8-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,301**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa alta entre la variable P8 y variable P16.

P9-P10: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,108*, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa baja entre la variable P9 y la variable P10.

P9-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,141**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación positiva muy alta entre la variable P9 y la variable P12.

P9-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,169**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P9 y la variable P13.

P9-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,178**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P9 y la variable P14.

P9-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,213**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P9 y la variable P15.

P9-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,173**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P9 y la variable P16.

P10-P11: El valor del estadístico r de

Pearson es de $-0,729^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P10 y la variable P11.

P10-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,789^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P10 y la variable P12.

P10-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,475^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P10 y la variable P13.

P10-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,354^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P10 y la variable P14.

P10-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,330^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza

que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P10 y la variable P15.

P10-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,236^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P10 y la variable P16.

P11-P12: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,726^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P11 y la variable P12.

P11-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de $-0,396^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P11 y la variable P13.

P11-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de $0,480^{**}$, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P11 y la variable P14.

P11-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,376**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P11 y la variable P15.

P11-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,160**, además esta correlación es significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P11 y la variable P16.

P12-P13: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,394**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P12 y la variable P13.

P12-P14:

El valor del estadístico r de Pearson es de 0,330**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P12 y la variable P14.

P12-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,412**, además esta

correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P12 y la variable P15.

P12-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,141**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P12 y la variable P16.

P13-P14: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,721**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P13 y la variable P14.

P13-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,665**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P13 y la variable P15.

P13-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,206**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una

correlación positiva muy alta entre la variable P13 y la variable P16.

P14-P15: El valor del estadístico r de Pearson es de 0,670**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable P14 y la variable P15.

P14-P16: El valor del estadístico r de Pearson es de -0,203**, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación negativa muy alta entre la variable P14 y variable P16.

CONCLUSIONES

En primera instancia, se ha llegado a la conclusión de que la identificación de componentes metodológicos ha sido un factor clave para el análisis de la temática que se llevó a cabo durante la investigación. Por lo tanto, la familiarización de conceptos como sedentarismo, actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles, han sido el punto de partida para demostrar resultados claros y concisos, producto de los procesos de indagación en bases de datos como scopus.

Se determinó que existe un alto nivel de sedentarismo, caracterizado por un bajo uso de actividad física significativa durante los quehaceres cotidianos de los habitantes de San Carlos y Ciénaga de Oro, Córdoba. Esto se pudo obtener gracias a la aplicación del instrumento el cual se desarrolló mediante encuestas de forma presencial y de carácter puntual direccionadas al contenido enfocado en este análisis.

Se elaboró un modelo lineal cimentado en los resultados obtenidos de las encuestas a la población en los municipios intervenidos, donde el objetivo de cada uno es darle la mayor importancia a la práctica de actividad física para la implementación de esta durante distintos horarios en el día a día. Ya que se pudieron evidenciar las falencias que poseen los habitantes, propias de un estilo de vida sedentario que a largo plazo generará un aumento trascendental en padecimientos de enfermedades crónicas no transmisibles. A sabiendas de esto, se pueden tomar medidas para trabajar en las variables que más riesgo presentaron para lograr una mejor calidad de vida, con el cuidado de la salud mediante la práctica de actividad física y la disminución del sedentarismo.

REFERENCIAS

- Archer, E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease: From evolution to epidemiology. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 53(6), 387-396. doi: 10.1016/j.pcad.2011.02.006
- Çelik, İ., & Bektaş, M. (2023). Effects of digital game addiction on cardiovascular health behavior on secondary school students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Pediatric Nursing*, 70, 117-125. doi: 10.1016/j.pedn.2023.03.001
- Gelman, R., Whelan, J., Spiteri, S., Duric, D., Oakhill, W., Cassar, S., & Love, P. (2023). Adoption, implementation, and sustainability of early childhood feeding, nutrition and active play interventions in real-world settings: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1) doi:10.1186/s12966-023-01433-1
- Han, M., Fang, J., Zhang, Y., Song, X., Jin, L., & Ma, Y. (2023). Associations of sleeping, sedentary and physical activity with phenotypic age acceleration: A cross-sectional isotemporal substitution model. *BMC Geriatrics*, 23(1) doi:10.1186/s12877-023-03874-6
- Iu, L., Yan, Y., Qiu, J., Chen, Q., Zhang, Y., Liu, Y., . . . Tan, R. (2023). Association between sedentary behavior and depression in US adults with chronic kidney disease: NHANES 2007–2018. *BMC Psychiatry*, 23(1) doi:10.1186/s12888-023-04622-1
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 124(5), 799-815. doi:10.1161/CIRCRESAHA.118.312669
- Matias, T. S., Alves, J. F., Nienov, G. T. A., Lopes, M. V. V., & Vasconcellos, D. I. C. (2023). Clustering of physical activity, sedentary behavior, and diet associated with social isolation among brazilian adolescents. *BMC Public Health*, 23(1) doi:10.1186/s12889-023-15444-x
- Moreno Collazos, J. E., Cruz Bermúdez, H. F., & Angarita Fonseca, A. (2014). Evaluation of prevalence reasons for inactivity and risk factors in a group of university students. *chía*
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Sedentary lifestyles among health sciences

undergraduate students of colombia.
[Niveles de sedentarismo en
estudiantes universitarios de
pregrado en Colombia] Revista
Cubana De Salud Pública, 44(3),
553-566. Retrieved from
www.scopus.com

Rodriguez-Cuba, M. A., Ibarra-Abanto, S.
J., Parodi, J. F., & Runzer-
Colmenares, F. M. (2022).
Sedentary lifestyle and mortality in
hypertensive patients: Role of
sarcopenia criteria. [Sedentarismo y
mortalidad en pacientes hipertensos:
rol de los criterios de sarcopenia]
Revista De La Federacion Argentina
De Cardiología, 51(1), 16-22.
Retrieved from www.scopus.com

Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y.,
& Cortina Núñez, M. de J. (2023).
Análisis de la actividad física en el
desempeño laboral de ejecutivos
organizacionales (Analysis of
physical activity in the job
performance of organizational
executives). Retos, 47, 783–791.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.96090>.

Toro, S. G., Bedoya, S. P. B., Valencia, J.
S. V., Muñetón, C. L., & García, M.
A. C. (2022). Levels of sedentary

lifestyle in colombian university
population through the SIT-Q-7d S
questionnaire. [Niveles de
sedentarismo en población
universitaria colombiana a través del
cuestionario SIT-Q-7d-S] Revista
De Investigacion e Innovacion En
Ciencias De La Salud, 4(2), 62-76.
doi:10.46634/riics.146.