

---

## **Niveles de actividad física, barreras y estados de cambio en una población urbana de un municipio de Colombia**

**ELKIN FERNANDO ARANGO, MD<sup>1</sup>, FREDY ALONSO PATIÑO, MSC<sup>1</sup>, MARIO ANDRÉS QUINTERO, MD<sup>2</sup>, MÓNICA MARÍA ARENAS, MSC<sup>2</sup>**

---

1. Profesor, Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

2. Medicina Deportiva INDEPORTES Antioquia, Medellín, Colombia.

### **RESUMEN**

**Objetivo:** Evaluar el nivel de actividad física, barreras y estados de cambio, en la población urbana entre 25 y 50 años de edad del municipio de Santa Rosa de Osos, Antioquia.

**Materiales y métodos:** Se realizó un estudio de prevalencia, con muestreo aleatorio bietápico en 357 personas sin enfermedad cardiovascular conocida; se administró una encuesta prediseñada para evaluar los niveles de actividad física, los estados de cambio y las barreras para la práctica de la actividad física.

**Resultados:** La actividad física baja total fue del 9% y por ámbitos: trabajo 66.9%; transporte 60.8%; hogar 44.8% y tiempo libre 76.2%. Las barreras más relevantes para la práctica de la actividad física fueron la «carencia de voluntad» (70%) y la falta de tiempo (46.2%). Los estados de cambio más prevalentes fueron el «contemplativo» (40.3%) y el de «preparación» (17.1%).

**Conclusión:** Se encontraron niveles de actividad física baja en los diferentes ámbitos de la vida diaria, acompañados de una prevalencia alta de las barreras y de los estados previos a la práctica de la actividad física, principalmente en las mujeres y las personas obesas.

**Palabras clave:** Actividad física; Ejercicio físico; Promoción de la salud; Prevalencia; Enfermedades crónicas; Colombia.

**Publicado en :** Colomb Med. 2011; 42: 352-61