

CARACTERIZACIÓN DE IMAGINARIOS DE LOS EMPLEADOS DE LA UTP CON RELACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: 2008

José Carlos Giraldo Trujillo MD*
Carlos Danilo Zapata Valencia**
Patricia Granada Echeverry MD***

Resumen

Introducción: *caracterizar la población de empleados de la Universidad Tecnológica de Pereira, en torno a sus conocimientos, barreras y actitud frente a la actividad física.*

Métodos: *muestra de 140 personas (docentes y administrativos) evaluados aplicando el cuestionario diseñado y avalado internacionalmente por el Programa Agita Sao Paulo. Los datos fueron incluidos en una base de datos en excel y exportados al programa SPSS para establecer tablas de frecuencias y el análisis univariado.*

Resultados: *los empleados evaluados tienen buenos conocimientos sobre actividad física, pero la etapa de cambio de comportamiento de la mayoría fue el contemplativo, es decir, a pesar de reconocer la importancia de la práctica regular de actividad física, aún no se deciden a incorporarla en su cotidianidad. Entre las recomendaciones para ser sanos, la actividad física ocupó el tercer lugar en administrativos y el segundo para los docentes; mientras las mayores barreras culturales referidas para no realizar actividad física fueron: falta de autodisciplina, carencia de tiempo, clima inadecuado y necesidad de descansar en tiempo libre.*

Conclusión: *estos hallazgos confirman los encontrados en trabajos previos en el departamento de Risaralda y refuerzan la idea de la necesidad de fortalecer los programas de promoción de la actividad física.*

Palabras clave: actividad física, actividad motora, barreras de comunicación.

* Magíster en Fisiología. Especialista en Medicina del Deporte. Docente Facultad de Ciencias de la Salud; Universidad Tecnológica de Pereira.

** Magíster en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional. Profesional en Deporte y Actividad Física. Docente Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

*** Magíster en Desarrollo Educativo y Social, y en Comunicación Educativa. Docente Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

CHARACTERIZATION OF THE PERCEPTION OF THE EMPLOYEES OF THE UTP REGARDING THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY: 2008

Abstract

Introduction: *characterize the employee population of the Universidad Tecnologica de Pereira, according to their knowledge, barriers and attitude towards physical activity.*

Methods: *sample of 140 people (docents and administrative) evaluated by means of a survey designed and guaranteed internationally by the Programa Agita Sao Paulo. The data was included in an excel database and exported to the SPSS program, in order to establish the frequency tables and univariate analysis.*

Results: *the evaluated employees have good knowledge of physical activity, but the stage of change of behavior in most of them is contemplative, meaning that they recognize the importance of a regular practice of physical activity, but they don't make the decision to incorporate it into their everyday lives. Among the recommendations for a healthy life, physical activity came in third place among the administrative staff and second for docents; while the main cultural barriers for not performing physical activity were: lack of self discipline, lack of time, inadequate weather and the need to rest during their free time.*

Conclusion: *these findings confirm those found in previous work in the state of Risaralda and reinforce the idea of the need to strengthen the programs to promote physical activity.*

Keywords: physical activity, motor activity, communication barriers.

CARACTERIZAÇÃO DE IMAGINÁRIOS DOS FUNCIONÁRIOS DA UTP COM RELAÇÃO À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA; 2008

Resumo

Introdução: caracterizar o contingente de empregados da Universidade Tecnológica de Pereira sobre seus comentários, barreiras e atitudes ante a Atividade física.

Métodos: amostra de 140 pessoas (docentes e administrativas) avaliadas com o questionário desenhado e avaliado internacionalmente pelo programa Agita São Paulo; Os dados foram incluídos em uma base de dados em Excel e exportados ao programa SPSS para estabelecer tabelas de frequência e análise 'univariada'.

Resultados: as pessoas avaliadas têm bons conhecimentos sobre a atividade física, mas a etapa de mudança de comportamento da maioria foi a contemplativa, ou seja, apesar de reconhecer a importância da prática regular da atividade física, ainda não se decidiram a incorporá-la em seu cotidiano. Entre as recomendações para estar bem, a atividade física ocupou o terceiro lugar entre os administrativos e o segundo entre os docentes, enquanto as maiores barreiras culturais mencionadas para não realizar atividades físicas foram: falta de autodisciplina, carência de tempo, clima inadequado e necessidade de descansar no tempo livre.

Conclusão: estas respostas confirmam as encontradas em trabalhos prévios no Departamento de Risaralda e reforçam a idéia da necessidade de fortalecer os programas de promoção da atividade física.

Palavras chave: atividade física, atividade motora, barreiras de comunicação.

Introducción

Los niveles de inactividad física son altos en la mayoría de países desarrollados o en vía de desarrollo. En los primeros, más de la mitad de los adultos son insuficientemente activos; en las grandes ciudades (en rápido crecimiento) del mundo en desarrollo, la inactividad física es un problema cada vez mayor. En los segundos, como Colombia, las aglomeraciones, la pobreza, delincuencia, tráfico vehicular, mala calidad del aire, inseguridad, falta de parques, de instalaciones deportivas y recreativas, de lugares para pasear y de conocimientos sobre Actividad Física (AF), hacen difícil esta última opción, incluso en las zonas rurales.

Estudios previos realizados en nuestra población continúan demostrando la alta incidencia de sedentarismo (1-2). El estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular ENFREC II (3) mostró que el 52.7% de la población colombiana no realiza con regularidad AF tendiente a mantener o mejorar su condición física, dato que coincide con el encontrado por Martínez y cols (1), donde para el 2002 la prevalencia de sedentarismo en Risaralda era del orden del 52.1%; y el estudio de Granada y cols (2), en población risaraldense afiliada al régimen contributivo en Salud, donde un alto porcentaje no realizaba AF cumpliendo los criterios recomendados en duración y frecuencia, pese a que el 80% de los evaluados se percibían en un nivel adecuado de AF. Adicionalmente dicho estudio mostró un 62.3% de la población encuestada en un nivel de cambio de comportamiento contemplativo, frente a la AF, lo que corresponde al interés por realizarla pero que no la han iniciado.

En el mismo estudio sus autores aconsejaban robustecer la estrategia de comunicación con la recomendación internacional de realizar por lo menos 30 minutos de actividad física diaria, dando a conocer a la comunidad la importancia que trae para la salud adquirir un estilo de vida activo y educándola acerca de las recomendaciones en cuanto a intensidad, frecuencia semanal y número de sesiones por día. La evaluación del impacto de estrategias de intervención realizadas, ha reflejado mayor reconocimiento de la importancia de la Actividad Física para la salud, de tiempo y frecuencia recomendados y generado cambio de actitud. Sin embargo, se han mantenido las barreras culturales que impiden asumir esta práctica con regularidad (4).

El propósito de este estudio, en el marco del proyecto “Impacto de un Modelo de Movilización Social para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en docentes y administrativos de la Universidad Tecnológica de Pereira, UTP”, fue caracterizar esta población en torno a la práctica regular de AF como factor promotor de salud, conocimientos, barreras y actitudes. De igual manera buscó continuidad a las actividades del Observatorio de la Actividad Física del grupo Cultura de la Salud (de la FACIES¹), monitoreando impactos esperados en las intervenciones del Programa de Movilización Social que para ese efecto se implementará.

La movilización social a la que se hace referencia, consiste en diferentes estrategias de comunicación y educación para desarrollar capacidad y empoderamiento de la comunidad en la autogestión, que implica autoeficacia, autoestima y autoconcepto, para lograr niveles mayores y mejores de autocuida-

do, que en este caso sería la práctica regular de Actividad Física como un hábito para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad

Materiales y métodos

Se seleccionó una muestra de 140 empleados (76 docentes y 64 administrativos) de la Universidad Tecnológica de Pereira, del total de empleados de planta (N=450) que aceptaron participar del estudio. Para el cálculo de ésta, se partió de un nivel de confianza del 95% y un error máximo de muestreo del 5% para identificar la proporción de adultos en la Universidad Tecnológica con algún riesgo cardiovascular. El tamaño calculado fue de 136; la selección de los elementos de la muestra se hizo aleatorizando un punto de arranque y un salto sistemático de dos en dos hasta completar el tamaño de la muestra. De los seleccionados algunos fueron rechazados porque no aceptaron participar, otros se encontraban en comisión o próximos a jubilarse. Estas personas fueron reemplazadas continuando con la selección sistemática.

Una vez fueron visitados en sus dependencias por parte del grupo investigador, se les explicó los alcances de la investigación, firmaron el consentimiento informado y mediante entrevista personal se les aplicó la ficha para determinación del riesgo cardiovascular (RCV), el instrumento IPAQ versión corta (para valorar el nivel de actividad física), así como el instrumento para evaluar actitud, conocimientos y barreras hacia la AF, basados en la teoría de Prochaska y Diclemente, diseñados ambos por Agita Sao Paulo y validados para Colombia. Para efectos del presente

artículo consideraremos sólo éste último instrumento. Una vez diligenciaron los formatos, se programó otra jornada para evaluaciones físicas y de laboratorio.

Para la clasificación de la actitud se tuvieron en cuenta los niveles establecidos por Prochaska en su modelo Transteoretico (5).

Para recolectar la información se diseñó una base de datos en Excel, la cual se exportó al programa SPSS versión 17.0. Se digitó la información y se monitoreó su calidad por parte de los investigadores. Se realizaron tablas de distribución de frecuencias para el análisis univariado.

Resultados

1) Características sociales generales de la población: del total de la población encuestada (n=140), 86 (61.4%) (59 docentes y 27 administrativos) correspondieron al género masculino y 54 (38.6%) (37 administrativos y 17 docentes) al género femenino. El 48% (n=67) oscilan entre los 41 y 50 años, seguidos por el 28% (n=39) que oscila entre los 51 y 60 años y 23% (n=32) que están entre los 31 y 40 años. Con relación al nivel de escolaridad, toda la población de docentes posee postgrado; sólo 25% de los administrativos lo tienen, seguido por el 30% con pregrado y 36% con bachillerato. Frente al estado civil, predomina la población de casados con 56% del total, seguido por 15% viudos y 14% separados.

2) Nivel de conocimientos, actitud y barreras, hacia la Actividad Física (Modificado del Manual Agita Sao Paulo)

Cuadro 1. Orden de importancia referido a los consejos para ser sanos. UTP, 2008

Consejos para aquellos que quieren ser sanos	Total 5		Muy 4		Importante 3		% acumulado (5+4)		Orden de importancia	
	Admin	Docen	Admin	Docen	Admin	Docen	Admin	Docen	Admin	Docen
Buenas noches de sueño	65.6	59.2	26.6	36.8	6.2	3.9	92.2	96.0	1	1
Evitar engordarse	51.6	40.8	28.1	43.4	15.6	10.5	79.7	84.2	6	4
Evitar preocuparse	46.9	27.6	42.2	36.8	7.8	30.3	89.1	64.4	2	7
No fumar	71.9	64.5	14.1	22.4	7.8	7.9	86.0	86.9	4	3
Realizar AF	51.6	47.4	35.9	40.8	7.8	6.6	87.5	88.2	3	2
Evitar alcohol	40.6	34.2	40.6	38.2	10.9	21.1	81.2	72.4	5	6
Evitar comida grasa	51.6	31.6	28.1	42.1	12.5	19.7	79.7	73.7	7	5

Como consejos que el personal administrativo dio para aquellos que quieren ser sanos, en orden de importancia refirieron tener buenas noches de sueño (92.2%) el cual ocupó el primer lugar, seguido por el evitar preocuparse (89.1%) y el realizar actividad física regular (87.5%). En el caso del personal docente, igualmente el primer lugar lo ocupó el tener buenas noches de sueño

(96%), seguido por el realizar actividad física regular (88.2%) y en tercer lugar el no fumar (86.9%) (Cuadro 1).

Respecto al tipo de actividades que los administrativos encuestados creen debe realizarse si se quiere mejorar la salud, el 45.3% recomiendan caminar, mientras que el 42.2% recomiendan hacer deporte, el 9.4% ir al gimnasio y el 3.4% realizar

Cuadro 2. Respuestas de los funcionarios frente a recomendaciones sobre actividad física. UTP, 2008

Recomendación sobre actividad física		Administrativos (%)	Docentes (%)
Tipo de Actividad	Caminar	45.3	38.2
	Hacer deporte	42.2	40.8
	Ir al gimnasio	9.4	9.2
	Otra actividad	3.4	11.8
Frecuencia semanal	<3 días	3.1	1.3
	3 días	60.9	61.8
	5-7 días	35.9	34.2
	N.S		2.6
Tiempo por día	60 minutos	40.6	35.5
	45 minutos	26.6	21.1
	30 minutos	28.1	40.8
Distribución sesión	Periodos cortos	28.1	38.2
	Una sesión	65.6	50
	No importa		9.2

otras actividades. El personal docente recomendó hacer deporte en el 40.8% de los casos, mientras que el 38.2% recomiendan caminar, el 9.2% ir al gimnasio y el 11.8% otras actividades (cuadro 2).

Con relación a la frecuencia de AF para que sea bueno para la salud, el 60.9% de los administrativos encuestados recomiendan hacer ejercicio en forma activa 3 días a la semana, mientras que el 35.9% sugieren entre 5-7 días, y el 3.1% menos de tres días; mientras que el 61.8% de los docentes encuestados recomiendan hacer ejercicio en forma activa 3 días a la semana, el 34.2% sugirieron entre 5-7 días, el 1.3% menos de tres días, y el 2.6% no saben que frecuencia.

El 40.6% de los administrativos encuestados comentaron que en los días en que alguien hace alguna actividad física, debe hacerlo durante 60 minutos al día para que sea bueno para la salud, mientras que el 28.1% señaló 30 minutos y el 26.6%, 45 minutos. Es de acotar que los que recomendaron 30 minutos o más correspondieron al 95.3%; y sólo el 28.1% de los encuestados manifestaron que dicho ejercicio diario puede ser dividido en periodos cortos, mientras que el 65.6% manifestaron que en una sola sesión.

Los docentes encuestados comentaron que en los días en que alguien hace alguna actividad física, debe hacerlo durante 60 minutos al día (35.5%) para que sea bueno para la salud, mientras que el 40.8% señaló 30 minutos y el 21.1%, 45 minutos. Es de señalar que los que recomendaron 30 minutos o más correspondieron al 97.4%; y sólo el 38.2% de los encuestados manifestaron que dicho ejercicio diario puede ser dividido

en periodos cortos, mientras que el 50% manifestaron que en una sola sesión, y para el 9.2% no importa.

Frente a las afirmaciones que según los administrativos encuestados describen mejor cuanto esfuerzo se debe realizar para mejorar la salud, se encontró que el ejercicio realizado “no lo debe hacer respirar en forma más difícil de lo normal para el 56.2%, mientras que para el 29.7% el ejercicio lo debe hacer sentir ligeramente caliente y respirando con más dificultad de lo normal y el 14.1% no saben que esfuerzo deben realizar.

En el caso de los docentes, el ejercicio que realiza lo debe hacer sentir ligeramente caliente y respirando con más dificultad de lo normal para el 71.1%; “no lo debe hacer respirar en forma más difícil de lo normal para el 22.4% de los evaluados, mientras que para el 2.6% el ejercicio debe dejar a la persona agotada y el 1.3% debe hacer que la persona se sienta sin respiración y sudada.

Dentro de las afirmaciones que los administrativos encuestados hicieron sobre el tipo de Actividad Física que es buena para la salud, el 96.9% concuerdan totalmente en afirmar que una caminata es buena para la salud, en que caminar o pedalear en vez de usar el carro ayuda a mantenerse saludable y que caminar diariamente es una manera agradable de mantenerse activo (tabla 3). El 97.4% de los docentes encuestados concuerdan en afirmar que una caminata es buena para la salud, en que caminar o pedalear en vez de usar el carro ayuda a mantenerse saludable y el 96.1% coinciden en que caminar diariamente es una manera agradable de mantenerse activo (cuadro 3).

Con relación a la actitud hacia la actividad física, el 31.2% de los administrativos

Cuadro 3. Distribución de frecuencias en administrativos y docentes sobre la concordancia de las respuestas acerca del tipo de actividad física (AF) que es buena para la salud. UTP, 2008

Afirmaciones sobre tipo de AF para la salud	Administrativos		Docentes	
	Concuerdan (%)	No concuerdan (%)	Concuerdan (%)	No concuerdan (%)
Caminar es bueno para la salud	96.9	0	97.4	0
Única actividad: deporte o caminada	50	0	22.4	77.6
Caminar o pedalear Vs. carro	96.9	0	97.4	0
Es más fácil practicar deporte	54.7	29.7	38.2	53.9
Sentir incomodidad frente a AF	0	78	0	76.3
Caminar diario es agradable	96.9	0	96.1	0

encuestados se consideran activos, el 1.2% en actitud precontemplativa (no les interesa el tema), y el 67.2% se encuentran en actitud contemplativa, es decir que tienen el interés por hacer actividad física regular pero no se deciden. De los docentes encuestados, el 43.4% se consideran activos, el 56.6% se encuentran en actitud contemplativa, y ninguno se clasificó como precontemplativo (cuadro 4).

Respecto a la pregunta “qué tanto creen las personas que el ejercicio puede ayudarle en las siguientes cosas”, los administrativos encuestados lo consideraron totalmente importante y muy importante para: sentirse físicamente en buena forma (100%) y mejorar o mantener la salud (100%); ayudarlos a relajarse y olvidar preocupaciones (87.5%); tener alegría (85.9%); aprender cosas nuevas

(79.6%); tener buena apariencia (76.6%); controlar o perder peso corporal (75%); sentirse mentalmente alerta (75%); sentir la sensación de realización (68.7%); salir (67.2%); reunir o encontrar otras personas (51.5%); sentirse independiente (50%) y buscar la aventura o euforia (34.4%). En cuanto a los docentes encuestados, consideraron totalmente importante y muy importante la AF para: mejorar o mantener la salud (96%); sentirse físicamente en buena forma (92%); ayudarlos a relajarse y olvidar preocupaciones (84.2%); tener alegría (74.7%); sentirse mentalmente alerta (74.7%); controlar o perder peso corporal (70.6%); tener buena apariencia (56%); sentir la sensación de realización (49.3%); salir (48%); aprender cosas nuevas (40%); reunir o encontrar otras personas (37.3%); sentirse independiente (34.7%) y buscar la aventura o euforia (26.6%).

Cuadro 4. Distribución de los niveles de actitud hacia la AF. UTP, 2008

Niveles de actitud	Administrativos		Docentes	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Pre-contemplativo	1	1.2	0	0
Contemplativo	43	67.2	43	56.6
Activo	20	31.2	33	43.4
Total	64	100.0	76	100.0

Cuadro 5. Barreras culturales principales frente a la AF. UTP, 2008

Barreras culturales	Administrativos (%)	Docentes (%)
Falta de tiempo	78.1	81
Falta de autodisciplina	71.9	68.4
Necesidad de reposar	68.4	42.3
Falta de interés	56.2	50
Falta de energía	51.5	42.1
Desánimo	50	46
Falta clima adecuado	50	54

Las mayores barreras esgrimidas para no realizar actividad física por parte de los administrativos encuestados, o que casi siempre o algunas veces le impiden realizarla, fueron la falta de tiempo (78.1%), la falta de autodisciplina (71.9%), necesidad de reposar y relajarse en el tiempo libre (68.4%), mientras para los docentes evaluados, la falta de tiempo (81%); la falta de autodisciplina (68.4%); y la falta de clima adecuado (54%), fueron las más relevantes enunciadas (cuadro 5).

Con relación a los conocimientos sobre actividad física, el personal de administrativos en general tienen claros conceptos, puesto que el 90.6% piensa que el ejercicio ayuda a quemar grasa, el 82.8% dicen que la práctica regular no los hace más propensos a los ataques cardíacos; el 79.7% considera que el ejercicio no adelgaza los huesos y el 71.9% piensan que los beneficios sobre el corazón y los pulmones se pierden si no se mantiene la actividad. A diferencia de lo anterior, sólo el 45.3% piensa que ejercicios que causan respiración rápida por largo tiempo son mejores para la salud que ejercicios cortos e intensos, contrastando con la opinión del 26.6% que consideran lo contrario o el 26.6% que no saben; el 62.5% considera que

sudar bastante no se asocia con ejercicio muy fuerte, y el 68% piensa que el tiempo recomendado para realizar ejercicio por sesión es de una hora.

En la población docente encuestada, se observó que en general tienen claros los conceptos, puesto que el 97.4% piensa que el ejercicio ayuda a quemar grasa, el 96.4% dice que la práctica regular no los hace más propensos a los ataques cardíacos; el 89.5% considera que el ejercicio no adelgaza los huesos; el 72.4% piensa que los beneficios sobre el corazón y los pulmones se pierden si no se mantiene la actividad. A diferencia de lo anterior, sólo el 51.33% consideró que ejercicios que causan respiración rápida por largo tiempo son mejores para la salud que ejercicios cortos e intensos, contrastando con la opinión del 28.9% que considera lo contrario y el 19.7% que no sabe; el 59.2% considera que sudar bastante no se asocia con ejercicio muy fuerte, y el 46.7% piensa que el tiempo recomendado para realizar ejercicio por sesión es de una hora.

Discusión

Los empleados de la UTP evaluados consideran como consejos importantes

para la salud dormir bien, realizar AF y evitar fumar. En ese orden de ideas aconsejan caminar y hacer deporte como actividades para mejorar la salud; esto demuestra el nivel de importancia de la AF como estrategia para la promoción de la salud; sin embargo, no se relaciona con el nivel de cambio de comportamiento, en su mayoría contemplativo.

A nivel de conocimientos los funcionarios tienen claridad acerca de la importancia de la AF, además del tiempo recomendado para realizarla con fines de salud. Más del 90% sugieren hacerla por encima de tres días semanales, y superior al 95% recomendaron 30 minutos y más. Estos datos superan las cifras de Granada y cols. (2), quienes encontraron en población general adscrita al régimen contributivo, que el 56.4% no tenían claridad sobre el número de días a la semana encomendados para realizar AF adecuada; sólo el 28.8% conocían la recomendación de los 30 minutos, el 26.2% sobre el número de sesiones por día recomendado, y el 44.3% desconocían la intensidad recomendada. Lo anterior corrobora que el nivel de conocimientos sobre AF mostrado por el personal de la UTP es bueno.

Teniendo en cuenta que muchos de los mensajes encaminados a combatir el sedentarismo tienen como base la estrategia de “acumular por lo menos 30 minutos diarios de AF” en una o varias sesiones, y que estos se han difundido en proyectos anteriores a través de campañas educativas por diferentes medios individuales y masivos de comunicación en el Departamento, se ha logrado impactar a la población estudiada, inmersa en esa comunidad regional.

Con relación a la actitud hacia la actividad física, el 31.2% de los administrativos y el 43.4% de los docentes encuestados se consideraron activos, mientras el 67.2% y el 56.6% respectivamente se encuentran en actitud contemplativa. Estos valores son similares a los encontrados por Granada y cols. (2) en el estudio de afiliados al régimen contributivo en Salud en el 2003 (2) y en el trabajo realizado con conductores de servicio público intermunicipal del Departamento (79% en actitud contemplativa, 15% precontemplativa y sólo 6% activa; Hinestroza JF, Giraldo JC, 2008; datos no publicados), pero difieren de los hallados en población general en el 2006 (6) donde la población activa fue del 56% y contemplativa del 35.4%. Lo anterior refleja una dificultad para disminuir la distancia entre los conocimientos, la actitud y la práctica de la AF.

Se hace necesario implementar mayores motivaciones intrínsecas y extrínsecas, la presión de grupo que está relacionado con la expectativa social frente al cambio de comportamiento, y los factores organizacionales/institucionales. Queda por corroborar sí, pese a que Bienestar Universitario ofrece una amplia gama de opciones en recreación, deporte y actividad física, existen presiones y cargas de trabajo al interior de las dinámicas laborales que no faciliten el acceso a los mismos servicios institucionales para la salud.

Las mayores barreras referidas para no realizar AF por parte de los funcionarios fueron en su orden la falta de tiempo, la falta de autodisciplina y la necesidad de reposar y relajarse en el tiempo libre, excepto en este último caso donde para los docentes fue la falta de clima adecuado.

Estas barreras se han convertido en la constante condición para la no práctica regular de AF de la población del Departamento, si se tiene en cuenta que los estudios previos reportan este mismo orden de frecuencia (2-6); factores que sumados al interés de los empleados de la Institución en descansar en su tiempo libre, muestran que las estrategias implementadas para reducir estas barreras han sido insuficientes (4).

Los anteriores hallazgos señalan que los empleados de la UTP al igual que la población del Departamento [(Trabajadores de la salud (7), funcionarios públicos (8), afiliados al régimen contributivo en salud (2), población general (6), y conductores de servicio público (Hinestroza, Giraldo; datos no publicados)], siguen presentando deficiencias a la hora de ser más activos en cuanto a la actitud y las barreras culturales, a pesar de tener conocimientos adecuados en torno a la actividad física.

Contrastando estos resultados con los resultados de estudios previos realizados en la población risaraldense, los empleados de la UTP también se caracterizaron por ser mayoritariamente contemplativos frente a la actividad física.

Las barreras culturales más importantes que les limita la práctica regular de actividad física fueron la falta de autodisciplina, de tiempo, de clima adecuado y la necesidad de reposar y relajarse en el tiempo libre.

Tiene claros conceptos con relación a la actividad física para la salud, lo cual facilita los procesos de intervención (Movilización Social) que sean implementados, a fin de acrecentar el nivel de actividad física en esta comunidad.

El porcentaje que se encuentra en actitud precontemplativa es muy bajo, lo cual es importante para promover la actividad física con fines de salud.

Se debe realizar un estudio que correlacione el clima organizacional, la carga laboral y el acceso a la oferta de servicios para la promoción de la AF que permita avanzar en una propuesta de universidad saludable.

Las campañas de promoción, sensibilización y educación para la práctica regular de actividad física para la salud, deben considerar las barreras manifestadas por la población en este estudio, con el fin de intervenirlas eficazmente.

Agradecimientos

A los profesores Germán Moreno y José William Martínez por sus comentarios relacionados con el análisis estadístico del trabajo; y a este último por el apoyo con el programa SPSS versión 17.0, así como al personal de la Universidad que colaboró con este proyecto. Este proyecto contó con la cofinanciación de la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad Tecnológica de Pereira, según contrato 5-07-6.

BIBLIOGRAFÍA

1. Facies: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez JW, Mejía GC, Ospina OJ. Conocimiento y nivel de Actividad Física desarrollada en población Risaraldense. JM Calle ed. Septiembre, 2002.
2. Granada EP, Giraldo JC, Zapata VD, Mejía GC. Caracterización de una muestra de afiliados al régimen contributivo con relación a la práctica de la actividad física. Rev. Med. de Risaralda, mayo 2007; 13(1): 15-28.
3. II Estudio Nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas. Ministerio de Salud. Módulo 3, 1999; p41-45.
4. Granada EP, Zapata CD, Giraldo JC. Impacto de un modelo de movilización social sobre la promoción de la actividad física en afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud. Revista de Salud Pública. 2008; 10(3): 361-373.
5. Granada EP, Zapata VD, Figueroa GJ. Manual de Promoción de la Actividad Física en Risaralda. Tomo II. Editorial Postergraph. 2006.
6. Zapata CD, Granada EP, Giraldo JC. Caracterización de la población Risaraldense con relación a la práctica de la actividad física: 2006. Rev. Med Risaralda. Nov. 2007; 13(2):13-21.
7. Giraldo JC., Granada EP., Zapata CD. Caracterización de una muestra de profesionales de la salud prestadores de servicios de salud en el SGSS, con relación a la práctica de la actividad física. Rev. Med. Risaralda 2005; 11(2): 15-26.
8. Granada EP., Zapata CD., Giraldo JC. Caracterización de una muestra de funcionarios públicos con relación a los imaginarios y la práctica de la actividad física. Rev. Med. Risaralda 2005; 11(1): 43-50.