



Prevalencia de Sedentarismo y Actividad Física en Frailes de la Comunidad Religiosa de los Padres Agustinos, y Factores que Influyen en sus Hábitos de Movimiento

Heidi Benítez Velásquez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Actividad Física y Deporte

Asesora:

Ps. Zonaika Maira Posada López

Magister en Ciencias del deporte y la actividad física

Línea de Investigación: Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el deporte

Grupo de Investigación: Familia, Desarrollo y Calidad de Vida

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa Actividad Física y Deporte

Medellín, 2025

Agradecimientos

Elevo el corazón agradeciendo a Dios por la vida que me ha regalado, por las capacidades con que me ha dotado y la sabiduría por Él donada, necesaria para llevar paso a paso y con las personas pertinentes este trabajo de grado con el cual culmino mi carrera profesional.

Agradezco infinitamente a mi familia por todo su apoyo, disposición, escucha y acompañamiento permanente en este proceso de lágrimas, risas, sustos y miedos. Su apoyo económico para llevar a cabo mis estudios y su presencia a cada momento que necesitaba de sus palabras de aliento, de fuerza y ánimo.

A mi amigo sacerdote, que me acompañó durante todo el proceso con la paciencia que tanto lo caracteriza, complementada con su experiencia personal. El lanzarse a un mundo totalmente desconocido para él y motivarme cada vez que me veía con ganas de renunciar.

A la profesora Zonaika, mi asesora, mi más profundo agradecimiento. Por la paciencia y el acompañamiento tan profesional, su preparación académica y dedicación fueron de mucha importancia en este proceso para que la investigación se desarrollara de la mejor manera y lograra cumplir los objetivos que deseaba.

Finalmente agradezco a los religiosos de la Comunidad de los Agustinos en Colombia, que muy amablemente dispusieron de su tiempo y esfuerzo físico para ayudarme con el proceso de mi trabajo de grado. Reconociendo la cantidad de ocupaciones que tienen en el día a día, separan un espacio dentro de sus agendas para un punto tan importante dentro de sus vidas como lo es el movimiento.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Planteamiento del problema.....	9
Justificación	12
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos específicos.....	16
Marco de referencia	17
Antecedentes	17
Marco normativo.....	29
Metodología	31
Diseño de investigación	31
Población/muestra	33
Criterios de inclusión:	33
Criterios de exclusión:.....	33
Operacionalización de las Variables	34
Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	39
Procedimiento.....	46
Delimitación y alcance	47
Plan de Análisis.....	48
Aspectos éticos	50
Resultados	51
Discusión.....	63
Conclusiones	71
Cronograma.....	72
Referencias.....	73
Anexos	85

Índice de Tablas

<i>Tabla 1</i> Operacionalización de variables.....	34
<i>Tabla 2</i> Tabla de Baremos - Test de Wells y Dillon.....	42
<i>Tabla 3</i> Tabla de Baremos - Test de Cooper - VO ² Max.....	43
<i>Tabla 4</i> Tabla de Baremos Tes de Cooper - Metros.....	44
<i>Tabla 5</i> Tabla de Baremos - Índice de Ruffier	45
<i>Tabla 6</i> Índices del IMC según la OMS.....	58
<i>Tabla 7</i> Resultados IMC.....	59
<i>Tabla 8</i> Resultados Test de Wells y Dillon.....	59
<i>Tabla 9</i> Resultados Test de Ruffier.....	60
<i>Tabla 10</i> Resultados Test de Cooper.....	61

Índice de Gráficos

<i>Gráfico 1</i> Tiempo en años que lleva dentro de la comunidad.....	52
<i>Gráfico 2</i> Frecuencia del ejercicio en la semana.....	52
<i>Gráfico 3</i> Tiempo de cada sesión	53
<i>Gráfico 4</i> Factores que favorecen que haga ejercicio	53
<i>Gráfico 5</i> Obstáculos personales para hacer ejercicio.....	54
<i>Gráfico 6</i> Horas al día que pasa sentado o inactivo.....	55
<i>Gráfico 7</i> Nivel de actividad Física.....	56
<i>Gráfico 8</i> Horas al día que dedica a actividades pastorales sedentarias.....	56
<i>Gráfico 9</i> Resultados de pruebas unificadas.....	62
<i>Gráfico 10</i> Relación de la Cotidianidad vs Capacidad Física.....	62
<i>Gráfico 11</i> Cronograma	72

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
OMS	Organización Mundial de la Salud
ACSM	American College of Sports Medicine
Pbro	Presbítero
OSA	Orden de San Agustín
IPAQ	Cuestionario Internacional de Actividad Física
CM	Centímetros
M	Metro
KG	Kilogramos
METS	Equivalente metabólico
PERMA	Positive, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement
IMC	Índice de masa corporal
M ²	Metros cuadrados
FFT	Fuerza Flexora del tronco

Introducción

La sociedad contemporánea se caracteriza por ser la sociedad de las carreras, de los afanes y, consecuentemente, la sociedad que se olvida de sí misma en función de compromisos asfixiantes, demolidores para poder estar entre los triunfantes, los exitosos hombres o mujeres de los tiempos modernos. Es también la sociedad del estrés, de la angustia, del cansancio, de las enfermedades “raras” o huérfanas como las llaman los galenos de hoy. Es el momento en el que el reloj parece correr más rápido para no dejarse alcanzar del minuto que viene acelerando unos segundos casi tocando el que está a punto de morir ya... afanes, carreras, enfermedades mentales que se somatizan y causan estragos. Más que antes, son urgentes las palabras de la sabiduría popular: “mente sana en cuerpo sano”. Urgen darse tiempo, hacer un alto en el camino, suspender las actividades que traen el pan del hogar y cambiar el estilo de vida, al menos por unos pocos minutos. Sudar, jadear al vaivén del movimiento corporal, cansarse, relajarse, cambiar de acciones por unos minutos es benéfico para la mente, para el cuerpo. Y ahí la actividad física sale al paso para abrazar, acoger a quien va descubriendo sus beneficios y darse a la tarea de vivir y vivir bien y mejor cada día más.

Todos los seres humanos están en la necesidad de mejorar la calidad de vida, de pensar en sí mismo, de volver a los años en los que disfrutaba correr, hacer ejercicio, sudar, relajarse con el juego, sumarse a la dinámica del movimiento y del revitalizarse desde la mente y agilizar sus movimientos corporales desde la actividad física o el deporte, cualquiera que sea la disciplina elegida. De igual manera, en la sociedad humana son muchos los grupos humanos según sus intereses económicos, políticos o de servicio a los demás. Uno de ellos es el grupo humano de los sacerdotes y/o religiosos. No puede negarse del compromiso de estas personas de ambos sexos que están en permanente movimiento atendiendo a sus comunidades, parroquias o

instituciones educativas, sin embargo, en lo referente al cuidado de sí mismos, de su salud mental y de su bienestar corporal suelen ser en un porcentaje muy bajo, es el interés de esta investigación, que pueden ser integrantes de un enorme conglomerado de personas rotuladas bajo el título de “sedentarios”.

Se ha trabajado desde el campo de quienes lideran a los sacerdotes de una porción de frailes Agustinos en Colombia, obtener el visto bueno para poder acceder a una muestra de estos dedicados hombres al servicio de las comunidades, para evaluar sus procesos en actividad física, motivarlos para que descubran las causas de su posible sedentarismo; qué se puede hacer para abandonar dicho estado, poco favorable para su bienestar personal, espiritual y comunitario; analizar qué posibles patologías están bajo el imperio de la ausencia de ejercicio físico o sedentarismo y cómo puede revitalizar el objetivo de vida, el proyecto de vida.

Esta es una investigación única en cuanto a que no ha sido de mucho interés en el trabajo investigativo, quizás por ser de quienes se trata. Con esta investigación se quiere expresar a este grupo humano tan importante, que vale la pena y que se le quiere ver bien y cada vez mejor en autocuidado.

Durante todo este proceso de investigación se evidenció que a pesar de la importancia que los religiosos le dan a su bienestar integral, el ejercicio de practicar o mantenerse físicamente activos por medio de cualquier actividad física, no es tan fundamental ni cotidiano dentro de sus rutinas diarias. Las pruebas físicas, el cuestionario IPAQ y la entrevista semiestructurada que se realizaron con ellos demuestran que el sedentarismo prima en sus vidas y comportamientos diarios. Al igual que responden a los diferentes hábitos que disminuyen su tiempo libre o posible tiempo dedicado a la actividad física, como el cansancio, la pereza, la gran cantidad de responsabilidades que tienen a lo largo del día y por ende la falta de tiempo.

El objetivo inicial de este estudio fue conocer la prevalencia del sedentarismo y la actividad física en esta población, analizando esa posible relación que tiene con los hábitos de movimiento y estilos de vida saludables que practique.

Las dificultades vivenciadas se centraron más en el tiempo y disposición por parte de los sujetos muestrales, ya que sus ocupaciones no permiten concretar, aceptar o prestar un servicio aparte del que normalmente están acostumbrados o mejor dicho al que están llamados siempre a responder.

Los resultados obtenidos reflejan la gran necesidad de formar y motivar en los religiosos, sobre todo en sus superiores, la práctica regular y rutinaria de algún tipo de actividad física, mínimamente 30 minutos estipulados dentro de su horario habitual de labores. En conclusión, hay que decir que este estudio no solo permitió identificar el nivel de sedentarismo en ellos y las posibles consecuencias, sino propiciar pequeñas reflexiones acerca de la importancia de integrar los ratos y espacios que logren planear para la actividad física como parte muy fundamental de su bienestar integral, espiritual y comunitario.

Planteamiento del problema

La actividad física ha sido descrita como el movimiento corporal que se produce por medio de todo el aparato osteomuscular y que genera y exige un gasto de energía. La práctica de la actividad física aumenta la densidad ósea y disminuye el riesgo de padecer enfermedades silenciosas y la proliferación de otras causadas por el sedentarismo o agravadas por este.

De igual forma se entiende que la actividad física es todo movimiento corporal que requiere de un gasto de energía y es producido por los músculos y huesos. Describe también que la actividad física moderada e intensa posibilitan una mejora a la salud significativamente y que dentro de las actividades más comunes están caminar, montar bicicleta, la práctica de algún deporte, juegos y recreación según la OMS (2024)

Uno de los problemas asociados a la no práctica de la actividad física o el abandonarla es que existen más posibilidades de padecer enfermedades no transmisibles: cardiovasculares, mentales, osteomusculares y silenciosas; además, es preciso tener en cuenta que el poco gasto energético no hace un buen balance de energía y control del peso.

La cantidad de actividad física a practicar recomendada por la OMS (2024) en adultos es entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada semanalmente, o mínimamente entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Al menos 2 veces a la semana de actividad física de fortalecimiento muscular en intensidad moderada que trabaje los grandes grupos musculares. 3 días a la semana de actividades variadas con multicomponentes de equilibrio, funcional y estiramiento en intensidad moderada o elevada. Alcanzar estos niveles recomendados no es imposible de lograr puesto que frecuentemente al realizar las rutinas diarias se suman minutos a la meta propuesta por la OMS (2012).

Una población expuesta a esta problemática además de miles de personas en el mundo son los sacerdotes y religiosos (hombres dedicados al servicio de Dios, predicando el Evangelio y celebrando el Culto divino, como experiencia de fe y camino al Reino de Dios; abarca tres grados: diaconado, presbiterado y episcopado) las actividades cotidianas de quienes están adscritos a la iglesia dificultan la realización de otras actividades afectando de esta manera su rendimiento pastoral, equilibrar relaciones humanas y una óptima salud física y mental.

La formación sacerdotal en los seminarios de la Iglesia Cristiana Católica tiene como punto esencial el cuidado físico y mental por medio de la práctica de la actividad física, tan importante que un documento de la misma Iglesia, Ratio Fundamentalis (2016) prescribe también la aplicación a esta dimensión humana para el cuidado y cultivo del bienestar integral de los candidatos al Sacerdocio. Extraño es que una vez ordenados sacerdotes no son pocos los que desisten de la actividad física y entran en el mundo doloroso del sedentarismo adquiriendo más tarde dolencias mentales, osteomusculares o cardiovasculares.

Encontrar en internet o libros directamente de esta problemática en los sacerdotes y religiosos no es posible; sin embargo, documentos de la Iglesia sí precisan la recomendación, que debe ser una exigencia clara en ellos la práctica del ejercicio físico, para el bienestar integral de los pastores mejorando la vida misma y evitando o retardando el deterioro que causa el sedentarismo. Tratando este tema con sacerdotes cercanos a la investigadora, hacen mención de la exigencia planteada por sus galenos en las atenciones de consulta; de practicar con constancia a la semana de 3 a 5 horas en actividad física.

De allí que indagar por poblaciones específicas, en ambientes determinados permite generar intervenciones diseñadas para motivar a la recuperación de lo que se ha abandonado o nunca se tuvo y que puede mejorar incluso la calidad de vida y el servicio que se presta a un

grupo humano. Por la edad de los sujetos investigados y especialmente por ocupaciones diarias, son apáticos a la actividad física incluso ignorando prescripciones médicas descritas y queriendo desconocer la incidencia en su salud mental y calidad de vida.

Por ello, la pregunta que orienta este trabajo es ¿Cuál es el nivel de Actividad Física en frailes pertenecientes a la comunidad de los padres agustinos en Colombia y factores que influyen en sus hábitos de movimiento?

Justificación

La actividad física es comprendida como el alma y esencia de una existencia saludable en donde la fuerza del organismo humano se revitaliza a cada instante con la energía que se proyecta sobre ella desde la aplicación a la acción física o la práctica de un deporte determinado. Incursionar en este tema tan importante en todas las edades de la vida humana denota en el futuro profesional de “Actividad Física” un gran interés por el bienestar integral de aquellos a quienes ha de servir desde el desarrollo de su profesión.

Desde el estudio de Actividad Física se considera de vital importancia esta actividad física como elemento integrador y sanador de quienes lo practican. Apunta este trabajo a plantear un gran aporte a los frailes de la comunidad de los padres Agustinos en Colombia, para que en sus políticas tendientes al cuidado de la comunidad insista y siga formando y concientizando en la importancia de la práctica de la actividad física a los religiosos.

Es necesario que la formación al sacerdocio ofrezca los medios adecuados para facilitar su maduración, con vistas a un auténtico ejercicio del ministerio presbiteral. Para este fin, el seminarista está llamado a desarrollar la propia personalidad, teniendo como modelo y fuente a Cristo, el hombre perfecto, enfatiza la Ratio Fundamental (2020). Lo que indica esto plenamente es que el sacerdote igual que todo varón debe integrar las demás dimensiones humanas, entre ellas, la física y el cuidado de su propio organismo, razón por la que, en los procesos de formación hacia el Presbiterado, el Seminario hace énfasis en la actividad física y en el deporte, además del estudio y la espiritualidad.

La viabilidad de esta investigación radica en la cercanía a la población y las posibilidades que tienen para desarrollar actividades físicas al interior de la comunidad, además de la disposición de los diferentes actores involucrados para hacer realidad este desarrollo de la

actividad física como parte integral de su existencia, responsabilidad con ellos mismos de manera integral y para algunos, una petición por parte de sus superiores preocupados por sus condiciones físicas y de salud.

El sedentarismo en los sacerdotes y religiosos es un tema interesante ya que, al igual que en muchas profesiones, es un factor que puede influir en el desencadenamiento de diferentes enfermedades silenciosas, además de las mentales. El contexto en el que se desenvuelven los sacerdotes varía; cada cambio realizado por su superior basado en las capacidades, responsabilidades y atenciones específicas dentro de su ministerio, lo que puede influir en la motivación para realizar o no algún tipo de actividad física.

Es de importancia y gran utilidad para el estudiante de Actividad Física y Deportes esta investigación, independientemente de la población puesto que para eso se está profesionalizando, para impactar, promover y colaborar en el proceso de la salud física, mental, cardiovascular y osteomuscular de quienes así lo necesiten, en el caso, la población de la comunidad Agustina de la que la autora de la investigación es cercana y observa una ausencia de movimiento físico en ellos.

Motiva también en ella

- Velar por el derecho que tienen a la salud y bienestar integral, como cualquier otra población, poder detectar los riesgos que implican su salud por los altos niveles de sedentarismo y las enfermedades que puedan despertar.
- Incentivar la posibilidad de generar estrategias que se adapten a sus rutinas diarias, gustos y creencias frente a la práctica de actividad física.

- Ser motivadora para que los mismos presbíteros y religiosos sean ejemplo positivo de la promoción de unos buenos hábitos de vida saludable que acompañe y fortalezca la vida espiritual propia y de sus comunidades.
- Finalmente, como estudiante, investigar acerca de esta temática aumenta la capacidad de análisis crítico y ético con respecto al ejercicio de su profesión, generando la habilidad para implementar y diseñar programas personalizados y adaptados a las diferentes necesidades y tiempos de los usuarios.

Este presupuesto da las bases que sostienen el deseo personal de trabajar hacia la consecución de la certificación como profesional en Actividad Física, cuál es lograr cultivar, justificar, sostener, comprender que en la Actividad Física y el deporte en los seres humanos pueden perfectamente integrarse como una comunidad que se construye desde la experiencia del movimiento por la salud, la vida y el enriquecimiento incluso de la espiritual.

Practicar un deporte, dinamizar la vida humana en la Actividad Física, crea relaciones fraternas, fortalece la labor académica, sociológica, laboral, sistémica y somática y, se puede considerar sin temor a equivocarse, que Dios mismo lo quiere y lo planea así. Pensar en aquellos que han renunciado a sí mismos para trabajar por el bien trascendente de las comunidades humanas es querer devolverles algo de lo mucho que nos han dado. Ayudarles a recuperar o cultivar o bien, fortalecer la salud mental y física, es como alimentar nuestro propio espíritu, y es poder, al mismo tiempo, aprender de ellos la captación de frutos de vida, de menos camas hospitalarias ocupadas y rostros llenos de salud, alegría y juventud. Ellos son nuestros sacerdotes, muchos enfermos por la quietud y las múltiples ocupaciones a las que deben responder, tanto que, se les adelanta la muerte.

Un profesional en Actividad Física y Deportes, formado en la vida espiritual y como producto referenciado de la Universidad Católica Luis Amigó, observando a los responsables de la profesionalización de los jóvenes, y en el entorno residencial, queriendo llevar la motivación a otros de la actividad física, el deporte o cualquier otra actividad que implique movimiento o desplazamiento, es lanzada la mirada hacia los sacerdotes católicos, pues desde la niñez, tratando con ellos, colaborando en la vida pastoral de algunas parroquias y conventos, se experimenta el dolor de sus enfermedades, la vida sedentaria que llevan por sus actividades y la sanación al alcance de sus manos si sostuviera la exigencia otrora del seminario en su proceso de formación integral, en donde la actividad física era una exigente parte de la formación hacia la vida sacerdotal. Entrando en el sedentarismo, la calidad de vida comenzó a correr riesgos que desencadenan enfermedades silenciosas, de alto costo y finalmente terminar la vida antes del tiempo debido. La pretensión es despertar en ellos el redescubrimiento de la actividad física e inducirles a activarse en ella y disfrutar aún más de su existencia y servicio a la comunidad.

Válido el criterio personal como mujer y estudiante cristiana sin entrar en consideraciones confesionales, que, la Actividad Física, re-crea la vida humana, hace que la persona encuentre caminos que amalgaman la vida individual con los demás formando un solo ser expresado en equipos, grupos, gustos y opciones de descanso, de recreación y de juego que culminen en la satisfacción interior, tanto que hacen explotar ante el mundo entero en gestos que llevan a reconocer la profunda alegría de ser Trascendentes, incluso místicos del deporte y de la actividad física... ¿Por qué místicos? Porque comprometen y contagian la alegría del triunfo o la meditación de la caída.

Objetivos

Objetivo General

Conocer la prevalencia del sedentarismo y sus consecuencias frente a la falta de actividad física en 10 frailes de la comunidad de los padres Agustinos en Colombia.

Objetivos específicos

- Identificar los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludables en 10 frailes de la comunidad de los padres Agustinos en Colombia.
- Cuantificar la prevalencia del sedentarismo en 10 frailes de la comunidad de los padres Agustinos en Colombia a partir del cuestionario IPAQ.
- Relacionar el factor de incidencia que tiene el sedentarismo en 10 frailes de la comunidad de los padres Agustinos en Colombia con la actividad física y los estilos de vida saludables asociadas al movimiento.

Marco de referencia

El sedentarismo en los sacerdotes no es un tema muy trabajado por autores académicos. Es un fenómeno que generalmente se aborda en un contexto más amplio y que toca diversas profesiones y poblaciones; sin embargo, se hace una relación entre la vida de los sacerdotes y el sedentarismo al analizar o estudiar la naturaleza del trabajo pastoral, teniendo en cuenta el impacto de este problema en otra profesión cualquiera.

Antecedentes

Es indiscutible que el sedentarismo no solo afecta la salud física sino también la salud mental. Tal como indican Thyfault y Boot (2011), el sacerdocio se halla ubicado entre las profesiones clasificadas como de alto nivel de estrés, ansiedad y depresión. Estos autores han encontrado que los sacerdotes disfrutan la vida espiritual aplicada a su trabajo, pero poco tiempo para vivir las demandas emocionales y el autocuidado físico pese a que se conocen problemas que son causados por estas situaciones.

El estilo de vida de los sacerdotes puede variar según el contexto y las responsabilidades encomendadas en su ministerio, pero en general, hay algunos factores comunes entre cualquier otra profesión que contribuyen al sedentarismo con esta vocación:

Trabajo administrativo o de oficina: (López, 2011) señala que, pasar largas horas sentado frente a un computador, libros o escritorio, ya sea porque requiere de la planeación de actividades parroquiales, preparación de homilias, clases, gestionando y realizando tareas administrativas, son actividades que fomentan en esta población un alto nivel de sedentarismo y en consecuencia de estrés.

Irregularidad horaria: debido a las diferentes actividades y atenciones que deben prestar a sus labores y compromisos, como la atención a los enfermos, las eucaristías, charlas, reuniones comunitarias, atención espiritual, etc; los sacerdotes no siempre desarrollan bajo un mismo rango de horario estas actividades, lo que produce entonces una disminución de tiempo y energía para realizar sus actividades de autocuidado y bienestar, plantea López (2011) en cuanto se refiere al sentimiento de agotamiento de los sacerdotes.

Poco tiempo personal: la vida sacerdotal y religiosa está muy centrada en el servicio y la entrega a los demás, dejando a un lado el tiempo, los espacios, los momentos para actividades personales como el ejercicio. Pero también influye mucho en el estado de ánimo para realizar o no este tipo de actividades que aportan al bienestar físico y mental de los sacerdotes las demandas emocionales que la misma vocación trae, aunque muchos prefieren guardar silencio para sostener una imagen institucionalizada en medio de la sociedad como hombres apacibles y serenos; lo que causa en ellos estrés, ansiedad o depresión que no en pocas ocasiones, igual que en cualquier otra profesión se somatiza en variadas patologías; la autora y estudiosa del Burnout en este grupo de servidores habla entonces así de la despersonalización de los sacerdotes (López 2011).

Prejuicios sociales: se convierten en un óbice situaciones sociales que causan crítica y juicios que en este gremio se procuran evitar para no pasar por el colador de los moralismos en cuanto al uso de indumentaria que algunos vecinos pueden, asevera (López 2011), considerar inapropiada para la presentación personal de un clérigo o religioso; el uso de pantalonetas u otra prendas deportivas “atrevidas” frenan el posible deseo de ejercer actividad física en lugares públicos como cualquier parroquiano.

Araujo (2018), refiere a la población de los sacerdotes y sobre todo a los que están en la edad adulta, que el crecimiento de la población mayor de 65 años es un acontecimiento grande a nivel mundial, que supone un reto para buscar los mejores recursos para apoyar todos los esfuerzos de crecimiento en las mejores condiciones de vida; para que se siga descubriendo el sentido de la vida, el fortalecimiento del desarrollo cognitivo y el fortalecimiento de las mejores condiciones de vida que fortalezcan las demás dimensiones de vida humana, los factores protectores de salud física y mental, según (Amar et al 2003), se refleja en el proceso de envejecimiento de la población de sacerdotes católicos, que por su estilo de vida cultivan otros campos.

Toscano (2008) plantea una reflexión teórica sobre la relación entre la satisfacción con la vida y la actividad física. La satisfacción con la vida es una de las dimensiones personales de la calidad de vida (pensada como evaluaciones que los individuos hacen de sus vidas) y está relacionada con el bienestar subjetivo. En cuanto a la relación entre bienestar subjetivo y ejercicios, insiste el autor Toscano (2008), que los estudios sugieren que tal relación existe y, además, las experiencias de un estilo de vida saludable parecen ser predictivas del bienestar de los individuos y de las comunidades humanas. El ejercicio físico hace que la salud sea más óptima y la existencia misma con un alto porcentaje de salubridad, concluye Toscano (2008). El propósito de este artículo es hacer hincapié en la importancia de cultivar la vida sana, la calidad de vida como certeza, en alto porcentaje de un estadio de salud con menos probabilidades de tener enfermedades que tengan como génesis la inactividad o sedentarismo en Toscano (2008). Pero también motivar a quienes tienen patologías, animarse a superar sus dolencias ejercitándose y habituándose a la actividad física perseverando en ella.

Hay enfermedades (López 2011) que padecen los seres humanos por atrofiamiento de su desarrollo en el vientre materno, otras como consecuencia de accidentes cardiovasculares, óseos o musculares, otras surgen como consecuencia de dedicarse a responder a sus compromisos laborales sacrificando su calidad de vida según su calidad de relaciones interpersonales obteniendo como premio una casa de reposo, una silla de ruedas, una mala jubilación y una muerte en soledad. Esta descripción obedece a la realidad de la vida de los sacerdotes cristianos católicos que, en sus labores, han renunciado hasta a su propio bienestar. Es de vital importancia insistir en el cultivo y alcance de los objetivos que propendan a la calidad de vida de estas personas de alta calidad humana indudable.

Así mismo (Ochoa 2016) define el sedentarismo como una conducta sedentaria, es decir, quedarse solo en la idea y acción de sostener una actividad sentados o recostados, que no tiene incremento del gasto de energía por encima del nivel de reposo.

Moverse en la vida para tener mejor calidad de vida es la tarea que a todos nos debe autoexigir en este campo. El ejercicio físico se convierte así en el canal que lleva el torrente de vida, de salud, de fortalecimiento muscular y óseo para poder vivir cada vez más y mejor. Estamos en una era del movimiento: caminantes, deportistas, amateurs del ejercicio físico y otros tantos en la geografía del departamento antioqueño, por ejemplo, abren la mente al conocimiento, al arte, a la poesía del cuerpo y de la naturaleza. Causan salud y vida. Lo afirma el Concilio Vaticano II (1963), en G S # 61 hablando en general de la educación en nuestros días: El deporte ayuda a conservar el equilibrio espiritual... y a establecer relaciones fraternas. (GS 61). El Slogan "Mente sana en cuerpo sano", hoy más que nunca es una autoexigencia y un desafío como reza el refrán popular.

Cada día son más las personas que deciden cuidar tanto la mente como el cuerpo, consiguiendo así un estilo de vida saludable, según Amar (2003), que permite disfrutar de una buena calidad de vida. Se trabaja el cuerpo y la mente juntos, lo que genera una armonía y hace considerar también el movimiento que se da en el plano físico, psicológico y sociológico. Y es que no puede dejar de considerar al ser humano como un ser pluridimensional, cuyas dimensiones entran en perfecta ejecutoria frente a la acción de ejercitar en la actividad física, y todo ello concurra con el bien integral del individuo, de la familia y la sociedad. Lo hace entender así la docente Villamizar (s.f.) “El hombre es un ser con cuerpo, alma, ubicado en el tiempo y en el espacio, un ser individual y colectivo; capaz de transformar la realidad para su bienestar y para proyectarse en una comunidad en igualdad de condiciones, con múltiples potencialidades, capaz de apropiarse del conocimiento, la ciencia, la naturaleza, el universo”.

La actividad física puede ser considerada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona, afirma Sánchez Bañuelos (1996).

Sánchez Bañuelos (1996) destaca los aspectos esenciales precisos para tener en cuenta en el desarrollo de las actividades físicas: lo cuantitativo en cuanto hace referencia al consumo y a la movilización de energía para realizar un movimiento que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad; y por otro lado lo cualitativo que hace referencia al tipo de actividad a realizar, el propósito y el contexto en el que se realiza.

Cuando la actividad física y el deporte son orientados con el propósito de mejorar el bien corporal se produce el ejercicio físico que engancha el bienestar de la persona, la capacidad para el desarrollo de sus tareas y la salud integral de su ser. Esto hace que se logre según Grosser et al (1991) movimiento “que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo” quedando así

los elementos que definen el ejercicio corporal hacia la consecución de una tarea motriz en donde hay que cultivar los elementos cognitivos; el reconocimiento de la complejidad de condiciones anatómicas y energéticas en los procesos de dirección y regulación fisiológica y del conocimiento; y la necesidad de hacer retroalimentaciones constantes en la medida en que se van logrando resultados de la actividad física, enfatiza Grosser et al (1991)

La salud es concebida como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, según la OMS (2010), lo que hace considerar que ella, la actividad física, es mucho más que una lucha contra la enfermedad y más bien es considerada dicha actividad física como un proceso generador de bienestar, según Antó y Martí (1997) como una realidad social que incide en la calidad de vida y en la calidad del medio ambiente y de la cultura. Retomando el concepto de la OMS (2010), la salud está íntimamente relacionada con el medio social, con el ambiente ecológico en el que se desenvuelve el individuo siempre mirado no en lo individual sino, enfatizando desde lo social. Por eso es válida la consideración de Perea (1992) cuando hace a la salud como “el conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Y es conveniente considerar a Corbella (1993) que concibe la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, solidaria y más gozosa”. Rodríguez Martín (1995) igualmente considera la salud como el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades tendiendo a la plenitud de su autorrealización social y personal.

El desarrollo del proyecto de vida, la satisfacción frente a lo que se hace, hace al individuo un ser feliz y sano cuando a su entorno social le transmite el gozo de su realización humana y de su realización comunitaria o social.

El ejercicio y movimiento constante en el seminario y formación es obligatoria durante la formación humana y eclesial pero que una vez recibida la ordenación sacerdotal es archivada, dejándose así que el clero con un espíritu altamente sedentario termine debilitando su encuentro con la comunidad por el surgimiento de enfermedades silenciosas, cardiovasculares poniendo en peligro, por la ausencia de hábitos de vida saludable, la calidad de vida personal y del entorno, aunque se encuentra, también, un pequeño grupo de clérigos de esta jurisdicción eclesial saludables, competitivos, alegres, inmersos en el entorno social y eclesial y con una alta calidad de vida, reconocidos como constantes en la actividad física.

La Ratio Fundamentalis (2020), considera dentro de la formación humana la importancia de una maduración personal, la cual se obtiene integrando todos los ámbitos de la persona.

Se crece integral y humanamente teniendo en cuenta el cuidado físico, psicológico, moral, intelectual, afectivo y estético; aspectos que se promueven en la formación para el presbiterado. Desde el cuidado físico son trabajados aspectos que mantengan el cuerpo físico y mentalmente saludable como la alimentación, la práctica de algún deporte o actividad física y un excelente descanso.

El cuidado físico parece obvio, pero no lo podemos considerar como algo que ya está sobreentendido. La salud es esencial en el período de maduración y crecimiento. Hay que estar vigilantes ante cualquier problema que afecte a la salud o que esté relacionado con alteraciones en la alimentación o el descanso. Y no sólo eso, sino que hay que educar la propia concienciación del seminarista por el cuidado de su estado de salud. Es conveniente una buena alimentación, un interés por no descuidar la actividad física ni el deporte, un conveniente descanso en el que no se reduzcan por cualquier motivo las horas de sueño pertinentes y así tener

presente la importancia de la propia salud. Así podremos poner al servicio de los demás más plenamente nuestras capacidades. (Requena, 2020)

La Ratio fundamentalis (2020) es doctrina de la Iglesia Católica que referencia cómo debe ser el proceso formativo de los seminaristas, formandos y futuros sacerdotes. Es así como luego de terminar su formación en el seminario y comenzar las labores presbiterales en cada comunidad a donde son enviados, por diferentes motivos que en el transcurso de la investigación se encontrarán más claros y reales; dejan a un lado la práctica de la actividad física, lo que puede provocar diferentes enfermedades generadas por el propio descuido provocado en la entrega total, desinteresada y desmedida por los demás. Con el tiempo y el envejecimiento de los mismos se van encontrando enfermedades que van poniendo en riesgo la salud. Es por eso que, en el espíritu de la Ratio Fundamentalis, esta propuesta de investigación y el llamado a la práctica de la actividad física, recuerda a los presbíteros y religiosos el deber de cuidar su propio cuerpo y velar por la salud que ha de llevar a buen término un excelente ejercicio ministerial.

La actividad física necesita ser tenida más presente en la vida de las personas, de las generaciones actuales. No importa la profesión en que se lleve la experiencia de vida, la cotidianidad, los gustos y la edad, la posición social o la economía que se tenga o de la que se carezca. La actividad física y el deporte, quien lo creyera, se toma al hombre y su mundo de la mano para que tenga calidad de vida, sea capaz de vencer el mal del siglo XXI, el estrés, y sea oxigenada la existencia desde el ángulo que sea mirada. Hay entonces diferentes maneras y estilos para lograr mantener una buena calidad de vida, que según cada gusto puede ser elegido entre:

Actividad Física: Gummelt (s.f.) la define como cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos y genera un gasto energético. Hay diferentes prácticas de

la actividad física dentro de la vida diaria como: ocupacional, práctica de deportes, tareas caseras y otras actividades.

Ejercicio físico: Gummelt (s.f.) define el ejercicio como movimientos planificados, que son repetitivos para poder lograr objetivos de mantenimiento y mejoras físicas, que generan y exigen un gasto de energía. La práctica del ejercicio físico aumenta la densidad ósea y disminuye el riesgo de padecer enfermedades.

Deporte: Cagigal (1975) define el deporte como un juego reglamentado y practicado normalmente de forma competitiva unido al ejercicio físico.

Sin embargo las personas siguen refiriéndose al deporte como cualquier actividad o ejercicio físico que realicen y que requiere de actividades locomotoras, locomotoras y de no competencia.

La práctica de alguno de los anteriores previene o disminuye la aceleración de enfermedades silenciosas, cardiovasculares y no transmisibles, también reduce estrés y la obesidad que es adquirida día a día por los malos hábitos que esta población acostumbra tener.

Salud: Perea (1992) habla de la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”

Hábitos de vida saludables: son, en palabras de Velasquez (s.f.), una de las costumbres que tenemos apropiadas en nuestro diario vivir y que nos hacen sentir bien y positivamente tanto física como mental y espiritualmente.

Calidad de vida: Aranda (2018) plantea la expresión Calidad de Vida, en los adultos, como un tema de vital importancia para mejorar los niveles de salud en los adultos mayores y que puede hacerse desde la práctica de la actividad física y el deporte, según el autor. Sostiene Aranda (2018) que hay que considerar la actividad física como importante determinante de la

calidad de vida en los adultos y adultos mayores como efecto de las experiencias o vivencias físicas y psicológicas causando una alta autoestima, vitalidad, interacción social positiva. Es preciso pues, considerar que la actividad física como elemento esencial en la vida humana porque también, según Aranda (2018) sostiene o desarrolla la capacidad funcional, la capacidad cognitiva, mejora las actividades productivas, fortalece la salud física y mental, el optimismo, la participación e inclusión social, la vitalidad, hay un envejecimiento activo, saludable y de viva concentración mental. En nuestros términos, calidad de vida es entonces disfrutar integralmente la existencia en todas las dimensiones humanas.

Bienestar: Es considerado el estado alcanzado al momento de sentirse y desenvolverse bien con y en la vida integralmente (Seligman, 2011). El mismo autor refiere el término bienestar desde un modelo propuesto llamado PERMA que consta de 5 pilares que definen en conjunto lo que refiere a bienestar. **P**:positive emotions, **E**:ngagement, **R**:elationships, **M**:eaning, **A**:chivement.

Presbítero o sacerdote: En la teología cristiana católica el presbítero es el segundo grado del Sacramento del Orden, que consiste precisamente, en los tres grados del Orden Sacerdotal: Diaconado, Presbiterado y Episcopado, según el Catecismo de la Iglesia Católica (2022)

Fraile: hombre que pertenece a cualquiera de las órdenes religiosas mendicantes como los dominicos, agustinos, carmelitas o franciscanos y que ha decidido libremente vivir y cumplir los votos de pobreza, obediencia y castidad junto a una comunidad que trabaja y vive para y entre la gente de la sociedad (Diccionario RAE)

Sedentarismo: La OMS en el 2002 define el sedentarismo como la no actividad física que mantiene un organismo humano, provocando así un aumento en los índices de mortalidad y

morbilidad, sobre todo al llegar a edades avanzadas. El sedentarismo comienza a tomar relevancia luego de que en el diario vivir se reduzca el esfuerzo de muchas actividades diarias gracias al avance de la tecnología.

Obesidad: La International Obesity Task Force (IOTF (2000) y la OMS (2003) considera que es una enfermedad crónica, multifactorial, de prevalencia creciente, que junto con el sobrepeso, afecta a más de la mitad de la población en los países desarrollados, por lo que ha sido considerada, y se le considera como la pandemia del siglo XXI Según Martínez (2005) las enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad suponen un amplio espectro de complicaciones, desde la hipertensión arterial, hiperinsulinemia, dislipidemia, diabetes mellitus tipo 2, hasta el agravamiento de enfermedades relacionadas con el asma bronquial. Moral et al., (2008) señalan que la obesidad está vinculada al 60% de las defunciones debidas a enfermedades no contagiosas. Así, las consecuencias trascienden lo puramente estético para adquirir su auténtica dimensión en relación con las complicaciones metabólicas y cardiovasculares, de gran repercusión económica y sociosanitaria, lo que justifica sobradamente la necesidad de convergencia de esfuerzos hacia la prevención primaria y secundaria.

Diabetes: Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF), la Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica desencadenada por la pérdida de capacidad para producir células beta pancreáticas secretoras de insulina, dejando así de producir la insulina por reacción autoinmune (Diabetes Mellitus tipo 1 [DM1]) o produciéndose, pero de manera insuficiente (Diabetes Mellitus tipo 2 [DM2]) provocando un aumento en la concentración de glucosa en la sangre, según FID (2017) citado por Paternina de la Osa et al (2018).

Hipertensión: La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013), con ocasión del Día Mundial de la Salud, «hace un llamado para intensificar los esfuerzos encaminados a prevenir y

controlar la hipertensión, también llamada tensión arterial alta. Se estima que en el mundo esta enfermedad afecta a más de uno de cada 3 adultos de 25 o más años de edad; unos 1.000 millones de personas».

Adicionalmente, la OMS establece que la hipertensión arterial (HTA) es uno «de los principales factores que contribuyen a causar cardiopatías y accidentes cerebrovasculares que, en conjunto, representan la causa más importante de muerte prematura y discapacidad» según la OMS (2013). Popularmente es denominada la muerte silenciosa.

Estrés: pandemia del siglo XXI. Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos a esa respuesta natural, lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar según la OMS (2023)

Enfermedades silenciosas: Las enfermedades silenciosas son condiciones médicas que avanzan de manera imperceptible en el cuerpo sin causar síntomas notables en sus etapas iniciales; pueden afectar a cualquier sistema del cuerpo y, a menudo sólo se detectan cuando ya han progresado significativamente o cuando han causado daño irreversible. entre ellas: diabetes, hepatitis, anemia, hipertensión, cáncer, OMS (2021).

Enfermedades cardiovasculares: La enfermedad cardiovascular es en este momento la causa más común de muerte en todo el mundo. Sin embargo, hay muchas maneras de reducir el riesgo de desarrollar estas afecciones. También hay muchas opciones de tratamiento disponibles si se llegan a presentar, OMS (2021)

Marco normativo

La actividad física no surge como un cuerpo acéfalo sino que, con el ánimo de ser una realidad orgánica, integral, dinámica, eficiente y eficaz obedece a unas normativas que a nivel nacional por medio de leyes y decretos del Estado y de alguna manera siguiendo también los lineamientos o directrices de la Organización Mundial de la Salud, y con ella la Organización Panamericana de la Salud, ateniéndose a estas normativas se garantiza el alcance de los objetivos de la actividad física que es el bienestar integral de la población. Las siguientes son apartes de la normatividad específicamente más esencial a tener en cuenta:

Ley 181 de 1995: Ley del deporte y da origen al Sistema Nacional del Deporte. Tiene como objetivo el disfrute y el goce desde los niños hasta los adultos mayores en los procesos deportivos y de recreación dentro de entidades deportivas que forman integralmente la calidad de vida de los colombianos. (Congreso de Colombia, 1995).

Decreto 4183 de 2011: Transforma al Instituto Colombiano del Deporte en un establecimiento público y de acceso para todos, requiere de un ente rector de alto nivel que pueda dar fuerza a la política deportiva, de recreación, actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. (Min Deporte, 2011)

La OMS (2021) ofrece algunas directrices de vital importancia para la práctica de la actividad física desde niños hasta adultos mayores, la cantidad recomendada a realizar según la población, e incluso recomendaciones específicas para quienes se sostienen en el sedentarismo.

Artículo 63 Ratio Fundamental SS Francisco, (2016) establece que el sacerdote en formación, debe formar y habituar su carácter, que lo llevará a la fortaleza anímica y práctica de las virtudes humanas que harán de ellos una muestra clara de la humanidad de Jesús. Para alcanzar entonces esta madurez física, psicoafectiva y social, un aspecto fundamental a tener en

cuenta es el cuidado y práctica del ejercicio físico y el deporte, acercándose así a un estilo de vida ordenado, equilibrado y de calidad.

Artículo 14 Resolución Número 8430 DE 1993: establece la importancia del consentimiento informado como acuerdo establecido entre el investigador y el investigado autorizando su participación libre y con total conocimiento de los procedimientos que se realicen, además de beneficios y riesgos a los que está expuesto (MSPS, 1993)

Ley 1355 de 2009: establece la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles una prioridad para la salud pública, lo que promueve también el adoptar medidas para la prevención y control. El Artículo 1 declara a la obesidad como una enfermedad crónica que ha desencadenado la mortalidad en los colombianos siendo la causa mayor de la aparición de enfermedades cardiacas, circulatorias y silenciosas como el estrés, colesterol, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, entre otras.

Metodología

Este apartado especifica la metodología que orienta la información necesaria dando respuestas a la presente investigación. Se detallan elementos y pasos necesarios para lograr el análisis y desarrollo de los objetivos que ya fueron indicados.

Diseño de investigación

Esta investigación tiene como punto esencial de responsabilidad y de coherencia investigativa la ruta de la investigación cuantitativa apoyada en la transversalidad que enlaza los procesos a desarrollar durante el tiempo que se ejecute la observación detallada y la aplicación de técnicas pertinentes en la consecución de respuestas y resultados.

La investigación cuantitativa según Hernández y Fernández (1991) se va desarrollando en la medida en que se va teniendo un mayor conocimiento de aquello que se quiere investigar.

El diseño de Investigación Cuantitativa es definido por Hernández y Fernández (1991) como un método de investigación utilizado en diversas disciplinas como las ciencias sociales, la psicología, y la economía entre otras. Y su objetivo es recopilar y analizar datos numéricos para responder a preguntas de investigación y poder así responder a las hipótesis planteadas.

En este trabajo de investigación, los números son esenciales y han de brotar del uso adecuado de las técnicas de recopilación como la entrevista y la ejecución de actividades determinadas por la investigadora y en ejecución con la muestra de la población elegida.

Y esta es una de las ventajas propias de la investigación cuantitativa: poder trabajar en la comprobación de hipótesis para beneficios de grupos más generalizados que la muestra seleccionada como lo indica Hernández y Fernández (1991) quien así mismo señala como ventajas, también el descubrir patrones y relaciones entre variables, pese a que también puede tener falencias o desventajas como el simplificar excesivamente fenómenos complejos y la dependencia de categorías y mediciones predeterminadas.

De otro lado, Babativa (2017), se centra en las ventajas de lo cuantitativo llevando al investigador a seguir un proceso ordenado y orgánico orientado en el camino hacia la verificación de la hipótesis o resolución de la pregunta problémica. Este proceso ordenado y orgánico, según Babativa (2017), se caracteriza por ser: metódico porque tiene procedimientos propios, organiza y planifica; por ser universal, ya que sus resultados contribuyen con el desarrollo científico; sistémico, en cuanto a las ideas, el conocimiento y la información tienen una conexión coherente.

Para este trabajo de grado se eligió el diseño no experimental, el cual, según Babativa (2017), se caracteriza por no manipular las variables independientes intencionalmente, porque busca en la prueba empírica evidencias sistemáticas, donde el investigador no tiene control directo sobre el objeto investigado.

Entre los elementos propios de esta Investigación Cuantitativa, está planteado el elemento Transversal que, según Gayubas (2025), ofrece la recolección de datos en un único momento; se examinan las variables y las diversas relaciones entre ellas. Esto es desarrollado a partir de la aplicación de técnicas como la entrevista, recolección de medidas antropométricas, las pruebas físicas de Wells, Cooper y Ruffier.

Población/muestra

La población total corresponde a 80 frailes de la comunidad de los Agustinos en Colombia, sin embargo, para lograr los objetivos previstos, se eligió por conveniencia a 10 frailes que pertenecen a tres conventos específicos de la misma comunidad: 4 frailes del Convento Nuestra Señora del Buen Consejo en Medellín, 3 Frailes del Convento San Alonso de Orozco en Chía y 3 Frailes del convento Santo Tomás de Villanueva en Bogotá, Cundinamarca. Entre los 10 frailes se cuentan con 3 en etapa de formación directamente en el profesorio, 2 diáconos y 5 sacerdotes (2 párrocos, 2 vicarios parroquiales y 1 formador) y oscilan entre los 25 y 49 años de edad.

Criterios de inclusión:

- Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia.
- Frailes que realicen y no realicen actividad física.
- Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado.
- Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Chía y Bogotá al momento de realizar la recolección de información.
- Frailes que llevan más de 3 años dentro de la comunidad

Criterios de exclusión:

- Frailes que no completen adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información.
- Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando.

- Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.

Operacionalización de las Variables

Tabla 1 Operacionalización de variables

Nombre de la variable	Descripción conceptual	Naturaleza	Nivel de medición	Unidades o categorías
Edad	Tiempo cumplido desde el nacimiento, en años cumplidos	Cuantitativa	Discreta Intervalo	Años cumplidos 20 - 29 años 30 - 39 años 40 - 49 años 50 - 59 años
Peso	Medida de la masa corporal. Esta variable se medirá con la herramienta de una pesa digital, la cual nos arrojará el peso en Kg de cada uno de los participantes en la investigación	Cuantitativa	Continua	Kg (Kilogramos)
Talla	Medida de la estatura o altura de una persona. La cual se definirá por medio de un tallímetro	Cuantitativa	Continua	m (metros) cm (centímetros)
(IMC) Índice de Masa Corporal	Método utilizado para clasificar a las personas según su grado de obesidad por medio de los datos de altura y peso. Es muy útil para determinar posibles problemas de salud a futuro	Cuantitativa	Discreta	IMC = Kg/ m ² Bajo peso grave <16 kg/m ² Bajo peso: 16 - 18,4 Kg/m ² Peso Normal: 18.5 - 24.9 Kg/m ² Sobrepeso: 25.0 a 29.9 kg/ m ² Moderadamente obeso: 30,0 a 34,9 kg/ m ² Obesidad severa: 35,0 a 39,9 kg/ m ²

(OMS)

Obesidad mórbida: $\geq 40,0$ kg/
m²

Nivel de Actividad Física	Grado o intensidad habitual del movimiento corporal	Cualitativa	Ordinal	Muy activo Moderadamente activo Poco activo Nada activo
Frecuencia	Número de veces por semana que realiza actividad física	Cuantitativa	Discreta Intervalo	Nunca 1 - 2 / semana 2 - 3 / semana 3 - 4 / semana 4 - 5 / semana Todos los días
Intensidad	Grado de esfuerzo que un ejercicio físico exige Diferentes actividades, que incluyen la movilización de grandes grupos musculares durante períodos de tiempo prolongados, en cuya elección ha de tener en cuenta el tiempo y el espacio Tiempo que dedica a la práctica de la actividad física expresado en equivalentes metabólicos	Cuantitativa	Discreta Intervalo	Leve: (<65% Fc Max) Moderada: (65% - 85% Fc Max) Vigorosa: (>85% Fc Max)
Tipo de ejercicio		Cualitativa	Nominal	Ejercicio aeróbico Fuerza muscular Flexibilidad
Tiempo Actividad Física (MET)		Cuantitativa	Continua	Minutos por semana (MET-min/semana)

Tiempo de permanencia en la comunidad	Años que lleva dentro de la comunidad	Cuantitativa	Discreta	Menos de 4 años Entre 5 y 7 años Entre 8 y 11 años Más de 11 años
Ocupación	Desempeño que ejerce dentro de la comunidad	Cualitativa	Ordinal	Fraile profeso Diácono Presbítero Formador Presbítero Vicario Parroquial Presbítero Párroco
Lugar de residencia	Ciudad en la que vive al momento de participar de la investigación	Cualitativa	Nominal	Medellín Chía Bogotá
Factores que afectan la práctica de la actividad física	Razones personales, sociales, comunitarias o ambientales que influyen en la no práctica de la actividad física	Cualitativa	Nominal	Cansancio Falta de tiempo Pereza Ambiente - espacios físicos Problemas médicos No gusta hacerlo No se como hacerlo, necesitaría orientación Otro - cuál
Factores que favorecen la práctica de la actividad física	Razones personales, sociales, comunitarias o ambientales que influyen en la práctica de la actividad física	Cualitativa	Nominal	Mejorar la salud biológica y mental Aspecto físico - estética Evitar enfermedades silenciosas Sentirse bien y enérgico durante el día
Condición médica	Estado actual de salud de la persona a nivel general o clínico diagnosticado	Cualitativa	Nominal - ordinal	Nominal: sano/enfermo Ordinal: leve/moderado/grave Diabetes Hipertensión Tiroides Depresión Otra - cuál

Test de Cooper

que evalúa la capacidad de resistencia al mantener una actividad física durante un tiempo prolongado. Creado por el Dr. Kenneth Cooper con la finalidad de determinar el VO₂max en hombres. Según la distancia que registre la realización de la prueba se puede determinar el VO₂max del individuo ya que se relaciona con el agotamiento que sufre un cuerpo al someterse a un constante esfuerzo, según García Manso y Col (1996), se realiza durante 12 minutos logrando alcanzar la máxima distancia posible a una velocidad constante.

Resistencia

Cuantitativa Continua

Minutos
Distancia en Km sosteniendo la misma actividad e intensidad

Flexibilidad	<p>Test de Wells y Dillon evalúa la capacidad de mover las articulaciones en un rango completo de movimiento y sin dolor o riesgo de lesión. Test que evalúa la flexibilidad, definida por Zhelyazkov (2001) como la capacidad que un individuo tiene al lograr ejecutar movimientos con gran amplitud.</p>	Cuantitativa Cualitativa	Continua Ordinal	Centímetros Excelente/Buena/Aceptable/ Bajo/Pobre
Capacidad cardíaca	<p>Test de Ruffier Dickson Creada por JE Ruffier y J. Dickson la modificó, evalúa el estado de forma del corazón o estado cardio respiratorio. Por medio de la ejecución de 30 sentadillas en 45” contabilizando en 3 momentos diferentes la cantidad de pulsaciones 1.En reposo, 2. Cuando termine los 45” y 3. Un minuto después.</p>	Cuantitativa	Discreta	Excelente 0 - 5 Buena 5.1 - 10 Regular 10.1 - 15 Deficiente 15.1 - 20 Muy deficiente >20

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Para la recolección de la información se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

Formato de recolección de información *ad hoc*, sobre las variables (sexo, edad, nivel educativo, con quien vive) y percepciones con respecto a la práctica del ejercicio físico y el sedentarismo. Además de datos importantes que faciliten la interpretación de los resultados de las medidas antropométricas (peso, talla y cálculo de IMC), las preguntas de este cuestionario fueron extraídas por la necesidad de lo que se quería encontrar y como opciones en varias de las mismas fueron extraídas de la teoría.

El cuestionario IPAQ (Junta de Andalucía, s.f.) (cuestionario Internacional de Actividad Física), ya estandarizado, permite valorar y evaluar la actividad o inactividad física en los religiosos durante una semana normal.

Los rangos de edad fueron elegidos no directamente por un autor o teoría psicológica específica, sino que es una división estandarizada utilizadas normalmente en estudios demográficos, de mercado, sociología, estadística población o psicología del desarrollo en donde Erikson (1964) propone 8 etapas del desarrollo psicosocial, aunque no están exactamente divididas por décadas, pueden relacionarse como 20-29 años (intimidad vs aislamiento) 30-39 años (intimidad vs aislamiento, haciendo una transición a generatividad vs estancamiento) y 40 - 49 años (generatividad vs estancamiento) Sin embargo a criterio de la investigadora elige estos rangos de edad basándose en la permanencia de los frailes dentro de la comunidad, además de los años de su formación.

Para las opciones de frecuencia en la Actividad Física según la OMS (2021) recomienda a los adultos acumular durante la semana entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica

moderada o un mínimo de 75 - 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa- Pero además la WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020) respalda las categorías de nunca, 1-2 veces por semana, 3-5 veces por semana y todos los días, en su respectivo orden como un riesgo para la salud, es insuficiente, aceptable e ideal la cantidad de actividad física que realiza por semana. Sin embargo (Prochaska y DiClemente, 1983) describe un proceso con esas mismas categorías y con respecto a la práctica de la actividad física en etapas de adaptación con estas conductas saludables así: nunca, 1 - 2 veces por semana, 2-3 veces por semana, 3-5 veces por semana y todos los días respectivamente como una etapa de precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Esto es vivenciado según el grado de consciencia que tenga cada individuo.

La duración de la práctica de la actividad física varía según el objetivo que se quiere lograr con la misma (salud, peso, rendimiento deportivo, mantenimiento...) pero también según el tiempo y disponibilidad horaria con la que el individuo cuenta. Según ACSM (2011) y OMS (2017), es recomendable 150 minutos de actividad física a la semana de manera moderada. Autores como Bouchard y Shephard (1994) destacan algunos beneficios de acumular la actividad física en bloques cortos, en este caso de por lo menos 30 minutos son efectivos sobre todo para las personas sedentarias.

En el caso de quienes practican por lo menos 60 minutos diarios de actividad física, según autores como Blair (1999), destaca la importancia de este tiempo de movimiento en el aumento de grandes beneficios cardiovasculares y mantener el peso corporal.

La ACSM recomienda realizar más de 250 minutos por semana para que la pérdida de peso sea significativa, sin embargo, para mantener el peso que se va obteniendo en el proceso se necesita por lo menos 90 minutos diarios

Quienes realizan más de 90 minutos diarios de actividad física normalmente son atletas, personas de alto rendimiento o que necesitan alcanzar el nivel competitivo y de muy buen rendimiento. Bompa y Haff (2009) refieren unas sesiones prolongadas como parte de los ciclos de carga y periodización.

Para la inactividad física no hay autores que recomienden no hacerla, excepto en situaciones específicas, temporales y graves. Sin embargo, la OMS (2020) establece que cualquier cantidad de movimiento y actividad física es mejor que ninguna, incluso en las personas que tienen alguna condición crónica o de discapacidad.

También se usará como instrumento de recolección de información pruebas físicas que permitan evaluar parte de la condición física de los participantes en el estudio. Estas pruebas serán:

El test de Wells y Dillon; evalúa la flexibilidad, definida por Zhelyazkov (2001) como la capacidad que un individuo tiene al lograr ejecutar movimientos con gran amplitud y es necesario comenzar a desarrollarla desde la niñez y mantenerla a medida que va creciendo; ya que influye sobre los procesos de adaptación a movimientos técnicos de cualquier disciplina deportiva que practique (Duntil et al, 2018), sin embargo, aunque no se practique a nivel deportivo sino como movimientos rutinarios o ejercicios específicos, la flexibilidad permitirá disponer cada grupo muscular a que tenga un rango óptimo de movimiento, previniendo así la aparición de lesiones (Juul-Kristensen et al 2009).

Cabe aclarar que según Czaprowski et al, (2015) la flexibilidad puede ser desarrollada en cualquier etapa y edad de la persona mediante procesos adecuados de entrenamiento teniendo en cuenta que el progreso no será igual en todas las edades.

El test de Wells y Dillon fue creado en el año 1952 y evalúa los rangos de flexibilidad en el tronco iniciando desde una posición sentado, con ambas piernas juntas y extendidas para seguidamente medir la amplitud del movimiento al flexionar en término de centímetros.

Este test debe realizarse con el usuario sentado en el suelo, con ambas piernas juntas y extendidas hacia delante. A la indicación deberá inclinarse lo más que pueda hacia adelante flexionando el tronco y se tomará la medida desde la punta de los dedos de las manos hasta donde logre extenderlos.

Tabla 2 *Tabla de Baremos - Test de Wells y Dillon*

Tabla de Baremos - Test de Wells y Dillon						
Edad / Categoría	15 - 19 años	20 - 29 años	30 - 39 años	40 - 49 años	50 - 59 años	60 - 69 años
Excelente	> 39	> 40	> 38	> 35	> 25	> 33
Bueno	34 - 38	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Aceptable	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Bajo	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Pobre	< 23	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14

Pauta de evaluación para test de Wells y Dillon (test de flexibilidad anterior del tronco) adaptado (modificado de Fitness Canadá, 1986, citado por Manquilef Toro, O. 2005)

Un segundo test utilizados es el **test de Cooper**, fue creado por el Dr. Kenneth Cooper con la finalidad de determinar el VO₂max en hombres militares de los EEUU. Pero luego de generalizarse más en colegios, se amplió su aplicación a mujeres y hombres de diferentes edades, para evaluar y controlar su capacidad de resistencia. Según la distancia que registre la realización de la prueba, se puede determinar el VO₂max del individuo ya que se relaciona con el agotamiento que sufre un cuerpo al someterse a un constante esfuerzo, según García Manso et al.

(1996). Se realiza durante 12 minutos logrando alcanzar la máxima distancia posible a una velocidad constante, en la medida de las posibilidades corriendo, sin embargo, es posible alternar el ritmo con velocidad, caminar o velocidad. Este test busca poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona. No es un programa de entrenamiento, no pueden realizarlo personas menores de 13 años, tampoco obesas, fumadoras, asmáticos, que sufran de hipertensión o alguna enfermedad cardiovascular (Cooper, 1931)

Es recomendable realizar un calentamiento previo, elegir un calzado cómodo y en la medida de las posibilidades ejecutar la prueba en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde, además de no consumir alimentos pesados (Cooper, 1969).

Para la ejecución de este test es necesario contar con un terreno plano que esté debidamente demarcado por donde realizar el trote, un cronómetro y dónde apuntar los resultados que se vayan obteniendo.

Tabla 3 *Tabla de Baremos - Test de Cooper - VO²Max*

Tabla de Baremos - Test de Cooper - VO² Max					
Categoría	20 - 29 años	30 - 39 años	40 - 49 años	50 - 59 años	< 60 años
Excelente	> 60	> 56	> 52	> 48	> 44
Buena	52 - 60	48 - 56	44 - 52	40 - 48	36 - 44
Aceptable	43 - 51	40 - 47	35 - 43	33 - 39	30 - 35
Regular	35 - 42	32 - 39	30 - 34	26 - 32	25 - 29
Mala	< 35	< 32	< 30	< 26	< 25

Cooper, K. H. (1968). Aerobics. New York: M. Evans & Company

Tabla 4 *Tabla de Baremos Tes de Cooper - Metros*

Tabla de Baremos - Test de Cooper - Metros					
Categoría	13 - 19 años	20 - 29 años	30 - 39 años	40 - 49 años	< 50 años
Excelente	< 2700 m	< 2800 m	< 2700 m	< 2500 m	< 2400 m
Buena	2400 - 2700 m	2400 - 2800 m	2300 - 2699 m	2100 - 2500 m	2000 - 2400 m
Aceptable	2200 - 2399 m	2200 - 2399 m	1900 - 2299 m	1700 - 2099 m	1600 - 1999 m
Regular	2100 - 2199 m	1600 - 2199 m	1500 - 1899 m	1400 - 1699 m	1300 - 1599 m
Mala	> 2100 m	> 1600 m	> 1500 m	> 1400 m	> 1300 m

Tabla de resultados de test de Cooper por edad Kenneth H. Cooper en 1968. Actualmente es utilizada en diversos ámbitos como sistema de evaluación

Como cuarto instrumento de evaluación física es ejecutado el **Test de Ruffier-Dickson**; creado por JE Ruffier y modificado por J Dickson en 1876, según Ruiz et al. (2003), es un método muy simple y fiable basado en una fórmula que sirve para obtener una valoración acerca del estado de forma de nuestro corazón y su estado cardiorrespiratorio. Esta prueba puede ser realizada por cualquier persona y ni siquiera es necesario utilizar ropa deportiva ni llevarla a cabo en algún tipo de instalación especial, por lo que es muy recomendable para todo aquel que quiera conocer el estado de salud de su corazón sin necesidad de salir de casa; realizar el Test de Ruffier es muy sencillo y simplemente basta con estar de pie y tener cerca una mesa u algún otro objeto para poder apoyarnos ligeramente con una mano y mantener de esta forma el equilibrio y hacer 30 flexiones profundas de piernas (quedándose en cuclillas y volviendo a subir), durante 45 segundos. Puyau et al. (s.f.) indican que debe tomarse la frecuencia cardiaca en tres momentos: antes de comenzar el ejercicio, inmediatamente después de terminarlo y después de 1

minuto de recuperación. Para medir la frecuencia cardíaca, deben contarse los latidos del corazón durante 15 segundos y después multiplicar por 4 el resultado. Ekelund et al (s.f.) señala que los pasos a seguir son los siguientes:

- 1) La persona se sitúa de pie para medir su frecuencia cardíaca previa (P0) a la realización del esfuerzo.
- 2) La persona comienza de pie y debe llevar a cabo un total de 30 flexiones profundas de piernas. Esto quiere decir que, estando erguida completamente, la persona debe quedarse de cuclillas y volver a subir. Hay que realizar 30 flexiones completas en 45 segundos, no siendo válido el esfuerzo si no se completan las 30 flexiones. Inmediatamente después de terminar la última flexión de piernas, hay que volver a medir la frecuencia cardíaca (P1).
- 3) Transcurrido un minuto después del final del ejercicio de flexiones de piernas, hay que realizar la tercera y última medición de la frecuencia cardíaca (P2), dando por finalizado el ejercicio. Para evaluar los resultados obtenidos y conocer el estado de salud de nuestro corazón, se utiliza la siguiente fórmula propuesta por Ruffier:

Índice de Ruffier (I) = $(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$ que es representado en tabla así:

Tabla 5 *Tabla de Baremos - Índice de Ruffier*

Tabla de Baremos - Índice de Ruffier	
Índice de Ruffier	Condición Física
0 – 5	Excelente
5,1 – 10	Buena
10,1 – 15	Regular
15,1 – 20	Deficiente
> 20	Mala / Deficiente

Pino, (s.n). (2021) Valoración de la condición física. Test Ruffier - Dickson

Procedimiento

Se concreta inicialmente la posibilidad del estudio con el padre Superior de la comunidad por medio de un fraile cercano y de confianza, este, a su vez le comenta y presenta el Proyecto de Investigación resaltando la importancia de su implementación en la de los frailes.

Diálogo con cada uno de los frailes que previamente por conveniencia, cercanía, amistad y disponibilidad aceptan participar del estudio.

Por la dinámica a nivel de la comunidad es tomada la decisión de realizar todos los procedimientos en dos tiempos diferentes abarcando días diversos; los pertenecientes a la comunidad de Medellín, Chía y Bogotá.

Para dar lugar al primer objetivo es realizada en un mismo encuentro la socialización y firmas de consentimiento informado, la respuesta a cuestionarios sobre percepción y aplicación de algunas pruebas antropométricas, las cuales son evaluadas por medio del uso de una pesa y un tallímetro. Son tomadas las debidas medidas a cada fraile participante y los resultados son estratificados según la OMS en normopeso, infrapeso, sobrepeso u obesidad. Además, la aplicación del cuestionario Internacional de Actividad Física (versión corta) a cada uno de los participantes.

Seguidamente fueron aplicadas pruebas físicas estimadas por medio de la aplicación de los test elegidos: Wells (flexibilidad), Cooper (resistencia aeróbica y cardiopulmonar) y Ruffier (estado cardiorrespiratorio). Estableciendo una conexión de seguridad y profesionalización, con los sujetos que facilitó la ejemplificación, claridad con las instrucciones dadas y confianza en el momento de dar respuestas verídicas a las encuestas.

Posteriormente se dio cumplimiento al tercer objetivo relacionando los resultados con los niveles de actividad física y sedentarismo en los frailes, además se compartieron los resultados

con los mismos participantes de manera virtual cuyo diálogo versó sobre lo encontrado en medio de los test y las encuestas.

Los datos cuantitativos obtenidos del cuestionario IPAQ son tabulados y analizados para calcular la prevalencia del sedentarismo en la muestra elegida. Los datos cualitativos y cuantitativos que se encuentran dentro del cuestionario se sistematizaron para lograr identificar los factores que influyen o no en su estilo de vida saludable y movimiento.

Delimitación y alcance

Esta investigación tiene como finalidad generar información acerca del sedentarismo y quietud en los religiosos y sacerdotes, población que es muy activa en su rutinaria función pastoral pero faltante de movimiento significativo que logre mantener en ellos una buena condición física y de salud.

Este estudio se centra en el descubrir y conocer los niveles de actividad física y sedentarismo en 10 frailes de la comunidad de los padres Agustinos en Medellín, Chía y Bogotá; con edades comprendidas entre los 25 y 49 años, que por sus diferentes ocupaciones, cansancios o apatía por la actividad física se mantienen en un estado sedentario.

El alcance de esta investigación es descriptivo, ya que su objetivo consiste en especificar las propiedades, características de un fenómeno, que se somete a análisis. Aquí se miden y se recolectan datos sobre diversos aspectos que caracterizan al sujeto de estudio con el fin de describirlo. Todo esto se hace mediante la integración de las variables para decir cómo es y cómo se manifiesta el objeto de estudio.

La investigación descriptiva puede desarrollarse por medio de técnicas como la observación, la que ayuda a descubrir los comportamientos auténticos de los investigados frente

al tema, los estudios de caso proporcionan un análisis más profundo y certero de los individuos y las encuestas permiten a los investigadores recolectar información importante por medio de preguntas abiertas o cerradas estructuradas por los mismos investigadores. Gayubas (2025).

En una encuesta de alcance descriptivo se caracterizan los rasgos particulares y diferenciadores de todos los investigados, además dentro de la elaboración de las encuestas es tomada en cuenta la realidad definida, las variables que se van a utilizar para su medición, el tener establecida y clara la muestra y que generaliza resultados en el análisis de los mismos, como lo manifiesta Kiss (2025),

En esta investigación descriptiva según Kiss (2025), se hace una relación más precisa y se establecen relaciones que pueden ser medidas con facilidad, formulando determinadas variables del objeto de estudio.

Mora y Sepúlveda (1999) indican que una de las ventajas de la investigación con enfoque descriptivo es que va a permitir a quien investiga encontrar respuestas tanto en individuos como en grupos grandes.

Estos autores refieren que el alcance descriptivo permite analizar un fenómeno novedoso como lo es el sedentarismo y movimiento de los sacerdotes o religiosos y que ha sido poco estudiado, aportando también, que estos nuevos conocimientos básicos sirven como soporte y fundamento de futuros estudios.

Plan de Análisis

Una vez recolectada la información, se procedió a crear una base de datos en Microsoft Excel que permitió verificar que todos los sacerdotes participantes completaron las pruebas físicas.

Los datos cualitativos fueron analizados y descritos a través de medidas de frecuencia absoluta y relativa con la encuesta semiestructurada, la cual se realizó previamente bajo una lectura dedicada y familiarizada. Se agrupó por temas y subtemas para realizar la triangulación contrastando los hallazgos cualitativos de la encuesta, datos del IPAQ y pruebas físicas.

Comparación de patrones y respuestas de frailes que se declaran activos en el IPAQ pero en las pruebas físicas por ejemplo tienen baja $VO_2\text{Max}$ y explorar esas posibles razones con las respuestas dadas en la entrevista.

Se presentan gráficos de barras y diagramas mostrando la estandarización de los resultados según las dimensiones previamente establecidas en la encuesta y los resultados obtenidos de las pruebas físicas.

Por su parte, los datos cuantitativos se presentan en forma de medias, medianas, rangos, basados en la estandarización y adaptación que cada test requiere.

Se determina el porcentaje de los participantes como sedentarios, moderadamente sedentarios o activos según resultados del cuestionario IPAQ y se describe el promedio de horas diarias de sedentarismo (minutos totales de actividad física semana, tiempo promedio en posición sedentaria y la clasificación de los niveles de actividad física que ellos respondieron dentro de la encuesta, según la OMS).

Se representará la información con gráficos de barras clasificados por nivel de actividad física y el porcentaje de sedentarismo.

Seguidamente se realiza una comparación entre los resultados de las pruebas físicas aplicadas y los niveles de actividad física, para analizar finalmente las posibles consecuencias que provocan el sedentarismo y las percepciones que se tienen de bienestar.

La presentación de los resultados se evidencia por medio de tablas con datos individuales y de promedio en general, gráficas de barra y circulares, analizar interpretativamente con ayuda técnica y la discusión final que refleje los hallazgos realizados con la literatura sobre el sedentarismo en esta población y los resultados de las pruebas físicas.

Aspectos éticos

La ética como norma de vida no escapa en la aplicación y desarrollo de un proceso de investigación. En este caso el camino ético seguido por la autora ha tenido muy en cuenta el cuidado de estar a la luz de las siguientes acciones:

- **Consentimiento informado:** el sujeto, muestra de la investigación, autoriza su participación en la investigación, con el pleno conocimiento de los procedimientos, beneficios y riesgos que implican el estudio. Estará en libertad de elegir sin coacción alguna si acepta o no su participación. El contenido de lo que se halla en el consentimiento lo explicará la investigadora de manera breve y sencilla.
- **Garantía de anonimato y confidencialidad:** la información obtenida y recopilada en cada una de las herramientas no se utilizará para otros fines más que para el estudio correspondiente al trabajo de grado de la investigadora.
- **Retroalimentación:** los resultados obtenidos serán compartidos con los sacerdotes que estén interesados en conocerlos y además solicitarán si lo quiere como sugerencia para mejorar en su estilo de vida saludable.
- **Registro fotográfico:** se ha de considerar que en dicho estudio es necesario el registro fotográfico para la toma de evidencias, cuya autorización se hace al grupo focal indicado en el consentimiento informado.

Resultados

Son presentados y descritos los datos estadísticos descriptivos, relacionados con la caracterización de los frailes participantes.

La población inicialmente planteada para esta investigación sería de 10 sujetos, por la realidad antes descrita y comprobada al momento de ubicar a los religiosos y acordar con ellos días antes según su disponibilidad de tiempo y espacio, fue difícil lograrlo con 4, por lo cual la muestra final quedó conformada por 6 sujetos. Valga la aclaración que no es una muestra muy acorde a la definición de lo que es una investigación cuantitativa, sin embargo, esto acontecido sirve también como descripción de lo complicado que es lograr espacios con personas de la vida consagrada.

Los 6 sujetos entrevistados y evaluados se estiman en un rango de edad entre los 20 y 39 años. 2 de los sujetos llevan más de 11 años dentro de la comunidad ya ejercientes del sacerdocio específicamente como párrocos y formadores, 2 más responden llevar entre 7 y 11 años y ahora su servicio es el diaconado, los 2 últimos sujetos pertenecientes aún a la etapa de formación inicial directamente como profesos con responsabilidades ya más específicas encontrándose en el rango de permanencia en la comunidad entre 4 y 7 años. Esta información es de importancia básica ya que según su tiempo y la ocupación con la que deba responder dentro de la misma comunidad; puede variar la disponibilidad, el tiempo y el agotamiento físico y mental que afecten el moverse activa y dedicadamente por medio del ejercicio.

Gráfico 1 *Tiempo en años que lleva dentro de la comunidad*



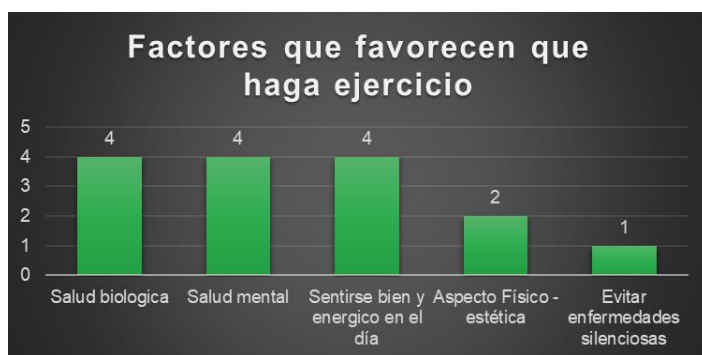
Los gráficos 2 y 3 exponen que el 83,3% de los participantes responde positivamente a la regularidad con la que realizan algún tipo de actividad física o ejercicio y que varía la frecuencia con que lo ejecutan. De ese porcentaje el 50% responde que realiza un mínimo de 1 - 2 días por semana, lo cual evidencia una tendencia al sedentarismo, el otro tercio de encuestados dividen sus respuestas que realizan actividad física entre 2 y 4 días, y uno más nunca realiza ningún movimiento significativo durante la semana. El 50% se evidencia que realiza ejercicio con una duración de 60 minutos. El 16,7% responde con negativa a la frecuencia semanal de ejercicio y actividad física. Este poco tiempo resulta insuficiente para lograr generar adaptaciones fisiológicas significativas en términos de salud cardiovascular y capacidad aeróbica.

Gráfico 2 *Frecuencia del ejercicio en la semana*



Gráfico 3 *Tiempo de cada sesión*

El gráfico 4 relaciona que el 66,7% de los encuestados realizan poco o mucho ejercicio por factores: para mejorar su salud biológica y mental, además de sentirse bien y enérgicos durante el día. También se evidencia que el 16,7% le da muy poca importancia al factor de prevenir posibles enfermedades silenciosas, lo cual habla muy posiblemente de la poca relevancia o el desconocimiento acerca de lo importante que es el movimiento en la vida cotidiana.

Gráfico 4 *Factores que favorecen que haga ejercicio*

Los religiosos encuestados responden también que se describen moderadamente activos en su nivel de actividad física, lo cual es respaldado con la evidencia de sus resultados en las pruebas físicas, que arrojan niveles entre medio y bajo de condición física desde diferentes capacidades. Son un grupo poblacional que, por sus labores y quehaceres diarios, no utilizan normalmente transportes activos que promuevan un poco el movimiento en medio de sus actividades, sin embargo, en diálogo con ellos, especialmente los que están ubicados en Chía, responden que de vez en cuando, aun teniendo varias bicicletas a su disposición y por el terreno plano que facilita el uso de las mismas, no las acostumbran a tener como su objeto de desplazamiento. Por comodidad, rapidez y descanso hacen uso de sus transportes particulares con los que cuentan dentro de cada comunidad.

En el siguiente gráfico 5, se evidencia con un 100% como la falta de tiempo es el principal factor que obstaculiza la realización de la actividad física y el ejercicio en los frailes, quienes llevan diariamente una rutina cargada de asuntos, responsabilidades, estudios y trabajos. Por ende, estas cargas generan en ellos cansancio físico y mental, lo que conlleva sentir pereza al momento, quizás tener el tiempo o no para moverse, esto equivale al 50% de la población en ambas razones.

Gráfico 5 *Obstáculos personales para hacer ejercicio*

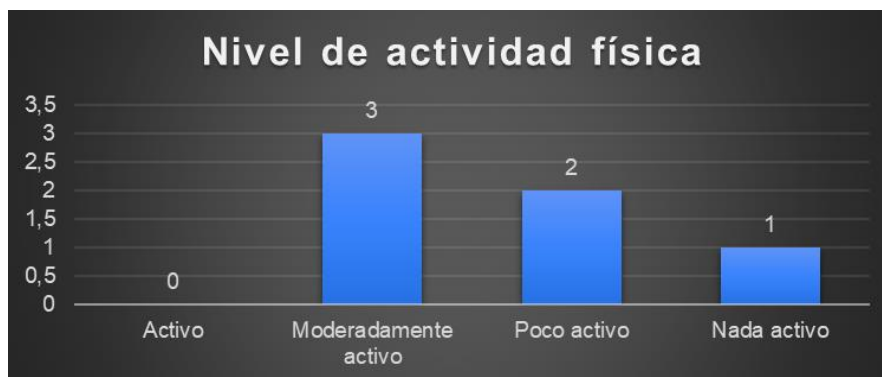


El 100% de los encuestados responde a un estilo de vida sedentario igual y mayor a 3 horas a causa de las diferentes actividades que debe realizar durante el día, incluidas en su mayor parte lectura, planeación, administración, estudio y como en el gráfico 6 los especifica con el 66.7% pasando hasta más horas frente a pantallas. Aunque el 16.7% responde que solamente pasa unos 30 minutos, quizás debido a que quien responde este tiempo es un presbítero párroco y administrativamente debe dar cuenta de muchas más responsabilidades.

Gráfico 6 Horas al día que pasa sentado o inactivo



El 83.3% de la población refiere que el estilo de vida sacerdotal limita el acceder más tranquila y libremente a los espacios de cuidado y mantenimiento físico. Sin embargo, el 16,7% responde que su estilo no limita, por el contrario, facilita su práctica. Su estilo de vida es caracterizado por una rutina que está centrada en el servicio a los demás, siempre a los demás. Aunque también a su vida espiritual, de oración, comunitaria y de pastoral, lo que puede generar algunas limitaciones en la práctica de su ejercicio. Las demandas horarias que son dispuestas por el ministerio reducen ese tiempo posible para la actividad física y aumentan los estados de cansancio, ánimo y, evidentemente, el tiempo.

Gráfico 7 Nivel de actividad Física

Es evidente la respuesta en el gráfico 8 a esta pregunta con el 100% de acuerdo en que sobrepasan las 4 horas en actividades que impliquen la quietud y el poco gasto de energía, debido esto a que, según su cargo, responsabilidades y ocupaciones debe permanecer en reuniones administrativas, formativas, comunitarias, planeación de clases y estudios personales y universitarios que realicen.

Gráfico 8 Horas al día que dedica a actividades pastorales sedentarias

El mismo 100% da respuesta que sienten completamente el respaldo de su comunidad y superiores para adoptar estilos de vida más saludables por medio del ejercicio físico. Con relación a preguntas anteriores ellos responden que en su etapa de formación se practicaba con rigurosidad y estaba establecido dentro de sus horarios; ahora por las diferentes ocupaciones académicas, administrativas y pastorales se limita el tiempo para esta dicha actividad. Sin embargo, a pesar de que disminuye considerablemente esa ausencia, presentan ellos conciencia frente a la importancia que tiene el movimiento significativo dentro de sus procesos personales, comunitarios y pastorales.

En conversación con ellos, narran que estos espacios les permiten conocerse más con sus compañeros de comunidad, compartir un espacio diferente al de estudio y oración, además de fortalecer entre ellos o grupos selectos los vínculos, por el gusto coincidente a una práctica activa cualquiera que sea.

A preguntas anteriores dan respuesta de no haber recibido nada de formación o sensibilización en los temas que respecta al autocuidado físico, posiblemente pueda ser un factor que minimice la motivación y concientización de lo que implica el moverse y mantenerse físicamente activos, sobre todo en esta población tan vulnerable física y mentalmente.

Como pregunta final dentro de la encuesta semiestructurada se les pide dar algún aporte o reflexión personal si encuentran alguna relación entre la vida espiritual y el cuidado del cuerpo, a la que ellos responden con mucha seguridad y convencimiento a pesar de sus limitaciones antes mencionadas. Citan varias veces a su patrono San Agustín, el cual dentro de sus tantos escritos expresa lo importante que es cuidar el cuerpo físico y espiritual equilibradamente. Algunos de los aportes se mencionan aquí.

“Decía san Agustín que debemos cuidar del cuerpo como si fuéramos a vivir siempre y al mismo tiempo cuidar de nuestra alma como si fuéramos a morir mañana. Son dos elementos importantes que ayudan a pensar en la existencia y el cuidado personal para poder servir mejor a los demás.” (Presbitero1)

“Así como cuidamos nuestra vida espiritual, nuestra alma, también es necesario cuidar nuestro cuerpo para poder servir de la mejor manera en las pastorales que nos encontremos. Si tenemos un cuerpo sano también tendremos una mente fortalecida para responder mejor.” (Diacono 2)

“Un cuerpo sano y que puede liberar el estrés del trabajo permite vivir mejor la fraternidad y cargar con el peso de las actividades académicas y pastorales” (Profeso 1)

La tabla 7 da cuenta de los resultados obtenidos del IMC según la toma de medidas y operacionalización de las mismas según peso y talla. La tabla 6 de rangos orienta según los resultados en qué clasificación se encuentra de obesidad. En conclusión, solo uno de los frailes se encuentra en clasificación normal, 5 de ellos en sobrepeso y 1 en obesidad tipo II.

Tabla 6 *Índices del IMC según la OMS*

IMC	Clasificación
< 18,5	Bajo peso
18,5 - 24,9	Normal
25 - 29,9	Sobrepeso
30 - 34,9	Obesidad tipo I
35 - 39,9	Obesidad tipo II
> 40	Obesidad tipo III (mórbida)

OMS (2019), Medición acerca de la obesidad

Tabla 7 Resultados IMC

Edad	Peso	Talla	IMC	Tipo de Obesidad
33	94	179	29,3	Sobrepeso
26	76	172	25,7	Sobrepeso
29	105	165	38,6	Obesidad tipo II
26	63	178	19,9	Normal
35	85	175	27,8	Sobrepeso
30	77	172	26,0	Sobrepeso

Según la tabla 6 en la cual se encuentran los rangos del test de Wells y Dillon, el 100% de los frailes evaluados con la prueba física de flexibilidad se encuentran en una categoría totalmente baja que se evidencia en la tabla 8. Esto posiblemente describe la cantidad de tiempo que pasan quietos y en posición sedente en la que permanecen, lo que hace aumentar su perímetro abdominal como es muy común verlo en sacerdotes y no adquirir fácilmente la flexibilidad necesaria para alcanzar altos resultados.

Tabla 8 Resultados Test de Wells y Dillon

Resultados Test de Wells y Dillon		
CM +	CM -	Categoría
	17	Pobre
	19	Pobre
	17	Pobre
	15	Pobre
	12	Pobre
	1	Pobre

La tabla 9 expone los rangos aprobados para el test de Ruffier, evidenciando en los frailes investigados que su capacidad de recuperación luego de haber realizado un esfuerzo aeróbico se encuentra 3 con condición excelente, 2 con la condición clasificada como buena y 1 que es quien sufre de obesidad tipo II se encuentra en la clasificación deficiente.

Tabla 9 *Resultados Test de Ruffier*

Resultados Test de Ruffier				
Pulso 0	Pulso 1	Pulso 2	Índice de Ruffier	Condición Física
64	160	64	8,8	Buena
60	116	64	4	Excelente
94	143	114	15,1	Deficiente
52	144	104	10	Buena
56	89	56	0,1	Excelente
52	124	60	3,6	Excelente

El test de Cooper fue posible realizarlo y evaluar según la cantidad de metros recorridos y la edad en la que se encuentran los investigados. Además, evaluar el VO₂ Max que, según la tabla, representa resultados bajos o malos como los describen las categorías, los cuales oscilan entre los 13,48 ml/kg/min y 30,65 ml/kg/min, lo que habla de una poca eficiencia a nivel cardiovascular y respiratorio para utilizar y recuperar el oxígeno durante y después de la actividad física. Así lo describen Heyward y Gibson (2014) al afirmar que el VO₂ Max es importante para el estado físico en general y la salud cardiovascular.

Asimismo, aunque se logra observar que algunos sujetos alcanzan en sus recorridos 1,5 y 1,9 km, la tabla de rangos los mantiene a todos en categoría malo y regular, lo que indica que muy posiblemente, pese a su esfuerzo, el nivel de entrenamiento o mejor dicho ejercicio físico

que ellos realizan no es suficiente para alcanzar saludables estándares mencionados ya anteriormente por la OMS.

Tabla 10 *Resultados Test de Cooper*

Resultados Test de Cooper						
Caminata / Trote	# Vuelta	Metros Totales	Categoría	Km	VO² Max	Categoría
Trote	23	1472	Mala	1,5	21,62	Mala
Trote	29 + 20 m	1876	Regular	1,9	30,65	Mala
Caminata	17 + 20 m	1108	Mala	1,1	13,48	Mala
Trote - Caminata	24	1536	Regular	1,5	23,05	Mala
Trote	28	1792	Regular	1,8	28,77	Mala
Trote	22	1408	Mala	1,4	20,19	Mala

Como elementos finales para describir a modo general y relacionando las pruebas físicas con el cuestionario IPAQ y las encuestas, se encuentra que, en la prueba de Wells y Dillon, el 100% de los participantes se ubica en un nivel muy deficiente de flexibilidad, lo cual puede reflejar la escasa movilidad articular, rigidez muscular y poca fuerza toracolumbar que posiblemente es generada por las largas horas en posturas de mucha quietud como la oración o el trabajo administrativo.

De igual manera, los resultados de las pruebas físicas de Ruffier demuestran cómo un 50% obtuvo valores que describen en la categoría excelente, por el contrario, el 50% restante se encuentra en una categoría de niveles muy bajos y aceptables. Sugiere estos resultados que algunos frailes mantienen la respuesta cardiovascular favorable y el restante es limitada su respuesta a la misma, posiblemente se asocia a la poca y baja cantidad de movimiento y ejercicio

físico vigoroso, similar a como lo arroja el IPAQ, donde predominó el nivel regular y bajo de actividad física.

En las pruebas de Cooper como resultados deficientes nuevamente arrojan un 100%, indicando esto la baja resistencia aeróbica de los religiosos. Estos resultados refuerzan la idea de que el sedentarismo durante largas jornadas influye de manera negativa en la capacidad aeróbica.

Finalmente, en el gráfico 9 se interpreta una relación directamente proporcional con respecto a sus actividades diarias que en gran porcentaje son sedentarias y se haya entre un 60% y 70% de quietud, similar a los resultados generales y unificados de las pruebas físicas, porcentuales entre un 60% y 70%. A menor actividad física cotidiana, menor capacidad física global.

Gráfico 9 Resultados de pruebas unificadas

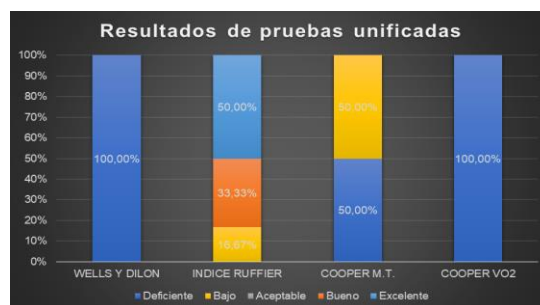
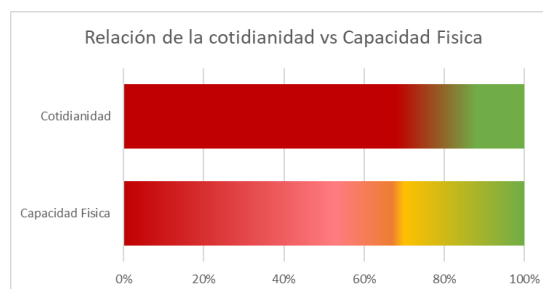


Gráfico 10 Relación de la Cotidianidad vs Capacidad Física



Discusión

El sedentarismo es uno de los mayores problemas del mundo laboral en la cotidianidad de los seres humanos en capacidad productiva. Esta realidad, muy dada por las diferentes responsabilidades de los individuos, de las sociedades y culturas actuales viene acompañada de patologías como la obesidad, las enfermedades mentales y silenciosas como la diabetes, hipertensión y colesterol.

Con la población de los religiosos investigados se encuentran unos resultados entre las pruebas físicas y el cuestionario IPAQ, que dejan entrever que el nivel de condición física es bajo, lo que da a entender que el sedentarismo causa efecto en ellos. Aunque ellos expresan realizar diariamente diferentes actividades que implican movimientos, la OMS (2020) plantea que para ser un movimiento que genere un buen gasto de energía significativo es necesario realizar por lo menos 150 minutos semanales de trabajo moderado y 75 minutos semanales de gran intensidad. Contrario a este cumplimiento de movimiento, la inactividad física podría ser una de las principales razones para que desarrollen algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles o “silenciosas” y obesidad, que al final de sus años como sacerdotes en la gran mayoría se evidencia muy fácilmente este fenómeno.

La capacidad cardiorrespiratorio baja, la limitada fuerza muscular y la poca flexibilidad toracolumbar que se observaron en la ejecución de las pruebas físicas, se ven muy posiblemente asociadas al estilo de vida que ellos describen en las encuestas; a causa de los largos períodos de labores y rutinas que en su mayoría son sedentes; características del mismo estilo de vida religioso.

Los resultados que arroja el cuestionario IPAQ y las respuestas de la encuesta semiestructurada, ubica en un rango regular a la mayoría de los frailes investigados, encontrando algunas excepciones entre ellos; como los que realizan ocasionalmente algún tipo de actividad física. Sin embargo, no logran alcanzar completamente lo recomendado por la OMS. Estos resultados indican comportamientos y respuestas similares a un estudio realizado por Chiarlitti y Kolen (2020) de Roma; en el cual los 8 sacerdotes intervenidos comparten motivaciones y obstáculos similares para la práctica o no de la actividad física, entre ellas la falta de tiempo, falta de conocimiento y autonomía para realizar los ejercicios y los horarios laborales exigentes.

Los factores principales que se mencionan en la encuesta, como cansancio, pereza y falta de tiempo por las responsabilidades pastorales y comunitarias, se admite como posible barrera para establecer buenos hábitos de vida saludable, específicamente hábitos activos. De acuerdo con la teoría del comportamiento planificado Ajzen (1991), cuando una persona tiene la intención de alcanzar una conducta, en el caso de la actividad física; esto dependerá mucho de la percepción y actitud que esa persona tenga hacia la conducta. En el caso de los religiosos y su rutinaria vida ministerial y de servicio, donde tiene que priorizar sus labores espirituales y comunitarias reduciendo así el control que se quisiera tener sobre el tiempo y disposición para el ejercicio. Caso concreto con dos de los sacerdotes que inicialmente habían dicho que sí colaboraban con el estudio, por sus diferentes y abundantes ocupaciones; sobre todo ocupaciones imprevistas se fueron postergando día a día la realización de las pruebas físicas y encuestas.

Expresa López, (2011) que dentro de las ocupaciones que más abarca el tiempo de los religiosos con largas horas sentados es el trabajo administrativo o de oficina y lo que podemos comparar con el cuestionario IPAQ y la encuesta con el 100% de respuesta, que ellos utilizan más de 4 horas diarias y seguidas sentados, sin muchos descansos e interrupciones que permitan la oxigenación a nivel músculo esquelético y mental.

Por otro lado, cuando López (2011) expresa que alguna de las excusas por parte de los religiosos es ser vistos u observados con indumentarias deportivas; ropa que normalmente no son usadas por ellos, claramente sucedió con 2 de los frailes que estarían dentro del estudio y finalmente no pudieron por las diferentes ocupaciones, una de las razones que iba disipando el día de realizar los test era el no querer ser visto “por gente que este figoneando por ahí” Pbro 2

Además, teniendo en cuenta lo encontrado en la Ratio Fundamentalís, el cual es un documento que describe el proceso de formación de los futuros sacerdotes basadas en 4 características importantes: única, integral, comunitaria y misionera. Dentro de las características para una formación integral; la Ratio Fundamentalís (2020) describe breve y claramente la importancia del cuidado personal y físico para mitigar un poco las enfermedades generadas por el propio descuido personal debido al servicio desinteresado y desmedido por los demás. Los frailes investigados aseveran la importancia que durante su formación se le da a la actividad física y al ejercicio, con horarios estipulados individualmente y grupales. Acertando también en que una vez ordenados presbíteros o recibida asignación de tareas administrativas, queda casi por completo de lado su tiempo para el ejercicio.

En el estudio de Chiarlitti y Kolen (2020) el muestreo fue muy similar al presente, puesto que la cantidad de investigados fueron 8 sacerdotes con los que se buscó comprender mejor el papel de la actividad física en sacerdotes católicos romanos, en particular las barreras y apoyos a los que se enfrentan. Bajo los instrumentos utilizados lograron incluir las características intraindividuales, las cuales se basan en factores como la personalidad, el conocimiento, sus actitudes y las creencias de las personas con respecto al movimiento. Se encuentran las respuestas muy similares a las que los 6 sacerdotes de este estudio presentan: poco conocimiento de cómo empezar o realizar un adecuado ejercicio físico, el tiempo mínimo y reducido que les queda luego de dedicar su día a las actividades pastorales, el cansancio y pereza como efecto de las mismas jornadas y labores; por ende finalizan el día con poca energía para realizarlo, aunque coincide mucho en el reconocimiento de la importancia del movimiento para su rendimiento pastoral, mental y físico.

Las segundas características en el estudio de los 8 sacerdotes fueron las extra-individuales, teniendo mucha relación entre ambos estudios con los factores como los recursos de los que disponen dentro de sus conventos que son pocos y la participación comunitaria como limitante para salir tranquilos y sin sentirse señalados u observados si se encuentran de ropa o indumentaria deportiva.

Además, ambos estudios coinciden en que la realización de la actividad física en grupo sobre todo en su etapa de formación inicial era de gran importancia, ya que permitía el común compartir. Ahora bien, en sus ocupaciones con mayor exigencia pastoral, administrativa y de formación coinciden en ser una barrera para su participación en dichas actividades.

Como pensamiento concordante en ambas investigaciones, se sugiere que los programas de actividad física en comunidades religiosas referidas, deben considerarse permanentemente como parte de la formación tanto inicial como continuo a su ordenación, especialmente como herramienta para cuidar de forma correcta la salud física y mental, de modo que estos espacios ayudan a los religiosos a afrontar enérgicamente las exigencias que conlleva su labor. Así mismo, una vez que ejerzan como sacerdotes, lograrán adoptar de manera individualizada ejercicios que puedan acomodarse a sus intereses personales y recursos disponibles.

Dentro de lo inicialmente deseado con respecto a los test con los que se evaluó parte de la condición física de los religiosos, estaban propuestos algunos test de fuerza abdominal. Especialmente el test planteado por Pintanel y Capdevila (1999), utilizado para medir la fuerza de resistencia y potencia de los músculos lumbo-abdominales, los cuales son de gran importancia debido a la estabilidad y equilibrio que se debe tener desde el core (músculos del tronco, pelvis, abdominales, zona lumbar, cadera y glúteos) y mantenimiento de una correcta postura. La fuerza abdominal es de mucha importancia para que la realización de las actividades cotidianas sea ejecutada con mayor seguridad, sin temor a sufrir lesiones y además mejorar el rendimiento a nivel deportivo.

Gonzalo (2011) refiere que todos los músculos de esta zona abdominal son un tipo de musculatura fásica, o sea que tienden a la debilidad, por lo que es necesario ser trabajados y desarrollados fuertemente dentro de cualquier programa físico.

La medición de la fuerza flexora de tronco (FFT), tradicionalmente ha sido evaluada de manera que músculos como el psoas, e ilíaco y el recto anterior sean los únicos intervenidos, pero según Ramos et al (2006) esta forma de realizar las pruebas abdominales puede desencadenar desequilibrios musculares que muy seguramente en un futuro pueden generar dolencias en la columna vertebral. Por ello él mismo propone complementar el trabajo abdominal y lograr un equilibrio pélvico estimulando músculos pertenecientes a la cadera, el tronco y las extremidades: Lumbares, Transverso, Oblicuo interno, Oblicuo externo, Recto del abdomen, Recto anterior, Tensor de la fascia lata, Psoas, Ilíaco, Psoas menor, Glúteos, Aductores e Isquiotibiales.

Inicialmente se encontró un test adaptado, utilizado por Ramos et al. (2006) en un estudio con propuesta adaptada a una población escolar. La prueba se inicia con la posición de cubito supino, las rodillas flexionadas y la planta de los pies completamente sobre el suelo. Los autores Hislop y Montgomery (2002) proponen 5 grados de flexión según la capacidad de realizar la contracción. En grados 0 (nulo), 1 (escaso) y 2 (mal) si el sujeto participante necesita ayuda. En grado 3 (regular) si las flexiones las logra realizar con los brazos extendidos en el suelo. En grado 4 (bien) si logra realizar las flexiones con los brazos cruzados encima del pecho y en grado 5 (normal) si el sujeto logra realizar las repeticiones de flexiones con los brazos cruzados detrás de la cabeza. La prueba se realiza ejecutando una inclinación pélvica y elevación del tronco hasta que alcance despegar las escápulas del suelo y mantener la posición por 2 segundos; esta acción debe realizarse por un máximo de 10 abdominales y al llegar a la décima debe mantener esa posición por 30 segundos.

También basada en revisión de métodos de la valoración de la Estabilidad central, core, centra la atención en diferentes herramientas y materiales deportivos para fortalecer de manera integrada y efectiva esta zona de gran importancia. Como por ejemplo el balón inestable, el fitball, el bosu, tablas de inestabilidad, espuma de estireno, TRX como elemento de suspensión y unos cuantos más. Según Grenier et al (2000) expresa los numerosos estudios que demuestran cómo la activación muscular del core es mucho más efectiva que los ejercicios realizados en condiciones estables. El mismo autor sostiene que a mayores niveles de estabilidad raquídea se requiere mayor activación de la musculatura estabilizadora central. También Behm et al (2002) describe la posibilidad de que al aumentar la inestabilidad del entorno y del sujeto, el sistema neuromuscular se estresa, por ende, este incremento de estrés proporcionará que el estímulo esté por encima del umbral actual, lo que llevará a que la adaptación sea positiva.

Heredia et al (2024) describe que no parece existir un test reconocido por la comunidad científica válido y fiable para evaluar la estabilidad central, ya que la musculatura del core, además de ser compuesta por una gran variedad de músculos originados e insertos en diferentes puntos de toda esta zona; lo integran diferentes componentes como la fuerza, resistencia, potencia y capacidad propioceptiva. Sin embargo, algunas técnicas utilizadas para medir indirectamente estas capacidades en el ámbito deportivo son tan sencillas como evaluar los movimientos realizados durante la vida diaria y sobre todo que requieran gran estabilidad central para ejecutarlo de manera correcta. Por estas mismas razones al no encontrarse test particulares y únicos para esta valoración, no se hallan tablas de baremos y rangos que permitan al momento de realizar las técnicas hacer las debidas comparaciones ya sea por edad, tiempo de ejecución, fuerza, resistencia, dominio y control de su cuerpo en estabilidad; si se hicieran los resultados podrían compararse con los balbuceos de un niño que apenas aprende a hablar.

Se han hecho intentos por mostrar los resultados que se obtienen en trabajos de actividad física sobre este tema de la fuerza abdominal; Heredia et al. (2024) propone una tabla con algunos ejercicios pero que no ofrece la certeza de un trabajo reconocido por autores que sostienen la viabilidad y el acierto debido para hacerlo de manera oficial.

La satisfacción en este trabajo se ve un tanto obnubilada por la inexistencia oficial de dicha tabla de valoración; sin embargo, con la muestra de frailes participantes en la investigación ideada por la autora, fueron ejecutados algunos ejercicios de una escala aplicada a niños de escuela primaria, y de los 6 religiosos participantes ninguno superó los presupuestos planteados.

Para la investigadora es importante que el trabajo y fortalecimiento de la zona central y core pudiese llegar a ser trabajada de manera específica y fuerte en la población de los 6 religiosos investigados y porque no en los religiosos en general, ya que sus labores diarias y tareas implican mucha condición de quietud y sedentaria en ellos. “Por tanto, podemos sugerir que la fuerza central, comandada por el subsistema activo y modulada por el subsistema neural, es un requisito y una necesidad para la estabilidad central, y que la estabilidad central es la capacidad de respuesta que presenta el sistema raquídeo de resistir en su zona de seguridad o neutra ante las demandas de movimiento segmentario y ante cualquier perturbación externa (prevista o inesperada) del centro de gravedad de nuestro cuerpo” Heredia et al (2024)

Conclusiones

El resultado integrado de las pruebas físicas realizadas en los frailes presenta una condición física por debajo del nivel óptimo, especialmente en flexibilidad y resistencia, lo que se asocia al limitado tiempo dedicado a actividades físicas por las diferentes razones mencionadas por los mismos sujetos en las encuestas.

Los resultados en general evidencian que el estilo de vida de los 6 religiosos investigados, está centrado en el ámbito específicamente espiritual, presentando algunas limitaciones con respecto al ámbito físico y corporal.

La ausencia del ejercicio físico regular puede generar a largo plazo afecciones en la calidad de vida y funcionalidad de los órganos, aumentando el riesgo de padecer enfermedades silenciosas, agotamientos extremos, poca autonomía cuando se avanza en edad y poca salud mental.

Es importante priorizarse en función del mejoramiento permanente de la salud integral. Buscando un horario que se ajuste a la jornada laboral, pues esta opción que pareciera no ser necesaria o importante, al final hará que el cuerpo y la mente lleguen a disfrutar más la vida, la actividad laboral y pastoral y las relaciones interpersonales y de comunidad.

Es necesario proponer a la comunidad religiosa y si hay más comunidades que lo deseen; implementar programas internos que promuevan la actividad física adaptada a la particularidad de la vida religiosa de la comunidad y de cada integrante, fortaleciendo y motivando a adquirir conciencia acerca de la importancia del cuidado integral que genera un equilibrio perfecto entre la dimensión espiritual, mental y física.

Referencias

- Ajzen, Icek. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Volume 50. Pages 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Amar, J. A., Llanos, R. A. y Acosta, C. (2003). Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. *Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte, 11. Páginas 107-121. Recuperado de: <https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental>
- Antó, J. M. y Martí, J. (1977). Algunas posibilidades de actuación sanitaria en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 31-32, 66-69. https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=16e43fc2-6652-4e81-892a-a527de900a6e&groupId=378246
- Araujo, W. (2018). Envejecimiento Saludable en una Muestra de Sacerdotes: Sentido de la Vida, Reserva Cognitiva. <https://www.cauriensi.es/index.php/cauriensi/article/view/XIII-EMO7>
- Babativa Novoa, Carlos Alberto. (2017). Investigación Cuantitativa. Área Andina. Fundación Universitaria del Área Andina. Edición Fondo Editorial Andino. Pág. 29-30. 51-70. <https://docs.google.com/document/d/1Yjuv1N6hncIjvD1f1T1NidLARMdiWQrJa5qASaRsrk/edit?tab=t.0>
- Behm, D.G., Anderson, K.G., & Curnew, R.S. (2002). Muscle force and activation under stable and unstable conditions. *J. Strength Cond. Res.* 16(3): 416–422. <https://gse.com/es/evidencias-sobre-los-efectos-del-entrenamiento-inestable-para-la-salud-y-el-rendimiento-1450-sa-p57cfb272120e2>

- Bompa, Tudor, y Haf, Gregory (2009). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Cinética Humana. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9155744>
- Bouchard, C. and Shephard, R.J. (1994) Physical Activity, Fitness and Health: The Model and Key Concepts. In: Bouchard, C., Shephard, R.J. and Stephens, T., Eds., Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics, Ed. Champaign, Illinois. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=73073>
- Cagigal, J. M. (1975). El deporte en la sociedad actual. Prensa Española/Magisterio Español.
- Catecismo de la Iglesia Católica. (2022). San Pablo. <https://enefseminarioii.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/10/11cagigal-jose3a9-ma-hombres-y-deporte-expolitico-profesional.pdf>
- Chiarlitti, N.A., Kolen, A.M. (2020). Exploring Supports and Barriers to Physical Activity in Catholic Priests. *J Primary Prevent* 41, 317–329 <https://doi.org/10.1007/s10935-020-00596-y>
- Colegio Americano de Medicina Deportiva. (2011). Recomendaciones sobre ejercicio físico salud ACSM. Revista Medicine & Science in Sports & Exercise. [Recomendaciones sobre Ejercicio Físico Salud ACSM | Oxígeno Sport](#)
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995. [Ley 181 de 1995 - Gestor Normativo - Función Pública](#)
- Clark, K. M., Holt, L. E., y Sinyard, J. (2003). Electromyographic comparison of the Upper and Lower Abdominins During Abdominal Exercises. *J. Strength Cond. Res* 17 (3):475-483. DOI: [10.1519/1533-4287\(2003\)017<0475:ecotua>2.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0475:ecotua>2.0.co;2)

Cooper, Kenneth H. (1969). *Aerobics*. Bantam Books, ISBN 978-0-553-14490-1.

<https://www.udocz.com/apuntes/544275/test-de-cooper>

Corbella, E., Cruz, J., Edo, S., y Moix, J. (1988). Pautas de actividad física y salud. En una muestra universitaria. Edición del Sentaureu. Modificación de conducta y psicología de la salud. Pag. 519-528. Valencio: Promolibro:

<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n1/19885636v16n1p25.pdf>

Corbella, M. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 31, 55-61. <https://revista-apunts.com/educacion-para-la-salud-en-la-escuela-aspectos-a-evaluar-desde-la-educacion-fisica/>

Congregación Para El Clero. (2016) *Ratio fundamentalis institutionis sacerdotalis*, pág. 29.

https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cclergy/documents/rc_con_cclergy_d oc_20161208_ratio-fundamentalis-institutionis-sacerdotalis_sp.pdf

Czaprowski D, Kędra A, Pawłowska P, Kolwicz-Gańko A, Leszczewska J. y Tyrakowski M.

(2015). The examination of the musculoskeletal system based only on the evaluation of pelvic-hip complex muscle and trunk flexibility may lead to failure to screen children for generalized joint hypermobility. *PLoS One*. 2015 Mar 18;10(3):e0121360. Doi:

10.1371/journal.pone.0121360. eCollection 2015.

https://www.academia.edu/89605291/Mejora_De_La_Flexibilidad_a_Traves_De_Un_Proceso_Metodologico_en_Ni%C3%B1os_De_Iniciacion_Deportiva_en_Patinaje_Del_Bario_Simon_Bolivar_De_La_Ciudad_C%C3%BAcuta_Colombia

Documentos del Concilio Vaticano II. (1980). Constitución Apostólica sobre la Iglesia en el mundo actual. Gaudium et Spes. Biblioteca de Autores Cristianos. Pag. 259.

[https://www-vatican.va.translate.google.archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_cons_19651207_gaudium-et-spes_en.html? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc](https://www-vatican.va.translate.google.archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_cons_19651207_gaudium-et-spes_en.html?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=tc)

Dutil C., Tremblay M., Longmuir PE., Barnes JD., Belanger K., y Chaput JP. (2018). The Influence of the Relative Age Effect on Children's Scores Obtained from the Canadian Assessment of Physical Literacy. BMC Public Health. 2018 Oct 2;18(Suppl 2):1040. doi: 10.1186/s12889-018-5895-6.

https://www.academia.edu/89605291/Mejora_De_La_Flexibilidad_a_Traves_De_Un_Proceso_Metodologico_en_Ni%C3%B1os_De_Iniciacion_Deportiva_en_Patinaje_Del_Barrío_Simon_Bolívar_De_La_Ciudad_C%C3%A1cota_Colombia

Ekelund U, Anderssen SA, Froberg K, Sardinha LB, Andersen LB, Brage S. (s.f.). Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: the European youth heart study. Diabetologia. 2007; 50(9):1832-40.

https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuaderno_practicas_condicionfisica_Fisiologia_Medicina_2011.pdf

Erikson, Erik. (2000). El ciclo vital completado. Ediciones Paidós Ibérica.

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

FID. Diabetes Atlas de la FID. (2017). 143 p. www.diabetesatlas.org

- Galvis-Fernández B, Granados-Vidal YA. (2018). Actividad física en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y relación con características sociodemográficas, clínicas y antropométricas. Univ. Salud. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.111>
- García Manso, J. M.; Navarro Valdivieso, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Gymnos. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artcooper.htm>
- Gayubas, Augusto (11 de septiembre de 2025). *Investigación cuantitativa*. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/investigacion-cuantitativa/>.
- Gayubas, Augusto (18 de septiembre de 2025). Investigación. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/investigacion/>.
- Gonzalo, I. y Benito, P.J. (2011). Entrenamiento sobre superficies inestables, en Naclerio, F. “Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes”. Médica Panamericana, pp. 141-154. <https://g-se.com/es/evidencias-sobre-los-efectos-del-entrenamiento-inestable-para-la-salud-y-el-rendimiento-1450-sa-p57cfb272120e2>
- Grenier, SG; Vera-Garcia, FJ & McGill, SM. (2000). Abdominal response during curl-ups on both stable and labile surfaces. Phys. Ther.86:564-569. <https://g-se.com/es/evidencias-sobre-los-efectos-del-entrenamiento-inestable-para-la-salud-y-el-rendimiento-1450-sa-p57cfb272120e2>

- Grosser, M.; Hermann, H.; Tusker, F. und Zintl, F. (1991). El movimiento deportivo: Bases anatómicas y biomecánicas. Martínez Roca. <https://catalogo.endeporte.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=230>
- Gummelt, Dominique. (s.f.). Physical Activity vs. Exercise: What's the Difference? 3 de abril de 2018, de American Council of Exercise. <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/5460/physical-activity-vs-exercise-what-s-the-difference>
- Heredia, Elvar, Juan Ramón; Mata, Fernando; Moral, Susana; Peña, Guillermo y Marzo, Edir da Silva Grigoletto. (2024). Evidencias sobre los Efectos del Entrenamiento Inestable para la Salud y el Rendimiento. Líderes en formación online para profesionales de las ciencias del ejercicio, G-SE. <https://g-se.com/es/evidencias-sobre-los-efectos-del-entrenamiento-inestable-para-la-salud-y-el-rendimiento-1450-sa-p57cfb272120e2>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (1991). Definición del tipo de investigación a realizar. Metodología de la investigación. McGraw-Hill. [Investigación cuantitativa - Qué es, características, ejemplo](#)
- Heyward, Vivian H., Gibson, Ann. (2014). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 7th Edition. https://books.google.com.co/books/about/Advanced_Fitness_Assessment_and_Exercise.html?id=PkdoAwAAQBAJ&redir_esc=y
- Juul-Kristensen B, Kristensen JH, Frausing B, Jensen DV, Røgind H & Remvig L. (2009). Motor competence and physical activity in 8-year-old school children with generalized joint hypermobility. Pediatrics. 2009 Nov;124(5):1380-7. doi: 10.1542/peds.2009-0294. Epub

2009 Oct 12.

https://www.academia.edu/89605291/Mejora_De_La_Flexibilidad_a_Traves_De_Un_Proceso_Metodologico_en_Ni%C3%B1os_De_Iniciacion_Deportiva_en_Patinaje_Del_Barrío_Simón_Bolívar_De_La_Ciudad_De_Acúta_Colombia

Junta de Andalucía. (s.f.). Cuestionario internacional de educación física (IPAC). Versión para los usuarios.

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf

Kiss, Teresa (2025). *Investigación descriptiva*. Enciclopedia Concepto.

<https://concepto.de/investigacion-descriptiva/>.

López de Mézzerville, Helena (2011). Sacerdocio y Burnout. El desgaste en la vida sacerdotal. Editorial San Pablo. Página 50.

https://books.google.com.ec/books?id=u3Ki_j2BbagC&pg=PA3&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false

Martín Aranda R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Rev Haban Cienc Méd.* 17(5):813-825.

<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>

Martínez López, E.J. (2005). Sobrepeso y obesidad infantil. Pautas para la educación nutricional y actividad física en el tratamiento educativo. Respuestas a la demanda social de actividad física. (pp. 257-269). Gymnos.

<https://es.scribd.com/document/602013342/OBESIDAD>

Ministerio de Protección Social. (1993) Resolución 8430 de 1993. [Microsoft Word -](#)

[Resolucion.dot](#)

Ministerio de Protección Social. (2009). Ley 1355 de 2009. [Ley 1355 de 2009 - Obesidad y las](#)

[enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta](#)

Ministerio del Deporte. (2011). Decreto 4183 de 2011. [Decreto 4183 de 2011 -Gestor](#)

[Normativo - Función Pública](#)

Mora Ledesma, M. y Sepúlveda, P. (1999). ¿Qué es investigar? En metodología de la

investigación. pag. 97-108. <https://concepto.de/investigacion-descriptiva/>

Moral, JE, Lara, AJ., Miranda, MD. (2008). La obesidad: tipos y patologías. *Quadriceps*,

6(2):51-62.

Ochoa, N. Y. P (2016). El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de

enfermedades crónicas. *Cartas al Editor*, 6.

<https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física

para la Salud. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2012). Recomendaciones mundiales Sobre la actividad física

para la salud. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la

Salud. [https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-](https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-)

[actividad-fisica-](#)

[parasalud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas](#)

[%20y%20vigorosas.](#)

Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud (2013). Mida su tensión arterial, reduzca su riesgo. [Consultado 20 De Mayo De 2015]. http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/world_health_day_20130403/es/

Organización Mundial de la Salud. (2004). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud

Organización Mundial de la Salud. (2003). Informe sobre la salud en el mundo 2003.

Organización Mundial de la Salud. (2020), Cada movimiento cuenta para mejorar la salud.

Ginebra. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices sobre la actividad física y el comportamiento sedentario.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>

Organización Mundial de la Salud. (2017). Atención integrada para personas mayores: Directrices sobre intervenciones a nivel comunitario para gestionar las pérdidas de capacidad intrínseca. Organización Mundial de la Salud, 2017. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1ef147b4-c184-4053-a9c7-6f8461ab3ef3/content>

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>
- Paternina-de la Ossa A, Villaquirán-Hurtado A, Jácome-Velasco S.Pino, (s.n.). (s.f.). Valoración de la condición física. Test Ruffier Dickson. <https://youtu.be/bK2gIs89CJg?t=402>
- Pintanel, M. y Capdevila, Ll. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. Revista de Psicología del deporte. Pág. 8, 53-66. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n1/19885636v16n1p25.pdf>
- Prochaska, J., Norcross, J., DiClemente, C. (2006). Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward. Quill. [Documento PDF]. <https://www.menteyciencia.com/modelo-transteorico-de-cambio-de-prochaska-y-diclemente/>
- Puyau MR, Adolph AL, Vohra FA, Butte NF. Validation and calibration of physical activity monitors in children. Obesity Research. 2002; 10(3):150-7. https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuaderno_practicas_condicionfisica_Fisiologia_Medicina_2011.pdf
- Ramos, D., González Montesinos, J.L. y Mora Vicente, J. (2006). Valoración de descompensaciones y desequilibrios en los grupos musculares relacionados con dolor de espalda. Estudio práctico en escolares e influencia de actividad física y deportiva. Tesis doctoral. Universidad de Cádiz. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=52075>
- Ramos, D., González Montesinos, J.L. y Mora Vicente, J. (2006). Propuesta de Aplicación y adaptación del Test de Hislop y Montgomery. Revista internacional de Medicina y ciencias de la actividad Física y del deporte/Internacional journal of medicine and science

- of Physical activity and Sport 2006, 6(22):110-122. (Fecha de consulta 23 de septiembre de 2025). ISSN: 1577-0354. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221990005>
- Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española, XXI Edición. 1992. p 2133.
- Requema Hurtado, Sergio. (2020). La formación humana en el plan de la formación sacerdotal. Anuario de la Historia de la Iglesia Andaluza. ISSN 1888-7368, Vol. 13, 2020, págs. 15-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986780>
- Rodríguez Martín, F. A. (1995). Prescripción del ejercicio para la salud II. Pérdida de peso y condición musculoesquelética. Apuntes: Educación Física y Deportes, 40, 83-92. https://revista-apuntes.com/wp-content/uploads/2020/11/040_083-092_es.pdf
- Ruiz JR, Martín M, Medina S, Moreno LA, Perez-Prieto R, García-Prieto MD, (s.f.). Physical activity and body composition of Spanish adolescents. The AVENA study. Ann Nut Metab 2003;47:498. https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuaderno_practicas_condicionfisica_Fisiologia_Medicina_2011.pdf
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva.
- Seligman, M. E. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press, 2008. https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html
- Stephoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., y Wichstrom, L. (1997). Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. Preventive medicine. Pag. 26, 845-854. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n1/19885636v16n1p25.pdf>

Thyfault, J.P., & Booth, F. W. (2011). Lack of physical activity is a major cause of Chronic diseases. *Comprehensive Physiology*. https://assets-eu.researchsquare.com/files/rs-6352320/v1_covered_261c4e9c-9479-4aac-9996-c376354524a9.pdf?c=1753781207

DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6352320/v1>

Toscano, L.R. (2008). Actividad Física y Calidad de Vida. *Hologramática*, 15.

https://www.cienciaried.com.ar/ra/usr/3/484/hologramatica_n9_v1pp3_17.pdf

Velásquez Cortés, Suhail. (s.f.). Hábitos y estilos de vida saludables. [Archivo PDF].

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatrua/documentos/LECT103.pdf

Villamizar Hernández (s.f.). Pluridimensionalidad e igualdad. Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Presentación. Chinácota. Área Ética y Valores. Trimestre III. Guía No.

3. [https://www.studocu.com/co/document/universidad-nacional-abierta-y-a-](https://www.studocu.com/co/document/universidad-nacional-abierta-y-a-distancia/filosofía/pluridimensionalidad-del-hombre/38823555)


[distancia/filosofía/pluridimensionalidad-del-hombre/38823555](https://www.studocu.com/co/document/universidad-nacional-abierta-y-a-distancia/filosofía/pluridimensionalidad-del-hombre/38823555)

Zhelyazkov, Tsvetan. (2001) Bases del Entrenamiento Deportivo. España: Paidotribo, p. 279.

https://www.academia.edu/89605291/Mejora_De_La_Flexibilidad_a_Traves_De_Un_Proceso_Metodologico_en_Ni%C3%B1os_De_Iniciacion_Deportiva_en_Patinaje_Del_Barrío_Simon_Bolivar_De_La_Ciudad_C%C3%A9cuta_Colombia

Anexos

Anexo A Autorización Superior Provincial



Medellín, 20 de agosto 2025

Señor
Padre, Fray Mauricio Saavedra Monroy.
Superior Provincial Provincia Nuestra Señora de Gracia, Colombia

Cordial saludo,

La estudiante **Heidi Benítez Velásquez** se encuentra actualmente desarrollando el proceso metodológico de la asignatura Trabajo de Grado II la cual oriento, bajo la temática: **Prevalencia del sedentarismo y Actividad Física en Religiosos** por lo cual le solicito comedidamente, obtener el permiso por parte de la organización que representa para realizar el trabajo investigativo con algunos de los de la comunidad Agustiniana en Colombia. Dicho trabajo consiste en aplicar test físicos, encuesta IPAQ y entrevista semiestructurada, teniendo una duración aproximada de 5 meses, esto contribuirá a obtener el objetivo de su trabajo de grado el cual es **Determinar la prevalencia del sedentarismo y sus consecuencias frente a la falta de actividad física en frailes de la Comunidad de los agustinos en Colombia, así como identificar los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.** Cabe mencionar que el trabajo de grado ha sido avalado por mí como asesora y coordinadora de la Línea de investigación del programa, con quien podrá comunicarse para cualquier inquietud.

La respuesta afirmativa a esta solicitud servirá a nuestros estudiantes y a su institución en tanto ellos se comprometen a retroalimentar los resultados obtenidos.



De antemano agradecemos su apoyo y disposición.

Quedamos atentos a una respuesta.


P. Mauricio Saavedra

Zonaika M. Posada L.

Zonaika Posada López
Magister en ciencias del deporte y la actividad física
Coordinadora Línea de investigación Tendencias Contemporáneas del Ocio, la Actividad Física y el Deporte.
zonaika.posadalo@amigo.edu.co



Transversal 51A #67B 90 Medellín - Colombia.
NIT.: 890.985.189-9 Vigilada Mineducación
Tel.: (604)4487666 Correo: ucatolicaluisamigo@amigo.edu.co
www.ucatolicaluisamigo.edu.co



Anexo B Consentimientos informados

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUISAMIGO		CONSENTIMIENTO INFORMADO	
INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN			
Título de la Investigación:	Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.		
Propósito del Estudio	Este estudio permitirá conocer la prevalencia del sedentarismo y los niveles de actividad física que realizan algunos frailes pertenecientes a la comunidad de los Agustinos en Colombia, con el fin de identificar algunos riesgos para la salud y los estilos de vida saludables adoptados que aportan a su mantenimiento integral.		
Estudiantes de trabajo de grado	Heidi Benítez Velásquez Estudiante de 10º semestre de la carrera Profesional en Actividad Física y Deportes.		
Asesor	Ps. Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika.posadalo@amigo.edu.co		
Datos de Contacto	heidi.benitezve@amigo.edu.co		
Lugar	Conventos Agustinos en Colombia (Medellín, Bogotá, Chía)		
Introducción	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.		
Participantes de la investigación	Frailes de la comunidad Religiosa de los Padres Agustinos en Colombia		
Criterios de selección de los participantes	Criterios de inclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia. - Frailes que realicen y no realicen actividad física. - Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado. - Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Bogotá y Chía al momento de realizar la recolección de información. - Frailes que lleven más de 3 años dentro de la comunidad 		

Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.
---	---

CONSENTIMIENTO

Yo, Fraile Cristiano Eduardo Bernal Bello, acepto participar en el estudio "Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Fraile Cristiano Eduardo Bernal Bello
Nombre del participante. C.C 1072705581.

F. Benítez Velásquez
Firma del Participante
CC. 1072705581.

28-09-2021
Fecha

Heidi BV
Firma del Investigador Principal
CC. 1152715731

28-09-21

	Criterios de exclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes que no completen adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información. - Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando. - Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.
Procedimientos	Se realizará una encuesta semiestructurada para conocer los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludable de los frailes. Pruebas físicas de Wells y Dillon, cooper, Fuerza abdominal y Ruffier Dickson para evaluar la condición física de los mismos frente a la resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza abdominal y resistencia aeróbica de corta duración y capacidad cardíaca. El tiempo que tomará esta investigación será de 4 meses (agosto - noviembre), tiempo total del semestre de la estudiante. Divido este tiempo en diferentes momentos para dar respuesta a los cuestionarios, encuestas y pruebas físicas.
Riesgos	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a encuestas semiestructuradas, cuestionario IPAQ y prueba física en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
Beneficios	Los participantes no recibirán ningún beneficio económico ni de otra especie por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento y recolección de información acerca del sedentarismo y niveles de actividad física, el ejercicio y el deporte en algunos frailes Agustinos en Colombia. Promover a futuro posibles servicios de asesorías y acompañamiento a nivel profesional con lo que respecta a la práctica de la Actividad física.
Privacidad y confidencialidad	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible. Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada. Además autoriza el registro fotográfico que se realizará de modo general solamente para la evidencia del trabajo realizado por la estudiante.

Estudios Futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizados para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revelará su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.


Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre: Cristiano Eduardo Bernal Bello

Firma: [Firma manuscrita]

C.C. 1072705581

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

 UNIVERSIDAD CATÓLICA LUISAMIGÓ		CONSENTIMIENTO INFORMADO
INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN		
Título de la Investigación:	Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.	
Propósito del Estudio	Este estudio permitirá conocer la prevalencia del sedentarismo y los niveles de actividad física que realizan algunos frailes pertenecientes a la comunidad de los Agustinos en Colombia, con el fin de identificar algunos riesgos para la salud y los estilos de vida saludables adoptados que aportan a su mantenimiento integral.	
Estudiantes de trabajo de grado	Heidi Benitez Velasquez Estudiante de 10º semestre de la carrera Profesional en Actividad Física y Deportes.	
Asesor	Ps. Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika.posadalo@amigo.edu.co	
Datos de Contacto	heidi.benitezve@amigo.edu.co	
Lugar	Conventos Agustinos en Colombia (Medellín, Bogotá, Chía)	
Introducción	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.	
Participantes de la investigación	Frailes de la comunidad Religiosa de los Padres Agustinos en Colombia	
Criterios de selección de los participantes	Criterios de inclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia. - Frailes que realicen y no realicen actividad física. - Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado. - Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Bogotá y Chía al momento de realizar la recolección de información. - Frailes que lleven más de 3 años dentro de la comunidad 	

	Criterios de exclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes que no completan adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información. - Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando. - Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.
Procedimientos	Se realizará una encuesta semiestructurada para conocer los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludable de los frailes. Pruebas físicas de Wells y Dillon, cooper, Fuerza abdominal y Ruffier Dickson para evaluar la condición física de los mismos frente a la resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza abdominal y resistencia aeróbica de corta duración y capacidad cardíaca. El tiempo que tomará esta investigación será de 4 meses (agosto - noviembre), tiempo total del semestre de la estudiante. Divido este tiempo en diferentes momentos para dar respuesta a los cuestionarios, encuestas y pruebas físicas.
Riesgos	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a encuestas semiestructuradas, cuestionario IPAQ y prueba física en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
Beneficios	Los participantes no recibirán ningún beneficio económico ni de otra especie por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento y recolección de información acerca del sedentarismo y niveles de actividad física, el ejercicio y el deporte en algunos frailes Agustinos en Colombia. Propiciar a futuro posibles servicios de asesorías y acompañamiento a nivel profesional con lo que respecta a la práctica de la Actividad física.
Privacidad y confidencialidad	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible. Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada. Además autoriza el registro fotográfico que se realizará de modo general solamente para la evidencia del trabajo realizado por la estudiante.

Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.
---	---

Estudios Futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizadas para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revelará su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.

Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre: Julian Ospina S
 Firma: Julian Ospina S
 C.C: 1.055917188

CONSENTIMIENTO

Yo, Julian Ospina S, acepto participar en el estudio "Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Julian Ospina S
Nombre del participante. C.C


Julian Ospina S
Firma del Participante
CC

25-09-23
Fecha

Heidi BV
Firma del Investigador Principal
CC. 1152115137

20/09/25

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

		CONSENTIMIENTO INFORMADO
INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN		
Título de la Investigación:	Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.	
Propósito del Estudio	Este estudio permitirá conocer la prevalencia del sedentarismo y los niveles de actividad física que realizan algunos frailes pertenecientes a la comunidad de los Agustinos en Colombia, con el fin de identificar algunos riesgos para la salud y los estilos de vida saludables adoptados que aportan a su mantenimiento integral.	
Estudiantes de trabajo de grado	Heidi Benitez Velasquez Estudiante de 10º semestre de la carrera Profesional en Actividad Física y Deportes.	
Asesor	Ps. Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika.posadalo@amigo.edu.co	
Datos de Contacto	heidi.benitezve@amigo.edu.co	
Lugar	Conventos Agustinos en Colombia (Medellín, Bogotá, Chía)	
Introducción	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.	
Participantes de la investigación	Frailes de la comunidad Religiosa de los Padres Agustinos en Colombia	
Criterios de selección de los participantes	Criterios de inclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia. - Frailes que realicen y no realicen actividad física. - Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado. - Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Bogotá y Chía al momento de realizar la recolección de información. - Frailes que lleven más de 3 años dentro de la comunidad 	

	Criterios de exclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes que no completen adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información. - Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando. - Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.
Procedimientos	Se realizará una encuesta semiestructurada para conocer los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludable de los frailes. Pruebas físicas de Wells y Dillon, cooper, Fuerza abdominal y Ruffier Dickson para evaluar la condición física de los mismos frente a la resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza abdominal y resistencia aeróbica de corta duración y capacidad cardíaca. El tiempo que tomará esta investigación será de 4 meses (agosto - noviembre), tiempo total del semestre de la estudiante. Divido este tiempo en diferentes momentos para dar respuesta a los cuestionarios, encuestas y pruebas físicas.
Riesgos	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a encuestas semiestructuradas, cuestionario IPAQ y prueba física en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
Beneficios	Los participantes no recibirán ningún beneficio económico ni de otra especie por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento y recolección de información acerca del sedentarismo y niveles de actividad física, el ejercicio y el deporte en algunos frailes Agustinos en Colombia. Propiciar a futuro posibles servicios de asesorías y acompañamiento a nivel profesional con lo que respecta a la práctica de la Actividad física.
Privacidad y confidencialidad	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible. Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada. Además autoriza el registro fotográfico que se realizará de modo general solamente para la evidencia del trabajo realizado por la estudiante.

Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.
---	---

CONSENTIMIENTO

Yo, Cristian Andrés Martínez Silva, acepto participar en el estudio "Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Cristian Andrés Martínez Silva
Nombre del participante. C.C

Heidi B.V.
Firma del Participante
CC. 1233442244

28/09/25
Fecha

Heidi B.V.
Firma del Investigador Principal
CC. 1153715738

28/09/25

Estudios Futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizadas para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revele su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.


Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre: Cristian Andrés Martínez Silva

Firma: [Firma]

C.C: 1233442244

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

	
CONSENTIMIENTO INFORMADO	
INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	
Título de la Investigación:	Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.
Propósito del Estudio	Este estudio permitirá conocer la prevalencia del sedentarismo y los niveles de actividad física que realizan algunos frailes pertenecientes a la comunidad de los Agustinos en Colombia, con el fin de identificar algunos riesgos para la salud y los estilos de vida saludables adoptados que aportan a su mantenimiento integral.
Estudiantes de trabajo de grado	Heidi Benítez Velasquez Estudiante de 10º semestre de la carrera Profesional en Actividad Física y Deportes.
Asesor	Ps. Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika.posadalo@amigo.edu.co
Datos de Contacto	heidi.benitezve@amigo.edu.co
Lugar	Conventos Agustinos en Colombia (Medellín, Bogotá, Chía)
Introducción	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.
Participantes de la investigación	Frailes de la comunidad Religiosa de los Padres Agustinos en Colombia
Criterios de selección de los participantes	Criterios de inclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia. - Frailes que realicen y no realicen actividad física. - Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado. - Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Bogotá y Chía al momento de realizar la recolección de información. - Frailes que lleven más de 3 años dentro de la comunidad

	Criterios de exclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes que no completan adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información. - Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando. - Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.
Procedimientos	<p>Se realizará una encuesta semiestructurada para conocer los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludable de los frailes.</p> <p>Pruebas físicas de Wells y Dillon, cooper, Fuerza abdominal y Ruffier Dickson para evaluar la condición física de los mismos frente a la resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza abdominal y resistencia aeróbica de corta duración y capacidad cardíaca.</p> <p>El tiempo que tomará esta investigación será de 4 meses (agosto - noviembre), tiempo total del semestre de la estudiante. Divido este tiempo en diferentes momentos para dar respuesta a los cuestionarios, encuestas y pruebas físicas.</p>
Riesgos	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a encuestas semiestructuradas, cuestionario IPAQ y prueba física en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
Beneficios	<p>Los participantes no recibirán ningún beneficio económico ni de otra especie por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento y recolección de información acerca del sedentarismo y niveles de actividad física, el ejercicio y el deporte en algunos frailes Agustinos en Colombia.</p> <p>Propiciar a futuro posibles servicios de asesorías y acompañamiento a nivel profesional con lo que respecta a la práctica de la Actividad física.</p>
Privacidad y confidencialidad	<p>En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.</p> <p>Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.</p> <p>Además autoriza el registro fotográfico que se realizará de modo general solamente para la evidencia del trabajo realizado por la estudiante.</p>


Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.
---	---

CONSENTIMIENTO

Yo, Juan Sebastian Bernal Bello, acepto participar en el estudio "Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Juan Sebastian Bernal Bello
Nombre del participante. C.C 1072672779


Firma del Participante
CC: 1072672779

27-09-25
Fecha

Heidi BV
Firma del Investigador Principal
CC. 1152745737

27-09-25


Estudios Futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizadas para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revele su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.


Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre: Juan Sebastian Bernal Bello

Firma: 

C.C: 1072672779

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

		CONSENTIMIENTO INFORMADO
INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN		
Título de la Investigación:	Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.	
Propósito del Estudio	Este estudio permitirá conocer la prevalencia del sedentarismo y los niveles de actividad física que realizan algunos frailes pertenecientes a la comunidad de los Agustinos en Colombia, con el fin de identificar algunos riesgos para la salud y los estilos de vida saludables adoptados que aportan a su mantenimiento integral.	
Estudiantes de trabajo de grado	Heidi Benitez Velasquez Estudiante de 10º semestre de la carrera Profesional en Actividad Física y Deportes.	
Asesor	Ps. Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika_posadalopez@amigo.edu.co	
Datos de Contacto	heidi.benitezve@amigo.edu.co	
Lugar	Conventos Agustinos en Colombia (Medellín, Bogotá, Chía)	
Introducción	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.	
Participantes de la investigación	Frailes de la comunidad Religiosa de los Padres Agustinos en Colombia	
Criterios de selección de los participantes	Criterios de inclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia. - Frailes que realicen y no realicen actividad física. - Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado. - Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Bogotá y Chía al momento de realizar la recolección de información. - Frailes que lleven más de 3 años dentro de la comunidad 	

	Criterios de exclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes que no completen adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información. - Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando. - Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.
Procedimientos	Se realizará una encuesta semiestructurada para conocer los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludable de los frailes. Pruebas físicas de Wells y Dillon, cooper, Fuerza abdominal y Ruffier Dickson para evaluar la condición física de los mismos frente a la resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza abdominal y resistencia aeróbica de corta duración y capacidad cardíaca. El tiempo que tomará esta investigación será de 4 meses (agosto - noviembre), tiempo total del semestre de la estudiante. Divido este tiempo en diferentes momentos para dar respuesta a los cuestionarios, encuestas y pruebas físicas.
Riesgos	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a encuestas semiestructuradas, cuestionario IPAQ y prueba física en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
Beneficios	Los participantes no recibirán ningún beneficio económico ni de otra especie por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento y recolección de información acerca del sedentarismo y niveles de actividad física, el ejercicio y el deporte en algunos frailes Agustinos en Colombia. Propiciar a futuro posibles servicios de asesorías y acompañamiento a nivel profesional con lo que respecta a la práctica de la Actividad física.
Privacidad y confidencialidad	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible. Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada. Además autoriza el registro fotográfico que se realizará de modo general solamente para la evidencia del trabajo realizado por la estudiante.

Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.
---	---

CONSENTIMIENTO

Yo, Javier Hernán Bernal Bello, acepto participar en el estudio "Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Javier Hernán Bernal Bello
Nombre del participante. C.C 1070965334

JOB
Firma del Participante
cc. 1070965334

27/09/25
Fecha

Heidi BV
Firma del Investigador Principal
CC. 115231539

27-04-25

Estudios Futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizadas para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revelará su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.


Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre: Javier Hernán Bernal Bello

Firma: JOB

cc: 1070965334

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

		CONSENTIMIENTO INFORMADO
INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN		
Título de la Investigación:	Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable.	
Propósito del Estudio	Este estudio permitirá conocer la prevalencia del sedentarismo y los niveles de actividad física que realizan algunos frailes pertenecientes a la comunidad de los Agustinos en Colombia, con el fin de identificar algunos riesgos para la salud y los estilos de vida saludables adoptados que aportan a su mantenimiento integral.	
Estudiantes de trabajo de grado	Heidi Benitez Velasquez Estudiante de 10º semestre de la carrera Profesional en Actividad Física y Deportes.	
Asesor	Ps. Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika.posadalo@amigo.edu.co	
Datos de Contacto	heidi.benitezve@amigo.edu.co	
Lugar	Conventos Agustinos en Colombia (Medellín, Bogotá, Chía)	
Introducción	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.	
Participantes de la investigación	Frailes de la comunidad Religiosa de los Padres Agustinos en Colombia	
Criterios de selección de los participantes	Criterios de inclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes activos ejercientes en la comunidad de los padres Agustinos en Colombia. - Frailes que realicen y no realicen actividad física. - Frailes que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado. - Frailes que residan permanentemente en la Comunidad de los padres agustinos en Medellín, Bogotá y Chía al momento de realizar la recolección de información. - Frailes que lleven más de 3 años dentro de la comunidad 	

	Criterios de exclusión generales: <ul style="list-style-type: none"> - Frailes que no completen adecuada y totalmente los instrumentos de recolección de información. - Frailes que voluntariamente decidan en medio de los procedimientos, no seguir participando. - Frailes que por cualquier motivo o razón no continúen dentro de la comunidad.
Procedimientos	Se realizará una encuesta semiestructurada para conocer los factores personales, laborales, sociales, ambientales, creencias y actitudes que influyen en los hábitos de movimiento y estilos de vida saludable de los frailes. Pruebas físicas de Wells y Dillon, cooper, Fuerza abdominal y Ruffier Dickson para evaluar la condición física de los mismos frente a la resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza abdominal y resistencia aeróbica de corta duración y capacidad cardíaca. El tiempo que tomará esta investigación será de 4 meses (agosto - noviembre), tiempo total del semestre de la estudiante. Divido este tiempo en diferentes momentos para dar respuesta a los cuestionarios, encuestas y pruebas físicas.
Riesgos	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a encuestas semiestructuradas, cuestionario IPAQ y prueba física en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
Beneficios	Los participantes no recibirán ningún beneficio económico ni de otra especie por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento y recolección de información acerca del sedentarismo y niveles de actividad física, el ejercicio y el deporte en algunos frailes Agustinos en Colombia. Propiciar a futuro posibles servicios de asesorías y acompañamiento a nivel profesional con lo que respecta a la práctica de la Actividad física.
Privacidad y confidencialidad	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible. Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada. Además autoriza el registro fotográfico que se realizará de modo general solamente para la evidencia del trabajo realizado por la estudiante.

Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.
--	---

CONSENTIMIENTO

Yo, Miguel Angel Garcia Garcia, acepto participar en el estudio "Prevalencia del sedentarismo y la Actividad Física en frailes de la Comunidad religiosa de los padres Agustinos, su posible relación con las enfermedades silenciosas y los factores que influyen en sus hábitos de movimiento y estilos de vida saludable".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Miguel Angel Garcia Garcia
Nombre del participante. C.C 1014234822

Miguel Angel Garcia Garcia
Firma del Participante
CC. 1014234822

27/09/2025
Fecha

Heidi BV
Firma del Investigador Principal
CC. 1152415734

23-09-25

Estudios Futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizados para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revele su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.

Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre: Miguel Angel Garcia Garcia
Firma: Miguel Angel Garcia Garcia
C.C: 1014234822

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

Anexo C Preguntas encuesta semiestructurada

Datos generales

1. ¿En qué rango de edad se encuentra?
 - 20 - 29 años
 - 30 - 39 años
 - 40 - 49 años
 - 50 - 59 años
2. Peso (Kg)
3. Estatura (cm)
4. Tiempo en años que lleva dentro de la comunidad
 - Menos de 4 años
 - Entre 5 y 7 años
 - Entre 7 y 11 años
 - Más de 11 años
5. Nombre y ubicación de la parroquia o Convento
6. Cargo que ejerce dentro de la comunidad
 - Presbítero Párroco
 - Presbítero Vicario Parroquial
 - Presbítero Formador
 - Diácono
 - Fraile Profeso
7. ¿Tiene alguna condición médica diagnosticada?

Actividad Física

8. En caso de ser afirmativo, especifique cuál o cuáles
9. ¿Realiza algún tipo de actividad física o ejercicio regularmente?
 - Si
 - No
10. ¿Qué tipo de actividad física o ejercicio realiza?
11. ¿Con qué frecuencia lo realiza a la semana?

- Nunca
 - 1 - 2 / semana
 - 2 - 3 / semana
 - 3 - 4 / semana
 - 4 - 5 / semana
 - Todos los días
12. ¿Qué tiempo hace cada sesión?
- Menos de 30 minutos
 - 60 minutos
 - 90 minutos
 - Más de 90 minutos
 - Ninguna
13. ¿Considera que el ejercicio físico es una prioridad en su rutina semana? ¿por qué?
14. ¿Qué factores favorecen que hagas ejercicio regularmente?
- Mejorar mi salud biológica y mental
 - Aspecto físico - estética
 - Evitar enfermedades silenciosas
 - Sentirme bien y enérgico durante el día
 - Otro
15. ¿Ha recibido alguna recomendación médica para hacer o evitar el ejercicio físico? ¿Cuál?
16. ¿Cómo describiría su nivel de actividad física?
- Muy activo
 - Moderadamente activo
 - Poco activo
 - Nada activo
17. ¿Cuándo fue la última vez que realizó ejercicio físico con regularidad?
- Actualmente lo hago
 - Hace menos de 6 meses
 - Hace más de 6 meses
 - Hace más de 2 años
 - Nunca

18. ¿Utiliza algún medio de transporte activo (caminar, bicicleta, patines, etc) en sus desplazamientos pastorales?
- Si
 - No
 - A veces
19. ¿Ha participado en eventos deportivos o recreativos organizados por la Arquidiócesis, la propia comunidad u otras comunidades religiosas?
- Si
 - No
20. Si la respuesta anterior fue positiva, ¿en cuáles eventos ha participado?
21. ¿Qué obstáculos personales encuentra para hacer ejercicio?
- Cansancio
 - Falta de tiempo
 - Pereza
 - Ambiente - espacios físicos
 - Problemas médicos y de salud
 - No me gusta hacerlo
 - No se como hacerlo, necesitaría orientación
 - Otra ¿cuál?
22. ¿Cuenta con espacios adecuados para ejercitarse en su parroquia o lugar de residencia?
- Si
 - No
 - Parcialmente
23. ¿Qué horarios cree usted que serían más adecuados para la práctica de actividad física en su contexto pastoral?
24. ¿En la etapa de formación su actividad física era más constante que ahora en el ejercicio ministerial? Explique su respuesta

Sedentarismo

25. ¿Cuántas horas al día estima que pasa sentado o inactivo (por ejemplo, leyendo, en el computador, reuniones, etc.)

- 1 hora
 - 2 horas
 - 3 horas
 - Más de 3 horas
26. ¿Cuánto tiempo pasa viendo televisión o usando pantallas fuera de las actividades pastorales?
- 30 minutos
 - 1 hora
 - 2 horas
 - Más de 2 horas
27. ¿Con qué frecuencia interrumpe periodos largos de sedentarismo (por ejemplo, caminatas, pausas activas)
- 1 vez al día
 - 2 veces al día
 - 3 veces al día
 - Más de 3 veces al día
 - Nunca
28. ¿Cree que su estilo de vida actual es sedentario? ¿por qué?
29. ¿Siente que el estilo de vida sacerdotal - religioso facilita o limita la práctica de actividad física?
- Facilita
 - Limita
30. ¿Cuántas horas al día dedica a actividades pastorales sedentarias (oficina, reuniones, estudio, homilías, etc)?
- 1 hora
 - 2 horas
 - 3 horas
 - 4 horas
 - Más de 4 horas
31. ¿Cuántas horas duerme en promedio por día?
- Menos de 6 horas

- Entre 6 y 8 horas
 - Más de 8 horas
32. ¿Ha sentido que el sedentarismo ha afectado su salud física y mental (dolores, fatiga, pesto, etc.)?
- Si
 - No
33. Si su respuesta anterior fue positiva, ¿de qué manera ha afectado?
34. ¿Cree que la larga pastoral (misas, atención espiritual, visitas, etc) le impide tener una vida más activa?
- Si
 - No

Percepción y motivación

35. ¿Qué importancia le da usted al ejercicio físico para su salud y bienestar?
36. ¿Le interesaría participar en programas de promoción de actividad física para sacerdotes - frailes?
- Si
 - No
37. ¿Qué tan satisfecho está con su calidad de vida?
- Nada satisfecho
 - Poco satisfecho
 - Neutral
 - Muy satisfecho
 - Totalmente satisfecho
38. ¿Qué tipo de actividades le gustaría que se promovieran dentro de la comunidad?
39. ¿Ha recibido formación o sensibilización en temas de autocuidado y salud física durante su formación?
- Si
 - No
40. ¿Qué emociones le genera el pensar en hacer ejercicio o cambiar sus hábitos de salud?
41. ¿Considera que su estilo de vida actual es saludable? ¿Por qué?

42. ¿Siente el respaldo de su comunidad o superiores para adoptar un estilo de vida más activo?
43. ¿Cuáles cree usted que serían estrategias efectivas para motivar a los sacerdotes - frailes a ser más activos físicamente?
44. ¿Estaría dispuesto a recibir acompañamiento profesional (fisioterapia, entrenamiento, nutrición) si se ofreciera desde la comunidad?
- Si
 - No
 - Ya hay acompañamiento profesional
45. ¿Qué mensaje o reflexión personal le gustaría compartir sobre la relación entre vida espiritual y cuidado del cuerpo?

Anexo D Cuestionario IPAQ

DE LUNES A VIERNES								
En un día típico entre semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (en la noche)								
1. ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
2. ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
3. ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
4. ¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o videojuegos?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

5. ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
6. ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
7. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo "papeleo" o trabajo administrativo?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
8. ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
9. ¿Cuánto tiempo empleas tocando un instrumento musical?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
10. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajos de artesanía?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
11. ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o viajando en carro, bus o metro?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

FIN DE SEMANA

En un día típico entre semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (en la noche)								
1. ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
2. ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?								

Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
3. ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
4. ¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o videojuegos?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
5. ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
6. ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
7. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo “papeleo” o trabajo administrativo?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
8. ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
9. ¿Cuánto tiempo empleas tocando un instrumento musical?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
10. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajos de artesanía?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
11. ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o viajando en carro, bus o metro?								
Nada	15 min o menos	30 min	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más