

Reflexión



Imagen de @pikisuperstar on Freepik

ACTIVIDAD SIGNIFICATIVA: EL COFRE MOTOR, CUANDO EL TESORO ES MOVIMIENTO

SIGNIFICANT ACTIVITY: THE MOTOR CHEST, WHEN MOVEMENT IS THE TREASURE

Camilo Ernesto Corso Amado¹
Dayana Valentina Ariza Moreno²

³Juan Pablo Basto Rojas
⁴María Camila Vega García
⁵Lina María Carreño Parra

RESUMEN

La práctica regular de actividad física (AF) ha demostrado que trae múltiples beneficios sobre la salud, mientras que el permanecer un prolongado tiempo en sedentario conlleva efectos deletéreos sobre el organismo. En Colombia la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2015, permitió por medio de los indicadores evidenciar que solo cerca de la mitad de jóvenes y adultos (18 – 65 años de edad) cumplen con las recomendaciones internacionales de AF. Aunque a nivel nacional no se cuenta con datos sobre los niveles de actividad física en la población con discapacidad intelectual, en contraste, existen datos internacionales que demuestran que su participación es mucho más baja en comparación a la población general. Por lo tanto, se hace necesario identificar estrategias costo-efectivas que permitan aumentar los niveles de AF en esta población.

Palabras clave:

Actividad física, discapacidad, sedentarismo, desarrollo motor

ABSTRACT

Regular practice of physical activity (PA) has demonstrated to bring multiple health benefits while staying sedentary for a long time has deleterious effects on the body. In Colombia, the 2015 National Survey of Nutritional Situation, allowed to evidence through the indicators to show that only about half of young people and adults (18 - 65 years) follow and fulfill the international PA recommendations. However, nationwide, there is no data related to the physical activity levels in the population with cognitive disabilities, in contrast, to the international data which results show that their participation is much lower compared to the general population. Therefore, it is necessary to identify cost-effective strategies that may increase PA levels in this population.

Key words:

Physical activity, disability, sedentary lifestyle, motor development

INTRODUCCIÓN

El comportamiento sedentario es definido como aquellas posturas, ya sean acostados, recostado o sedente en la que el gasto metabólico es inferior a 1,5 miliequivalentes metabólicos (American College of Sport Medicine, 2022b, Tremblay et al., 2017) estos se pueden presentar en los dominios de tiempo libre y ocio, trabajo, desplazamiento y tareas del hogar (Owen et al., 2011). Existen diferentes estrategias que emplean instrumentos o técnicas para medir el tiempo que se pasa en este comportamiento, dentro de los de tipo objetivo se encuentran los acelerómetros, el registro por posicionamiento georreferenciado y los dispositivos inteligentes, estas estrategias tienen una limitación importante como lo es su costo y la capacitación del personal para analizar los datos. Por esta razón se han diseñado cuestionarios autoadministrados que permiten por medio del autorreporte tener una aproximación al tiempo en comportamiento sedentario (Paredes Prada et al., 2020).

Para la población general una medida del comportamiento sedentario es el tiempo que pasan frente a pantallas, ya sean televisores, tablets, computadores o celulares, actividades que pueden estar ligadas a trabajo u ocio (Shilpa Dogra, 2022; Malta et al., 2021; Owell et al., 2011). No obstante, este comportamiento también puede estar presente en otras actividades como lo son la lectura o procesos de trabajo mental, que tendrían un perfil metabólico diferencial no sólo ligado a la ausencia de movimiento (Panahi & Tremblay, 2018).

Actualmente existe suficiente evidencia que indica que periodos prolongados en comportamiento sedentario se asocian a un mayor riesgo de enfermedad cardio-metabólica, mortalidad prematura y por todas las causas (Patterson et al., 2018). Por lo que las más recientes guías de actividad física tanto de la organización mundial de la salud como el Colegio Americano de Medicina Deportiva, recomiendan reducir el tiempo de sedentarismo y realizar intervalos de actividad física de forma regular para romper con el tiempo de este tipo de comportamientos (American College of Sport Medicine, 2022a; World Health Organization, 2020).

Las Naciones Unidas para el año 2019 informaron que alrededor del 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física, nivel que va aumentando conforme pasan a la vida adulta, resulta muy preocupante ya que compromete las condiciones de salud individuales y colectivas. En Latinoamérica resultan mayores estos comportamientos y la brecha entre géneros es aún más amplia, a lo que se le suma las condiciones sociales de sus comunidades y poblaciones específicas. En las personas con discapacidad y, de manera particular en la población con discapacidad intelectual no sólo se presentan menores valores de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de actividad física sino que pasan mayor tiempo en sedentario (Hsieh et al., 2017; Oviedo et al., 2017), en comparación a la población general, aumentando su riesgo de morbimortalidad; sin embargo, los datos no sólo son muy escasos, también resulta conflictiva su comparación.

En una revisión sistemática sobre la relación entre las conductas sedentarias en personas con diagnóstico de síndrome de down realizada por Agiovlasis et al. (2019), se evidencia que en esta población existen mayores comportamientos y riesgos debido al sedentarismo, más no resultó posible determinar sus causas.

Por ello, se sugiere una forma de contrarrestar y reducir el sedentarismo en la población con discapacidad intelectual como lo es la realización de actividades de cualquier intensidad y duración que rompan con este comportamiento de bajo gasto energético y que a su vez contribuyan al aumento en los niveles de actividad física (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020), obteniendo beneficios específicos para esta población como mejora en el equilibrio estático-dinámico, control y desarrollo motor, funciones cognitivas (World Health Organization, 2020) así como en los dominios cardiopulmonar y neuromuscular.

En este sentido, se ha cambiado la recomendación por grupos etáreos, siendo recomendada para los adultos

entre 18 y 64 años, realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana como tiempo válido para reducción de riesgo, a la posibilidad de sumar mediante actividades realizadas en cualquiera de los cuatro dominios de la actividad física - tiempo libre, actividades del hogar, ocupación y transporte activo- de cualquier duración e intensidad (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020).

Es importante reconocer que los beneficios asociados a la actividad física y los riesgos ante la inactividad han sido ampliamente estudiados y descritos desde un enfoque biomédico. Sin embargo, la actividad física no es unidimensional y no puede ser entendida únicamente como el espacio de tiempo libre que se destina al cuidado de la salud para evitar el riesgo de enfermarse; esta actividad es transversal en la vida de las personas y abarca su ocupación, las actividades del hogar, la forma en cómo se movilizan, y por supuesto la manera en la cual se usa el tiempo de esparcimiento (Hormiga-Sánchez, 2015).

La visión biomédica, ha llevado entonces a solidificar modelos netamente racionales, en los que las recomendaciones basadas en la evidencia deberían ser suficiente para adoptar comportamientos individuales saludables, pero, esta misma visión lleva a concebir un cuerpo saludable como un espacio de dificultad, lucha y estratificación (Hormiga Sánchez et al., 2019). Olvidando que la actividad física, como movimiento corporal humano, también es una experiencia personal que tiene una connotación social, que se enmarca en los procesos sociales e históricos en los que las personas viven y está a su vez inscrita entre significados culturales y simbólicos derivados de los procesos del interaccionismo simbólico. (Hormiga-Sánchez, 2015; Hormiga Sánchez et al., 2019)

Por lo tanto, es importante tener en cuenta estas dimensiones cuando se realizan prescripciones y se implementan programas que influyen sobre los comportamientos en salud y estilo de vida como lo es la actividad física. Y es así como mediante la identificación de dicho problema se hace evidente la necesidad de diseñar un programa de movimiento para usuarios de una fundación que atiende a personas con discapacidad cognitiva.

REFLEXIÓN

Objetivo

Desarrollar una estrategia mediante la solución creativa de problemas para disminuir el tiempo empleado en comportamiento sedentario, fomentar la actividad física y el

desarrollo neuromotor en usuarios pertenecientes a una fundación para personas con discapacidad intelectual.

Estrategias metodológicas utilizadas

La creatividad junto al liderazgo y el pensamiento crítico, son habilidades blandas que en el mundo actual, requieren ser estimuladas en los estudiantes y la población en general, para garantizar el desarrollo de sus habilidades y adquisición de competencias necesarias para proponer soluciones factibles y efectivas a los problemas identificados (Team Mind Tools Content, 2016).

La creatividad, es una de las competencias más difíciles de utilizar al momento de resolver problemas, debido al predominio de un pensamiento algorítmico propio del paradigma postpositivista (Creswell & Creswell, 2018). Esto se debe, en parte a que el enfoque creativo para la solución de problemas no es simple, puesto que requiere unas etapas (las cuales se describen más adelante), entrenamiento, el reconocer la esencia y noción del problema, que le permita establecer si este puede ser abordado desde la creatividad para su respectiva solución. En el caso expuesto, esta resolución respondía a la pregunta ¿qué estrategias se deben emplear para fomentar el movimiento en la población con discapacidad cognitiva? Y por lo tanto se permitía el abordaje desde la metodología de solución creativa de problemas teniendo como punto de partida, la mejor evidencia disponible, es decir la práctica clínica basada en la evidencia desde la realidad.

Es importante definir dos conceptos fundamentales en este artículo, la creatividad y la solución creativa de problemas; la creatividad es definida por Mitchell & Kowlik (1999) como una idea que tiene un elemento de novedad o es única, al menos para quien crea la solución, y también tiene valor y relevancia.

Con respecto a la solución creativa de problemas, Guerrero (2021), plantea que esta: permite encontrar respuestas creativas a problemas cuyas soluciones no son tan obvias. Es la manera natural en la que las personas solucionan problemas que se hace explícita a través de una serie de etapas y herramientas que ayudan a que el proceso tenga un carácter creativo (Guerrero, 2021).

Las etapas en la solución creativa de problemas son 4: clarificar, idear, desarrollar e implementar, aunque cada una tiene sus estrategias específicas, existen unas premisas universales en el proceso como lo son, divergir y converger, realizar preguntas constantes, omitir el juicio y centrarse en lo positivo (Team Mind Tools Content, 2016). Ver figura 1.

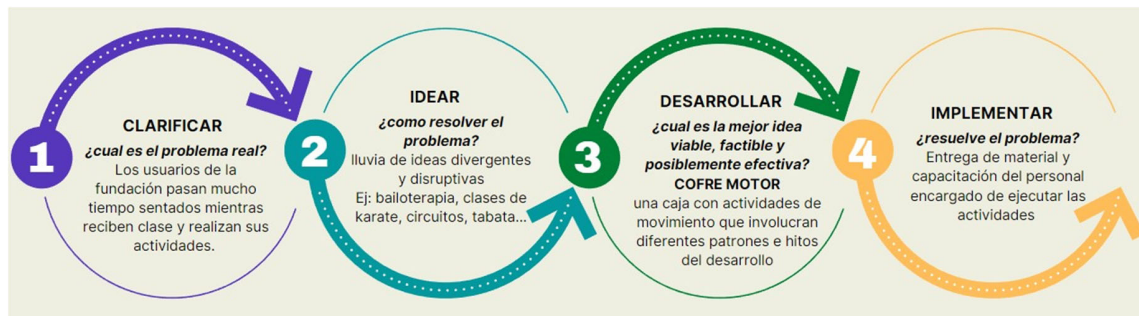
Con el objetivo de reducir y romper con el tiempo en comportamiento sedentario por los estudiantes de la fundación, durante su estancia en la institución al recibir las clases y realizar las actividades propuestas por las docentes. Se diseñó y entregó el programa a los líderes de la fundación el “cofre motor” el cual es una estrategia lúdica en la que se cuenta con un cofre, en el cual contiene en su interior 12 actividades diferentes de tipo lúdico-recreativas de duración entre 5-10 minutos y con materiales disponibles de parte de la fundación. Para su implementación el facilitador selecciona al azar una actividad y esta corresponde a la que será realizada ese día mediante una intervención colectiva.

Impacto social

Se han considerado seis hitos de impacto social que se derivan de la ejecución del programa tal como se muestra en la figura 2.

López Sánchez et al. 2023 realizaron una revisión sistemática con el objetivo de determinar el alcance en los ajustes

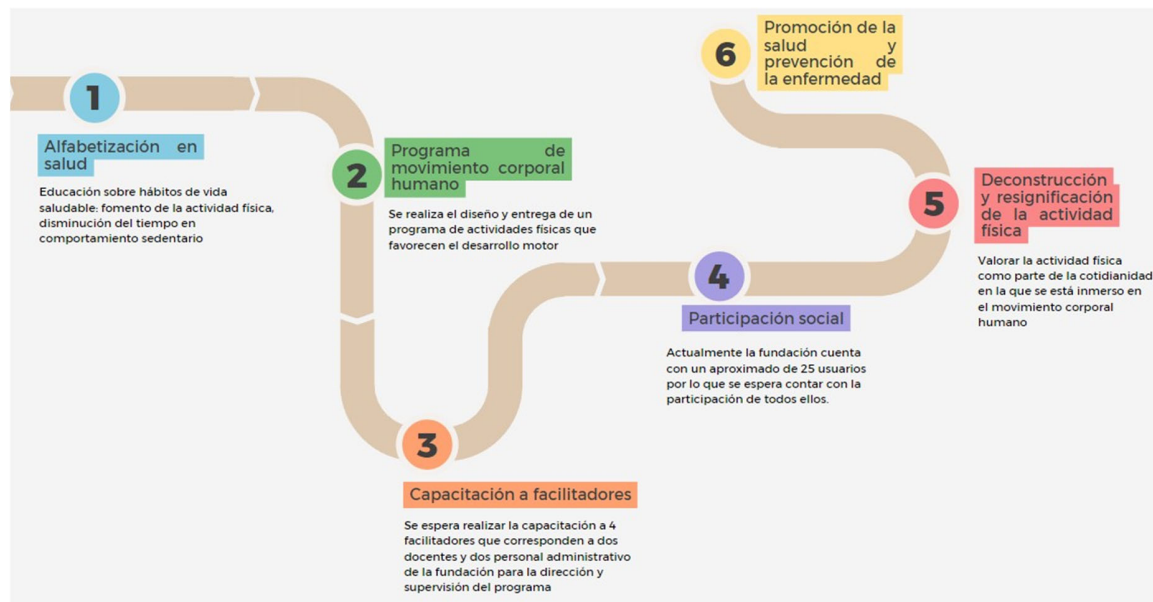
Figura 1
Proceso de resolución creativa de problemas



Nota: Elaboración propia



Figura 2
Impacto social del programa “cofre motor”



Nota: Elaboración propia

curriculares de la Educación Física y la convivencia escolar, entre sus conclusiones revela un aspecto de suma importancia sobre el movimiento corporal la orientación hacia la consolidación del aspecto corporal, social y afectivo a partir del tránsito de las interacciones socio-culturales que favorezcan las condiciones de vida en comunidad.

Trasladando esta conclusión a otros contextos, resulta urgente profundizar específicamente en el hito quinto de la figura 2, debido a su relevancia y aportes, ya que el movimiento que genera el cuerpo es una acción social, aspecto que cuatro décadas atrás se venía planteando desde la actividad física o el deporte, en la que no se pueden reducir a unos movimientos codificados, reglamentados y medibles; estos están directamente relacionados con la estructura socio-cultural, histórica y económica de cada sociedad, (Camacho-Pérez, 1981).

Frente al anterior apartado, el movimiento que genera el cuerpo desde la actividad física en relación a otros autores, se concatena como potencializador de la socialización y promotor de valores (Medina y Reverte, 2019), en la corporeidad desde las experiencias motrices vividas, motivaciones, deseos y praxis (Gómez y Salazar, 2015 ; Buscá et al. 2014) lo vivencia como espacios de comunicación y decisión participativa.

Sobre estas afirmaciones, resulta interesante la reflexión desde el abordaje de la temática desde los conceptos de técnicas corporales y habitus que fueron desarrollados

principalmente por Merleau-Ponty, Marcel Mauss y Pierre Bourdieu.

Merleau-Ponty, desde la lectura de Sabido-Ramos, aborda desde una perspectiva fenomenológica al hombre en el mundo, propone que el cuerpo como agente que da sentido al mundo, almacena unos hábitos o acciones prácticas a través del conjunto de todas las actividades cotidianas en las que no se reparan de forma consciente, acciones que se diferencian del conocimiento y del automatismo. Asimismo, expresa que las formas como se interpreta el mundo se convierten en dimensiones corporales, es decir que los marcos de sentido que resultan familiares con el mundo se instalan en el cuerpo (Sabido-Ramos, 2010).

Desde una perspectiva sociológica y antropológica, de acuerdo a Marcel Mauss, siguiendo el pensamiento de Sabido-Ramos se refirió a las técnicas corporales como todas las formas en que se hace uso del cuerpo de forma tradicional y dependen de la sociedad; es decir, son todas las actividades que requieren de movimiento y están socialmente reguladas. Estas técnicas se transmiten por generaciones mediante la tradición y se instauran en el cuerpo (Sabido-Ramos, 2010). Esa transmisión generacional hace que sean aprendidas desde la dimensión cultural y se conviertan en actos tradicionales de carácter casi mecánico, cobrando sentido sólo dentro del mismo sistema simbólico en el que fueron aprendidas (Mora, 2008).

Por esta razón, se considera que las técnicas corporales son efectivas (orientan la acción correcta) y tradicionales (heredadas por la socialización). Reflejan una idiosincrasia social y varían según la edad y el género, por lo que aluden a un carácter diferenciado del cuerpo, que se perpetúa en los hechos sociales y se establece desde la educación inicial (Sabido-Ramos, 2010; Sodo, 2000). Creando así una relación entre el cuerpo y los símbolos, dando paso a la adopción de actitudes enmarcadas en estos valores simbólicos (Mora, 2008).

Una propuesta de las técnicas corporales es la realizada por Crossley, quien agrega el término de reflexivas, (técnicas corporales reflexivas), introduciendo la cuestión de la reflexividad y del embodiment. De esta forma, las técnicas corporales reflexivas serían: aquellas técnicas cuyo propósito principal es realizar un trabajo sobre el cuerpo, para modificarlo, mantenerlo o tematizarlo en alguna forma (Mora, 2008).

Para concluir este análisis se acudirá al pensamiento de Bourdieu y Norbert Elías. (Bourdieu, cómo se citó en Martín-Rodríguez, 2018) menciona que el capital cultural y el espacio social (red de relaciones sociales en las que se desenvuelve la vida cotidiana del individuo) de las personas influye sobre la práctica y tipo de práctica deportiva realizada, con la que se contribuye a la distinción social y a la identificación dentro de un grupo (Martín-Rodríguez et al., 2018).

Por otro lado, Sabido-Ramos citando a Norbert Elías, menciona que esta adquisición del conocimiento social práctico se instaura en la persona como un comportamiento automático, algo deseado en la conciencia del individuo, un impulso propio en pro de la salud y dignidad. Interviene también mediante las emociones puesto que si no se hacen las cosas adecuadamente con el cuerpo (el comportamiento esperado del individuo como reflejo de la sociedad) genera estados de vergüenza y miedo. Es por medio de estos mecanismos, que se adquieren las

Figura 3

Logros, dificultades y resultados alcanzados y esperados como resultado del programa “cofre motor”



Nota: Elaboración propia

El término de habitus es importante para explicar el carácter simbólico y social de las técnicas corporales. Estos hábitos - conocimientos socialmente aprendidos - varían no sólo con los individuos y sus imitaciones, sino sobre todo con las sociedades, la educación, las reglas de urbanidad y la moda. De esta manera, se puede interpretar que no existe técnica corporal desconectada del sistema simbólico, distante de la dimensión aprendida y anclada en la sociedad (Mora, 2008).

tendencias a usar el cuerpo de unas formas específica y por lo tanto modificar estas tendencias no es algo sencillo, pues estas no están relacionadas con la libre elección de las personas, sino con disposiciones social y culturalmente configuradas (Norbert E & Dunning E, 1986; Sabido-Ramos, 2010).



Logros, dificultades y resultados alcanzados

Los Logros, dificultades, resultados alcanzados y esperados como resultado del programa “cofre motor” se presentan en la figura 3. En este apartado es importante mencionar que dentro de las dificultades más relevantes se encuentra el bloqueo creativo y lograr integrar la práctica con las propuestas creativas ya que requieren de un pensamiento que no sea secuencial o lineal sino lateral. Cómo logros se establecen que una vez superadas estas dificultades se logra avanzar en la construcción de un programa sólido capaz de cumplir con los objetivos propuestos. Esta superación de las dificultades se logra mediante el acompañamiento y la constante indagación y profundización en las habilidades creativas de cada uno de los involucrados en el proceso de consolidación del programa.

CONCLUSIONES

La aplicación de la estrategia de resolución creativa de problemas permite encontrar soluciones alternativas que puedan ser implementadas con un impacto positivo sobre los logros esperados. Además, al estar centrada en el problema, favorece un proceso de pensamiento flexible y articulado en los estudiantes.

La noción de AF no debería ser abordada desde un estudio netamente biológico, fisiológico de cuerpo-máquina, esta debería ser complementada con aportes sociales como factores que no sólo predisponen y determinan el nivel de cumplimiento de las recomendaciones de AF en la población, sino que ahonden en la elaboración cada vez más sólida de un área de conocimiento socio-histórica-cultural que permita entender desde las nociones de capital social, capital cultural y biopoder el movimiento corporal humano reflejado en la AF y proponer así estrategias incluyentes para toda la población permitiendo la construcción de un tejido social humanizado.

Consideraciones éticas

Para la elaboración de este manuscrito se tuvieron en cuenta los principios rectores de ética en investigación: beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses que comprometan la integridad de este manuscrito

Fuentes de financiación

No se recibió financiación para la elaboración del presente manuscrito

Agradecimientos

Los autores agradecen a la Universidad Manuela Beltrán seccional Bucaramanga

Contribución

Todos los autores participaron en la elaboración, redacción, revisión y edición final del presente manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sport Medicine. (2022a). Benefits and risks associated with physical activity. In *Guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed., pp. 1–26). Wolters Kluwer.
- American College of Sport Medicine. (2022b). General principles of exercise prescription. In *Guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed., pp. 142–161). Wolters Kluwer.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Di Pietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Buscá-Donet, F., Ruiz, E. & Rekalde-Rodríguez, R. (2014). Tratamiento del conflicto en las comunidades de aprendizaje a través de la educación física. *Retos*, 25, 156-161. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291032.pdf>
- Camacho-Pérez, J. (1981). Antropología, educación física y deportes. *Educación Física y Deporte*, 3(2), 70–72.
- Creswell, J., & Creswell, J. (2018). The Selection of a Research Approach. In *Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed., pp. 40–61). SAGE.
- Gómez-Figueroa, J. & Salazar, M. (2015). Detección de violencia escolar en adolescentes en la clase de educación física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 41-47. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628005.pdf>
- Guerrero, C. (2021). Fundamentos de CPS. <https://creative.unab.edu.co/cguerrer/cps/cps-foundations#:~:text=Creative%20Problem%20Solving%20o%20CPS,proceso%20tenga%20un%20car%C3%A1cter%20creativo>.
- Hormiga Sánchez, C., Alzate Posada, M., & Cortés-García, C. (2019). Significados de la actividad física en la cotidianidad. Los lugares de la belleza y el placer en una práctica de salud. *Revista Ciencias de La Salud*, 17, 12–31.
- Hormiga-Sánchez, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Rev. Cienc Salud*, 13(2), 233–248.
- Hsieh, K., Hilgenkamp, T. I. M., Murthy, S., Heller, T., & Rimmer, J. H. (2017). Low levels of physical activity and sedentary behavior in adults with intellectual disabilities. *Internatio-*

- nal Journal of Environmental Research and Public Health, 14(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph14121503>
- López Sánchez, Arrieta Rivero y Carmona Alvarado (2023). Physical education and school coexistence, a proposal from the curriculum. *Retos*, 47, 25-34
- Malta, D. C., Gomes, C. S., Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Almeida, W. da S. de, Sá, A. C. M. G. N. de, Prates, E. J. S., Machado, Í. E., Silva, D. R. P. da, Werneck, A. de O., Damascena, G. N., Souza Júnior, P. R. B. de, Azevedo, L. O. de, Montilla, D. E. R., & Szwarcwald, C. L. (2021). Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24, 1–15. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009>
- Martín-Rodríguez, M., Jiménez-Beatty, J., Espada-Mateos, M., Santacruz-Lozano, J., Moscoso-Sánchez, D., & Jiménez-Díaz, V. (2018). La práctica de actividad física y deporte: una demanda sociológicamente construida. *Revista de Humanidades*, 34, 87–105.
- Mclaughlin, M., Atkin, A. J., Starr, L., Hall, A., Wolfenden, L., & Sutherland, R. (2020). Worldwide surveillance of self-reported sitting time : a scoping review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01008-4>
- Medina - Cascales, J. & Reverte - Prieto, M. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35, 54- 60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761673>
- Mitchell, W., & Kowlik, T. (1999). Creative Problem Solving. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46735233/CPS-Mitchell___Kowalik-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630250133&Signature=fQdcnv2LQPiK81PUKLOcevs-aCp59oPZgiiuT57UQWTDaVFi7HzRRV4mjHUD-Nu7i-hdHMM6CpgJ5RNzlcYDoHDUPd-jitChs--lkoRSuX2JmuCj5gasvCc9zQTpzYAHiiYVRK
- Mora, A. (2008). Propuestas desde la Antropología para el abordaje de las dimensiones socio-culturales del cuerpo: un aporte al debate Educación Física / Educación Corporal. *Educación Física y Ciencia*, 10, 59–73.
- Neville Owen, Takemi Sugiyama, Elizabeth E. Eakin, Paul A. Gardiner, Mark S. Tremblay, James F. Sallis, Adults' Sedentary Behavior: Determinants and Interventions, *American Journal of Preventive Medicine*, Volume 41, Issue 2, 2011, Pages 189-196, ISSN 0749-3797, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.013>.
- Norbert E & Dunning E. (1986) Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Fondo de cultura Económica. Madrid, España.
- Oviedo, G. R., Travier, N., & Guerra-Balic, M. (2017). Sedentary and physical activity patterns in adults with intellectual disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091027>
- Owen, N., Sugiyama, T., Eakin, E. E., Gardiner, P. A., Tremblay, M. S., & Sallis, J. F. (2011). Adults' sedentary behavior: Determinants and interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 189–196. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.013>
- Panahi, S., & Tremblay, A. (2018). Sedentariness and Health: Is Sedentary Behavior More Than Just Physical Inactivity? *Frontiers in Public Health*, 6(September), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00258>
- Paredes Prada, E., Pérez Casanova, M., & Lima Rodrigues, J. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y Medición. *Rev Haban Cienc Méd*, 19(4), e:2906.
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., Sá, T., Smith, A., Sharp, S., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause , cardiovascular and cancer mortality , and incident type 2 diabetes : a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 1(33), 811–829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Sabido-Ramos, O. (2010). Una reflexión teórica sobre el cuerpo. A propósito de una contingencia sanitaria. *Estudios Sociológicos*, 28(84), 813–845.
- Shilpa Dogra, Jennifer L. Copeland, Teatske M. Altenburg, Darren K. Heyland, Neville Owen, David W. Dunstan, Start with reducing sedentary behavior: A stepwise approach to physical activity counseling in clinical practice, *Patient Education and Counseling*, Volume 105, Issue 6, 2022, Pages 1353-1361, ISSN 0738-3991, <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.09.019>.
- Sodo JM. (2000). Los aportes de Norbert Elías a una sociología del deporte y la cultura física: notas para una reflexión acerca de su vigencia. *Ímpetus*, 78(1), 45-51.
- Team Mind Tools Content. (2016). Creative Problem Solving: Finding Innovative Solutions to Challenges. <https://www.mindtools.com/pages/article/creative-problem-solving.htm>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans (D. of H. and H. Services, Ed.; 2nd ed.).
- Van der Ploeg, H. P., & Hillsdon, M. (2017). Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name?. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 142. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0601-0>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>

NOTAS

¹Especialista y candidato a magister en salud pública - ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3844-135X> - correo: ccorso81@unab.edu.co

²Fisioterapeuta - ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7286-3683> - correo: valentinaariza322211@gmail.com

³Técnico en asistencia administrativa, fisioterapeuta - ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3778-860X>

⁴Técnico laboral en Auxiliar en Enfermería. Diplomado atención del Auxiliar de Enfermería en el manejo de las técnicas del laboratorio clínico - ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0748-4003> - correo: camilavegag22@gmail.com

⁵Maestría en Discapacidad e Inclusión Social - Fisioterapeuta y Comunicadora Social - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8220-4151> - correo: lina.carreno@docentes.umb.edu.co

