

IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS, PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN DOS COMUNIDADES CRISTIANAS DE
PEREIRA, 2015.

CINDY KARINA MARÍN OSORIO
YEIMY MILENA CASTAÑO ORTIZ

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
2015

IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN DOS COMUNIDADES CRISTIANAS DE
PEREIRA, 2015

CINDY KARINA MARÍN OSORIO
YEIMY MILENA CASTAÑO ORTIZ

Trabajo de Grado para optar al título de
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

Director
Mg. Norman Jairo Pachón Villamil

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
2015

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma de presidente del jurado

Firma de Jurado

Pereira, Diciembre de 2015

DEDICATORIA

A Dios por ser el centro de nuestras vidas, que nos ha brindado de su gracia a cada instante y nos dio la oportunidad de culminar una etapa más de este camino, enseñándonos que cada proyecto que emprendamos lo realicemos con amor y pasión.

A nuestros Padres que con sus enseñanzas, amor, dedicación, han forjado en nosotros ser mejores personas, que con su apoyo incondicional y esfuerzos nos han impulsado a seguir nuestros sueños y cumplir nuestras metas
Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

A Elizabeth y Cristhian por ser siempre la mejor compañía, y ser cómplices en cada una de nuestras locuras.

“Donde este vuestro tesoro
Allí estará también
Tu corazón”

AGRADECIMIENTO

Primeramente a Dios que es nuestra fuerza y nuestro escudo, en el confía nuestro corazón y es El quien nos ayuda.

A los Docentes Norman Jairo Pachón y Jhon Jairo Trejos por guiarnos con sus aportes y experiencias, al encaminarnos en la visión de este proyecto que hoy es una realidad.

A la Iglesia Adventista del Séptimo Día y la Iglesia Pentecostal Unida de Colombia por brindarnos el espacio y tiempo para llevar a cabo esta investigación

Y a todos aquellos que de una manera u otra aportaron para este proceso.
A todos Gracias y bendiciones.

LISTA DE CONTENIDO

	Pág.
1	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA 6
2	JUSTIFICACIÓN..... 8
3	OBJETIVOS..... 10
3.1	OBJETIVO GENERAL..... 10
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... 10
4	MARCO REFERENCIAL 11
4.1	MARCO CONTEXTUAL 11
4.1.1	Contexto geográfico..... 12
4.1.2	Contexto Institucional..... 12
4.1.3	Contexto legal..... 16
	Legislación en actividad física, deporte y recreación. 17
4.2	MARCO TEÓRICO 19
4.2.1	Salud..... 20
4.2.2	Actividad física para la salud. 23
4.2.3	Recreación..... 27
4.2.4	Comunidad cristiana. 35
4.3	MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS..... 44
5	METODOLOGÍA 47
5.1	TIPO Y DISEÑO 47
5.1.1	Tipo de investigación. 47
5.1.2	Diseño..... 47
5.2	POBLACIÓN Y MUESTRA..... 47
5.2.1	Muestra..... 48
5.3	VARIABLES..... 49
5.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS..... 52
5.4.1	Descripción del instrumento..... 52
5.5	EVALUACIÓN BIOÉTICA..... 54
5.5.1	Nivel de riesgo. 54
5.5.2	Justificación 54
6	RESULTADOS Y DISCUSIÓN 56

6.1	Edad y género	56
6.2	Conocimientos	58
6.3	Prácticas	67
6.4	Barreras	75
6.5	PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS.....	77
6.5.1	Cuadro 7. De generación de conocimientos.	77
6.5.2	Cuadro 8. De fortalecimiento de la capacidad científica nacional.....	77
6.5.3	Cuadro 9. De apropiación social del conocimiento.	77
6.5.4	Cuadro 10. Impactos esperados.....	78
	BIBLIOGRAFÍA	82

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. El tiempo y sus divisiones.....	32
Cuadro 2. División de actividades.	33
Cuadro 3. Marco de Antecedentes Investigativo	44
Cuadro 4. Conceptos que las personas tienen de la actividad física y recreación.49	
Cuadro 5. Barreras de las personas frente a la actividad física y la recreación. ...	50
Cuadro 6.Prácticas de actividad física y Recreación.....	51
Cuadro 7. De generación de conocimientos.....	77
Cuadro 8. De fortalecimiento de la capacidad científica nacional.	77
Cuadro 9. De apropiación social del conocimiento.....	77
Cuadro 10. Impactos esperados.	78

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1. Tipo de Población por categoría de edades. 2015	56
Gráfica 2. Género. 2015	57
Gráfica 3. Identificación de Conceptos de Actividad Física, Recreación, Tiempo Libre y Ocio. 2015	58
Gráfica 4. Identificación del concepto Legal de Actividad Física, Recreación, Tiempo libre y Ocio. 2015	59
Gráfica 5. Fomento del Cuidado del cuerpo por medio de la Actividad Física en la Comunidad Cristiana, 2015	59
Gráfica 6. Fomento del Cuidado del cuerpo por medio de la Actividad Física, por Iglesia. 2015	60
Gráfica 7. Afirmaciones Sobre el Ejercicio Físico y Actividad Física. 2015	61
Gráfica 8. La actividad física como parte del cuidado del cuerpo según la Biblia. 2015	62
Gráfica 9. Actividades que la comunidad cristiana realiza con frecuencia. 2015 ..	67
Gráfica 10. Sentimiento al realizar acciones religiosas. 2015	68
Gráfica 11. Tipo de actividades Recreativas. 2015	69
Gráfica 12. Frecuencia semanal para dedicarle a actividades. 2015	70
Gráfica 13. Tiempo dedicado a la semana en Actividades. 2015	71
Gráfica 14. Barreras de Actividad Física, Recreación, Tiempo libre y Ocio dentro de la Comunidad Cristiana. 2015	75

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Logo de la imagen corporativa de la iglesia Pentecostal Unida de Colombia.	13
Figura 2. Logo de la iglesia Adventista del Séptimo Día	15
Figura 3. Mapa conceptual del contexto legal	16
Figura 4. Mapa conceptual del marco teórico.....	20
Figura 5. Foto Tomado del Campamento de jóvenes Viviendo lo Imposible.....	36
Figura 6. Campamento de jóvenes Viviendo lo Imposible 2015.....	36
Figura 7. Campamento de jóvenes Viviendo lo Imposible 2015.....	37
Figura 8. Encuentro de jóvenes IPUC-CUBA	38
Figura 9. Congreso de salud Iglesia Adventista del Séptimo Día, 2014.....	39
Figura 10. Tomado del campamento nacional de Conquistadores 2015	40
Figura 11. Tomado del campamento nacional de Conquistadores 2015	42
Figura 12. Campamento nacional de Conquistadores 2015	43

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO A. Instrumento Utilizado.....	89
ANEXO B. Formato del Consentimiento informado.....	93
ANEXO C. Consentimiento informado Iglesia Adventista del Séptimo Día. ... ¡Error! Marcador no definido.	
ANEXO D. Consentimiento informado Iglesia Pentecostal Unida de Colombia	95
ANEXO E. Categorías de Respuesta.....	96

RESUMEN

El presente trabajo de grado, tuvo como objetivo determinar los conceptos, prácticas y barreras sociales de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira. La metodología utilizada en esta investigación es de tipo cuantitativa de diseño descriptivo, por medio de observación directa mediante la aplicación de la encuesta como método de recolección de información.

Para esta investigación se aplicó el consentimiento informado a los pastores representantes de cada iglesia al igual que todas las normas bioéticas contempladas en el macroproyecto: "Identificación de Conceptos, Prácticas y Barreras Sociales de Recreación, Tiempo libre y Ocio" del semillero de investigación Recreación y Desarrollo Humano de la Universidad Tecnológica de Pereira.

La muestra poblacional utilizada fue de 260 feligreses pertenecientes a la Iglesia Pentecostal Unida de Colombia y la Iglesia Adventista del séptimo Día, con edades que oscilaban entre los 18 y 64 años.

Los resultados indicaron que el concepto de ocio es el de menor claridad ya que el 86% de la población objeto de estudio no sabe la definición de lo que es ocio, referente a los demás conceptos el 47% de la población confunde los conceptos de recreación con actividad física. La investigación arrojó que el 3,8% de la población estudiada practica actividad física de acuerdo a lo recomendado por la OMS y El 82% de los creyentes no creen que el vestuario sea una barrera para practicar actividades recreodeportivas, además se encontró que el 90% de esta población consideran no tener barreras a momento de practicar algún tipo de actividad física y recreación.

Los datos encontrados dan como resultado que hay diferencias en el direccionamiento de los programas recreativos que realiza cada comunidad cristiana, debido a que la IPUC realiza actividades esporádicas, dependiendo de sus líderes mientras que la ADV tiene implementado un ministerio de salud que se encarga de promover las actividades.

Palabras claves: comunidad cristiana, actividad física, recreación, ocio, tiempo libre, conocimientos, prácticas y barreras sociales.

ABSTRACT

This degree report had as a goal determine the concepts, practices and social barriers of physical activity and recreation in two Christian communities in Pereira city. The methodology in this investigation was a qualitative style by descriptive design. Through a direct observation using interviews as a unique method of collecting information. For this investigation the informed consents was applied the pastor of every church. for this research it was used a population sample conformed by 260 parishioners from united Pentecostal church of Colombia and seventh day's Adventists, aged between 18 and 64 years old.

The results about it showed that the expression "leisure time" is the least clear one because of the 86% of the sample people who participated didn't know its definition. Related to the other concepts the 47% of the population confuses the word "Recreation" with "physical activity"

In the investigation showed was that only a 3.8% of the sample population practices any physical activity according to OMS' recommendation. The 82% of the sample population don't believed that the wearing has one barriers to practices recreation and physical activity. It was found that the 90% of the people on the research considered no to have any barriers at practicing any kind of physical activity and Recreation.

The found data gave as a result that there are many differences in the programs from each christian community due to The church "seventh day's Adventist's" has implemented its own Health Ministry, and the church Unite Pentecostal of Colombia don't have any program to heath it is depend of the leader in I n the moment.

Key words: Christian community, physical activity, recreation, leisure, leisure time, knowledge, practices and barriers

INTRODUCCIÓN

Las comunidades cristianas son una población que se ha identificado por profesar a Cristo, de vivir una vida santa y de seguir el camino que Jesús dejó, de igual manera son muchas las percepciones que se tiene por aquellos que no pertenecen a estas comunidades sobre sus prácticas, creencias y sus reuniones, lo que si es cierto es que este tipo de población por su identidad religiosa se diferencia del resto, por tal razón, la presente Investigación pretende mostrar la información obtenida en la comunidad cristiana, Iglesia Adventista del Séptimo Día y la Iglesia Pentecostal Unida de Colombia. Las cuales se identifican por ser iglesias cristianas solidas en la ciudad de Pereira; En las cuales se indago por los conocimientos, prácticas y barreras que esta población tiene con relación al deporte, la recreación y la actividad física.

Actualmente es muy poco el conocimiento teórico sobre este tipo de comunidades con relación a las áreas anteriormente mencionadas, por tal razón está la necesidad de indagar dentro de estas comunidades para llenar los vacíos existentes y construir conocimiento que sea de guía para incluir programas en este tipo de población.

Se parte que en Colombia el 52.7% de la población general no realiza con regularidad actividad física (Ministerio de salud, 1999) y en Risaralda solo el 27,8% de la población entre 18 y 69 años realizan ejercicio regularmente o actividad física ligera en su tiempo libre (23,5% promedio nacional). (Encuesta Nacional de Salud, 2007), siendo así una población sedentaria, propensas a sufrir enfermedades crónicas que son “actualmente la principal causa de muerte en el mundo” (OMS, 2011), por eso la actividad física debe ser “contemplada como un elemento beneficioso en general para el mantenimiento y la mejora de la salud, entendida esta desde la triple dimensión Bio-Psico-Social, y en consecuencia como un comportamiento deseable a incluir dentro del estilo de vida”.

Otra problemática que afecta a la población en general es el estado de salud mental de las personas, siendo en Pereira los trastornos neuróticos o relacionados con el estrés la principal causa de consulta con un 31.95% (Secretaria de salud y seguridad social de pereira, 2011), se puede entender como el resultado al poco tiempo dedicado a la recreación ya que es un determinante que contribuye a “mejorar la salud mental y el mantenimiento de la misma” ayudando al “manejo del estrés y reducción de la depresión” (Funlibre , S.F), además busca generar experiencias creativas, educativas y saludables que promuevan la calidad de vida.

Es a través de los resultados que se logra conocer los comportamientos que presentan las personas que pertenecen a una comunidad cristiana, al momento de practicar actividad física o recreación, puesto que las doctrinas y creencias de estas comunidades las caracterizan por ser diferentes en su actuar y pensar. Por otra parte las prácticas que desde allí se realizan que forman parte de su disfrute, de su manera de recrearse y vivenciar el ocio, es por esto, que estar al tanto de esta

información permite el planteamiento de proyectos o programas que promuevan la actividad física y recreación incluyente incluso para este tipo de comunidades conociendo de ante mano sus necesidades.

Esta investigación hace parte del macroproyecto: “Identificación de Conceptos, Prácticas y Barreras Sociales de Recreación, Tiempo libre y Ocio” del semillero de investigación Recreación y Desarrollo Humano de la Universidad Tecnológica de Pereira, que a diferencia de los anteriores trabajos de grado, este incluye el componente de actividad física como tema de estudio, e implica un nuevo aporte tanto para el programa Ciencias del Deporte y la Recreación como para el sector en general, puesto que se está indagando por una población de la cual poco se conoce y es importante empezar a intervenir.

1 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

A lo largo del tiempo se ha observado la importancia de la práctica del deporte, la recreación y la actividad física, siendo una necesidad natural del hombre desde sus inicios, practicados por las comunidades a través del movimiento que se generaba de sus diferentes actividades diarias como lo era la caza para la obtención de su comida y el sustento diario, su expresión religiosa a través de las danzas, posturas, manipulaciones, y competencias físicas que forman parte de “un maravilloso y rico arsenal cultural que ha constituido un variado mosaico de rituales y ceremonias” (Lagardera, 2007), han sido importantes en la identidad de toda sociedad para su disfrute y crecimiento; resaltando la importancia y la necesidad que tiene el hombre de estar en constante movimiento; Aunque actualmente se ve afectado por la facilidad con la cual se accede a las cosas y debido al “aumento del uso de los medios de transporte “pasivos””, la tecnología, el crecimiento rápido del mundo en desarrollo y la urbanización ha creado varios factores ambientales que “genera insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas” (OMS, 2013)

Así como el concepto de recreación y actividad física ha tenido una evolución significativa, el cristianismo también ha pasado por grandes cambios tanto internos como externos; gracias a la era de la globalización, es así como la religión se ha transformado, siendo ahora un cristianismo más moderno (Cancelo, 2004). Por tal motivo desde el siglo XX las iglesias cristianas han tenido un gran reto en su estructura, desde su modo de pensar y vivir la fe (Fletcher & Roper, 2008), se encontró una gran diversidad en sus doctrinas y dogmas, siendo estos tan influyentes por medio de sus enseñanzas en la sociedad; sus principios y creencias intervienen en situaciones que se presentan en la vida cotidiana del creyente que difiere con los estereotipos ya establecidos en la sociedad y más si estos entran a chocar con sus principios religiosos.

Por tal razón cuando las creencias cristianas entran en conflicto con la realización de actividad física, deporte y recreación, se puede ver afectado su bienestar debido a que “La doctrina de una religión puede afectar de manera positiva o negativa las conductas saludables, ya sea prescribiendo determinados comportamientos, ya sea rechazando otros” (Gil Madrona & Onofre R Contreras, 2005). Aparece la inactividad, puesto “que hay religiones cuya doctrina puede restringir la práctica de estas conductas” (Gil Madrona & Onofre R Contreras, 2005, pág. 234) siendo un factor que contribuye a padecer enfermedades crónicas no transmisibles, ya que actualmente son la principal causa de muerte en el mundo con un 63% (OMS, 2011).

Otro aspecto que se está viendo afectado, es el estado de salud mental de las personas, siendo en Pereira los trastornos neuróticos o relacionados con el estrés la principal causa de consulta con un 31.95% (Secretaria de salud y seguridad social de Pereira, 2011), se puede entender como el resultado al poco tiempo dedicado a

la recreación ya que es un determinante que contribuye a “mejorar la salud mental y el mantenimiento de la misma” ayudando al “manejo del estrés y reducción de la depresión” (Funlibre , S.F). Otra problemática que se evidencia es el sedentarismo el cual está aumentando y “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud” (OMS, 2011, pág. 50). Es preciso notar que las comunidades cristianas también están afectadas por la inactividad física, los malos hábitos de vida y todo tipo de enfermedades, produciendo así una disminución en su calidad de vida y bienestar.

Aun así, se desconoce con exactitud las prácticas, barreras y conocimientos en esta población, por ende, es necesario saberlas para poder generar conocimientos o bases que faciliten el trabajo y la realización de proyectos para este tipo de población, relacionados con actividades físicas, recreativas, y deportivas acordes con sus parámetros religiosos, que permitan la formación integral de la persona y el aprovechamiento del tiempo libre como lo menciona la ley 181 de Colombia (Ministerio de Educación Nacional, 1995).

De igual Manera, con este trabajo de investigación se quiere motivar a los entes gubernamentales encargados de promover el deporte, la recreación y la actividad física a vincular a la población perteneciente a una comunidad religiosa a participar como miembros activos en proyectos o programas que promuevan la salud y el bienestar, pero acordes a sus creencias religiosas permitiéndoles obtener una mejor calidad de Vida. Partiendo de que “la calidad de vida es una media compuesta de bienestar físico, mental y social tal como lo percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa” (Levy & Anderson, 1980, pág. 7) siendo parte importante en la vida espiritual de cada individuo como desarrollo personal, donde se ve reflejado a partir de los frutos espirituales que obtiene de su búsqueda constante por acercarse a Dios, siendo esos frutos: “amor, gozo, paz paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio” (RV, 1960).

Con base en lo anterior, surge la necesidad de saber hasta qué punto, estas creencias influyen en la práctica de recreación y actividad física, cual es el conocimiento que esta comunidad posee sobre la importancia de estas y si juega un rol importante dentro de sus parámetros de salud, brindando un conocimiento más amplio a la sociedad para la implementación de programas encaminados a la cobertura de toda la población conociendo sus necesidades. Así mismo brindar al programa Ciencias del Deporte y la Recreación, nuevos conocimientos sobre este tipo de población, y nuevos retos para el abordaje e implementación de estrategias para llegar a estas comunidades desde una perspectiva profesional y respetuosa de sus creencias

Para lograr el objetivo principal de este trabajo se partirá de la pregunta prescindible ¿cuáles son los conceptos, prácticas y barreras sociales de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015?.

2 JUSTIFICACIÓN

Con este trabajo se quiso identificar los conceptos, prácticas y barreras sociales de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015. Iglesia Adventista del Séptimo Día y la iglesia Pentecostal Unida de Colombia para así, poder determinar aquellos conceptos que influyen en la no realización de estas prácticas y facilitar procesos de intervención a futuro para mejorar la salud, el bienestar y calidad de Vida.

Se conoce que, “Cerca del 90% de los colombianos se identifica con alguna vertiente del cristianismo, sea católica, protestante o pentecostal” (Beltrán, 2012) y de las cuales el 16,7% constituye el número de seguidores de lo que se denomina “cristiano evangélico”, ocupando el segundo lugar de vertientes más seguidas y en la cual están implícitas las comunidades a estudiar, donde se ha observado un vacío en cuanto a las prácticas y conocimientos de la actividad física, recreación, tiempo libre y ocio; debido a esto están propensos a malos hábitos de vida y factores de riesgo que facilitan la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles. Cabe agregar que las enfermedades crónicas de las vías respiratorias e isquémicas del corazón respectivamente con un porcentaje de mortalidad del 15,8% y 38,8%, y la diabetes mellitus la quinta causa de mortalidad con un 10,5%, son las principales causas de mortalidad en Pereira (secretaria de salud Pereira, 2011). Por lo tanto todas las personas sin importar su condición, genero, religión, raza o cualquier otra diversidad, tienen derecho al “acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre” (Ministerio de Educación Nacional, 1995) al igual que a proyectos, y programas de recreación, actividad física y deporte que promocionen la salud como hace referencia la ley 181 de Enero 18 de 1995 en Colombia.

En este caso conocer las prácticas de recreación y actividad física en estas iglesias permite la formulación de estrategias que faciliten algunos cambios permisibles que impliquen una mayor realización de actividad física, reduciendo así el sedentarismo, puesto que en Colombia el 52.7% de la población general, no realiza con regularidad actividad física (Ministerio de salud, 1999) y en Risaralda solo el 27,8% de la población entre 18 y 69 años realizan ejercicio regularmente o actividad física ligera en su tiempo libre (23,5% promedio nacional) (Encuesta Nacional de Salud, 2007), siendo la inactividad uno de los principales gestores de las enfermedades crónicas no transmisibles y por ende de la mortandad (OMS, 2010).

Es importante identificar las barreras que se tienen con referencia a estar activo, con el hecho de moverse, caminar, realizar actividades físicas, hacer ejercicio y actividades que a esta población les genere disfrute, goce y desarrollo de sus potencialidades, de igual manera observar que limitantes están presentes en esta población cristiana y que puedan afectar los hábitos saludables, y por ende los beneficios que traen la actividad física y la recreación entre ellos control del peso corporal, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y facilidad de

relaciones sociales (González Aramendi, 2003), para así poder implementar conductas activas en las personas donde logren gozar de una plena salud y un estado de bienestar.

Por este motivo, y debido a que es la primera vez que se analiza los conocimientos de recreación y actividad física desde una perspectiva religiosa, siendo este un gran aporte a la academia, por ende fue importante investigar desde sus conceptos que conocimientos han adquirido, que tradiciones han formado los cristianos acerca de la recreación y la práctica de actividad física; en primer lugar porque se obtuvo un conocimiento tanto religioso, como social y en segundo lugar, ha de permitir tener un conocimiento más amplio de esta población para la elaboración de proyectos que faciliten la promoción y desarrollo de los hábitos de vida saludables por parte de las entidades municipales y personas encargadas. Al igual que estructurar programas de actividad física y procesos de recreación adecuadas dentro de sus creencias.

Por otra parte se logró contar con suficientes argumentos desde una perspectiva teológica, donde se arrojó conceptos claros sobre recreación y actividad física, y la importancia de su práctica; además son un aporte para su promoción y aliento a aquellos cristianos inactivos de estas comunidades a que se vinculen en actividades físicas, recreativas y programas saludables. Dando como referente los beneficios que trae la practicas de estas actividades como lo son: la reducción de cardiopatías, diabetes tipo II, depresión, entre muchas otras (OMS, 2010); permitiendo que los miembros de estas comunidades además de conocer en teoría todos los efectos positivos que trae la realización de actividad física, recreación y deporte, se concienticen y tomen decisiones de cambio en el estilo de vida y así lograr comunidades cristianas más saludables, y por ende aportar a una población Pereirana más sana y así reducir costos de la salud pública.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los conceptos, prácticas y barreras sociales de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los conocimientos sociales de actividad física y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015.
- Describir las barreras sociales de actividad física y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015, y su relación con sus creencias religiosas de ambas iglesias.
- Reconocer las prácticas sociales de actividad física y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015, y su relación con sus creencias cristianas frente al cuerpo y la utilización de este.
- Comparar las diferencias significativas entre las creencias, prácticas y barreras en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015.
- Comparar los resultados obtenidos en esta investigación con otros estudios afines, realizados en comunidades no religiosas.

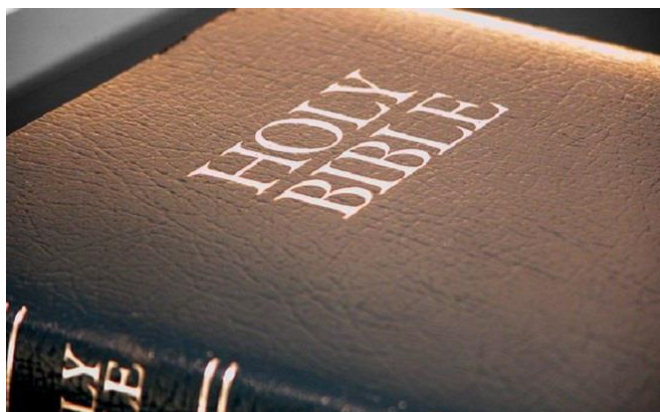
4 MARCO REFERENCIAL

“Amado, Yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas,
Y que tengas Salud así como prospera tu alma.”
3 Juan 1:2

4.1 MARCO CONTEXTUAL

Colombia un estado el cual tiene por religión principal el catolicismo con el 87,3% y protestantes o evangélicos con el 11,5% esto dando paso al incremento de procesos de universalidad religiosa, por lo que cuenta con una gran variedad de iglesias cristianas, ya que la “gran mayoría de los colombianos se siguen considerando “creyentes” 94,1% de la población, el 58,2% se considera “creyente practicante” y el 35,9% “creyente pero no practicante”. Ateos y agnósticos suman cerca del 5% de la población. Asimismo, la gran mayoría de la población (85%) considera que la religión “es importante” o “muy importante” en sus vida” (Beltrán, 2012).

Es de tener en cuenta que entre el 11,5 % de la población protestante se encuentran las dos comunidades que se estudiaron en esta investigación y aunque la población protestante sea menor a la de católicos éstos pueden “alcanzar poder político e impacto social gracias al compromiso y la disciplina de sus fieles. Las minorías activas pueden tener un impacto social comparable o superior al de las mayorías católicas pasivas, por medio de su participación en la política electoral y a su presencia en los medios masivos de comunicación” (Beltrán, 2012).



El cristianismo a nivel mundial representa el 15,9 % (RMI, 2009), por ello es importante identificar las conductas que afecten directa o indirectamente la salud de este tipo de población, ya que la humanidad está siendo afectado por una serie de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo estas la principal causas de mortalidad en el mundo, “En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad” (OMS, 2013) y en Colombia la “mortalidad general del país del 50% están relacionadas con el sistema circulatorio siendo la enfermedad isquémica del corazón la de mayor prevaencia tanto en hombres como en mujeres” (Coldeportes, 2010).

El mayor factor de riesgo en la prevalencia de estas enfermedades es la inactividad física como lo menciona la OMS que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, y al contrario surge el sobrepeso y obesidad (OMS, 2013).

En Colombia “El sobrepeso y la obesidad en la población adulta de los 18 a los 64 años se ha convertido en el mayor problema al afectar el 46%, con mayor prevalencia en las mujeres, el 50%” (Secretaría de Desarrollo Social, 2008). Y de las consultas externas referentes a estos problemas, el médico ha recomendado a estos pacientes en un 100% realizar ejercicio (Encuesta Nacional de Salud, 2007).

4.1.1 Contexto geográfico

Pereira hace parte del Paisaje Cultural Cafetero que mereció la declaratoria como patrimonio mundial por parte de la Unesco en el año 2011. Este territorio ha sido testigo de varios asentamientos y olas migratorias la población de Pereira emerge como un importante cruce de caminos. La ubicación geográfica de la ciudad y su relación con las rutas comerciales entre Santa Fe de Bogotá y Cali, el Chocó y Antioquia, propiciaron dinámicas económicas comerciales y la impulsaron a ser una ciudad abierta y en permanente deseo de conexión con el país y con el mundo. Esto explica el carácter cambiante y ecléctico de su arquitectura.

Pereira que desde su fundación en 1863 había tenido poca población indígena y afrocolombiana. Según datos del censo nacional de 2005, el 0,7% de la población en Pereira es indígena y el 5,7 % es afrodescendiente y Según el censo del año 2005, Pereira se acercaba a la cifra de 450 mil habitantes y el departamento de Risaralda unos 897.509. Desde este punto de vista, Pereira se ha caracterizado por ser una “ciudad sin puertas” al acoger diversas poblaciones, y en la cual también se nota gran variedad de comunidades cristianas entre las que se encuentran la iglesia Pentecostal Unidad de Colombia (IPUC) y la iglesia Adventista del Séptimo Día (ADV) comunidades que formaran parte de esta investigación.

4.1.2 Contexto Institucional

Las dos iglesias objeto de estudio son cristianas, donde sus inicios se remonta miles de años atrás, en el mediterráneo y próximo-oriental, en Judea, nace de la predicación de Jesús de Nazaret, su testimonio y fe data de los primeros discípulos de Jesús, así se fueron conformando pequeños grupos de creyentes en el Hijo de Dios como el Salvador (Corbin , 2008), así es como se fue difundiendo y creciendo el mensaje de Jesús hasta nuestros días. La biblia registra en Hechos 11:26 “Y se congregaron allí todo un año con la iglesia, y enseñaron a mucha gente; y a los discípulos se les llamó cristianos por primera vez en Antioquía” nombre que aun hoy perdura.

El cristianismo fue creciendo en seguidores e interpretaciones, por eso el imperio de Constantino lo estableció como la religión del estado de Roma, así se empieza a incorporar dogmas que la iglesia primitiva no tenía, y se convirtió en la pieza fundamental de la política, la iglesia católica; Aunque con la reforma protestante iniciada por Martín Lutero trajo una nueva era donde se empiezan a surgir diferentes corrientes y divisiones de iglesias como las que encontramos hasta nuestros días y de la cual provienen las dos iglesias que se estudiaron en esta investigación.

Es por medio de estas corrientes del cristianismo que se encuentran muchas organizaciones pentecostales en el mundo que difieren entre sí por sus diversas doctrinas y formas de administración eclesiástica. El único principio común que comparten por igual es la creencia de recibir el bautismo del Espíritu Santo con la evidencia inicial de hablar en otras lenguas al cual se le denomina con el término Glosolalia. La mayoría de estas organizaciones son trinitarias; pero también existe entre los pentecostales un numeroso grupo que creen en la doctrina de la unicidad de Dios y practican el bautismo en agua en el nombre de Jesús; a ellos se les denomina Uni-pentecostales. A este grupo de creyentes se adscribe la Iglesia Pentecostal Unida de Colombia (Forero Peralta & Hernández Pineda, 2005).

La Iglesia adventista surge en el fervor religioso del siglo XIX con el predicador bautista Guillermo Miller quien predicaba cual sería la fecha de la segunda venida de Dios, la cual se transformó en lo que se llamó “el gran chasco” de este momento histórico surgen diferentes grupos, pero los milleristas continúan investigando los sucesos, y es allí donde una joven metodista Elena Harmon de White se une al estudio, y finalmente se forma lo que hoy se conoce como iglesia Adventista del Séptimo Día (Lechleitner, 2014).

4.1.2.1 Iglesia Pentecostal Unida de Colombia (IPUC).



Un Señor, una fe, un bautismo.

Figura 1. Logo de la imagen corporativa de la iglesia Pentecostal Unida de Colombia. (Iglesia Pentecostal Unida de Colombia, 2013)

La Iglesia Pentecostal Unida de Colombia es una denominación cristiana que profesa la unicidad y el bautismo en el Nombre de Jesús como bases fundamentales de su doctrina, con todas sus implicaciones cristológicas, por eso es considerada

como parte de las Iglesias Pentecostales del Nombre de Jesucristo, además siguen unos parámetros bíblicos y dogmáticos que le permiten enseñar valores y conocimientos de Dios para el crecimiento de las personas. Su Misión es “Id por todo el mundo y predicad el evangelio a toda criatura” (Iglesia Pentecostal Unida de Colombia, 2013), y su visión es “Alcanzar a todos los que podamos, ganar a todos los que alcancemos, formar a todos los que ganamos, y utilizar a todos los que formemos” (Iglesia Pentecostal Unida de Colombia, 2013).

La obra en Colombia lleva 87 años proclamando el evangelio, sus inicio fueron 1937 con la llegada del misionero Larsen a Colombia, donde compartió con los misioneros trinitarios Charles y Clara Berchtold, Además en el transcurso de su ministerio trabajo en conjunto con otros hermanos de diferentes denominaciones apoyándose en las necesidades que se iban presentando. En el mes de junio de ese mismo año bautizaron en Enciso Santander, los primero 52 colombianos en el nombre de Jesús. En el año 1953 fue ordenado el Hno. Campo Elías Bernal al ministerio del pastorado, siendo este el primero colombiano en esta función. En estos primeros años estos nuevos hermanos en la fe, recibieron persecución por causa del sectarismo religioso que experimentaba el país en esa época (Forero Peralta & Hernandez Pineda, 2005).

Para la década de los 50s, la obra del Nombre en Colombia había tomado por lo menos tres vertientes:

- “Una, con los misioneros Berchtold a la cabeza, sobre todo en el oriente del país, que sería la Iglesia de las Buenas Nuevas.
- Dos, la que lideraba el hermano Larsen junto con la ayuda de otros misioneros, que se conoció con el nombre de “Iglesia Evangélica Pentecostal”, y luego con el de la “Iglesia Pentecostal Unida de Colombia”.
- Tres, la obra autónoma que dirigía la hermana Pearl Cooper, pero que guardaba cierta relación con el hermano Larsen, ya que él le bautizaba a los convertidos al evangelio” (Iglesia Pentecostal Unida de Colombia, 2013).

Finalizando la década de los sesentas ocurre una ruptura organizacional entre las direcciones colombiana y norteamericana, se forma la Iglesia Pentecostés Unida Internacional de Colombia, que tiene el mismo mensaje de unicidad (Forero Peralta & Hernandez Pineda, 2005).

La iglesia es completamente autónoma, y es dirigida por líderes colombianos, ubicados en la mayor parte del país, considerada así la iglesia más grande de Colombia, después de la Iglesia católica, donde cuenta con una membresía aproximada de 600.000 personas, 3.087 pastores y aproximadamente 3.200 templos (Iglesia Pentecostal Unida de Colombia, 2013), además de estar presentes en otros países.

Su estructura está conformada por distritos según la zona del país. En base a esto, este proyecto está ubicado en el distrito 4 al cual pertenece el departamento de Risaralda, y la comunidad objeto de estudio es la sede central del barrio de Cuba, que se encuentra ubicada en la calle 70 No. 26-54, y cuenta con una membrecía aproximadamente de 600 personas, donde se congregan todo tipo de población.

4.1.2.2 Iglesia Adventista del Séptimo Día.



Figura 2. Logo de la iglesia Adventista del Séptimo Día

La Iglesia Cristiana Adventista del Séptimo Día, está establecida en los cinco continentes (204 países de las 229 países y áreas reconocidas por las Naciones Unidas), Siguiendo la instrucción de Jesucristo a sus discípulos, “Id por todo el mundo y predicad el evangelio” (Asciacion General de los Adventistas del Septimo Día, 2011). En el principio, la actuación fue en gran parte limitada en América del Norte hasta 1874 cuando el primer misionero de la Iglesia John Nevins Andrews, fue enviado para Suiza y en 1894 misioneros vinieron a América del Sur (Iglesia Adventista del Septimo Dia Union Colombiana , 2011).

Doctrinariamente, los Adventistas del Séptimo Día son herederos del movimiento de miller de la década de 1840. Aunque el nombre “Adventista del Séptimo Día” haya sido escogido en 1860 en Battle Creek, Michigan, EUA, la denominación no fue oficialmente organizada hasta el 21 de mayo de 1863, cuando el movimiento incluía cerca de 125 Iglesias y 3.500 miembros. “La Iglesia mantiene una predicación enfocada en el pronto regreso de Jesús, respecto a los 10 mandamientos, salud preventiva y la educación cristiana” (Iglesia Adventista, s.f.).

En cuanto a lo relacionado a la salud creen que aunque “Algunos sostienen el punto de vista de que la espiritualidad es detrimental para la salud. Esto es un engaño de Satanás. La religión de la Biblia no es detrimental para la salud del cuerpo ni de la mente” (G. de White, 1989, pág. 32). Por lo cual aceptan que “nuestro primer deber hacia Dios y nuestros semejantes es el desarrollo individual. Cada facultad con la que el creador nos ha dotado, debe ser cultivada hasta el más alto grado de perfección, para realizar la mayor suma de bien de la cual seamos capaces. Por

tanto, está bien invertir el tiempo que se usa en la adquisición y preservación de la salud física y mental. No podemos permitirnos empequeñecer a inhabilitar ninguna función del cuerpo y la mente” (G. White E.).

La iglesia Adventista está presente en todo el mundo, dividida por sectores para un mejor manejo, el principal ente dentro del manejo administrativo de la iglesia es la asociación general la cual está ubicada en estados unidos, cada continente está organizado por divisiones, siendo Colombia parte de la división interamericana, y por ende cada división está compuesta por uniones, y esta la conforman varias asociaciones y misiones, estas están formadas por distritos, Pereira hace parte de la asociación central de Colombia, y la sede que se estudió pertenece al distrito central de Pereira la cual se encuentra ubicada en la carrera 5ta, cuenta con una membresía alrededor de 100 personas, en la cual se cuenta con niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

4.1.3 Contexto legal

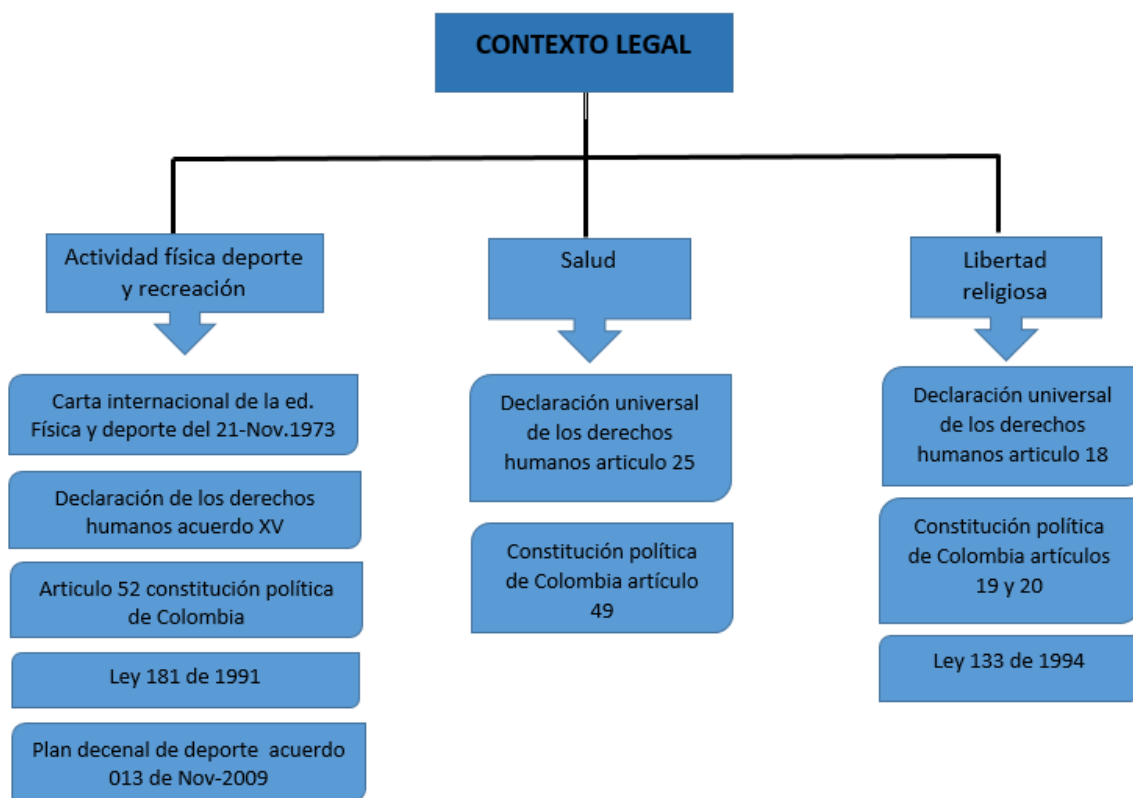


Figura 3. Mapa conceptual contexto legal

Legislación en actividad física, deporte y recreación.

Siendo una necesidad del hombre “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo” (Rico, 2005). Así lo declara la asamblea General de las naciones unidas, de esta manera se considera que “la recreación es una necesidad fundamental del hombre contemporáneo” según la conferencia de las Naciones Unidas sobre asentamiento Humanos, Hábitat y Medio Ambiente (Rico, 2005).

La carta internacional de la educación física y el deporte del 21 de Noviembre de 1973 en su Artículo 3. Proclama que “Los programas de educación física y deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales; Los programas de educación física y deporte han de concebirse en función de las necesidades y las características personales de los participantes, así como de las condiciones institucionales, culturales, socioeconómicas y climáticas de cada país. Estos programas han de dar prioridad a las necesidades de los grupos desfavorecidos de la sociedad” (Unesco, 1978).

Artículo XV de la declaración de los derechos humanos, Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico (Comision Interamericana de Derechos Humanos, 1948); Y en año 1970 del 10 de Junio se declara en el Artículo 4o. “Todo hombre tiene el derecho de conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como: deportes, juegos, vida al aire libre, viajes, teatro, baile, arte visual, música, ciencia y manualidades, sin distinción de edad, sexo o nivel de educación” (Parlamento Andino, s.f.).

La constitución política de Colombia declara en su artículo 52 que “el ejercicio del deporte, y la recreación y todas sus manifestaciones autóctonas y culturas conllevan a la formación integral, preservación y desarrollo para una mejor salud del ser humano” (Constitucion Política, Presidencia de la Republica, 1991).

Según la ley 181 de 1995 el Artículo 3. “Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre” (Ministerio de Educación Nacional, 1995) y como se enfatiza en el punto 5, de “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados” (Ministerio de Educación Nacional, 1995).

“El acto legislativo 2 de agosto 17 del 2000 modificó el artículo 366 de la constitución nacional en los siguientes términos: el bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud, educación, deporte y recreación, de saneamiento ambiental y de agua potable. Para

tales efectos, en los planes y presupuestos de la nación y de las entidades territoriales, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier asignación” (Coldeportes, 2009).

Según el plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019, aprobado por el consejo directivo del ente rector del sistema nacional del deporte por el acuerdo 013 del 18 noviembre de 2009; postula en su segundo lineamiento la promoción y el fomento de la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte estudiantil y social comunitario (Coldeportes, 2009).

El plan nacional de recreación en su objetivo estratégico 18 postula: “Fomentar y desarrollar la recreación, con criterios de inclusión, se recoge para el Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019, el criterio poblacional por edad, etnia o condición diferencial como referente para el diseño de estrategias, diferenciadas para la primera infancia, las personas mayores, la adolescencia y juventud, sin obviar las diversidades por otras dimensiones y condiciones”.

La política pública de deporte, recreación, actividad física y educación física (DRAEF) postula como objetivo general: “contribuir al desarrollo humano, la convivencia y la paz de los habitantes del Municipio de Pereira garantizando el derecho fundamental al deporte, la recreación, la educación física, la actividad física con criterios de equidad e inclusión en el marco de las políticas sociales del País” (Alcaldía Municipal de Pereira, 2011). Además en su Lineamiento número 2, Promoción y fomento de la recreación, la educación física, la actividad física, el deporte estudiantil y social comunitario, propone como objetivo estratégico número 19, “Fomentar y desarrollar la recreación con criterios de inclusión” (Alcaldía Municipal de Pereira, 2011) y en el número 20. “Promover la universalización de la actividad física en el municipio, con criterios de inclusión” (Alcaldía Municipal de Pereira, 2011).

Legislación en salud

En la declaración universal de los derechos humanos, artículo 25 se declara que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios” (Naciones Unidas, 1948).

Como menciona la constitución política de Colombia en el artículo 49. “La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud” (Constitucion Política, Presidencia de la Republica, 1991). Con base en esto la salud es parte fundamental de la sociedad y del individuo por tal motivo debe tenerse en cuenta

que “toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad” (Constitucion Politica, Presidencia de la Republica, 1991), además “toda persona debe velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y de la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes” (Secretaria Distrital de Salud, 1979).

Legislación de libertad religiosa

La Organización de las naciones Unidas en la Declaración Universal de Derechos Humanos Artículo 18 enuncia que “Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia” (Naciones Unidas, 1948).

En la constitución política de Colombia se puede encontrar en su Art. 19. En la cual se garantiza la libertad de cultos: “toda persona tiene derecho a profesar libremente su religión y a difundirla en forma individual o colectiva. Todas las confesiones religiosas e iglesias son igualmente libres ante la ley” (Constitucion Politica, Presidencia de la Republica, 1991). Y en su Art. 20. Hace referencia a la expresión libre, donde “Se garantiza a toda persona la libertad de expresar su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios masivos de comunicación” (Constitucion Politica, Presidencia de la Republica, 1991). La ley 133 de 1994 decreta “El Poder Público protegerá a las personas en sus creencias, así como a las Iglesias y confesiones religiosas y facilitará la participación de éstas y aquellas en la consecución del bien común. De igual manera, mantendrá relaciones armónicas y de común entendimiento con las Iglesias y confesiones religiosas existentes en la sociedad colombiana” (Alcaldia de Bogota, s.f.)

4.2 MARCO TEÓRICO

El presente trabajo de investigación “identificación de conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015”. Trata la recreación desde diferentes perspectivas, incluyendo en ella la actividad física como parte de un proceso recreativo realizado por cada individuo, donde está relacionado directamente con la salud, bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida.

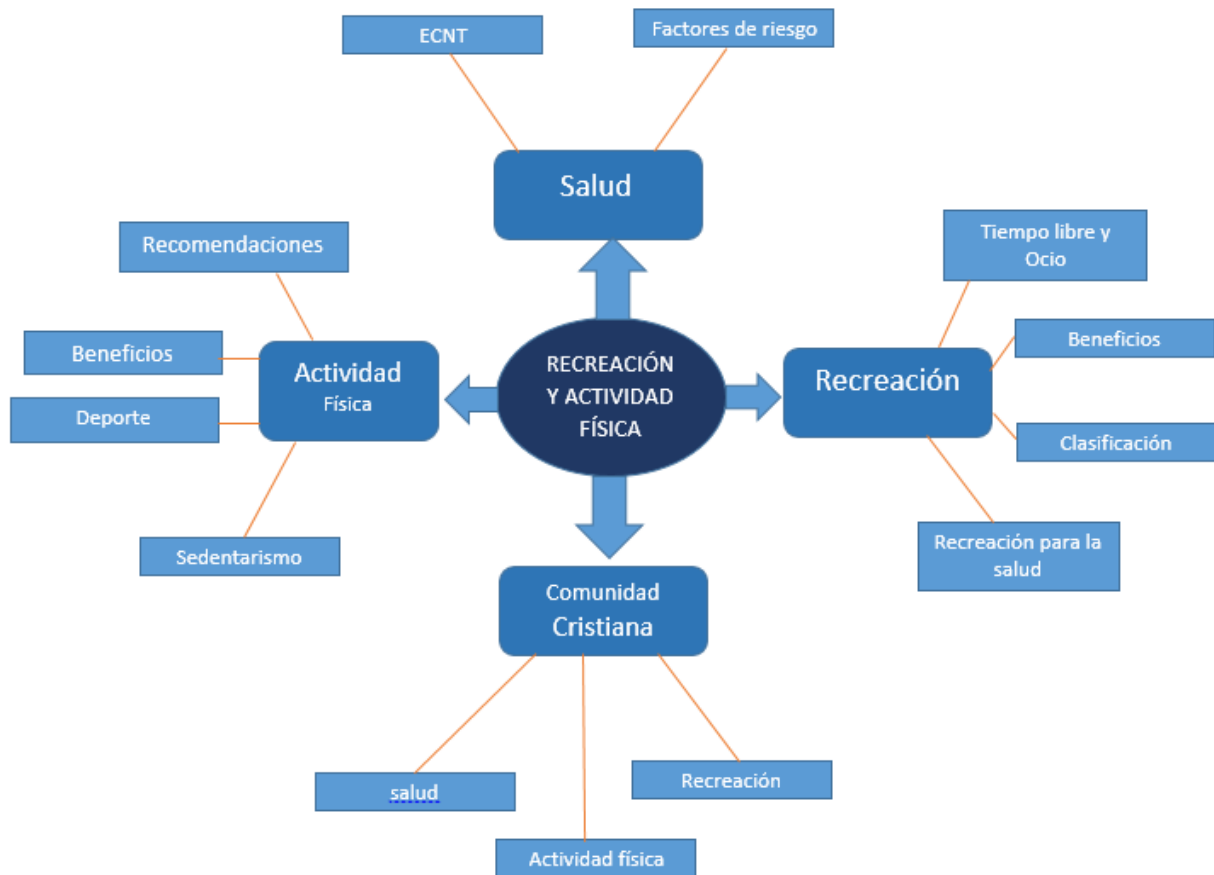


Figura 4. Mapa conceptual del marco teórico.

4.2.1 Salud

La salud es un concepto que ha ido cambiando al transcurrir el tiempo, donde se conocía como un estado del ser humano asociado con ausencia de enfermedad que también influye un componente positivo asociado con la calidad de vida y el bienestar (González Aramendi, 2003, pág. 32); La OMS la define de igual manera como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2006), con base en estas definiciones cabe resaltar que el no tener una enfermedad física es síntoma de gozar de una salud adecuada, dentro del bienestar que se busca para toda persona también influye, el equilibrio del organismo con el medio en que se encuentra, y por esto “es el equilibrio íntegro de los principios de la naturaleza, o de los humores que en nosotros existen, o la actuación sin ningún obstáculo de las fuerzas naturales. O, también, es la cómoda armonía de los elementos” (Moura, 1989, pág. 42), según lo anterior, la salud además de ser un estado pleno del organismo también implica una armonía de este con el medio, con su propia espiritualidad, mente y la sociedad de la cual hace parte.

La salud es comprendida desde diferentes dimensiones del ser Bio-psico-social, donde entran a intervenir una serie de factores que contribuyen a su bienestar como es la recreación donde se dice que es necesaria en el hombre para gozar de buena salud (Elizondo, 2001, pág. 131), al igual que el ejercicio físico que “favorece la salud mental y espiritual al ofrecer recreación” (Elizondo, 2001, pág. 128).

Existen unos determinantes que pueden beneficiar o perjudicar el estado de salud, estos son: la atención en salud, los agentes genéticos y biológicos, el ambiente, y por último el comportamiento; siendo puntos clave en todo tipo de comunidad, abordaremos el objeto de investigación desde su ámbito comportamental y de ambiente, haciendo premisas a los entornos saludables, en este caso la iglesia.

Según las investigadoras se consideran que la iglesia es un espacio fundamental en la vida cotidiana de los creyentes y este debe brindar un espacio que favorezca la salud como un entorno saludable que no solo está libre de humo, sino que también promueva prevención y promoción para la salud, para lograr cambios en la vida de sus feligreses por medio de hábitos saludables como el estar activo.

La autora Teresa Gonzales cita sobre los mecanismos que subyacen y pueden dar explicación a las consecuencias de la religión sobre la salud, que aún no se han esclarecido del todo, no obstante, se hacen propuestas teóricas con una integración biopsicosocial para darle explicación; y un grupo de autores, citados por Fernández Ríos y García Fernández coinciden en que la religión puede favorecer por: - Las conductas saludables impuestas a los creyentes. - Los diferentes efectos psicológicos que fomenta la religión en sus seguidores, entre los que aluden al apoyo social, entre otros (González Valdéz, 2004) y así, verse reflejado en su estilo de vida más saludable.

4.2.1.1 Enfermedades crónicas no transmisibles.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son consideradas como aquellas que “no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes” (OMS, 2013).

Resulta oportuno mencionar en base a lo anterior que las enfermedades **cardiovasculares** se refieren a una variedad de enfermedades que afectan el corazón y el árbol vascular (Basicas y Aplicadas, 2005). Dentro de ellas, las que tienen mayor impacto en la mortalidad son la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebro vascular y la insuficiencia cardíaca; mientras que las enfermedades respiratorias como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) “Son un grupo de enfermedades progresivas que se caracterizan por la destrucción de la

pared alveolar y el estrechamiento de los bronquiolos, la retención de secreciones mucosas y la debilidad de los músculos respiratorios” (Márquez Rosa & Garatachea Vallejo, *Actividad Física y Enfermedades Respiratorias*, 2013, pág. 357) las enfermedades que hacen parte de la EPOC son “el enfisema, el asma y la bronquitis crónicas” (Márquez Rosa & Garatachea Vallejo, *Actividad Física y Enfermedades Respiratorias*, 2013, pág. 357).

De igual forma el cáncer hace parte las enfermedades crónicas no transmisibles siendo caracterizado por el crecimiento excesivo y descontrolado de células que invaden y dañan tejidos y órganos, provocando finalmente la muerte del individuo (Muñoz, 1997, pág. 6), por otra parte la diabetes mellitus es un desorden en el metabolismo de los azúcares que da lugar a niveles altos de azúcares en sangre (hiperglucemia) y presencia de azúcar en orina (glucosuria), causado por una insuficiencia en la producción o actuación de insulina dentro del organismo (González Aramendi, 2003). Realizar actividad física aeróbica contribuye a mejorar el funcionamiento de la insulina en la sangre (Ramón , 2008).

Todas estas enfermedades no discriminan edades, ya que se pueden presentar en todo tipo de personas sin importar su condición social o económica, ni sus creencias religiosas, si estos presentan factores de Riesgo y no hacen nada para modificarlos aumentara la probabilidad de padecer algún tipo de las enfermedad antes mencionadas.

4.2.1.2 Factores de riesgo

Un factor de riesgo “es una circunstancia detectable en los individuos, los grupos o el ambiente, que aumenta la probabilidad de padecer un daño a la salud, o de producir una evolución más desfavorable de dicho daño” (Reche, *Manual de atención primaria.*, 2013). Desde la epidemiología “son eventos o fenómenos de cualquier naturaleza a los cuales se expone al individuo en su ambiente cuya consecuencia puede ser la producción de una enfermedad” (Colimon, 1990, pág. 26).

Entre los factores de riesgo se pueden identificar por diferentes condiciones propias de la persona. Ya sean condiciones biológicas (edad, sexo, grupo étnico, etc.), condiciones de vida (situación socioeconómica, vivienda, ocupación, escolaridad, etc.), en los comportamientos individuales o estilos de vida (hábitos alimentarios, religión, adicciones, etc.) o determinados por el ambiente, y ciertos elementos del sistema sociocultural, como el sistema de atención de salud (accesibilidad, calidad, etc.) (Reche, 2013).

De los factores de riesgo asociados con las enfermedades Crónicas no transmisibles cabe citar en más importancia, la inactividad física, las dietas malsanas, el consumo de tabaco y el uso nocivo de alcohol, hipertensión arterial, obesidad, hiperglucemia e hiperlipidemia (OMS, 2013). La comunidad cristiana a

intervenir puede presentar altos factores de riesgo por causa de sus estilos de vida, debido a que presentan conductas sedentarias puesto que prefieren realizar actividades de tipo espiritual menos activas, que de índole físico. Además de estar inmersos en otros factores generales que pueden producir enfermedades crónicas, aunque no practiquen malos hábitos como los siguientes: consumo de alcohol, sustancias psicoactivas, y tabaco.

4.2.2 Actividad física para la salud.

Se comprende a la actividad física como “una intención manifiesta en forma de movimiento del ser humano que relaciona su mente, su cuerpo, sus emociones, sus necesidades de interacción con otros o con el entorno en el que habita. Los movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria, como en el trabajo, en el estudio o en el hogar, entre otros, forman parte de la actividad física” (Alcaldía Municipal de Pereira, 2011, pág. 13). Por esto la actividad física está presente en el ejercicio físico, en el deporte, en la danza, en el trabajo físico y en muchas actividades de ocio; Además, puede ser “contemplada como un elemento beneficioso en general para el mantenimiento y la mejora de la salud, entendida esta desde la triple dimensión Bio-Psico-Social, y en consecuencia como un comportamiento deseable a incluir dentro del estilo de vida” (Bañuelos, 1996, pág. 30).

La realización de la actividad física tiene una mejora en “todas las enfermedades que por un lado producen notables sufrimientos al hombre y por otro hacen levitar extraordinariamente los gastos de sanidad podrán ser reducidas a todo el mundo a partir de los más jóvenes, a una actividad física sana y programada” (Cilia, 1993, pág. 2), esta actividad obedece a unos niveles de recomendación según la OMS:

“Tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Frecuencia (cuantas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.

Intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar” (OMS, 2010)

4.2.2.1 Beneficios de la actividad física.

Los beneficios que la actividad física regular aporta a la salud son numerosos, nos ayudan a mantener una buena calidad de vida.

- Ayuda a controlar el peso, crear tejido muscular y reducir el tejido graso.
 - Previene o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y ayuda a reducir la tensión arterial.
 - Ayuda a controlar y reducir los niveles de colesterol en sangre.
 - Mejora la forma física.
 - Facilita la adquisición de hábitos saludables.
 - Facilita las relaciones sociales.
 - Previene enfermedades crónicas no transmisibles.
- (González Aramendi, 2003, págs. 46- 62).

“Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso” (OMS, 2010, pág. 10). Por este motivo es importante que las comunidades cristianas planteen programas enfocados en realizar actividad física regular en función del bienestar de sus miembros.

Como se ha mencionado en los anteriores aportes la actividad física es una estrategia fundamental para mantener y mejorar la salud de todos aquellos que la pongan en práctica, comenzando desde medidas elementales como el simple hecho de caminar hasta el lugar de destino, subir escalas, moverse frecuentemente o realizar actividades físicas programadas.

4.2.2.2 Recomendaciones de actividad física para la salud

Edades entre 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes dentro de este grupo de edades, la actividad física que se recomienda consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.

- “1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos” (OMS, 2010, pág. 7).

Edades entre 18 y 64 años

Según la organización mundial para la salud OMS, la actividad física que recomienda para este grupo consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- “1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares” (OMS, 2010, pág. 8).

De 65 años en adelante

Según la OMS para este grupo de edad se recomienda:

- “1. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
2. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
3. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de Salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado” (OMS, 2010, pág. 8).

4.2.2.3 Inactividad física o sedentarismo.

Se considera inactiva o sedentaria a aquella persona que no realiza una actividad física necesaria para obtener beneficios y gozar de buena salud. Esto debido a que “la sociedad actual no favorece la actividad física, y los factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo” (Márquez Rosa , Rodríguez Ordax, & De Abajo Ole, 2006). Por lo que se observa en la actualidad es menor el movimiento que realizan las personas, disminuyendo la participación de estas en actividad física durante el tiempo de ocio. Siendo el avance tecnológico un determinante en la inactividad física; Otros factor determinante es la “falta de tiempo y espacios para dedicarlo a la recreación” (OPS Honduras, 2010) como parques, instalaciones deportivas y recreativas; por tal razón la inactividad física está asociada a las enfermedades crónicas no transmisibles que son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo, siendo “actualmente la principal causa de muerte en el mundo” (OMS, 2011).

El sobrepeso constituye un problema social, sanitario y psicológico de gran relevancia en el mundo industrializado por sus importantes repercusiones sobre la salud (Amigo Vázquez, Busto Zapico, Herrero Díez, & Fernández Rodríguez, 2008). En un estudio realizado en Pereira por estudiantes de la universidad autónoma de Manizales en el año 2010, se encontró que la prevalencia del sedentarismo en la ciudad investigada es del 43.7%. Y que los jóvenes (18 a 39 años) son más activos ya que el nivel de sedentarismo es del 22.7%, y los adultos (40 y 60 años) son más sedentarios con un 76.9% (Muñoz Martínez & Ríos Ocampo, 2012). Esto se debe a que en la actualidad es menor el movimiento que realizan las personas, ya que es insuficiente la participación de estas en actividad física durante el tiempo de ocio, esto se debe en parte al aumento de la tecnología que ha funcionado como principal razón en los componentes sedentarios en la vida diaria.

4.2.2.4 Deporte y ejercicio físico

Según la ley 181 de 1995 artículo 15 el deporte es “la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales” (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5). Por otra parte se puede decir que dentro de esta definición de deporte es bueno definir el deporte social comunitario que siguiendo lo que dice la ley 181 de 1995 en el artículo 16 nos dice “es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida” (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5).

En consecuencia con las anteriores definiciones se puede observar que “no existe un solo tipo de deporte, atendiendo a las necesidades e intereses colectivos e individuales muy variados” (Bañuelos, 1996, pág. 72). Y depende de cada persona, que tipo de deporte desea realizar.

Además se puede encontrar una variedad de beneficios para nuestra salud en dependencia del deporte que practique, bien sea deporte competitivo, deporte asociado, deporte de alto rendimiento o deporte social comunitario; entre los cuales se encuentran “numerosos deportes que tienen un alto valor para la salud, se pueden mencionar los deportes de resistencia que son adecuados para la prevención de las enfermedades cardiovasculares” (Weineck, Salud, Ejercicio y Deporte, 1996, pág. 12).

Por otra parte el ejercicio físico también comprendido en esta investigación se tomara como “el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física” (Gonzales Aramendi, 2003) diferente de actividad física la cual es solo realizar movimientos sin necesidad de ser planeados entre algunos ejemplos de actividad física se tienen pasear en bicicleta, tomar clases de aeróbicos o nadar entre otros, y para que el ejercicio físico sea un flujo constante y autónomo de bienestar, debe instalarse como parte fundamental de la vida cotidiana siendo una práctica consciente y constante en cada persona que desee realizarlo, y así transformarse en un gozo constante para el practicante (Lagardera, 2007, pág. 32).

4.2.3 Recreación.

Este capítulo toma como referencia en este macroproyecto las tesis de Julia Gerlero ante los componentes teóricos del tiempo libre, el ocio, la recreación que se puede evidenciar en el libro “Ocio, Tiempo Libre o Recreación”.

La recreación toma gran importancia desde la edad del niño tomada esta como un juego, así lo afirma Karl Gross “el juego es principalmente una preparación para la edad adulta” (Gross, 1901), siendo este concepto de años atrás.

“El placer sano, el deporte y la recreación son tan vitales para esta nación como el trabajo productivo y deberían tener una gran participación en el presupuesto nacional.”

Walt Disney



Actualmente la ley 181 de 1995, Art 5º define la recreación como “Un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento” (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5). De igual forma reconociendo que las actividades recreativas posibilitan la expresión de nuevas necesidades y capacidades.

Con base en el anterior concepto se observa que por medio de la recreación se potencializan destrezas y actitudes del ser, desde una categoría individual, donde “se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar” (Coldeportes, 2006, pág. 5), es así como para el cristiano la recreación es esa oportunidad para crecer en su vida espiritual, al dedicar tiempo a las escrituras, a la oración, al canto o devoción personal a Dios produciendo en sus vidas placer y gozo, sentimientos que son resultado de recrearse.

Y desde una categoría social hace referencia a “las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo” (Coldeportes, 2006, pág. 5). En este caso su grupo de hermanos en Cristo, ósea la iglesia. Se observa que estas actividades son progresivas y van evolucionando con características propias dentro de una comunidad, como lo afirma Gerlero donde “la recreación compone un universo social de significados compartidos por una colectividad que expresa, con matices diferentes, en cada sociedad concreta las formas de alcanzar el disfrute, el placer públicamente” (Gerlero, Funlibre, 2005). Con base en esta idea se puede indicar que algunas de las formas de alcanzar el disfrute en una comunidad cristiana, son expresadas

mediante las actividades en conjunto que estas realizan, como lo menciona el rey David en el libro de los Salmos capítulo 133 “mirad cuan bueno y cuan delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía” (RVR 1960).

Es así, como la recreación es vivida desde un ámbito social como un conjunto de prácticas realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre, “que otorga un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material)” (Gerlero, 2004, pág. 76) que forma parte de las actividades que se realiza en su cotidianidad, siendo el hombre el que adopte diferentes actitudes enmarcadas en su vivencia personal en el cual encuentra la satisfacción del placer, en un intento de autoexpresión, dentro de una sociedad concreta producto del deseo de ser activo. Como lo enuncia George D. Butler: el hombre trata de expresarse en el trabajo, en la experiencia religiosa. De esto se puede tomar que la recreación está inmersa en el modo de conexión que la persona utilice para acercarse a Dios por los medios que este encuentra más satisfactorios.

De esta manera las actividades recreativas tienen gran variedad de formas, dependiendo de la persona, y como estas “formas que varían de acuerdo con la edad, intereses y deseos del individuo. “En algunas formas, la recreación consiste en una participación activa; en otras, en un tranquilo relajamiento, en escuchar o mirar” (D. Butler, 1966, pág. 16). Dando importancia a que cada persona puede elegir libremente esta práctica; si la realiza o no, y de qué forma desea participar en ella o ya es su modo de vida; que en base a la autora Gerlero se considera como modo de recreación: “expresa el resultado de la práctica recreativa y la condición en una sociedad concreta, así como refleja una unidad particular entre lo objetivo y subjetivo configurado en habitus, en razón de que los factores que posibilitan y constriñen las prácticas recreativas guardan una estrecha relación con las condiciones de vida de la sociedad y ejercen, a la vez, influencia en ella.” (Gerlero, 2004, pág. 98).

Además la recreación es definida como “un proceso de construcción permanente que desde la condición humana y la visión sistémica, promueve actitudes de vida y de disfrute, en escenarios participativos desde lo individual y lo social, en la búsqueda de generar experiencias creativas, educativas y saludables que promuevan la calidad de vida”, según (Pachón Villamil, 2012). Como se ha planteado en el transcurso de este proyecto existen diferentes posturas ante la recreación y diversidad de conceptos y es a partir de esto que los autores de este proyecto definen la recreación como un proceso implícito en la vida diaria del ser humano, mediante su experiencia individual o social la cual produce placer y disfrute, contribuyendo a su salud mental, social y psicológica en su participación constante.

4.2.3.1 Recreación para la Salud.

La recreación es un gran aportador de salud desde un punto individual y social, porque esta contribuye a mejorar la calidad de vida, a reducir los costos de salud pública y disminuir el porcentaje de depresión y enfermedades en la población. “Los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente” (Coldeportes, 2006, pág. 12).

Además la recreación es una herramienta que facilita que “las personas a través de las diversas actividades que realizan encuentren la vida más satisfactoria y creativa y encontrar caminos para un mayor desarrollo y crecimiento personal” (Coldeportes, 2006, pág. 8). Permitiendo de esta manera un vivir más pleno, y contribuir a la prevención y solución de problemas como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, a la delincuencia juvenil.

La recreación en el que hacer en la salud, está enfocada desde elementos base, empezando desde punto de partida, la recreación en la salud física, entendida esta como “El proceso que consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo; es decir, cuando las funciones físicas, fisiológicas, orgánicas y químicas se desarrollan de manera normal. La salud física nos conserva aptos y dispuestos físicamente para el movimiento, la actividad mecánica, la interrelación con el otro y el entorno, la exploración del mundo, el buen funcionamiento neuronal y la productividad” (Pachón Villamil, Blog del Área de Recreación, 2012, pág. 11). Esta definición hace referencia a todo tipo de actividad física que fomente íntegramente la corporalidad de los individuos.

Recreación en la salud mental, es reconocida como: “El proceso de bienestar subjetivo, de actitud y sentido positivo de vida, la autosuficiencia perseguida, la autonomía en ser, expresar, sentir emociones, adquirir valores y el respeto, la competitividad, la dependencia intergeneracional y la auto actualización del propio intelecto y potencial emocional de la persona” (Pachón Villamil, Blog del Área de Recreación, 2012, pág. 11), la recreación facilita procesos de aprendizajes que parten desde la autoevaluación desde el mismo individuo y sus resultados son notorios en el cambio de la comunidad.

4.2.3.2 Clasificación recreación

Según el autor Roberto Bullon la recreación se clasifica desde la base de que todo aquello que el ser humano realiza en su tiempo libre porque le gusta y le entretiene, es una actividad inicialmente recreativa (Bullon, 1986).

- Por su actitud
- Pasivas: es solo receptiva
- Activas: el hombre se ve impulsado a erigirse como actor de sus procesos recreacionales.

4.2.3.3 Beneficios de la recreación.

Según el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre los beneficios de la recreación facilitan una mejor salud y calidad de vida para las personas que son parte de ella.

- Los programas de recreación aportan al desarrollo de los niños y las niñas desde todas sus dimensiones (cognitiva, afectiva, axiológica, comunicativa, etc.)
- Reduce conductas autodestructivas y actividades sociales negativas en jóvenes (abuso de sustancias, consumo de cigarrillo, suicidio y depresión).
- Contribuye el mantenimiento integral del bienestar de los jóvenes.
- Mantener la salud en los adultos.
- Estimulan y prolongan una vida independiente en los adultos mayores.
- Disminuye significativamente el riesgo de enfermedad coronaria
- Combate la osteoporosis y diabetes
- Previene la aparición de enfermedades
- Previene que las consecuencias de enfermedades crónicas se profundicen.
- Mantiene la salud mental: Manejo del estrés, de la depresión y el bienestar emocional y psicológico.
- Mejora la salud mental como un todo y por ende contribuye a la calidad de vida de la población.
- Es una herramienta terapéutica utilizada en clínicas, hospitales, comunidades para ayudar a restaurar las capacidades y habilidades físicas, mentales y sociales.
- Estimula el potencial físico, social, creativo, intelectual y espiritual) de los adultos.
- Aumenta la autoestima y una autoimagen positiva fundamental para la calidad de vida personal (Coldeportes, 2006).

4.2.3.4 Tiempo libre

María del Carmen Morfin hace referencia a la estrecha relación entre recreación y tiempo libre al estas perseguir el mismo objetivo, el cual es el de satisfacer las necesidades que motivan y distraen a las personas de su diario laboral. Presentando de este modo el tiempo libre como un espacio de distracción, para la libre actividad, después de haber cumplido con sus compromisos laborales, familiares, escolares, personales y sociales (Morfin Herrera, 2003), pero entendiendo de igual manera que el primero se realiza en tiempo no libre, ya que este puede estar inmerso en la vida diaria siendo un modo de recreación.

Para empezar hablar del tiempo libre es necesario reconocer la era de la revolución industrial, en esta época se llegó incluso a trabajar 16 horas “el capitalismo en expansión se alimentaba de tiempo, se desarrollaba con el tiempo de trabajo” siendo el trabajo un invasor en todos los aspectos de la vida de las personas, tratando de instaurar nuevas formas de apropiación del tiempo inmerso en la labor sistemática, regulada y metódica; en base a esto las personas trabajadoras empezaron a demandar tiempo libre para su descanso, desarrollo cultural y de la sociedad (Gerlero, 2004), reclamando el verdadero tiempo libre como lo afirma el Dr Von Hufeland “la más natural división de la jornada es ciertamente ésta: 8 horas de trabajo, 8 horas de descanso y 8 horas dedicadas a la comida, o la gimnasia y la diversión” (Toti, 1961, pág. 84).

Con base en lo anterior se ha formado diversos conceptos acerca del tiempo libre donde se ha considerado como un “conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse o desarrollarse (formación desinteresada), es decir, hace vida social voluntaria después de liberarse de las obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Dumazedier, 1978), Entendiéndose como el Tiempo que resta después del trabajo y tiempo que queda tras el trabajo y las necesidades y obligaciones cotidianas (Ventosa, 1998), pasando a no ser solo tiempo desocupado, sino “un tiempo de libertad para la libertad como transformación del hombre, no de las cosas, ya que esto corresponde estrictamente al trabajo” (Waichman, 2000, pág. 141) donde el individuo pueda y tenga la libre elección de realizar diversas actividades “en el tiempo caracterizado por la creación” (Waichman, 2000).

De acuerdo a las definiciones anteriores, es importante distinguir y clasificar el tiempo referente a las actividades que se realizan en él, así como lo postula trilla en su esquema, referenciado en el Manual del Monitor del Tiempo del autor Víctor Ventosa.

Cuadro 1. El tiempo y sus divisiones.

TIEMPO			
NO DISPONIBLE		DISPONIBLE	
TRABAJO	OBLIGACIONES NO LABORALES	OCUPACIONES AUTOIMPUESTAS	TIEMPO LIBRE
-Trabajo remunerado -Trabajo doméstico -Ocupaciones para laborales	-Necesidades biológicas -Obligaciones sociales	-Actividades religiosas -Actividades de voluntariado social -Actividades de instrucción y formación	-Tiempo libre estéril - Ocio

En base al cuadro anterior, es importante que se tenga en cuenta que el aprovechamiento del Tiempo Libre “es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica” (Plan nacional de recreación), así cada persona elige que actividades realizar y como punto de referencia para esta investigación se tendrán diferentes actividades que se pueden realizar dentro del tiempo libre o como parte de la vida cotidiana de cada persona, de acuerdo a una clasificación planteada por las investigadoras:

Cuadro 2. División de actividades.

Actividades Artísticas y culturales	Actividades Recreo-Deportivas	Actividades Sociales	Otras Actividades	Actividades de deberes
<ul style="list-style-type: none"> -Teatro -Canto -Música -Fotografía -Conciertos -Exposiciones -Danzas -Dibujo -Cocina -Manualidades -leer -Estudiar la biblia 	<ul style="list-style-type: none"> -Asistir a parques -Piscinas -Practicar algún deporte -Actividades pre-deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> -Caminatas -Campamentos-grupos juveniles -Centros comerciales -Cine -Cafés -Asistir a la iglesia -Participar en grupos de voluntariado -Devocionales -Evangelismo 	<ul style="list-style-type: none"> --Danzar en el espíritu -Orar -Adorar -Ver T.V -videojuegos 	<ul style="list-style-type: none"> -Actividades domesticas -Arreglos -Pagos -Mercados -Labores domesticas

Dentro del tiempo libre y como tiempo que resta de entre esas múltiples obligaciones, se encuentra el tiempo de ocio. (Gerlero, 2004).

4.2.3.5 Ocio

Se considera que el ocio, independientemente de la actividad concreta que se trate, consiste en una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida dentro de un campo determinado de libertad, cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero al individuo (Trilla, 2000). Sin hacer distinción de personas, puesto que todos tienen la posibilidad de disfrutar del ocio, no como en la antigua cultura griega donde solo los espíritus libres (no esclavos) podían acceder realmente a la contemplación de este (Gerlero, 2004).

El concepto inicial de ocio se remonta a las civilizaciones griegas quienes lo priorizaban en la total realización del hombre considerándolo en si como una meta en la vida buscando la esencia como seres racionales más allá de las necesidades

materiales, permitiendo el desarrollo de las potencialidades del ser humano, donde se genera un ocio creativo que implica el accionar en el mundo de las ideas siendo así una clave para lograr una sociedad ejemplar (Gerlero, 2004).

La concepción del ocio según Max Kaplan se considera de una “manera de renovarse, de desarrollarse, de conocerse a sí mismo y de realizarse” (Kaplan, 1960) como persona. Por otro parte Dumazedier citado por Waichman, amplía el concepto de ocio a un “conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, ya sea para divertirse, ya sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Waichman, 2000, pág. 80).

En relación a lo que se ha venido planteando acerca del ocio, de igual manera es importante conocer elementos constitutivos presentes en este, propuestos por el autor José Fernando Tabares Fernández: como primer elemento se encuentra la **temporalidad** que hace referencia al tiempo que dispone la persona en dependencia a su estilo de vida, es así como es fundamental para que se manifieste humano; y por ultimo está el elemento de la **experiencia** que genera la actividad que realiza, con sus beneficios entre ellos la libertad de elección, el disfrute, la creatividad, satisfacción, disfrute y placer centrados en la persona, comprendidas en diferentes formas de expresión física, intelectual, social, artística o espiritual (Tabares Fernández , 2005). Dentro de este elemento se pueden distinguir las siguientes características:

- Autonomía en la elección de la actividad: libertad de elegir y la forma de realizar una actividad.
- Autotelismo: finalidad en si misma que le asigna la persona.
- Encontrar placer y disfrute.

Por otra parte el autor Dumazedier propone tres funciones principales del Ocio:

- **Descanso**: libera de la fatiga producida por el trabajo
- **Diversión**: reequilibrador frente a las obligaciones diarias, liberando de la monotonía.
- **Desarrollo** de la personalidad, libera de los automatismos del pensamiento y de la acción cotidiana, posibilita una mayor participación social y cultural desinteresada (Waichman, 2000, pág. 114).

Según Dumazedier citado por Waichman postula los caracteres propios del Ocio:

- **Es liberatorio** en relación con el trabajo y las demás obligaciones.
- **Es gratuito o desinteresado**, no está sometido fundamentalmente algún fin.
- **Es hedonista** orientado siempre a la búsqueda de satisfacción.

- **Es personal**, atiende a necesidades propias de la persona.
(Waichman, 2000, pág. 114)

Para efecto de esta investigación se tomara el concepto de ocio como: una actividad que la persona por elección propia realiza en su tiempo libre, caracterizado por que cada individuo le da el sentido, donde busca el desarrollo personal y su propia satisfacción.

En el trascurso de este capítulo se ha definido los conceptos de recreación, ocio y tiempo libre; estos tres conceptos nos hablan de las actividades que se realizan en un determinado tiempo, actividades recreativas ya vinculadas a un estilo de vida, las cuales pretender dejar beneficios a cada individuo, el tiempo libre tomado como el espacio temporal restante de obligaciones, y el ocio realizado en el tiempo libre enfocado en la satisfacción de cada ser humano, difiriendo de la recreación que puede estar presente en tiempo libre o tiempo laboral siendo más estructurada.

4.2.4 Comunidad cristiana.

Una comunidad es un conjunto de personas vinculadas por características comunes que pueden llegar a ser de la misma nacionalidad, región o pueblo. Estas tienen en común sus ideales o intereses, y una persona cristiana está definida como aquella perteneciente a la religión de Cristo o quien profesa la Fe de Cristo (Real Academia Española, 2001). De la siguiente manera se puede deducir que una comunidad cristiana son un conjunto de personas que están vinculadas en profesar la fe de Cristo. La comunidad cristiana significa “comunión en Jesucristo y por Jesucristo” (Bonhoeffer, 2003, pág. 13) así lo dice el autor Bonhoeffer en su libro *vida en comunidad*.

La comunidad cristiana se reúnen en lugares denominados iglesias, las cuales están guiadas por un líder conocido como pastor. Por eso una iglesia viene siendo una congregación de los fieles en virtud del bautismo, el cual es el medio para pertenecer a esta comunidad y por la cual afirma su fe a profesar.

Las comunidades cristianas se caracterizan por tener un culto o servicio el cual es un momento reverente donde las personas muestran su tributo o adoración hacia Dios formando parte de su experiencia individual y social. De una manera individual donde cada persona lo manifiesta a su manera y colectiva por medio de alabanzas, cantos, oraciones y estudio de pasajes bíblicos, generando así un placer y un goce en quienes lo vivencian, demostrando que un corazón alegre hermosea el Rostro (Proverbios 15: 13 RVR 1960). Para un mejor entendimiento se explicara cada uno de los siguientes términos tomados del gran diccionario enciclopédico de la biblia (Roper Berzosa, 2013):

Alabanzas: el término proviene de la raíz hebrea *hâlal* que significa alabar, glorificar, celebrar, cantar. De este término se deriva la palabra *hallelu-yah* que

significa alabanza. Siendo así la Alabanza la acción de glorificar a Dios de ensalzarlo y bendecirlo especialmente con himnos y canticos, música y danza para resaltar su festivo y alegre. Manifestación de alegría, gozo y gratitud hacia Dios, por eso cuando se alaba a Dios se unifican todas las capacidades humanas en armonía y equilibrio. El cristiano tiene que buscar la gloria de Dios en su manera de vivir, en el contemplar y accionar en su vida.

Cantos, himnos y coros: Del hebreo *Shir, Fem* que significa canto, usado siempre en el sentido de alabanza a Dios, y la palabra *Hymneo* que traduce cantar himnos, donde se pueden utilizar instrumentos y es una expresión de nuestros sentimientos hacia Dios.



Figura 5. Foto Tomado del Campamento de jóvenes Viviendo lo Imposible 2015

Adoración: Su raíz verbal es *shâjâh* que significa postrarse, inclinar ante Dios como señal de respeto. Acción de rendirle culto a Él, usado como adoración a Dios y reconociendo por parte del adorador la grandeza divina, de su majestad y suprema perfección. Es así como el cristiano debe adorar en “espíritu y en verdad” tanto en el culto como en toda su vida (Romanos 14:8).

Lectura bíblica: Estudiar la palabra de Dios, escudriñarla y examinarla cada día, (Juan 5:39).

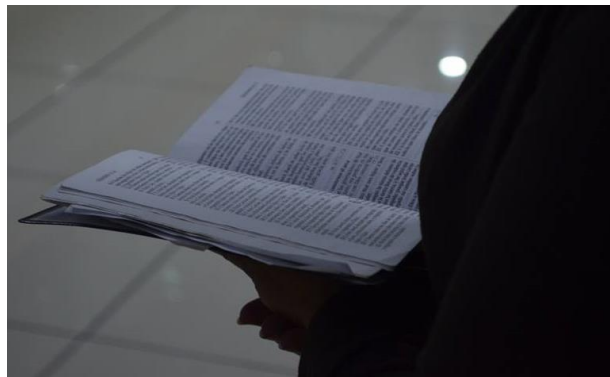


Figura 6. Campamento de jóvenes Viviendo lo Imposible 2015

Ayuno: abstinencia de alimento y bebida por un determinado lapso de tiempo con la intención de buscar la presencia del Señor, según la connotación de la palabra *nestea*.

Oración: del Hebreo *tejinah* que significa gracia, ruego, suplica y plegaria. La oración es acto en el cual el practicante expresa su unión con la divinidad, y reconoce que solo en Él encuentra satisfacción a sus necesidades. El principal factor de la oración es la actitud, no importa el lenguaje, el lugar, ocasión o posición, lo realmente importante es un corazón dispuesto.



Figura 7. Campamento de jóvenes Viviendo lo Imposible 2015

Vigilia: proviene de la palabra griega, *gregoreo* que transcribe en vigilar, velar, mantenerse despierto. Es por esto que este acto se realiza en la noche, pero de igual manera expresa la actitud de estar vigilante ante algo, haciendo referencia también a cuidado del cuerpo, a esmerarse por alcanzar aquello que se persigue.

Cada comunidad cristiana tiene un funciona interno dividido en diferentes grupos, que trabajan en pro de la iglesia. Entre estos encontramos:

- **Niños y maestros**, personas que voluntariamente enseñan la biblia a los niños.
- **Grupo de Jóvenes y adolescentes**, son aquellas personas que velan por la integridad de la juventud en todas sus áreas,
- **Ancianos**, son las personas más adultas de la comunidad.
- **Salvación o evangelismo**, personas que desinteresadamente buscan llevar el mensaje de Dios a diferentes hogares y sitios.
- **Salud**, el grupo encargado de promover hábitos y estilos saludables dentro de la iglesia.
- **Alabanza**, es el grupo que dirige la alabanza y todo los procesos musicales de enseñanza y formación.
- **Obra o servicio social**, velar por el bienestar económico y alimenticio.
- **Grupos de estudios**, se reúnen para estudiar la biblia.

- **Oración, devocional o grupos pequeños**, son cultos que se realizan en grupos más pequeños, que pueden realizarse en diferentes lugares como casas, salones parques, etc.



Figura 8. Encuentro de jóvenes IPUC-CUBA (Copyright © 2016 SANFO FOTOGRAFIA & SCDesign)

La biblia es un conjunto de libros que Dios destino como guía para que sus fieles tengan una vida adecuada y agradable ante Él, buscando un beneficio integral para el hombre. Es en este santo libro que Dios presenta sus estatutos y mandamientos que el cristiano debe cumplir como sus bases fundamentales, tanto en su comportamiento como devoción. Así también se encuentra que cada iglesia adopta algunas reglas que no están en la biblia, dogmas que se usan con el fin de estar bien o con fines de protocolo que sus miembros deben cumplir, por otra parte se debe aclarar que muchas acciones que se realizan en la actualidad no tienen sustento bíblico, y es aquí donde entra en juego la conciencia de cada creyente en su práctica o no (hechos 10, 25-28), si se siente mal por su conciencia es mejor que no lo haga, porque para sí mismo ya es indebido.

4.2.4.1 Comunidad cristiana y la salud

“He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad” (Santa Biblia, 1960) esta es una promesa que evidencia la importancia y preocupación que Dios le da a la salud de cada persona, desde su parte física hasta su parte espiritual, como se puede notar en el siguiente pasaje bíblico: “Hijo mío, está atento a mis palabras; Inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos; Guárdalas en medio de tu corazón; Porque son vida a los que las hallan, Y medicina a todo su cuerpo” (RV, 1960). Siendo estas promesas de esperanza en la vida de los cristianos.

Así es como Dios considera al ser humano como un ser tripartito como lo menciona la biblia “Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y vuestro espíritu y vuestra alma y vuestro cuerpo sean guardados perfectos” (Santa Biblia, 1960). Y pretende que nuestro cuerpo este en excelentes condiciones a través de una salud integral, por esto el deber de todo cristiano debería ser, el mantener un adecuado nivel en todas estas áreas, ya que nuestra vida habita Dios siendo templo del espíritu santo “¿o ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios?” (RV, 1960). Entendiendo que por medio de nuestro cuerpo, se glorifica a Dios.



Figura 9. Congreso de salud Iglesia Adventista del Séptimo Día, 2014.

Partiendo de estos versículos es como las comunidades cristianas desarrollan su acción siguiendo con fidelidad la trayectoria de Jesús que anuncia y ofrece la salvación de Dios generando salud integral, esto significa tanto física como mental y espiritual. Muchas de estas comunidades dentro de sus creencias promueve la salud expresando que: “Se debe instruir a la gente acerca de cómo comer y beber y vestir de modo que se promueva la buena salud. La enfermedad es el resultado de la violación de las leyes naturales. La obediencia a las leyes de Dios es nuestro primer deber. Y es algo que le debemos a Dios, a nosotros mismos. Y a nuestros semejantes. En esos preceptos están incluidas las leyes de la salud” (G. de White, 1989, págs. 28-29).

De tal forma el cuerpo es considerado como templo donde habita Dios y es por esto que amerita unos cuidados en todos sus aspectos, dando la importancia a mantener un cuerpo sano para el desarrollo de sus potencialidades como ser, fortaleciendo la mente y el cuerpo por medio de actividades que contribuyan a su crecimiento a través de la lectura, la actividad física y la recreación, entiendo que “Más gente muere por falta de ejercicio que por exceso de fatiga; son más los que se echan a perder por el ocio (hace referencia a ociosidad) que por el ejercicio” (G. de White, 1989, pág. 171). La comunidad cristiana reconoce la importancia de esta práctica evidenciando el deseo de tener una salud óptima en la cual se debe tener presente

que “las personas que realizan ejercicio apropiado al aire libre, generalmente tienen una buena y vigorosa circulación” (G. de White, 1989, pág. 188) ya que el organismo completo sufre por falta de ejercicio y aire puro.

4.2.4.2 Comunidad cristiana y recreación.

El señor estableció desde un principio un día especial para el descanso de todas las obligaciones laborales con el fin de que los cristianos dedicaran un día a Él, “para elevar su mirada al Dios que promete un tiempo mejor. El culto es la alabanza al señor y se realiza el día del Señor; la alabanza es para el cristiano la celebración de su Resurrección, es la “fiesta primordial” la fiesta de la “nueva creación” día de re-creación” (Gerlero, 2004, pág. 23) siendo este día importante en su relación con Él creador, donde se purificaban y tenían un reencuentro con Dios, contribuyendo a su desarrollo como persona. Las prácticas que se observan en los cristianos los diferencian del común de la gente, puesto que su descanso, disfrute y contemplación se encuentran en actividades que no son comunes para quienes no tienen una comunión con Dios.



Figura 10. Tomado del campamento nacional de Conquistadores 2015

No obstante los creyentes realizan prácticas recreativas no solo en el ámbito de día de descanso, si no aprovechando bien el tiempo ya que se sabe que “Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo” (RV, 1960) de esta manera algunas iglesias cristianas promueven que “los cristianos traten de refrescar sus espíritus y vigorizar sus cuerpos mediante la recreación inocente, con el fin de usar sus facultades físicas y mentales para la gloria de Dios. Nuestras recreaciones... Podemos dirigir las de modo tal que beneficien y eleven a aquellos con quienes nos relacionamos y nos habiliten mejor, lo mismo que a ellos, para cumplir con más éxito los deberes que nos correspondan como cristianos” (G. White E. , 2002, pág. 362).

“Existen modos de recrearse que son muy benéficos para la mente y el cuerpo un intelecto ilustrado y discernidor hallara abundantes medios de entretenimiento y

diversión, en Fuentes que no solo son inocentes, sino también atractivas. La recreación al aire libre, la contemplación de las obras de Dios en la naturaleza, serán del más alto beneficio” (G. White E. , 1957, pág. 450), es así como se hace referencia a diversas actividades que pueden contribuir con el desarrollo del cristiano.

4.2.4.3 Comunidad cristiana y Actividad Física.

El movimiento siempre está presente en la vida diaria de cada ser humano, por esto dentro de muchas prácticas religiosas se encuentra presente, es así como en el momento de alabanza, la mayoría de los cristianos alaban a Dios con su cuerpo, con aplausos y danzas, además también se conoce otras prácticas como las caminatas evangelistas, donde por grupos salen a proclamar el mensaje de Dios, de esta manera caminan por los barrios y partes de la ciudad, aunque posiblemente no sean conscientes de que estas actividades también son de nivel físico.

En la Biblia se registra como los cristianos primitivos realizaban labores que requerían un gasto energético, como las caminatas largas, la pesca, la carpintería, la siembra y el trabajo de artesanías. Aunque no compartían las actividades deportivas de la época establecidas por los romanos, puesto que eran consideradas paganas ya que iban en contra de sus ideales religiosos. pero esto no quiere decir que los cristianos llevaran una vida sin cuidados como lo registra el apóstol Pablo escribiendo la Epístola a la iglesia en Éfeso (Efesios 5: 29) “Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia” (RV, 1960) donde hace referencia del cuerpo como la carne, resaltando que todos sustentan su cuerpo con alimentación y de igual forma lo cuida; se debe entender que cuidar el cuerpo implica también ejercitarlo, comer sanamente y tener hábitos de vida saludables.

En 1 Timoteo 4:8 Dice: “Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” (RV, 1960) Aunque en este pasaje bíblico el Apóstol Pablo no resalta la importancia de la actividad física como tal, no la desecha, puesto que hace mención primordialmente a la cultivación del espíritu, pero no degrada el ejercicio corporal, que es también importante en la vida integral de toda persona. Es por esta razón que se debe realizar actividad física para estar saludable, pero tener un equilibrio donde no se deje de buscar primeramente el Reino de Dios que es la base fundamental en la vida de todo cristiano.



Figura 11. Tomado del campamento nacional de Conquistadores 2015

Una de las iglesias objeto de estudio fomenta que “Dios quiere que las facultades físicas se disciplinen, así como también las mentales, el ejercicio físico debiera estar, por su carácter, en completa armonía con las lecciones dadas por Jesucristo... Todo los docentes necesitan ejercicio, un cambio de ocupación” (G. White E. , 1928), Es de esta manera como el cristiano debe educarse integralmente desde lo físico, hasta lo mental, así como “Jesús crecía en sabiduría, edad, en gracias para con Dios, y en gracias para con los hombres” (Lucas 2:52) (RV, 1960) Siendo este el mayor ejemplo.

➤ **Prácticas Sociales**

Para mayor claridad de este proyecto es necesario conocer la importancia dentro de la población sobre las prácticas sociales, por esto se partirá definiendo que es una práctica, la cual tiene como significado “ejercitar, poner en práctica algo que se ha aprendido y especulado” o “usar o ejercer algo continuamente” (Real Academia Española, 2001), esta palabra proviene del griego praktikós la cual se refiere al ejercicio de una actividad o facultad según unas reglas particulares; y a la aptitud de quien lo realiza, lo cual lo habilitará para hacerlo de nuevo. Es así como una práctica requiere una continuidad por parte de quien la realiza, ya que permite la interiorización como parte de su vida y perdure a través del tiempo que se requiera.

En referencia a lo que indica Carr tomado por Restrepo acerca del antiguo concepto de práctica de los griegos la cual hacen distinción entre *praxis* y *poiesis*, el primer concepto consiste en realizar un bien moralmente valioso, un fin en sí mismo en base al contexto situación (acción), mientras que el segundo es de carácter instrumental con la finalidad de algún producto (producción o fabricación) (Restrepo

Ladino, 2010). En base a los anteriores enunciados la práctica es la acción transmitida que proviene de las creencias, el saber y las formas en que cada individuo recibe de su entorno, con la posibilidad de cambiar, es así como está ligado a una cultura; se parte de que la cultura “está inmersa en el mundo de la vida y se expresa y refleja en cada uno de los espacios de la cotidianidad, mediante hábitos socialmente reglados en su continuo ejercicio y orientadores de las acciones en eventos concretos”, así lo indica Ávila (2001) (Restrepo Ladino, 2010).

La práctica para el autor Gimeno “es una acción que se repite de acuerdo con unas reglas que le son propias; aunque no se trata de una reglamentación rígida, sino de regulaciones que suponen un acatamiento consensual y voluntario” (Restrepo Ladino, 2010).

En función a lo planteado ante el significado de práctica y cultura da un punto de partida para empezar a hablar sobre el concepto de práctica social, se debe conocer que “las sociedades humanas son aglomerados de intereses conformados por hombres y mujeres (agentes sociales) y las condiciones materiales en las que viven (mundo de los objetos). Hombres, mujeres y condiciones materiales integran las condiciones objetivas de la vida social. Los acontecimientos que ponen en relación estas tres categorías objetivas constituyen las *prácticas sociales*” (V. Castro, 1996). Es así como se articulan e instauran reglas de juego social propias, por medio de la cual se podrá diferenciar un grupo social de otro, en dependencia de sus acciones, comportamientos y creencias.



Figura 12. Campamento nacional de Conquistadores 2015

Para finalidades de este proyecto se considera prácticas sociales aquellas acciones determinadas dentro de un grupo específico que cumplen con una reglamentación no obligatoria, que se convierte en un hábito o costumbre en marcadas en el tiempo. Como lo es la asistencia a la iglesia un día determinado por la comunidad, la práctica de ciertas actividades, bien sean sociales, recreativas, deportivas o espirituales que han sido determinadas por ellos mismos.

4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Existen investigaciones previas relacionadas con los conocimientos y prácticas de actividad física en una población determinada, al igual que investigaciones realizadas en cuanto a temas como la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte, pero no se encontraron antecedentes investigativos que se relacionen directamente con una población cristiana. Pero a través de estos estudios que sirven como puntos esenciales para la presente investigación de *conocimientos, prácticas y barreras sociales de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015*.

Cuadro 3. Marco de Antecedentes Investigativo

<i>Título</i>	<i>Diseño</i>	<i>Población</i>	<i>Principales conclusiones y recomendaciones</i>	<i>Fuente</i>
Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona (España)	Un estudio transversal, la información se obtuvo por encuesta postal basada en un cuestionario auto-administrado.	Población de Pamplona de 18 a 65 años	Los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil parecen ser determinantes del estilo de vida sedentario, mientras el consumo de tabaco y la existencia de sobrepeso y obesidad no lo son. Entre las personas jóvenes, las mujeres sin estudios universitarios y los varones casados y fumadores parecen ser poblaciones diana para la promoción de la actividad física.	(Gullén Grima, Aguinaga Ontoso, & Elizondo Armendáriz)
Barreras percibidas y actividad física: el auto-informe de barreras para la práctica de ejercicio físico (Barcelona)	estudio es validar un cuestionario de evaluación de las barreras que perciben los sujetos para la práctica de ejercicio físico el Auto-informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF).	720 participantes componen la muestra del estudio, distribuidos de la siguiente forma: un 20,6% de estudiantes universitarios, un 30,4 % de usuarios de un servicio universitario de actividad física, y un 49% de socios de diferentes clubes deportivos. Un 76,3% de esta muestra son Mujeres y un 23,7% son hombres.	(ABPEF) resulta un instrumento adecuado, válido y fiable, para evaluar las barreras percibidas relacionadas con la práctica de ejercicio físico. La información que ofrece el cuestionario puede resultar muy útil a nivel aplicado para planificar estrategias de adopción de un estilo de vida activo, tanto a nivel individual como en comunidades específicas.	(Niñerola i Maymí, Capdevila Ortís, & Pintanel Bassets, 2006)
Actividad física y sedentarismo en jóvenes	Investigación de tipo descriptivo.	Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis	Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo	(Varela, Duarte, Salazar,

universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas		universidades colombianas de cuatro ciudades de Colombia (Cali, Bogotá, Manizales y Tuluá)	es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.	Lema, & Tamayo, 2011)
Niveles, barreras, conocimiento y actitud en la práctica de actividad física en administrativos de Audifarma Pereira 2010	investigación Descriptiva de muestreo no probabilístico (accidental)	122 empleados entre los 18 y 50 años de edad del área administrativa	en la categoría de los niveles de actividad física, divididas en vigorosa y moderada se encontró que NO realizaron dichas actividades en los últimos 7 días La principal barreras para la no práctica de actividad física casi siempre es la falta de un clima adecuado con un 96.7% y que NUNCA tienen miedo a sufrir una lesión el 73 % Un nivel bajo de actividad física en las personas encuestadas	(Castaño Lugo & Londoño Giraldo, 2011)
Nivel, motivación y barreras en actividad física en los trabajadores de Coodesuris 2010	investigación Descriptiva.	Trabajadores de COODESURIS que estén vinculados laboralmente con la institución.	Las barreras culturales percibidas como más importantes para la actividad física regular fueron: la falta de tiempo, la falta de autodisciplina y la necesidad de descanso pasivo, otros confirmaron que el ejercicio físico no estaba dentro de sus prioridades cotidianas	(Valencia Marín, 2010)
Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira, 2009	Investigación de tipo descriptivo.	centros de acondicionamiento físico (CAPF) y los gimnasios de Pereira inscritos en la Cámara de Comercio de Pereira	Necesidad de generar procesos de orientación profesional a los usuarios de clases grupales de actividad física para que de manera individual controlen la actividad física que realizan, de tal forma que contribuya adecuadamente a su salud y por el contrario no la afecte, ya que por las condiciones grupales en que se desarrollan, la individualización va por cuenta del usuario.	(Arévalo Maxmella , Palacios Urbano, & Gonzáles Cardenas , 2010)
Conocimiento, actitud y barreras hacia la actividad física y riesgo cardiovascular en estudiantes de primer semestre del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, 2008	investigación Descriptiva	86 estudiantes matriculados en el segundo semestre lectivo del año 2008 para el primer semestre del programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la	Las principales barreras para la no práctica de actividad física muestran que casi siempre la falta de tiempo, la falta de autodisciplina la falta de compañía, el desánimo y la falta de un clima adecuado. Riesgo cardiovascular presentan antecedentes familiares de enfermedad y muerte cardiovascular principalmente	(Ríos García & Bedoya Vera, 2008)

		Universidad Tecnológica de Pereira.	por infarto al corazón, diabetes, enfermedad renal e hipertensión arterial.	
Identificación de conceptos y prácticas sociales de tiempo libre, ocio y recreación de los estudiantes de pregrado diurno de la fundación universitaria del área andina de Pereira 2008	Investigación de tipo descriptiva	Estudiantes de pregrado de 12 programas en edades comprendidas entre los 16 y 38 años.	Se identificó una clara preferencia de los estudiantes por prácticas de ocio y recreación muy pasivas que demandan poco movimiento físico como: ver televisión, escuchar música y chatear.	(Ceballos Arango, Flores Mejía, & Hoyos Castañeda, 2008)
Prácticas y representaciones sociales del tiempo libre, ocio y recreación en los estudiantes de pregrado en jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira segundo semestre 2007	Investigación de tipo descriptiva	Estudiantes de pregrado en la jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira en edades comprendidas entre los 15 y 34 años	Se determinó como las respuestas de los sujetos encuestados frente al ocio y al tiempo libre no se encuentran acorde a los conceptos generados por los autores consultados, solo se encontró concordancia hacia los conceptos sobre recreación.	(Gómez Murcia, & Pérez Restrepo, 2007)
Barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de la corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto.	La presente investigación es de tipo Transversal Descriptivo.	La población correspondiente a la presente investigación componen los estudiantes de la Facultad de Educación	Las barreras que mayor prevalencia tienen en los estudiantes de la Facultad de Educación de Uniminuto para el periodo académico 2014-2, son: Falta de Tiempo con un 48.9%, Falta de Energía con un 42.9% y Falta de Voluntad con un 37.9%	(Naranjo Naranjo, Peña Moreno, & Prieto Rincón, 2014)

5 METODOLOGÍA

5.1 TIPO Y DISEÑO

5.1.1 Tipo de investigación.

La investigación realizada es de tipo aplicada donde se recogerán datos reales de la población, además, se encuentra dentro del interés de las disciplinas empírico-analíticas que buscan por medio de la observación directa y el análisis de los sistemas existentes empleados por la comunidad para explicar su realidad, para así poder predecir, reconstruir y generar transformaciones que beneficien el estado actual del objeto de estudio.

5.1.2 Diseño.

La presente es una investigación descriptiva, la cual pretende identificar conocimientos, prácticas y barreras sociales de actividad física, deporte y recreación en la comunidad cristiana de Pereira. Esta información será suministrada por medio de una encuesta estructurada (Cuestionario Internacional de Actividad física) que finalmente permitirá un análisis de los factores que realmente influyen en la realización de estas actividades.

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio son los feligreses pertenecientes a la Iglesia Pentecostal Unida de Colombia y la Iglesia Adventista del séptimo Día, puesto que son dos de las denominaciones más antiguas en el mundo, que han estado en Colombia por más tiempo, que presentan muchas similitudes entre ellas y porque guardan ciertas normas que podrían ser una barrera en la realización de actividad física. La primera profesa la unicidad y el bautismo en el Nombre de Jesús, se encuentra ubicada en el barrio Cuba en la calle 70 No. 26-54, y cuenta con una membresía de aproximadamente 600 personas. Y la segunda basa su creencia en la trinidad, Dios padre, Dios hijo y Dios espíritu santo, y cree fundamentalmente en la segunda venida de Dios que vendrá por los justos, esta cuenta con una membresía alrededor de 100 miembros, en la cual se cuenta con niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

A estas personas se les aplicaran el instrumento para la recolección de datos, y deberán presentar las siguientes características de inclusión y exclusión para participar de la investigación:

- Las edades serán entre el rango de 10 años en adelante, según la clasificación de la OMS.

- Deberán pertenecer a la denominación cristiana pertinente, Ya sea de la iglesia Pentecostal Unida de Colombia (Sede barrio Cuba); Iglesia adventista del Séptimo Día (Sede Maraya).
- Cumplir con las doctrinas y costumbres de la iglesia, además de ser bautizado según lo estipula cada iglesia para sus creyentes.

5.2.1 Muestra

La técnica empleada fue el Muestreo Aleatorio Simple. En él, todos los elementos tiene la misma probabilidad de pertenecer a la muestra.

La fórmula aplicada fue:

$$n' = \frac{Z^2 DE^2}{d^2}$$

Correlación para Población finita:

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}}$$

Dónde:

n' = Número de la muestra para población infinita.

n = Número de la muestra para población finita.

N = Tamaño total de la población

DE = Desviación estandar para cada población i

d = Error permisible.

Z = NValor Z (Nivel de confianza del 90%, 1,65)

5.3 VARIABLES

Cuadro 4. Conceptos que las personas tienen de la actividad física y recreación.

DIMENSIONES	SUBDIMENSIÓN	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
<p>Conceptos De recreación y actividad física</p>	<p>Identificación de conceptos</p>	<p>Es un estado donde se desarrollan actividades libres, de no trabajo Es un tiempo útil para una vivencia de libertad y diversión Es una actitud de placer y libertad relacionada con el juego Experiencia voluntaria de disfrute que implica temporalidad, intencionalidad y organización, que genera satisfacción hacia sí mismo. Son los movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria. Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Son actividades de no trabajo con ausencia de obligaciones, de trascendencia y desarrollo personal Son actividades de descanso, libertad, autonomía e independencia</p>	<p>Actividad física Recreación Ocio Tiempo libre</p>
	<p>identificación legal del concepto</p>	<p>Es el uso constructivo que el ser humano hace de él... en funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psico-biológica Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento Es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar, físico, psíquico y social Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.</p>	<p>Actividad física Recreación Ocio Tiempo libre</p>

Conceptos De recreación y actividad física	Conceptos religiosos	¿Dentro de su comunidad cristiana se fomenta el cuidado del cuerpo por medio de la actividad física?	No Si ¿Cómo?
	Conceptos Bíblicos	Con base en el primer libro de Corintios 6:19 donde se habla de que el cuerpo es templo del Espíritu Santo, ¿Considera usted que la actividad física y la recreación son parte del cuidado de este templo?	Si está De acuerdo. No está de acuerdo.
Conceptos De actividad física	Beneficios de Realizar ejercicio Físico.	Relajarse y olvidar sus preocupaciones Encontrarse con otras personas Tener alegría Tener la sensación de realización o Satisfacción Sentirse independiente Sentirse mentalmente alerta Sentirse físicamente en buena forma Aprender cosas nuevas Controlar o perder peso corporal Mejorar o mantener la salud	No Si
	Afirmaciones con relación al ejercicio físico	Todos los beneficios del ejercicio regular sobre el corazón y los pulmones se pierden con el tiempo si el ejercicio no fuera hecho. El ejercicio regular ayuda a quemar grasas Ejercicios que causan respiración rápida por largo tiempo son mejores para la salud que ejercicios intensos, cortos y pesados. Sudar bastante cuando se hace ejercicio significa que usted se está ejercitando muy fuerte. Caminar o pedalear en lugar de usar el carro puede ayudar a mantenerse saludable. 30 minutos diarios como mínimo de actividad física resultan beneficioso para la salud.	Verdadero Falso No Sabe

Cuadro 5. Barreras de las personas frente a la actividad física y la recreación.

DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
Barreras para realizar Actividades recreativas en el tiempo libre	Siente que sus actividades recreativas y de actividad física se ven limitadas por alguna clase de barrera	Si No ¿Cuál?
	Ha notado usted alguna limitación a la hora de hacer uso de su tiempo libre	Si No ¿Cuál?
	Nota alguna barrera que limitada su tiempo de ocio	Si No ¿Cuál?
	Tiene fácil acceso a espacios deportivos y recreativos	Si No

	Ha estado en algún escenario para el deporte y la recreación	Si No ¿Cuál?
	En los espacios para la recreación, ocio y tiempo libre ¿Ha experimentado tipo de inseguridad?	Emocional Mental Social Si No
	Tiene usted conocimiento de las actividades recreo- deportivas que se desarrollan en el municipio	Si No
	Le ha parecido alguna vez costoso realizar actividades recreativas, de ocio o de aprovechamiento de tiempo libre	Si No
	Alguna vez la situación climática le ha impedido desarrollar actividades recreativas, de ocio o tiempo libre	Si No
	El tiempo cronológico le ha limitado su tiempo libre, tiempo de ocio y sus actividades recreativas y de Actividad física?	Si No
	En muchas de las ocasiones el transporte le impide acceder a sitios donde se ofrezcan actividades de recreación, ocio y aprovechamiento del tiempo libre	Si No
	Siente que sus creencias religiosas le impiden realizar actividad física	Si No
	Nota usted que el vestuario deportivo es un impedimento para la práctica de actividades recreodeportivas	Si No

Cuadro 6.Prácticas de actividad física y Recreación.

DIMENSIONES	SUBDIMENSIÓN	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
Prácticas de actividad física y recreación	Asistencia a lugares para el esparcimiento	Parques Piscinas Cines Centros comerciales Lugares deportivos Fincas Bares Cafés Billares Iglesia Otro ¿Cuál?	Si No

	Participación en grupos voluntarios o artísticos	Juveniles Scout Bomberos Cruz Roja Lectura- estudio Servicio Comunitario Evangelismo Música Canto Fotografía Teatro Dibujo, Pintura Manualidades Cocina Otro ¿Cuál?	Si No
	Practicar cristianas	Actividades recreativas que se realizan dentro de la comunidad Cristiana	Ninguna Actividad ¿Cuál?
	Actuar Recreativo en prácticas Religiosas	Orar Leer la biblia Asistir al culto Danzar en el E.S Evangelizar Cantar	Disfrute Descanso Desarrollo personal
	Actividades Recreativas que las personas realiza en la semana	Ver TV Escuchar música Video juegos Leer Estudiar la Biblia Practicar un deporte Pintar-Dibujar Grupos congregacionales Otro ¿Cuál?	Realiza No realiza
	Tiempo que utilizo en Actividades la última semana	Ejercicio Físico Actividad Física Caminar Sentado	Días por semana Horas por día

5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

5.4.1 Descripción del instrumento.

El instrumento utilizado ha sido modificado en base a tres encuestas estructuradas, La primera es el cuestionario internacional de actividad física IPAG en su formato corto, para averiguar los tipos de actividad física en las prácticas que hace la gente en su vida cotidiana. La segunda encuesta para identificar conocimiento y actitud hacia la actividad física que tiene la población estudiada, por ultimo una encuesta para analizar los conocimientos, actitudes y prácticas de recreación.

➤ **Antecedentes**

EL IPAG surge en Ginebra en 1998, comenzó el desarrollo de un sistema de medición internacional de la actividad física, y continuó con ensayos extensivos de confiabilidad y validación llevados a cabo en 12 países (14 lugares), en 6 continentes durante el 2000. Donde se sugiere que la utilización de estas mediciones para fines de monitoreo e investigación. Se recomienda además, no cambiar el orden de las preguntas, puesto que afectaría las propiedades psicométricas de los instrumentos.

El instrumento para medir la recreación surge de la recopilación de información realizada por el Magister Norman Jairo Pachón Villamil, docente de la Universidad Tecnológica de Pereira, del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, que por medio de sus estudios referente a las representaciones sociales de Ocio, Recreación y Tiempo Libre., surgen interrogantes sobre las representaciones sociales de los jóvenes ante estos conceptos y observa la necesidad de crear un instrumento que permita evaluar y generar resultados para dar respuesta a interrogantes relacionados al Ocio, Recreación y Tiempo Libre. Este instrumento se validó en el trabajo de grado realizado por Gustavo Gómez y Eduardo Pérez “Prácticas y Representaciones Sociales de Tiempo libre, Ocio, y Recreación en los estudiantes de Pregrado en jornada diurna de la Universidad tecnológica de Pereira, segundo semestre 2007”

➤ **Partes**

Por medio de la encuesta que ha sido modificada, se pretende Identificar los Conceptos, Prácticas y Barreras Sociales de Actividad Física, y Recreación de dos Comunidades Cristianas de Pereira, el cual consta de 13 preguntas con diferentes formas de respuesta.

Se aplicó el instrumento a través de la entrevista personal y forma colectiva siendo autoadministrados con la supervisión de los investigadores de este proceso, se realizaron dentro de las iglesias respectivas al terminar las reuniones, ya fueran cultos o devocionales, en un tiempo aproximado de 20 minutos a las personas que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión para diligenciar el instrumento, allí se les explicara el procedimiento y el motivo y el porqué de este. Al igual que cualquier pregunta que surja en el proceso.

➤ **Validación del instrumento:**

La validación estadística fue realizada por el Sr. William Martínez, Médico Cirujano y Epidemiólogo de la Facultad de Ciencias de la Salud. El Alpha de Cronbach obtenido por dicho instrumento fue de 0.77 (77%), cifra representativa que permite validar el instrumento. Adicional a la validación, el instrumento fue sometido a Juicio de Expertos, el cual estuvo en manos del Magister Gustavo Adolfo Moreno Bañol y

el profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación Jhon Jairo Triviño, docentes del Programa de Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, se tomaron en cuenta todas sus recomendaciones y se aplicaron al instrumento.

Para las modificaciones establecidas para la población cristiana se contó con el apoyo del Magister Jhon Jairo Trejos Parra y Magister Norman Jairo Pachón Villamil.

➤ **Formato:**

Anexo A (CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN).

5.5 EVALUACIÓN BIOÉTICA

De acuerdo con la resolución 8430 de 1993 del entonces Ministerio de Salud, por la cual se establecieron las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, En su artículo 5. Hace referencia a que toda “investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar”. (Ministerio de Salud, 1993).

5.5.1 Nivel de riesgo.

La presente investigación es sin riesgo, puesto que es un estudio que emplea técnicas y métodos de documentación en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: entrevistas y cuestionarios, Así se hace referencia en el artículo 11 de la legislación de las investigaciones con seres humanos (Ministerio de Salud, 1993).

De todas formas es necesario realizar un consentimiento informado para la participación en la investigación, ya que el objeto de estudio son personas.

5.5.2 Justificación

Esta investigación busco, identificar los conocimientos, prácticas y barreras sociales de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, puesto que el conocimiento con referencia a estos temas en este tipo de población es escaso, por ende surge la necesidad de conocer las actividades físicas que realizan ya que la inactividad es la principal causa de enfermedad crónicas no transmisibles que son en la actualidad la primer causa de muerte a nivel mundial.

Por medio de este estudio se puede llegar a conocer las diferencias de estas personas con relación al resto de la sociedad, y de esta manera poder servir de

base para el desarrollo de estrategias que mejoren sus hábitos de vida, que contribuyan a ser saludables, y por ende disminuir los índices que atentan contra el bienestar como la inactividad física y la obesidad, los factores que provocan enfermedades crónicas no transmisibles y los niveles de estrés.

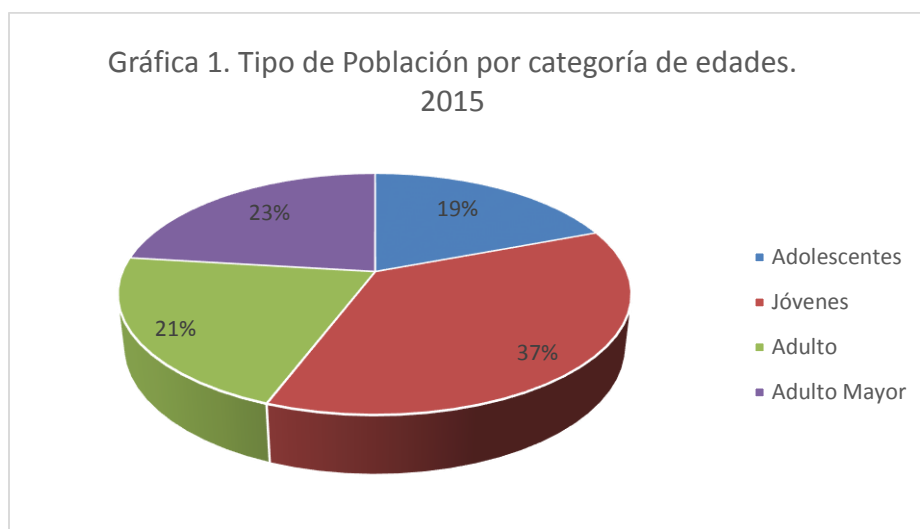
6 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Procedimiento

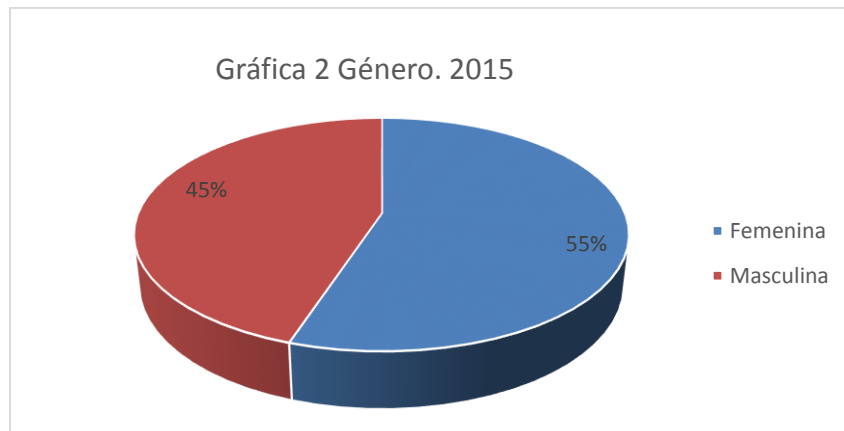
En la aplicación del instrumento para medir los Conocimientos, Prácticas y Barreras Sociales de Recreación y Actividad Física (Anexo A), En primer lugar se procedió a hablar con la persona encargada de cada congregación, en este caso los pastores de la iglesia Adventista del Séptimo Día sede Centro y la iglesia Pentecostal Unida de Colombia sede central de Cuba, a los cuales se les explicó en qué consistía la investigación con toda la información pertinente y se firmó el consentimiento informado (Anexo B) sobre la recolección de datos; dando la autorización y el espacio para aplicar el instrumento. Luego se les informó a los miembros de las congregaciones, dando información general en qué consistía la investigación, para qué era la recolección de la información, su objetivo, su justificación y problemática e informando que su participación es voluntaria. Continuando a entregar la encuesta a cada persona participante de la investigación y acompañarlos durante el proceso para solucionar cualquier tipo de inquietud. En el caso de los adultos mayores se aplicaron las encuestas de manera personal para la facilidad del entrevistado.

Para una mejor comprensión de los datos y a raíz de las diferencias significativas de las iglesias se presentarán las gráficas generales y gráficas de comparación entre iglesias.

6.1 Edad y género



La población encuestada de cada iglesia se organizó en cuatro rangos de edades que comprende: a las menores de 18 años en adolescentes, de 18–35 años Jóvenes, 36-59 años Adultos, y mayor de 60 años la categoría de Adulto Mayor. La mayor cantidad de encuestados fue en la categoría de jóvenes para ambas iglesias.



Los datos arrojó para cada iglesia que la IPUC se encuestaron mayor población de género masculino 52% mientras que en la ADV la mayor población fue de género femenino 75% para el total de encuestados por cada población. En general se observa un mayor porcentaje del género femenino para ambas poblaciones.

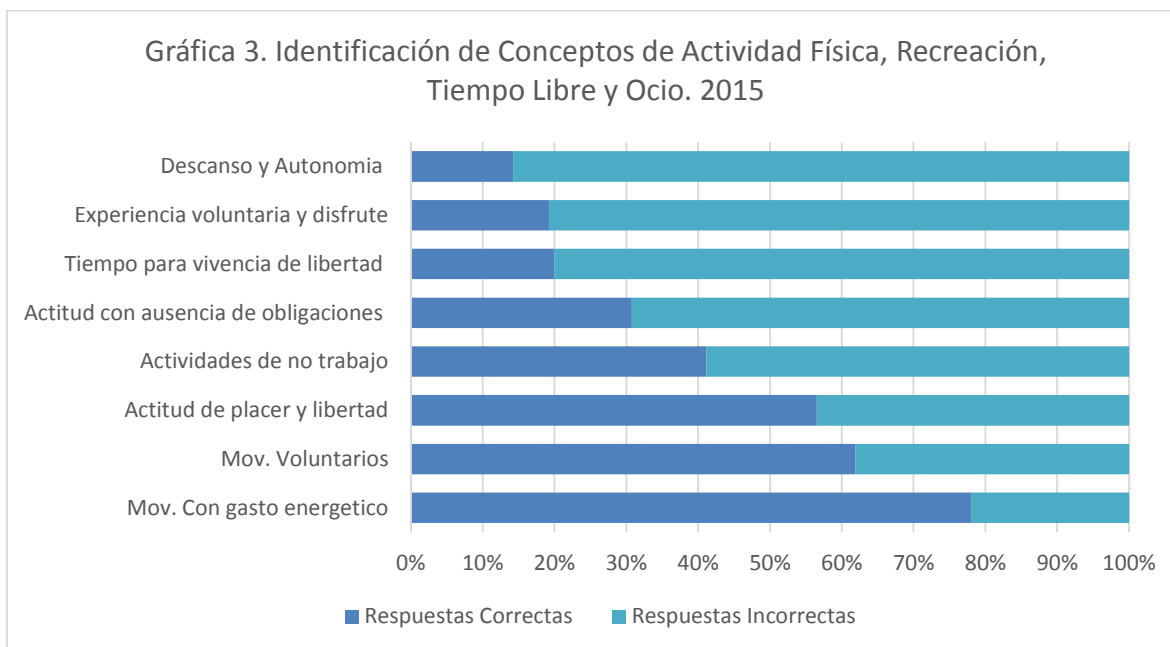
Para esta investigación se utilizó una muestra poblacional de 260 feligreses para ambas iglesias objeto de estudio, donde arrojó para la iglesia ADV 73 y la IPUC 187 personas para aplicar el instrumento que después de realizar 2 pruebas pilotos fue modificado basado en los formatos: cuestionario internacional de actividad física IPAG y el instrumento elaborado por el Magister Norman Jairo Pachón Villamil y validado estadísticamente en el trabajo de grado “Prácticas y Representaciones Sociales de Tiempo libre, Ocio y Recreación en los estudiantes de Pregrado en jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira, segundo semestre 2007” (Gustavo Gómez y Eduardo Pérez).

Con la aplicación del instrumento se encontró similitudes entre ambas iglesias en la participación de la investigación, en cuanto a los jóvenes y adulto Mayor, aunque la IPUC presento en Adolescentes un 17% más que la ADV (IPUC 24%, ADV 7%) Mientras que la ADV presento mayor número de adultos 31% que la IPUC con 17% de participación, Se puede observar por estas cifras que entre ambas iglesias existen diferencias entre la participación de ciertos grupos poblacionales, esto puede estar influenciado por el tamaño de las iglesias, ya que la IPUC cuenta con una membresía de 600 personas, siendo más grande que la ADV con 100 asistentes. Y por las sedes donde se llevó a cabo la investigación, para la IPUC en el barrio Cuba y la ADV en Maraya.

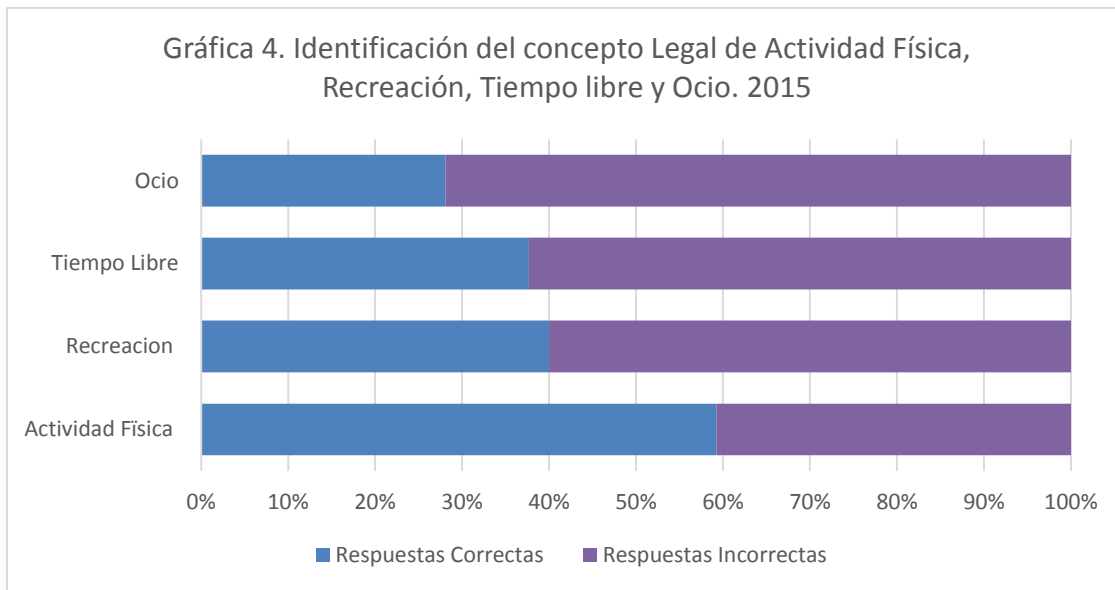
En los encuestados se pudo evidenciar que el mayor número de personas es de género femenino 55%, la ADV presento en un 75% de su población que son Mujeres, contrario a la IPUC que arrojó un porcentaje del 48% de su población siendo así mayor número en población masculina con un 52%. Estos datos son

importantes de identificar al momento de realizar programas deportivos o recreativos.

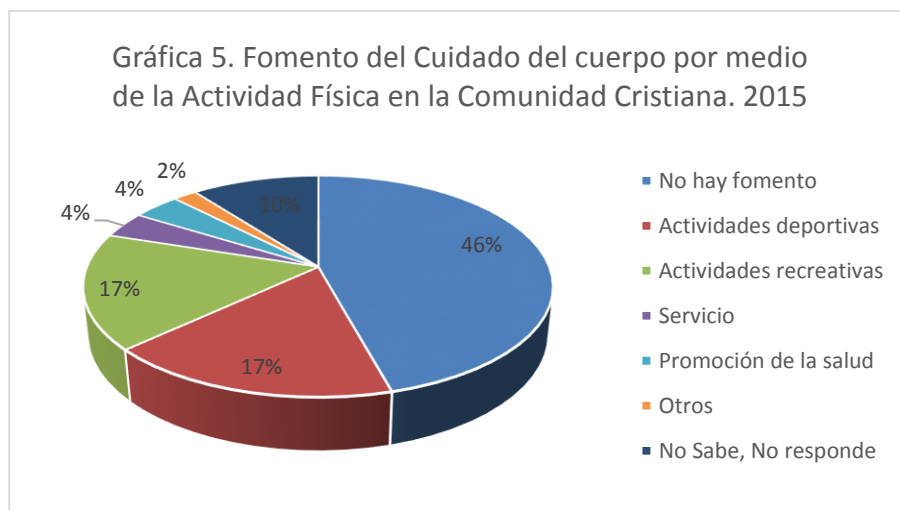
6.2 Conocimientos



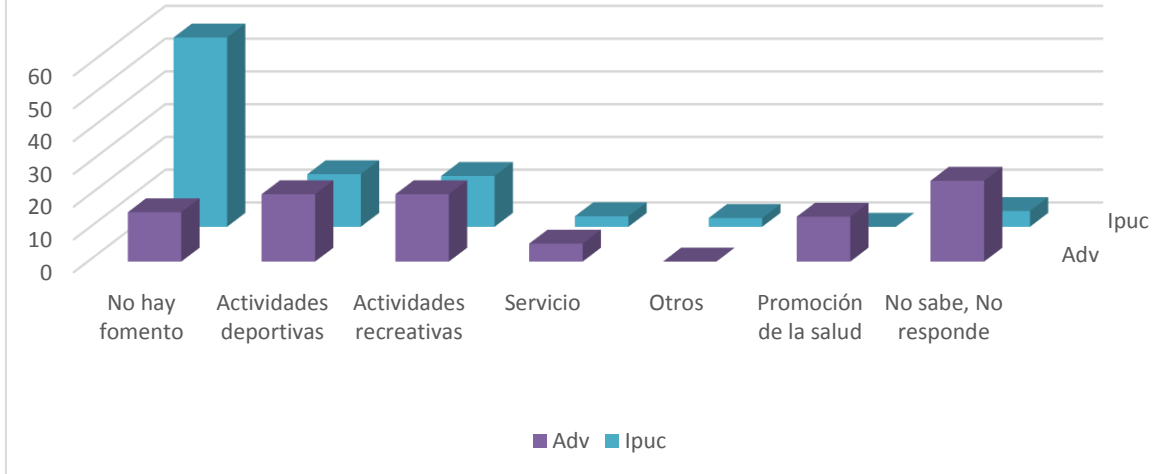
Se encontró que la población encuestada tiene poco conocimiento sobre los conceptos de recreación, ocio y tiempo libre, porque más del 50 % los confunden, de igual manera el 86% de las personas confunden la definición de ocio con el resto, por el contrario al de Actividad física, ya que más del 60% de los encuestados contestaron ambas definiciones de forma correcta, relacionando este concepto con los movimientos que son realizados diariamente 62% y que generan un gasto de energía superior al normal 78%.



Se encontró que hay poco conocimiento ante el concepto legal de recreación, ocio y tiempo libre ya que los valores pasan por encima del 50% en respuestas incorrectas; en cuanto a la actividad física, se identifica que el concepto legal esta con mayor claridad, contando que cerca de un 60% de personas encuestadas relacionó el concepto de actividad física correctamente. Existe en la población más fortalecimiento en los conceptos a nivel legal de actividad física, esto se debe a que lo relacionan con el hecho de moverse mientras que y en la recreación presentan dificultad para asimilarlo desde un punto de vista más amplio y no meramente el juego, debido a que la recreación “compone un universo social de significados compartidos por una colectividad que expresa, con matices diferentes, en cada sociedad concreta las formas de alcanzar el disfrute” (Gerlero, Funlibre, 2005).

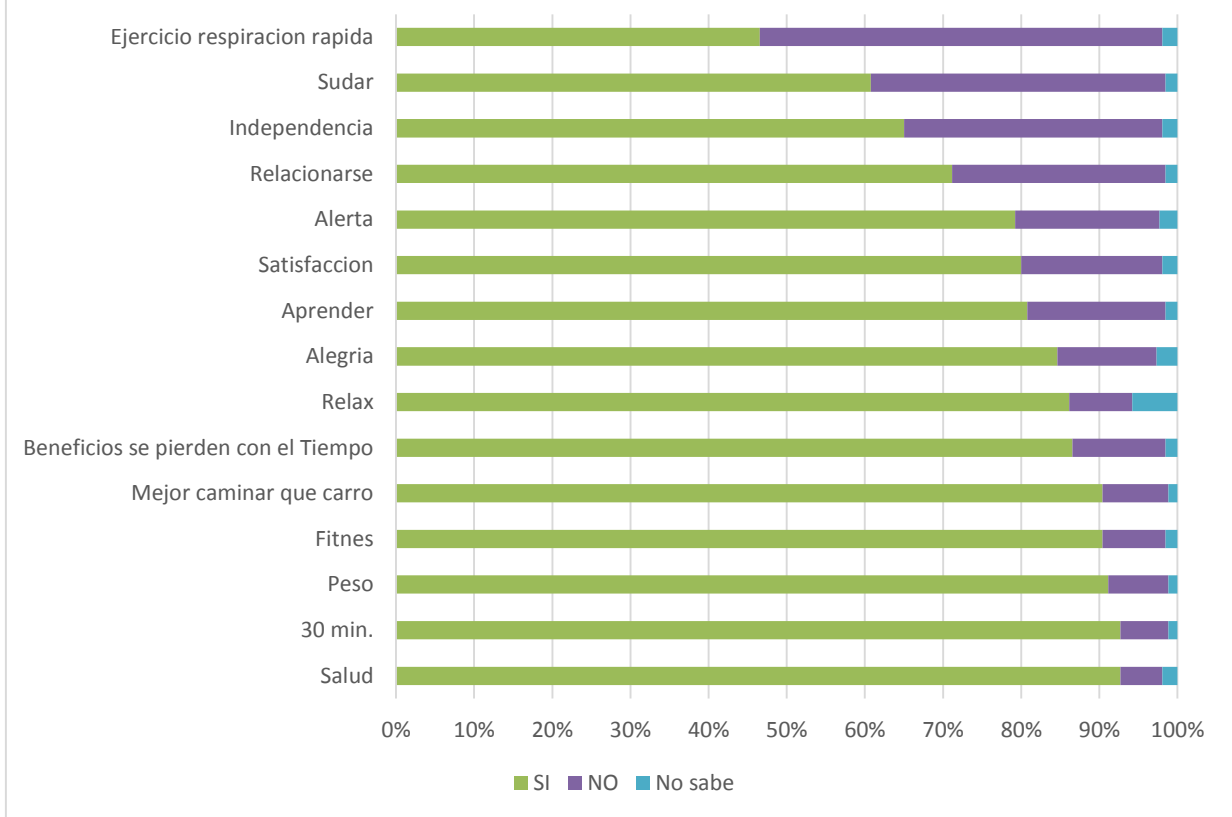


Gráfica 6. Fomento del Cuidado del cuerpo por medio de la Actividad Física, por Iglesia. 2015



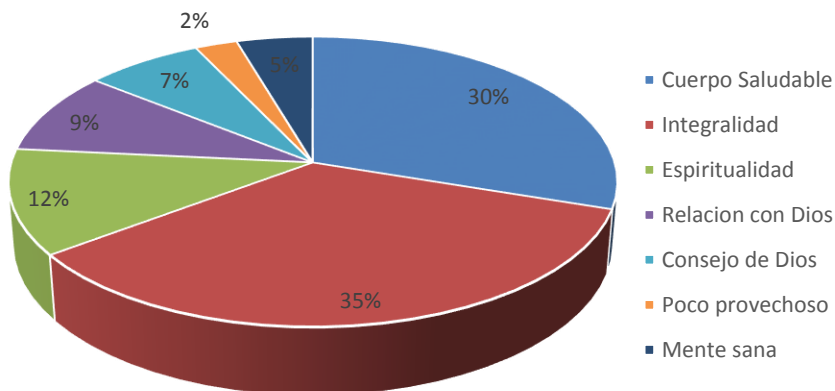
La investigación demostró que el 44% de los encuestados responden o están de acuerdo en que dentro de su iglesia se fomenta el cuidado del cuerpo por medio de la actividad física, mencionando las diversas actividades que realizan dentro de las cuales se destaca más las Actividades recreativas y las actividades deportivas, cabe resaltar que en la Iglesia ADV se realiza promoción de la salud desde la iglesia mientras que en la IPUC no se presenta. Se pone de manifiesto con un 46% de encuestados niega el hecho de que su comunidad religiosa implemente actividades como estas.

Gráfica 7. Afirmaciones Sobre el Ejercicio Físico y Actividad Física. 2015



Se puede observar que la comunidad cristiana tiene conocimientos de la importancia de realizar ejercicio físico, ya que más del 50 % de las personas encuestadas reconocen los beneficios de este para la salud, el 90 % considera que es más saludable caminar que utilizar el carro, datos que coinciden con las recomendaciones de la OMS, como caminar en vez usar el carro, 30 minutos de actividad física son saludables para la salud y facilita las relaciones sociales (OMS, 2010).

Gráfica 8. La actividad física como parte del cuidado del cuerpo según la Biblia, 2015



Dentro de la población encuestada el 86% afirmó que el versículo de 1 Corintios 6:19 habla acerca del cuidado del cuerpo como templo del Espíritu Santo está relacionado con la práctica de actividad física y la recreación estando inmersa en la práctica de estas, mientras que el resto de la población considera que no existe relación alguna, puesto que toman el cuidado del cuerpo meramente espiritual enfocado en la santidad.

En cuanto al análisis del conocimiento acerca de los conceptos teóricos de la actividad física, recreación, ocio y tiempo libre, se encontró en ambas poblaciones objeto de estudio, que identifican el concepto de actividad física (78% “Mayor gasto energético” y 62% “Movimientos voluntarios”) y lo asocian actividades que el ser humano realiza en su cotidianidad de forma voluntaria utilizando sus músculos, donde hay gasto de energía mayor al normal y estas actividades las relacionaron con: caminar, agacharse, moverse, y simplemente no estar quieto, estas apreciaciones coinciden con la teoría cuando se dice que son todos aquellos “movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria, como en el trabajo, en el estudio o en el hogar, entre otros, forman parte de la actividad física” (Alcaldía Municipal de Pereira, 2011, pág. 13).

Al comparar estos resultados con el concepto legal de actividad física se puede notar que en las respuestas también fue uno de los más altos con un 59% correcto y por ende, se puede decir que la población cristiana tiene una mayor comprensión y claridad en el significado de este concepto, ya que siempre lo asocian con lo físico y movimiento.

Frente a los otros conceptos de ocio, tiempo libre y recreación se presentaron mayor confusión en las elecciones de respuesta, ya que solamente un 14% coinciden con los autores que dicen que las actividades de descanso, libertad, autonomía e independencia son ocio (Gerlero, 2004) y el porcentaje restante lo confunde con los demás conceptos.

Se puede observar que ambas iglesias presentaron problemas al reconocer el concepto de ocio, ya que manifestaron que el concepto no aplicaba a las opciones presentes porque era una actividad referida a hacer pereza, malgastar el tiempo y el estar ocioso no es muy adecuado para una vida cristiana y debe ser amonestado por sus líderes (1 tesalonicenses 5:12), esta postura es más desde la ociosidad y no se relaciona con la teoría que expresa el tiempo de ocio más allá de hacer pereza, donde son “actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, ya sea para divertirse, ya sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. (Waichman, 2000, pág. 80) y además permite el desarrollo de las potencialidades del ser humano y es una clave para lograr una sociedad ejemplar (Gerlero, 2004).

Referente al concepto de ocio solo el 28% respondieron correctamente al definirlo como un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar, físico, psíquico y social, mientras que el 27% lo confunden con recreación observándose que en los conceptos no hay caridad.

La IPUC puede confundir el ocio, con recreación ya que no tienen un claro concepto de este y quizás lo asocia con recreación debido a que el concepto de ocio es un espacio creativo, y para esta población el ocio simplemente es una pérdida de tiempo, lo confunden con ociosidad donde simplemente pasa el tiempo vagando, haciendo nada productivo.

Con relación a los conceptos de tiempo libre y recreación los feligreses contestaron en un 41% el postulado que coincide con la definición teórica del tiempo libre “es un estado donde se desarrollan actividades libres, de no trabajo” para la otra definición se encontró que ambas iglesias contestaron para el enunciado “Es un tiempo útil para una vivencia de libertad y diversión” que era recreación (55%), esto debe ser porque lo asociaron con la definición de recreación dada por Gerlero que habla sobre la libertad al decir que es una “Actitud de placer y libertad” (Gerlero, 2004).

Para el concepto de recreación según la teoría que es una “experiencia voluntaria de disfrute, que implica temporalidad intencionalidad y organización que genera satisfacción” el 47% de personas en ambas iglesias lo consideran como actividad física, y solo un 19% lo considera como recreación, Se puede ver la tendencia que todo lo relacionado con disfrute, libertad, placer y juego es recreación, pero al

momento de agregar un tiempo intensión y organización creen que es actividad física. Pero al compararse estos dos conceptos de recreación y tiempo libre con el concepto legal, no se presentó tanta confusión a la hora de responder correctamente según lo que plantea la ley, el cual dice: “Un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento” (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5).

En cuanto a la Actividad física se pudo observar que la comunidad cristiana está informada de los beneficios que brinda el ejercicio físico como mejorar la forma física, controlar el peso y facilitar las relaciones sociales (González Aramendi, 2003, págs. 46- 62), según arrojó la investigación más del 50% de las personas encuestadas están de acuerdo con las afirmaciones acerca de los beneficios del ejercicio aunque se puede observar que no tienen conciencia de este, ya que no se ve reflejado en sus prácticas , puesto que el 7,3% realiza actividad física entre 30 y 60 minutos diarios, solo el 4,2% realiza actividad física 3 veces por semana, según lo recomendado por la OMS (OMS, 2010) y de esta manera se puede decir que su conocimiento es a nivel teórico influenciado por la deducción, la lógica y la cultura general esto se debe a la educación que no inculca el hábito de realizar actividad física dentro una comunidad.

En pequeños porcentajes se puede observar que algunas personas no sabían que contestar ante algunas afirmaciones del ejercicios físico y es allí donde se debe tener en cuenta que dentro de esta comunidad se desconoce cierta información general, como que 30 minutos diarios como mínimo de actividad física resultan beneficioso para la salud, o que Caminar o pedalear en lugar de usar el carro puede ayudar a mantenerse saludable.

Se encontró que solamente el 3,8% cumple con lo recomendado por la Organización mundial de la salud de realizar 150 minutos semanales de actividad física aeróbica durante la semana y una cifra alarmante es que el 48% de la población permanece por más de 90 minutos sentados durante el día, y el 49% de los encuestados mantienen una postura sentada en la semana, por lo que esto implica un mayor número de sedentarismo, siendo “actualmente la principal causa de muerte en el mundo” (OMS, 2011) ya que los trabajos actuales son en oficinas e implican muchas horas sentados, esto puede ser porque “la sociedad actual no favorece la actividad física, y los factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo” (Márquez Rosa , Rodriguez Ordax, & De Abajo Ole, 2006).

Por otra parte el 44% de la población encuestada afirma, que dentro de su comunidad cristiana se fomenta el cuidado del cuerpo mediante la actividad física,

mencionando diversas actividades que realizan, entre las cuales sobresalen actividades deportivas y recreativas con un porcentaje de 17% y 17% respectivamente; mientras que con un índice del 46% las personas encuestadas niegan el hecho de que su comunidad religiosa implemente actividades como estas.

Se observa que el 60,3% (n=44) de las personas encuestadas en la iglesia ADV afirman que dentro de su comunidad se fomenta el cuidado del cuerpo mediante la actividad física, caso contrario a la iglesia IPUC que solo el 26,9% (n=70) de los encuestados afirman tener este fomento, pero es necesario aclarar que dentro de las dos comunidades cristianas se promueve el cuidado del cuerpo desde diferentes acciones, la diferencia radica en que, la iglesia ADV tiene un grupo desde su organización llamado Ministerio de Salud, el cual enfatiza precisamente el cuidado del cuerpo mediante varios métodos y uno de ellos es la actividad física y la recreación, la escritora Elena G. de White insinúa a la práctica de una recreación sana afirmando que “Existen modos de recrearse que son muy benéficos para la mente y el cuerpo un intelecto ilustrado y discernidor hallara abundantes medios de entretenimiento y diversión, en Fuentes que no solo son inocentes, sino también atractivas. La recreación al aire libre, la contemplación de las obras de Dios en la naturaleza, serán del más alto beneficio” (G. White, 1957, pág. 450).

Así es como se apoyan y promociona la recreación entre los cristianos Adventistas, al igual que la actividad física como parte importante de la experiencia de cada cristiano ya que “Dios quiere que las facultades físicas se disciplinen, así como también las mentales, el ejercicio físico debiera estar, por su carácter, en completa armonía con las lecciones dadas por Jesucristo... Todo los docentes necesitan ejercicio, un cambio de ocupación” (G. White E. , 1928) por lo cual se ve reflejado en la iglesia ADV el fomento al realizar planes, proyectos relacionados con los hábitos de vida saludables, teniendo en cuenta los ocho remedios naturales, entre los cuales se encuentra la actividad física y recreación.

Por otro lado la iglesia IPUC no tiene dentro de su organización un ministerio o grupo que promuevan dichas actividades, esto no da por hecho que esté en contra o a favor de la práctica de actividad física, estas actividades se pueden ver influenciadas por la dirección de los líderes de cada iglesia o centro de reunión, debido a que, no están escritas dentro de sus dogmas, creencias o doctrinas pero si puede ser estimuladas por el líder que esté a cargo en ese momento, y depende si este tiene afinidad por las actividades deportivas y recreativas, el cual se encargará de generar espacios o programas más seguidos, de esta manera se tiende a que este tipo de actividades sean esporádicas y no permanezcan, por tal razón, cada iglesia es autónoma en este sentido y depende del liderazgo de la persona al frente del grupo.

Al preguntar con fundamentos bíblicos se encontró que dentro de la población cristiana encuestada el 82% afirma que el versículo de 1 de Corintios 6:19 el cual habla del cuerpo como templo del espíritu santo, si tiene relación el cuidarlo con la práctica de actividad física y recreación; mientras que el 18% no lo considera así y

afirman que este versículo hace referencia solo a la parte espiritual, puesto que se respaldan en el versículo 1 Timoteo 4:8 “Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” (RV, 1960). Asegurando que el cuerpo como templo del espíritu santo es a nivel espiritual, sin tener en cuenta que el cuerpo de un ser humano puede ser saludable y tomado desde 3 puntos diferentes bienestar físico, mental y social (OMS, 2006).

La razón por la cual la mayoría de encuestados afirman que si existe relación entre 1 de Corintios 6:19 con la actividad física y recreación, radica en que la biblia dice en otro versículo: “Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y vuestro espíritu y vuestra alma y vuestro cuerpo sean guardados perfectos” (Santa Biblia, 1960). Poniendo de manifiesto que Dios desea que las personas estén sanas en todos los aspectos tomando al ser humano como seres tripartitos, espíritu, alma y cuerpo y como este templo/cuerpo es de Dios hay que cuidarle desde todas las áreas, y así lo relacionan los encuestados al presentar el cuerpo como una integralidad, la actividad física y recreación un consejo de Dios, una manera de mantener la mente sana, un cuerpo saludable y una mejor relación con Dios; si el cuerpo esta saludable las capacidades de cada ser individuo estarán mejor formadas y capacitadas para el servicio de Dios, ya que la actividad física es “contemplada como un elemento beneficioso en general para el mantenimiento y la mejora de la salud, entendida esta desde la triple dimensión Bio-Psico-Social, y en consecuencia como un comportamiento deseable a incluir dentro del estilo de vida” (Bañuelos, 1996, pág. 30)

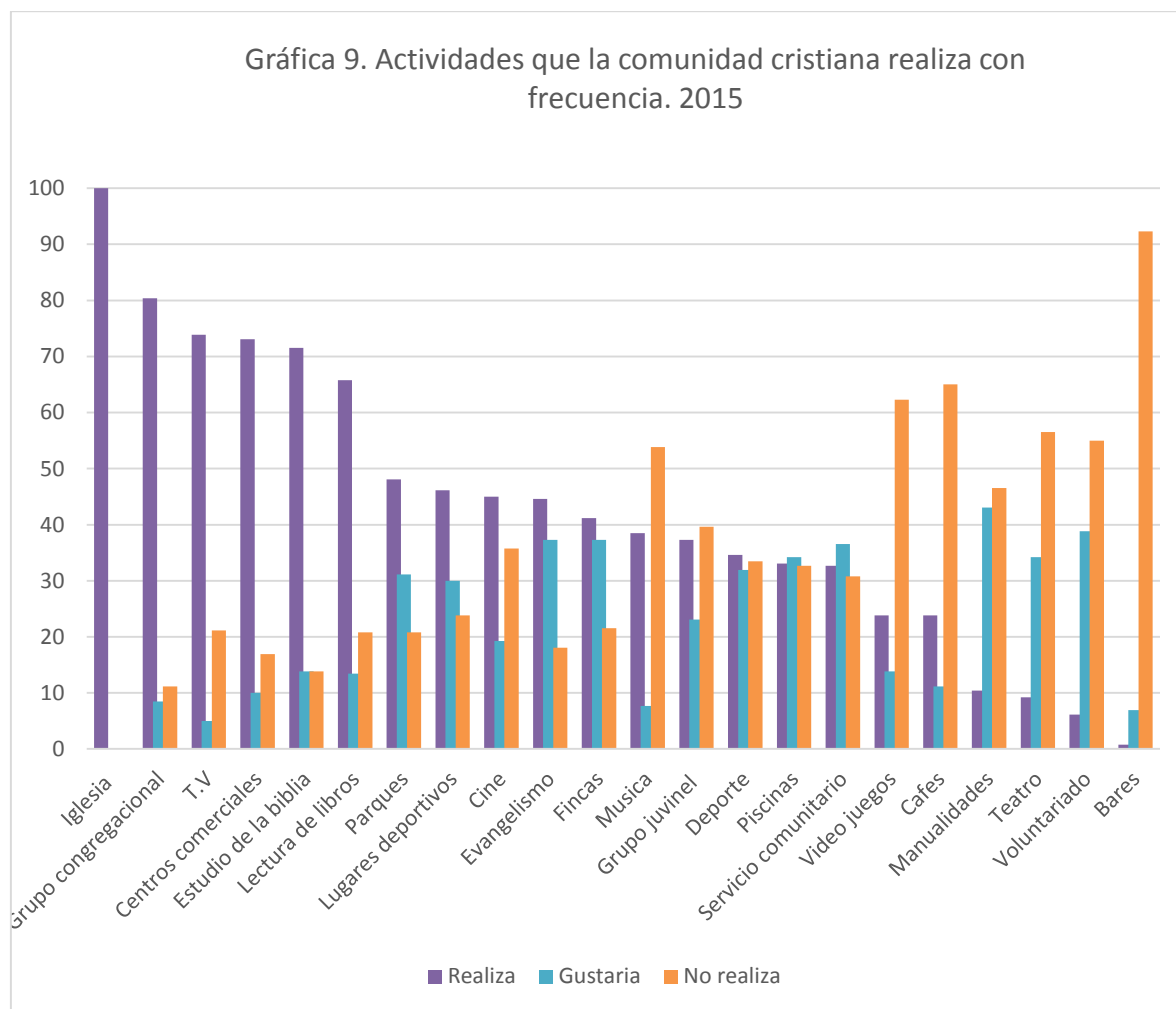
De igual manera la recreación contribuye a este ser tripartito porque “Los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente” (Coldeportes, 2006, pág. 12).

Es así como la actividad física y recreación contribuyen a que el templo del espíritu santo se mantenga en un estado adecuado, y así contribuir a disminuir factores de riesgo de padecer alguna enfermedad crónica siendo la inactividad física una de las más importantes (OMS, 2013), y enmarcados en las problemáticas de que cada vez “Más gente muere por falta de ejercicio que por exceso de fatiga; son más los que se echan a perder por el ocio (hace referencia a ociosidad) que por el ejercicio” (G. de White, 1989, pág. 171), ahí radica la importancia de la práctica de actividad física y recreación para tener un templo sano: cuerpo, mente y espíritu, donde habite el espíritu santo en cada creyente.

Dentro de los resultados obtenidos se destaca que el 25% de las personas de la iglesia IPUC piensan que este versículo no tiene ninguna relación con la actividad

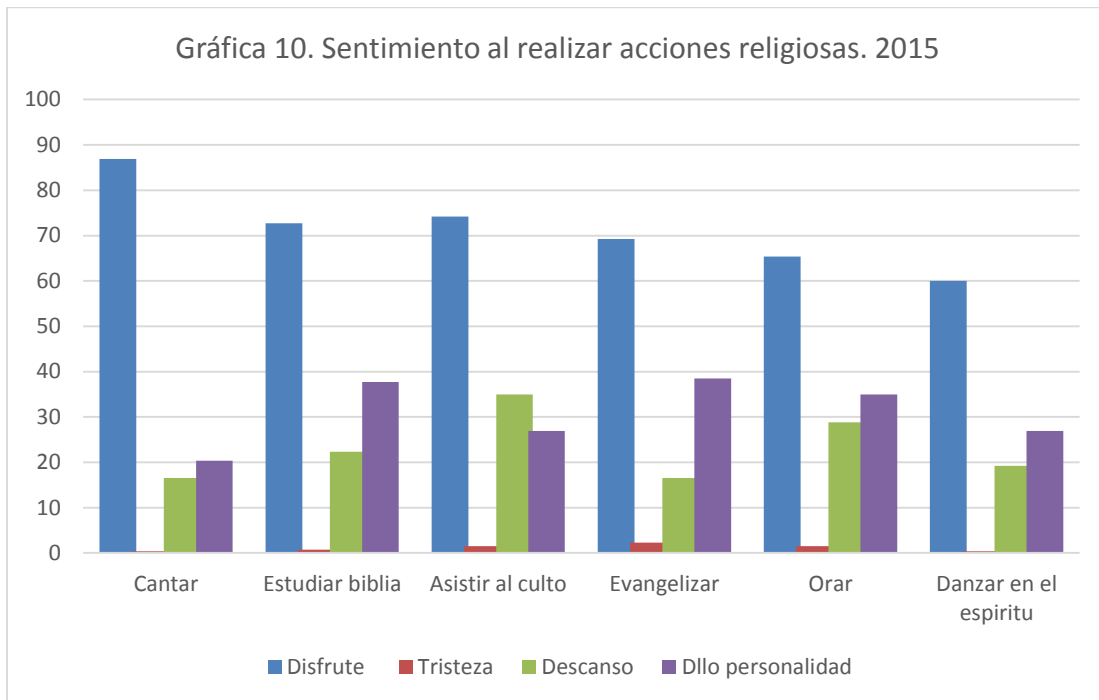
física y recreación, mientras que la iglesia ADV todos están de acuerdo en la relación existente entre el versículo con la actividad física y recreación, esto debido al Ministerio de Salud que esta iglesia tiene, a las bases y consejos solidos que ofrece Elena G. de White a los adventistas del séptimo día afirmando que “Dios quiere que las facultades físicas se disciplinen, así como también las mentales, el ejercicio físico debiera estar, por su carácter, en completa armonía con las lecciones dadas por Jesucristo...Todo los docentes necesitan ejercicio, un cambio de ocupación” (G. White E. , 1928).

6.3 Prácticas



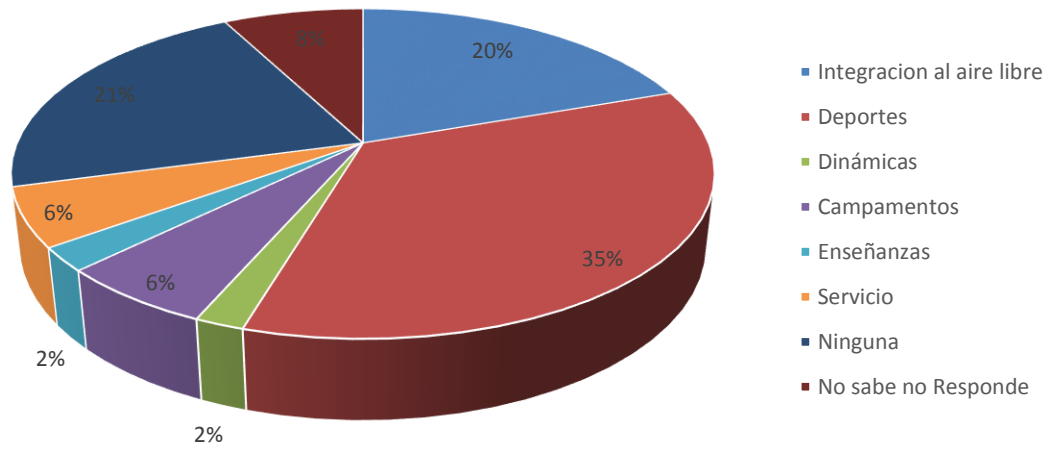
Se identificó que la comunidad cristiana en un porcentaje menor al 50 realizan actividades deportivas, inclinándose más por la práctica de actividades pasivas como el estudio de la biblia 71% y lectura de libros 65%, que en su mayoría no generan un gasto energético mayor al de reposo. Y hay ciertas actividades que en

un 30% de la población aproximadamente les gustaría realizar como practicar algún deporte 31%, asistir a piscinas 34 y servicio comunitario 32%.

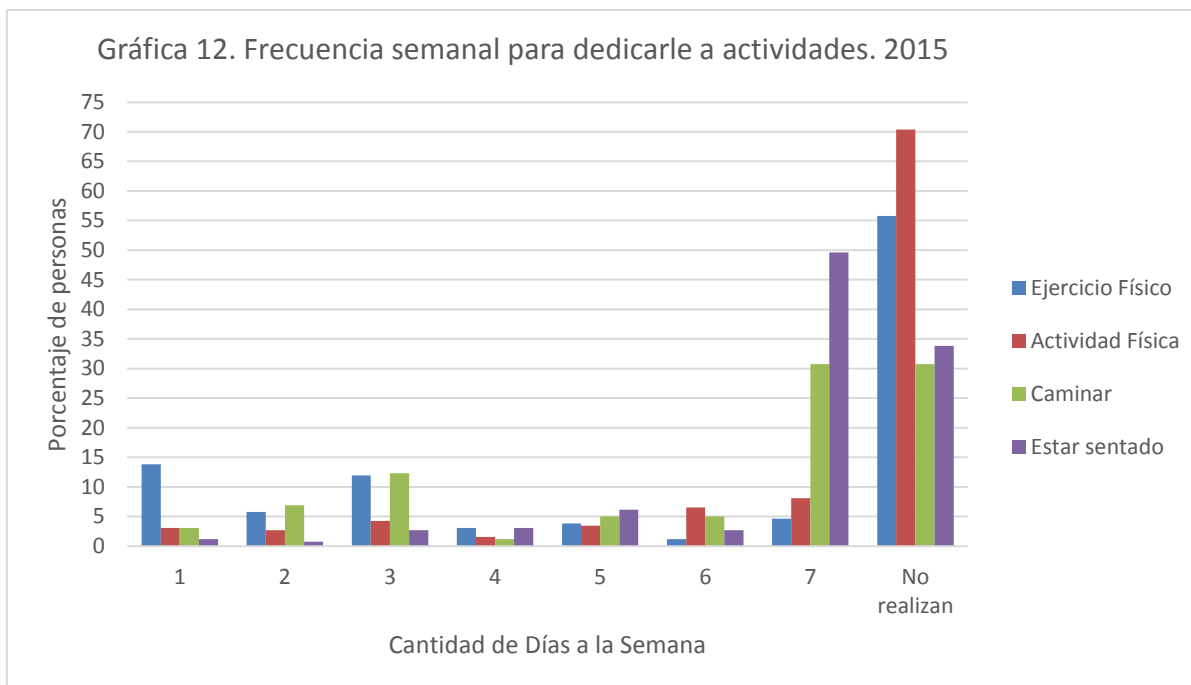


Aunque poco familiarizados con el concepto de ocio, se planteó la pregunta con base a las tres D que plantea Dumazedier, y se encontró en las respuestas de ambas iglesias que hay cierto tipo de actividades que esta comunidad realiza las cuales producen en las personas disfrute, descanso y desarrollo personal. Es así como un 87% de la población encuestada expreso que sienten disfrute al momento de cantar, y se observó que ante las demás actividades el disfrute es el de mayor porcentaje, excepto Danzar en el Espíritu para la ADV, ya que esta iglesia no maneja este concepto dentro de su doctrina.

Gráfica 11. Tipo de actividades Recreativas. 2015

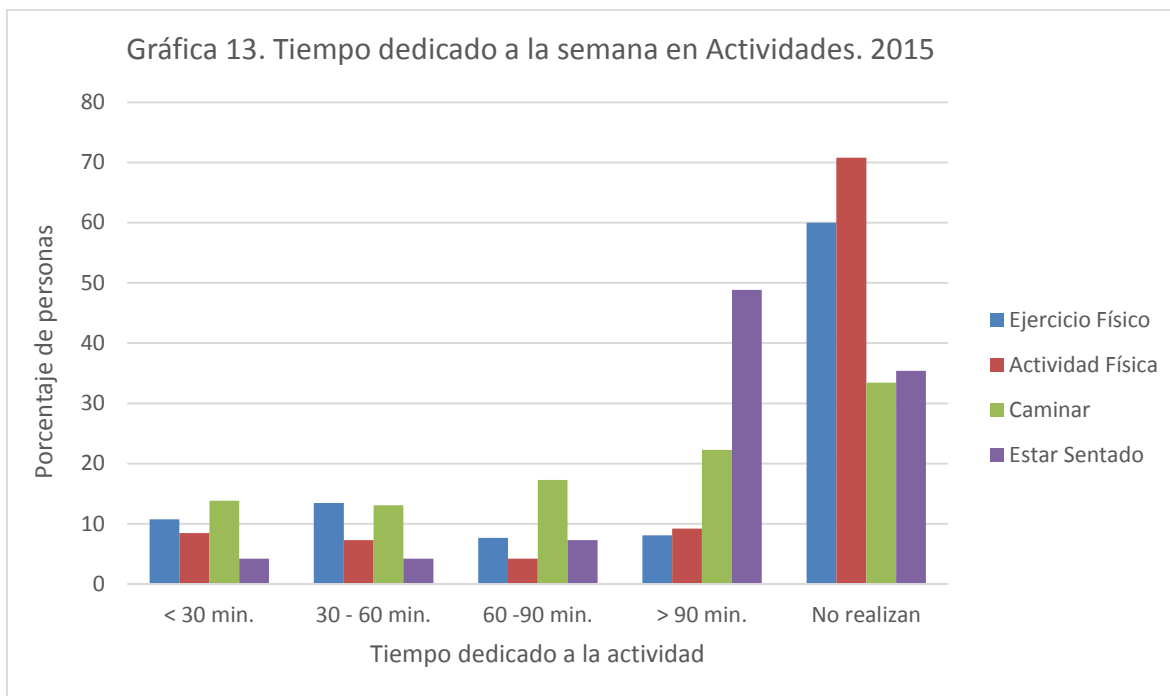


Se puede observar que la actividad que se realiza con mayor frecuencia es la práctica de deportes 35% siendo parte de las actividades recreativas que se efectúan en la comunidad, otra actividad muy común son las integraciones al aire libre 20%, y en menor porcentaje se encuentran actividades como: Campamentos 6%, Servicio 6% y Dinámicas 2%. Pero cabe resaltar que un 21% de personas aseguran que dentro de su comunidad no se realizan ningún tipo de actividades recreativas.



Se puede observar que el 70,38% de las persona no realizan actividad física y un poco más de la mitad 55,76% no realizan ejercicio físico y tan solo el 30,76% camina los siete días a la semana, se analiza la falta de actividad física lo que podría generar un mayor riesgo de padecer enfermedades, tales como la obesidad, presión arterial alta, niveles de colesterol elevado, entre muchas otras y debido a este incrementar los gastos sanitarios; por lo que cabe notar la importancia de la actividad física ya que esta mejora “todas las enfermedades que por un lado producen notables sufrimientos al hombre y por otro hacen levitar extraordinariamente los gastos de sanidad podrán ser reducidas a todo el mundo a partir de los más jóvenes, a una actividad física sana y programada” (Cilia, 1993)

Tan solo el 3,84 realiza ejercicio físico 5 días a la semana y solo el 3,46% hace actividad física 5 días por semana. El 13, 32% camina 3 veces por semana, el 11,92% realiza ejercicio físico 3 días por semana, El 49,71 permanece 7 días a la semana sentada, estos datos muestran una gran evidencia de sedentarismo en los miembros de estas comunidades cristianas una de las razones por la cual se da esto, es porque “la sociedad actual no favorece la actividad física, y los factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo” (Márquez Rosa , Rodriguez Ordax, & De Abajo Ole, 2006). La gran cantidad de facilismo y capitalismo que lo único que se pretende es el trabajar. Otro de los factores importantes del porque no se practica actividad física es el tiempo.



El tiempo dedicado a la práctica de actividad física da como resultado que tan solo el 22,3 % de las personas encuestadas caminan más de 90 minutos semanales y solo el 4,2% realiza actividad física de 60-90 minutos por semana, siendo la recomendación de la OMS para la actividad física realizar como mínimo 150 minutos a la semana. Se encontró que el 48.8% de las personas pasan más de 90 minutos sentadas por semana, además al comparar este dato con la intensidad semanal donde el 49,6% contestó pasar los 7 días de la semana sentado, siendo un factor alarmante de sedentarismo que puede ocasionar problemas de salud por inactividad, puesto que el 70,8% no realiza actividad física y son muy bajos los niveles en la población de quienes realizan un actividad adecuada.

El análisis de las prácticas presentes en las comunidades cristianas de esta investigación se puede iniciar al ver en la gráfica que hay ciertas actividades que se realizan con más frecuencia por parte de los miembros de las comunidades cristianas, mientras que otras actividades no se realizan con la misma frecuencia o no se realizan. Actividades tales como estar en un grupo congregacional, estudiar la biblia y leer libros se realizan con más frecuencia por más del 50% de los encuestados, porque estas actividades son promocionadas desde su comunidad y son parte de su estilo de vida como creyentes, Juan 5:39 dice “Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí” y Hebreos 10:25 “no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre”.

Actividades como asistir a bares, ir a cafés, jugar videojuegos, estar en grupos de voluntariado son actividades que en más del 50% de las personas encuestadas no

son practicadas, ya que se relaciona con los gustos de cada individuo y de no afectar el ejemplo o testimonio que el cristiano debe brindar en su entorno, que no intervenga con su santidad, ni su relación con Dios, sino que sean actitudes y conductas honestas, puras, de buena virtud (Filipenses 4:8). Actividades tales como las deportivas son realizadas con muy poca frecuencia y con menos del 50% de la población, inclinándose más por la práctica de actividades pasivas como lectura de libros 65% y realizar estudios bíblicos 71% que en su mayoría no generar un gasto energético mayor al de reposo, esto puede estar influenciado por el entorno social que les insita a crecer en espíritu y en conocimiento, pero poco motivan para ejercitarse.

Por el contrario un estudio realizado en la Universidad Tecnológica de Pereira (Gustavo Gómez y Eduardo Pérez) refleja que los estudiantes dedican poco tiempo a actividades como leer y escribir (42% y 18%) mientras que los miembros de la comunidad cristiana por el contrario realizan más actividades relacionadas con la lectura, como lo fue para el estudio de la biblia 71% y lectura de libros 65%. en contraste se encontró similitud con la actividad de ver televisión, ya que fue muy similar para ambos estudios puesto que los estudiantes contestaron con un 70% y la comunidad cristiana con el 73%.

Las actividades como asistir a parques, ir a cine , asistir a fincas, realizar evangelismos con más del 40% y menos del 50% junto con actividades mencionadas anteriormente como el asistir a grupos congregacionales, ir a centros comerciales se toman como actividades que pueden estar relacionadas con la recreación ya que hay actividades que son realizadas desde una categoría social y hace referencia a “las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo” (Coldeportes, 2006, pág. 5).

Se tiende a pensar que cierto tipo de actividades debe ser realizada por toda la población cristiana que se investigó, pero los datos no dan ese resultado como lo es el caso de la lectura de la biblia la cual un 13% no lo realiza y un 13% le gustaría mas no lo practica, para esto se debe tener en cuenta que hay diferentes estereotipos de cristianos, no todos tienden a orar de la misma manera, es como un deportista que escoge libremente abstenerse de realizar muchas cosas y realizar otras para obtener buenos resultados como lo dice la biblia “¡No sabéis que los que corren en el estadio, todos en verdad corren, pero solo uno obtienen el premio?. Corred de tal modo que ganéis. Todo el que compite en los juegos se abstiene de todo. Ellos lo hacen para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible” 1 corintios 9:24. Las escrituras incitan a realizar ciertas actividades y a abstenerse de otras, de guardarse de ciertos lugares que el cristiano debe tener la capacidad de reconocer que no son adecuados para él.

Hay prácticas y lugares que no se encuentran específicos, pero están implícitas en los sermones y principios que cada comunidad enseña. Es así como cada miembro

de la comunidad cristiana elige que actividades realizar y que no, dependiendo a lo que cada individuo desee y como quiere participar y que tipo de actividades recreativas elije, como la teoría dice que “En algunas formas, la recreación consiste en una participación activa; en otras, en un tranquilo relajamiento, en escuchar o mirar” (D. Butler, 1966, pág. 16). Es así como el cristiano elige que realizar como lo es en un 92% de la población la cual no asiste a bares y el 6% le gustaría, más el 2% lo realiza. 65% no asiste a cafés, un 23% asiste y a un 11% le gustaría.

Actividades como la música tenderían a ser realizadas con más frecuencia en los miembros de estas comunidades y se observó que el 53% no realiza este tipo de actividad y el 38% lo realiza y a un 7% le gustaría, con estos resultados se puede afirmar que la práctica de ciertas actividades van de la mano con los principios y enseñanzas interiorizadas en cada individuo con la libre decisión de escoger cuales pueden ser “oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar” (Coldeportes, 2006, pág. 5).

Es importante observar de acuerdo a los resultados las actividades que realizan dentro de sus comunidades cristianas producen en estas personas lo planteado por Dumazedier, al generar en ellos un disfrute, descanso y desarrollo de la personalidad; El disfrute con un 87% de los encuestados que identifican este sentimiento durante sus actividades religiosas, pero manifestaban el disfrute de una manera más profunda, no al punto de comparación con otro tipo de actividades bien sea deportiva, de esparcimiento, recreación, además se debe resaltar que este tipo de actividades no se realizan solo en espacios de servicio o culto, sino en su tiempo de devocional o de esparcimiento que utilizan para agradecer a Dios.

Por ello observamos que las actividades religiosas pueden ser tanto de carácter de ocio como de recreación y que estos no solo están presentes en actividades comunes o no espirituales, sino que están en la oración del creyente, en sus canto de corazón a Dios y en el compartir con el hermano dentro de un culto, o estudiar la palabra en la tranquilidad de su casa u otro entorno, y que lo que se siente puede ser tan placentero y tan edificante que para muchos no encaja dentro definiciones de recreación, pues se quedan cortas en explicar lo que se siente ya que esto implica más trascendencia para la persona, su ser y espíritu, mientras que para muchas otras personas que no pertenecen a este tipo de comunidades no identifiquen estas actividades como tal, y pueden creer que son rituales rígidos lejos de todo lo agradable, no lo ven por convicción como los cristianos que están y lo hacen por su fe, con amor y porque realmente les nace.

Dentro de las respuestas se encontró en muy bajo porcentaje que la población manifiesta sentir tristeza al realizar las actividades religiosas, como: 0,4% al momento de cantar, 1,5% al asistir al culto y 0,4% al danzar en el espíritu, esta es tomada como parte de sus emociones al realizar estas acciones, en el momento de evangelizar 2,3%, por ver la condición de la humanidad que no acepta a Dios, al

momento de orar 1,5%, por reconocer su estado actual, ver que han fallado y son pecadores pero allí mismo es cambiado esos sentimientos por gozo y alegría, volviendo una realidad lo que dice en Salmos: “Regocijense y alégrense en ti todos los que te buscan” (Salmos 70:4); ya que esto contribuyen a crecer desde su ser brindando un bienestar reflejado en todas sus áreas, es así como contribuye a su desarrollo de la personalidad, ya que las personas sienten que al realizar este tipo de actividades contribuye al crecimiento de todo lo que implica su ser, el asistir a culto les brinda la posibilidad de aprender cosas y de identificarse como que tipo de personas es, el hecho de cantar, orar, llena su ser y por ende su personalidad contribuyendo a una organización interior determinando como actúa cada persona donde el cristiano crece no solo a nivel espiritual, sino en el liderazgo, en el convivir dentro de una sociedad con responsabilidades y habilidades para cumplir con sus labores dentro de la iglesia a la cual pertenece.

En la práctica de danzar en el espíritu se encontró diferencias entra las iglesias investigadas, ya que la manifestación del espíritu santo se vivencia diferente, puesto que la iglesias ADV no lo representa con su cuerpo y no está implícito dentro de sus actividades que realizan, mientras que la IPUC considera que en la presencia de Dios se danza, y esta danza es diferente a cualquier baile, ya que esta danza surge de la conexión entre el hombre y Dios, es una forma de adoración, de expresar con movimientos la alabanza, el agradecimiento y honor a Dios.

El 35% de las personas encuestadas consideran el deporte como una de las actividades recreativas que realizan desde sus iglesias, aplicado al deporte social comunitario que “es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.” (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5), siendo este el valor más alto para las respuestas que se obtuvieron, donde se manifestó tendencias a ciertos deportes como el futbol principalmente en la IPUC y la práctica de Voleibol en la ADV; en la cual sus miembros se reúnen a participar de encuentros deportivos en escenarios cerca de sus congregaciones, relacionado con un 46% que afirma asistir frecuentemente a este tipo de escenarios (Gráfica 9. Actividades que la comunidad cristiana realiza con frecuencia. 2015), estos espacios les permiten interactuar con sedes ubicadas en otros barrios de Pereira, aportando socialmente a quienes participan.

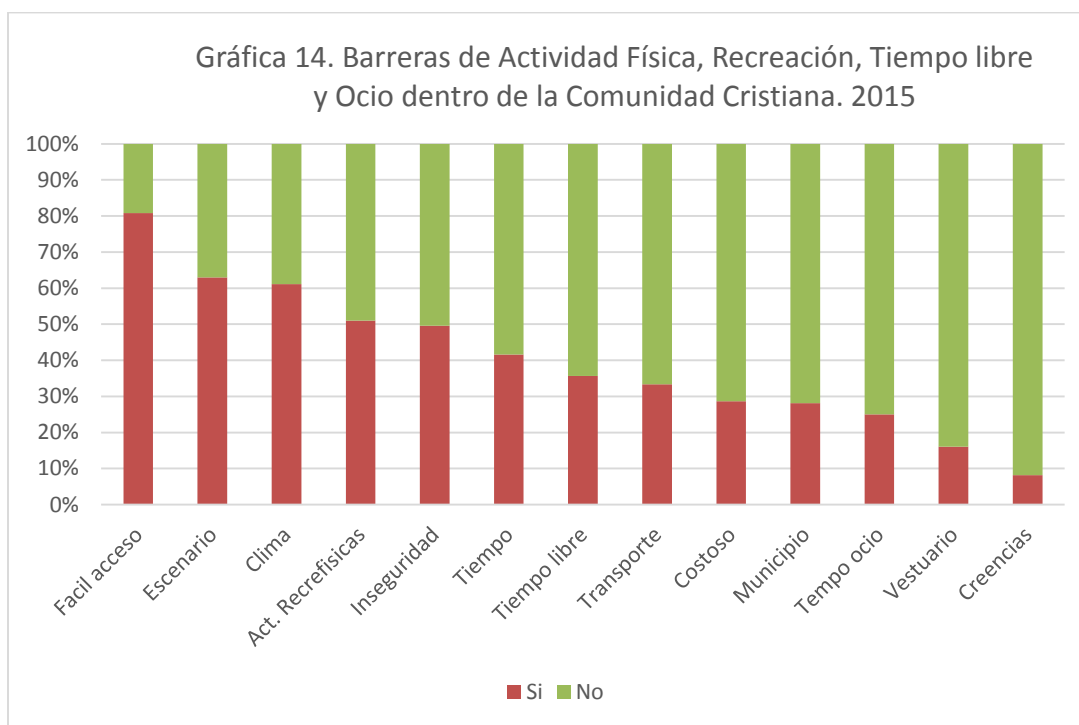
Mientras que en la IPUC un 29% piensa que dentro de sus comunidades no se realizan ningún tipo de actividad recreativa, dato que se relaciona con el 60 % que piensan que no hay fomento del cuidado del cuerpo por medio de la actividad física (Gráfica 5. Fomento del Cuidado del cuerpo por medio de la Actividad Física en la Comunidad Cristiana. 2015) Se puede observar que muchos miembros de la iglesia no consideran que desde sus congregaciones se incentive este tipo de actividades, pero a nivel de sus líderes, de su organización, pero manifestaron que ellos

acordaban con sus amigos hacer recochos, ir de paseo o hacer otras actividades de esparcimiento lejos de la iglesia.

Pero dentro de la iglesia y promovido por ella, se encontró que para la IPUC el 8% considera el servicio como una actividad recreativa donde pueden compartir con sus hermanos en Cristo y disfrutan hacerlo, mientras que en la ADV no se manifestó esta respuesta, Aunque dentro del fomento del Cuidado del cuerpo si está presente en un 7,3%.

Los mayores porcentajes obtenidos en considerar las integraciones al aire libre, los campamentos, dinámicas y enseñanzas como algún tipo de actividad recreativa fue dentro de la iglesia ADV, con todos estos datos obtenidos se puede observar que para la iglesia IPUC es necesario promover más este tipo de actividades desde la organización y no solo desde algunos líderes.

6.4 Barreras



Para ambas comunidades la principal barrera al momento de realizar actividad física y recreación es el acceso a escenarios deportivos con un 79%, este resultado coincide con la información obtenida de la investigación realizada por Bryan Andrés Ríos y Juan David Bedoya Vera en la Universidad Tecnológica de Pereira, arrojó que el 54 % de la población encuestada afirma que casi siempre hay falta de escenarios adecuados para la práctica de actividad física, de igual manera las investigadoras Marina Castaño y Ángela María Londoño en su trabajo de grado

realizado en la ciudad de Pereira, señalan que una de las barreras para la práctica de actividades físicas es la falta de espacios con un 46,75%.

Se tiende a pensar que las creencias e ideología de estas denominaciones cristianas podrían ser una barrera notoria al momento de la práctica de actividades recreo deportivas, al contrario de esto se encontró que estas personas no tienen como una barrera radical ni sus creencias ya que solo el 8% lo tiene como barrera, ni el vestuario siendo una barrera para el 15,8% de la población encuestada.

Se puede observar que el 90% de los encuestados para ambas iglesias consideran que sus creencias no afectan la práctica de actividad física o actividades recreativas, y un 82% piensa que el vestuario no es de impedimento para realizar alguna de estas actividades, aunque se puede observar que en ocasiones es el medio que limita a este tipo de personas por sus creencias al exigirle ciertas normas que puede chocar con sus ideales cristianos como lo afirmaban quienes contestaron que si era un impedimento en un 15% ya que a la hora de querer practicar algún deporte tendrían que utilizar el uniforme establecido para el mismo, que en ocasiones no coincide con tener un vestuario que agrade a Dios y como lo manda la biblia que la mujer debe vestir con ropa decorosa, pudor y modestia (1timoteo 2:9).

Las iglesias encuestadas manifestaron no tener conocimiento en un 70% ante los programas y actividades recreodeportivas, que realiza el municipio, esto puede verse afectado por la poca participación de las iglesias dentro de los programas del gobierno, además que los programas que se ofrecen pueden ser limitados ante las creencias que este tipo de comunidad puede presentar como son los aeróbicos que para algunos son vistos como un baile, actos pecaminosos y no como un medio para ejercitarse, de igual forma el domingo suele ser un día estratégico para las vías activas pero en el caso de la IPUC este se utiliza para las reuniones de culto.

Se puede observar que los programas que actualmente están dirigidos por el municipio son muy generales para la población y esto puede afectar en la adhesión de los creyentes, ya que pueden entrar en conflicto con sus conductas, o no sentirse a gusto por el entorno. Por otra parte, aunque el municipio promociona los programas existentes, la iglesia manifiesta no conocerlos, por ende se puede decir que falta mayor promoción en este tipo de población.

6.5 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

El producto final de esta investigación serán los resultados pertinentes arrojados por las encuestas, que servirán de bases para futuras investigaciones o proyectos relacionados con este tipo de comunidad.

6.5.1 Cuadro 7. De generación de conocimientos.

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Conocimientos, prácticas y barreras de actividad física, y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira.	Trabajo de grado en la biblioteca, y publicación en una revista científica.	Programa de ciencias del deporte y la recreación. Iglesia pentecostal unida de Colombia Iglesia adventista del Séptimo día.

6.5.2 Cuadro 8. De fortalecimiento de la capacidad científica nacional.

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Formación de investigadores en estudiantes de pregrado.	Trabajo de Grado, evaluado y aprobado.	Estudiantes y la Universidad Tecnológica de Pereira.
Motivación para investigar sobre temas de salud en las comunidades cristianas de Pereira.	Investigación realizada.	Docentes y estudiantes del programa ciencias del deporte y la recreación

6.5.3 Cuadro 9. De apropiación social del conocimiento.

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Ponencia sobre conocimientos, prácticas y barreras de actividad física y recreación en las iglesias adventistas y pentecostal unida.	Presentación oral	Demás investigadores en el campo de la actividad física y la recreación
Artículo científico de la investigación.	Artículo enviado a revista científica.	Personas interesadas en el tema.

6.5.4 Cuadro 10. Impactos esperados.

IMPACTO ESPERADO	PLAZO	INDICADOR	SUPUESTOS
Sensibilización de los feligreses de las iglesias estudiadas sobre la importancia de la Actividad física, el deporte y la recreación.	Corto	El aumento del 50% de la población en la práctica de algún tipo de actividad física.	Establecer conductas de actividad física regular dentro de las comunidades cristianas estudiadas.
Reconocimiento de la recreación como medio activo de disfrute y generador de movimiento.	Corto	Programas de recreación experiencial y activa.	Implementación de estrategias recreativas que faciliten el movimiento y el disfrute.
Apropiación de la actividad física, la recreación y el deporte como herramienta saludable de prevención	Mediano	Proyectos dentro de la comunidad.	Elaboración de proyectos que promuevan la realización de actividades físicas por parte de las iglesias estudiadas.

CONCLUSIONES

La población cristiana encuestada no tiene un amplio conocimiento legal, ni genérico sobre lo que es recreación, ocio y tiempo libre por lo que tienden a confundir los conceptos.

Para las comunidades cristianas objeto de estudios el concepto más claro entre ocio, tiempo libre, recreación y actividad física es el último debido a la asociación que realizan de que la actividad física se relaciona al movimiento.

El ocio es percibido erróneamente dentro de las iglesias cristianas como un tiempo para vagar, de pereza y de desaprovechamiento, donde no trae beneficios para el hombre, sino que puede llegar a ser perjudicial.

Se creería que el vestuario y las creencias religiosas de estas comunidades serían una barrera para la práctica de actividad física, pero el 90% de los encuestados dice no tener ninguna dificultad de practicar deporte o recreación debido a su creencia, pero ciertos escenarios deportivos sí condicionan su participación y un 15% ve el vestuario como una barrera a la hora de alguna práctica deportiva, ellos no es una barrera.

Los programas que actualmente están dirigidos por el municipio son muy generales para la población y esto puede afectar en la adhesión de los creyentes, ya que pueden entrar en conflicto con sus conductas, o no sentirse a gusto por el entorno. Por otra parte, aunque el municipio promociona los programas existentes, la iglesia manifiesta no conocerlos, por ende se puede decir que falta mayor promoción en este tipo de población.

Las actividades religiosas pueden ser tanto de carácter de ocio como de recreación y estos no solo están presentes en actividades comunes o no espirituales, sino que están en la oración del creyente, en sus canto de corazón a Dios y en el compartir con el hermano dentro de un culto, o estudiar la palabra en la tranquilidad de su casa u otro entorno, y que lo que se siente puede ser tan placentero y tan edificante que para muchos no encaja dentro definiciones de recreación, pues se quedan cortas en explicar lo que se siente ya que esto implica más trascendencia para la persona, su ser y espíritu, mientras que para muchas otras personas que no pertenecen a este tipo de comunidades no identifiquen estas actividades como tal, y pueden creer que son rituales rígidos lejos de todo lo agradable, no lo ven por convicción como los cristianos que están y lo hacen por su fe, con amor y porque realmente les nace.

Se resalta que los cristianos aunque saben en teoría la importancia de la práctica de actividad física y recreación, no se demuestran una práctica continua y masiva por parte de los miembros de las iglesias.

Más del 50% de la población cristiana de las comunidades encuestadas tienden a realizar actividades recreativas pasivas como: estudiar la biblia, leer libros y ver televisión.

Es muy poco el tiempo que ambas comunidades cristianas le dedican a la práctica de actividad física, ya que el 70,8% de los encuestados no realizan actividad física, y de quienes realizan menos del 10% cumple con hacerlo más de 30 minutos, por tal razón llevan un estilo de vida más sedentario.

Un 87% de la población encuestada asegura que al momento de cantar orar, leer la biblia se sienten identificados con la teoría de las tres D del autor Dumazedier que trata sobre el Descanso, Diversión y Desarrollo de la personalidad como parte del ocio.

La recreación está presente en las iglesias cristianas dentro de sus actos religiosos como cantar, orar o leer la Biblia, cuando estos son realizados de una manera voluntaria, de convicción y amor.

Hay diferencia entre los programas que organiza cada determinada comunidad cristiana, ya que la iglesia adventista del séptimo día, cuenta con promoción de la actividad física desde sus dogmas mientras que la iglesia pentecostal unida de Colombia depende esporádicamente de quien este liderando.

Una de las barreras que más sobresale es la de falta de escenarios para la práctica de actividades recreo-deportivas con un 79%, la cual se acerca a los resultados arrojados por otras investigaciones realizadas en la ciudad de Pereira, ya que según un estudio realizado por Marina Castaño y Angela María Londoño un 46,75% de la población encuestada afirma que la falta de escenarios deportivos es una barrera.

RECOMENDACIONES

Por medio de esta investigación se quiere incentivar a realizar investigaciones dentro de las comunidades cristianas donde se pueda profundizar en los conocimientos, prácticas, actitudes en otras áreas que conciernen al deporte, la recreación y la actividad física puesto que referente a estas comunidades se encuentran pocas investigaciones y en necesario comenzar explorar.

Se sugiere a las iglesias Implementar dentro de sus comunidades, enseñanzas, conferencias o guías específicas que contribuyan a mejorar y mantener la salud de las personas que asisten a sus congregaciones.

Los resultados de esta investigación deben ser tomados en cuenta por los entes gubernamentales encargados de velar por el fomento de la recreación, deporte y la actividad física para que dentro de sus programas incluyan las comunidades cristianas.

Las iglesias Investigadas deben generar espacios para realizar programas recreativos y deportivos donde sus feligreses puedan participar sin ir en contra de sus creencias y así contribuir saludablemente en todos sus aspectos espirituales, sociales y físicos.

Se debe aumentar y seguir gestionando desde las mismas iglesias espacios que permitan interactuar con otros feligreses de otras comunidades y regiones por medio de campamentos, talleres y encuentros deportivos y recreativos.

Procurar el fomento dentro de la iglesia pentecostal unidad de Colombia mediante directrices que permitan un ministerio que se dedique a la promoción de hábitos de estilo de vida saludable, incluyendo como parte fundamental la práctica de actividad física y recreación.

El programa ciencias del Deporte y la Recreación debería realizar por medio de las prácticas profesionales y comunitarias programas que cumplan las necesidades de las comunidades cristianas.

Para investigaciones a futuro dentro de la comunidad cristiana se podrían tener en cuenta el estado actual de salud de las personas, su nivel de riesgo frente a enfermedades crónicas no transmisibles y se podría investigar más sobre la relación del disfrute y el gozo.

Frente al instrumento surge la necesidad de utilizar palabras más simples y en lo posible reducir el número de preguntas por causa de que se hace extenso contestarlo y utilizar métodos que hagan más ameno la participación.

BIBLIOGRAFÍA

- Amigo Vázquez, I., Busto Zapico, R., Herrero Díez, J., & Fernández Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 516-520. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/3516.pdf>
- Lechleitner, E. (2014). *Iglesia Adventista del Séptimo Día*. Obtenido de <http://www.adventist.org/es/informacion/historia/articulo/go/0/la-iglesia-adventista-del-septimo-dia-surgio-del-fervor-religioso-del-siglo-xix-1/>
- Adventistas.org. (2013). *Estilo de vida y conducta cristiana*. Obtenido de <http://www.adventistas.org/es/institucional/organizacion/declaraciones-y-documentos-oficiales/estilo-de-vida-y-conducta-cristiana/>
- Al. (2011). *Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física y Educación Física (DRAEF)*. Pereira.
- Alcaldía de Bogota. (s.f.). Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=331>
- Alcaldía Municipal de Pereira. (2011). *Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad física y educación física (DRAEF) "Pereira activa saludable e incluyente"*. Pereira: Centros de Recursos Educativos CRIE.
- Arévalo Maxmella, D. A., Palacios Urbano, S. A., & Gonzáles Cardenas, L. (2010). *Dspace-Universidad Tecnológica de Pereira*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de <http://hdl.handle.net/11059/1379>
- Asciacion General de los Adventistas del Séptimo Día. (2011). *Iglesia Adventista del Séptimo Día*. Obtenido de <http://adventista.es/nosotros/quienes-somos/>
- Bañuelos, F. S. (1996). *La actividad Física Orientada hacia la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Basicas y Aplicadas. (2005). *Universidad Tecnológica de Pereira*. Recuperado el 26 de Abril de 2013, de Academia UTP: <http://academia.utp.edu.co/basicasyaplicadas/files/2012/09/Enfermedades-Cr%C3%B3nicas-No-Transmisibles-2005.pdf>
- Beltran, W. (17 de octubre de 2011). *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/unih/n73/n73a08.pdf>
- Beltrán, W. M. (junio de 2012). Descripción cuantitativa de la pluralización religiosa en Colombia. *Universitas humanística Revista de antropología y sociología*, 73. Recuperado el 30 de Abril de 2013, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-48072012000100008&script=sci_arttext
- Bocanegra Gonzáles, S. E., Gallego Correa, F., & Rojo Días, L. A. (2007). *Dspace-Universidad tecnológica de Pereira*. Recuperado el 22 de Abril de 2013, de <http://hdl.handle.net/11059/774>
- Bonhoeffer, D. (2003). *Vida en Comunidad*. Salamanca: Ediciones Sígueme.
- Bullon, R. (1986). *Las actividades turísticas y recreacionales. el hombre como protagonista*. Mexico: Trillas.

- Cancelo, J. L. (2004). *Dialnet*. Recuperado el 02 de Abril de 2013, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1043245>
- Castaño Lugo, M., & Londoño Giraldo, A. M. (2011). *Dspace-Universidad Tecnológica de Pereira*. Recuperado el 12 de Abril de 2013, de <http://hdl.handle.net/11059/2357>
- Ceballos Arango, V., Flores Mejía, J., & Hoyos Castañeda, D. (2008). *Universidad Tecnológica de Pereira*. Obtenido de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/969/1/36105C387.pdf>
- Cilia, G. (1993). *Salud y Eficiencia física: La Batería Eurofit*. San Cugat del Vallés: CAR.
- Coldeportes. (2006). *Beneficios de la Recreación*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Coldeportes. (2009). *Coldeportes*. Obtenido de <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=57928>
- Coldeportes. (2010). *Coldeportes*. Recuperado el 27 de Abril de 2013, de http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/recursos_user/documentos/normatividad/Normas/programa_colactivaysaludable.pdf
- Coldeportes. (s.f.). *Coldeportes*. Recuperado el 27 de Abril de 2013, de http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/recursos_user/documentos/normatividad/Normas/programa_colactivaysaludable.pdf
- Colimon, K. M. (1990). *Fundamentos de epidemiología*. Madrid: diaz de santos, S.A.
- Comision Interamericana de Derechos Humanos. (1948). *Organizacion de los Estados Americanos*. Recuperado el 16 de Abril de 2013, de <http://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/declaracion.asp>
- Constitucion Política, Presidencia de la Republica*. (04 de Julio de 1991). Recuperado el 16 de Abril de 2013, de <http://web.presidencia.gov.co/constitucion/index.pdf>
- Corbin, A. (2008). *Historia del cristianismo*. Barcelona: Du seuil.
- D. Butler, G. (1966). *principios y metodos de recreacion parala comunidad*. Buenos Aires: Bibliografica Argentina.
- Dia, A. G. (2011). *Iglesia Adventista del Septimo Día*. Obtenido de <http://adventista.es/nosotros/quienes-somos/>
- Dumazedier, J. (1978). *Ocio y Sociedad de clases*. Barcelona: Estela.
- El heraldo. (21 de Aril de 2013). *El Heraldo*. Recuperado el 26 de Abril de 2013, de <http://www.elheraldo.co/noticias/salud/nuevos-niveles-de-alarma-para-las-enfermedades-respiratorias-cronicas-107572>
- Elizondo, L. (2001). *Cuidemos nuestra Salud*. Mexico D.F.: Limusa .
- Encuesta Nacional de Salud. (2007). *Encuesta Nacional de Salud*.
- Fletcher, J., & Roper, A. (2008). *Historia General del Cristianismo, Del siglo I al Siglo XXI*. Barcelona: Clie.
- Forero Peralta, E., & Hernandez Pineda, D. (2005). *Una Historia que no Termina. Comienzo y primeros años de la Iglesia Pentecostal Unida de Colombia*. Medellín: Buena Semilla.
- Foro Pew . (20 de Diciembre de 2011). *The Christhian Post*. Recuperado el 04 de Abril de 2013, de <http://espanol.christianpost.com/news/cristianismo-es-religion-mas-grande-del-mundo-dice-encuesta-de-pew-forum-2726/>

- Funlibre . (S.F). *Funlibre* . Obtenido de <http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>
- G. de White, E. (1989). *Consejos de salud*. medellin: Asociación Publicadora Interamericana.
- G. de White, E. (1989). *consejos de salud* . medellin: Asociación Publicadora Interamericana.
- G. White , E. (2002). *Mensaje para los Jovenes* . Florida: Asociacion Publicadora Interamericana .
- G. White. (1971). *Joya de los Testimonios tomo 1* . Florida: Asociacion Publicadora Interamericcana.
- G. White, E. (1928). *La Educación Cristiana*. Florida: Casa Editora Suramerica .
- G. White, E. (1957). *Hechos de los Apostoles*. Florida: Asociacion Publicadora Interamericana.
- G. White, E. (s.f.). *Consejos Sobre el Regimen alimenticio*.
- G. White, E. (s.f.). *Consejos Sobre el Regimen alimenticio*. Florida : Asciacion Publicadora interamericana .
- Gerlero, J. (2004). *¿Ocio, Tiempo libre o Recreación?* Neuquén: Educo.
- Gerlero, J. (Octubre de 2005). *Funlibre*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/JGerlero.html>
- Gerlero, J. (Octubre de 2005). *Funlibre*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/JGerlero.html>
- Gil Madrona, P., & Onofre R Contreras, J. (2005). Enfoques actuales de la educación física y el deporte. *Iberoamericana de Educación*, 233.
- Gobierno de Chile; OPS/OMS. (2004). *Ministerio de Salud Gobierno de Chile*. Recuperado el 26 de Abril de 2013, de <http://www.minsal.gob.cl/portal/url/item/75fe622727752266e04001011f0169d2.pdf>
- Gonzales Aramendi, J. (2003). *Actividad Física Deporte y Vida* . Bilbao: fundacion Oreki.
- González Aramendi, J. M. (2003). *Actividad Física Deporte y Vida*. Lasarte-Oria: OSTOA.
- González Valdéz, T. (2004). las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *revista electrónica de psicología Iztacala* , 19-29.
- Gross, K. (1901). *the play of man*. New York: Appleton-century-crofs.
- Gullén Grima, F., Aguinaga Ontoso, I., & Elizondo Armendáriz, J. J. (s.f.). *Base de datos: Dialnet*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de <http://dialnet.unirioja.es.ezproxy.utp.edu.co/servlet/articulo?codigo=1310688>
- Iglesia Adventista del Septimo Día Union Colombiana . (2011). *Iglesia Adventista del Septimo Día*. Obtenido de Iglesia Adventista del Septimo Día: <http://www.unioncolombiana.org.co/union/nuestra.html>
- Iglesia Adventista. (s.f.). *Iglesia Adventista Del Septimo dia*. Recuperado el 10 de 01 de 2014, de <http://adventistas.org/es/institucional/los-adventistas/historia-de-la-iglesia-adventista/>
- Iglesia Pentecostal Unida de Colombia. (abril de 2013). *Ipuc.org.co*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de <http://www.ipuc.org.co/Portal/>

- Kaplan, M. (1960). *Leisure in America. A social Inquiry*. Nueva York: Wiley.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Cataluña : INEFC.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio Físico y Bienestar* . Barcelona: Universidad de Lleida.
- Levy , L., & Anderson, L. (1980). *La tensión psicosocial: población, ambiente y calidad de vida*. Mexico: Manual Moderno.
- Márquez Rosa , S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Ole, S. (2006). *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas*. Obtenido de http://www.upc.edu.pe/sites/default/files/page/file/fuente_1_pdn_lenguaje_20_febrero_2013.pdf
- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2013). Actividad Física y Enfermedades Respiratorias. En J. López Chicharro, *Actividad Física y salud*. (págs. 357-359). Madrid: Diaz de Santos.
- Ministerio de Educación Nacional. (18 de Enero de 1995). *Ministerio de Educación Nacional*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-104567_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (18 de Enero de 1995). *Ministerio de Educación Nacional*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-104567_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (18 de Enero de 1995). *Ministerio de Educación Nacional*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-104567_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Salud. (04 de Octubre de 1993). *Ministerio de Protección social*. Recuperado el 17 de Mayo de 2013, de http://www.minproteccionsocial.gov.co/Normatividad/RESOLUCION_8430_DE_1993.pdf
- Ministerio de salud. (1999). *II Estudio Nacional de Factores de Enfremedades Crónicas*.
- Ministerio de Salud. (10 de Septiembre de 2014). *Ministerio de Salud*. Obtenido de http://www.minsa.gob.pe/portada/def_mlegal.asp
- Morfin Herrera, M. d. (2003). *Administración del tiempo libre*. Mexico: Trillas.
- Moura, D. (1989). *Saúde não se dá, conquista-se*. São Paulo: Hucitec.
- Muñoz Martínez, A., & Ríos Ocampo, D. (octubre de 2012). *Universidad Autónoma de Manizales*. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/362/1/MODELO%20PREDICTIVO%20SEDENTARISMO%20PEREIRA.pdf>
- Muñoz, A. (1997). *Cancer: Genes y Nuevas Terapias*. Madrid: Hélice.
- Naciones Unidas. (10 de Diciembre de 1948). *Declaracion Universal de los Derechos Humanos*. Obtenido de <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
- Niñerola i Maymí, J., Capdevila Ortís, L., & Pintanel Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y Actividad Física: El Autoinforme de Barreras Para la Práctica de Ejercicio Físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 53-69.
- OMS. (Octubre de 2006). *Organizacion mundial de la Salud*. Recuperado el 27 de Abril de 2013, de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud*. ISBN 978 92 4 359997 7.
- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud*. Ginebra: ISBN 978 92 4 359997 7.
- OMS. (03 de Diciembre de 2011). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 04 de Abril de 2013, de http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/index.html
- OMS. (2011). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 04 de Abril de 2013, de http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/index.html
- OMS. (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 5 de enero de 2014, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- OMS. (Marzo de 2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 22 de Abril de 2013, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- OPS Honduras. (03 de Diciembre de 2010). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 28 de Abril de 2013, de www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=208&Itemid=99999999
- OPS Honduras. (03 de Diciembre de 2010). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 28 de Abril de 2013, de www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=208&Itemid=99999999
- OPS/OMS. (s.f.). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 04 de Abril de 2013, de http://new.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1756:las-enfermedades-no-transmisibles-ent-nuestro-reto&catid=392&Itemid=487
- Pachón Villamil, N. J. (21 de Julio de 2012). *Blog del Área de Recreación*. Recuperado el 20 de Abril de 2013, de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/>
- Pachón Villamil, N. J. (21 de Julio de 2012). *Blog del Área de Recreación*. Recuperado el 20 de Abril de 2013, de La recreación desde un enfoque saludable: <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/>
- Parlamento Andino. (s.f.). *III Cumbre social Andina, Parlamento Andino*. Obtenido de <http://www.parlamentoandino.org/csa/documentos-de-trabajo/informes-ejecutivos/30-deporte-y-recreacion.html>
- Ramón , G. (mayo de 2008). *Universidad de Antioquia*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac23-sistemaNE.pdf
- Real Academia Española. (2001). *Real Academia Española*. Recuperado el 25 de Abril de 2013, de <http://lema.rae.es/drae/?val=comunidad%20cristiana>
- Reche, L. (2013). *Manual de atención primaria*. Buenos Aires, Argentina: Ministerio de Salud Buenos Aires Argentina. Recuperado el 20 de Octubre de 2013, de http://www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludactiva/files/2013/12/Enfermedades_No_Transmisibles.pdf

- Reche, L. (s.f). *Ministerio de Salud Buenos Aires Argentina*. Obtenido de http://www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludactiva/files/2013/12/Enfermedades_No_Transmisibles.pdf
- Restrepo Ladino, J. J. (2010). *UTP*. Obtenido de PRÁCTICAS E IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS SOCIALES DE TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA POPULAR DEL RISARALDA 2008.
- Rico, C. A. (Enero de 2005). *FunLibre*. Obtenido de <http://www.funlibre.org/documentos/MarcoNormativo.html>
- Ríos García, B. A., & Bedoya Vera, J. D. (2008). *DSpace-universidad tecnologica de Pereira*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de <http://hdl.handle.net/11059/1359>
- RMi. (2009). Obtenido de http://www.vicariadepastoral.org.mx/domund_9/anexos/estadisticas.pdf
- Ropero Berzosa, A. (2013). *Gran Diccionario Enciclopédico de la Biblia*. Barcelona: Clie.
- RV. (1960). *Biblia*. Sociedades Biblicas.
- Santa Biblia. (1960). *Santa Biblia*. colombia: sociedades biblicas unidas.
- Secretaría de Desarrollo Social. (2008). *ESTUDIO PREVIO CONTRACTUAL: Complemento Nutricional no Procesado - MERCADO SOCIAL Y MERCADO SOCIAL Y SUPLEMENTO AÑOS DORADOS*. Pereira : Secretaría de Desarrollo Social.
- secretaria de salud Pereira. (2011). *Secretaría de salud y seguridad social de Pereira*. Obtenido de Secretaría de salud y seguridad social de Pereira: <http://www.dlspereira.gov.co/intranet/intradocuments/webExplorer/perfiles>
- Secretaria de salud y seguridad social de pereira. (2011). *Perfil epidemiológico de Pereira 2011*. Pereira: Secretaria de salud y seguridad social de pereira.
- Secretaria Distrital de Salud. (24 de Enero de 1979). *Salud Capital*. Recuperado el 16 de Abril de 2013, de www.saludcapital.gov.co
- Tabares Fernández , J. F. (20-22 de Octubre de 2005). *Funlibre*. Obtenido de Funlibre: <http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/FTabares.html>
- Toti, G. (1961). *El Tiempo Libre*. Roma: Riutini.
- Trilla, B. J. (2000). Para una Pedagogía del ocio que no se desmienta a sí misma. *Ocio y Desarrollo Humano. Propuesta para el 6to Congreso Mundial del Ocio*. (págs. 135- 142). Bilbao: Manuel Cuenca Cabeza.
- Unesco. (21 de septiembre de 1978). *Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura*. Obtenido de http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- V. Castro, P. (1996). Teoría de las Prácticas Sociales. *Complutum Extra*, 6 (II), 35-48.
- Valencia Marín, C. (2010). *DSpace- Universidad Tecnologica de Pereira*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de <http://hdl.handle.net/11059/1956>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, C. I., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de

- Colombia:prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 269-277.
- Ventosa, V. (1998). *Ocio, cultura y tiempo libre. Maual de Monitor de Tiempo Libre*. Madrid: CSS.
- Waichman, P. (2000). *Tiempo libre y Recreación. Un desafío pedagógico*. Madrid: CCS.
- Weineck, J. (1996). *Salud, Ejercicio y Deporte*. barcelona: paidotribo.

ANEXO A

Instrumento Utilizado

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS CONOCIMIENTOS PRÁCTICAS Y BARRERAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN COMUNIDADES CRISTIANAS, PEREIRA 2015.

El objetivo de esta investigación que se realiza de forma voluntaria es determinar los conocimientos, prácticas y barreras que usted tiene acerca de la recreación y la actividad física, para identificar falencias que se presenten en esta población cristiana, además se espera tener la información necesaria para orientar acciones dirigidas a mejorar el bienestar, la calidad de vida actual y futura de la población cristiana.

Edad _____ Género: M____ F _____ Fecha: _____

1. Identificación de conceptos. Marcar con una "X" el Concepto que usted crea.

Asocie los siguientes conceptos:	Actividad física	Recreación	Ocio	Tiempo libre
Es un estado donde se desarrollan actividades libres, de no trabajo				
Es un tiempo útil para una vivencia de libertad y diversión				
Es una actitud de placer y libertad relacionada con el juego				
Experiencia voluntaria de disfrute que implica temporalidad, intencionalidad y organización, que genera satisfacción hacia sí mismo.				
Son los movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria.				
Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.				
Son actividades de no trabajo con ausencia de obligaciones, de trascendencia y desarrollo personal				
Son actividades de descanso, libertad, autonomía e independencia				

2. ¿Dentro de su comunidad cristiana se fomenta el cuidado del cuerpo por medio de la actividad física?

Sí _____ No _____

¿Cómo? _____

3. Identificación legal del concepto: Escribir el número según usted crea pertenezca al concepto.

Asocie los siguientes conceptos:	
1.Recreación	Es el uso constructivo que el ser humano hace de él.... en funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Psico-biológica
2.Ocio	Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento
3.Tiempo Libre	Es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar, físico, psíquico y social
4.Actividad física	Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

4. De las siguientes actividades marque con una "X" ¿cuáles actividades realiza con frecuencia semanalmente?

Realiza	Le Gustaría	Actividades	Realiza	Le Gustaría	Actividades
		Asisto a Parques			Realizo actividades de música, canto.
		Voy a Piscinas			Asisto a grupos juveniles
		Asisto a la Iglesia			Voy a Cine
		Asisto a Centros comerciales			Salgo a realizar evangelismo
		Lugares deportivos			Realizo servicio comunitario.
		Visito Fincas			Veo T.V
		Asisto a Bares- Billares			Juego video juegos
		Frecuento Cafés			Practico un deporte
		Asisto a grupos congregacionales			Realizo lectura o estudio de libros
		Realizo actividades de teatro.			Estudio la Biblia
		Soy voluntario en scout, bomberos, cruz roja u otro.			Asisto a grupos de dibujo, pintura o manualidades.
		Otro ¿Cuál?			

5. Seleccione de las siguientes opciones, lo que usted considera que está relacionado al momento de orar, cantar y Leer la Biblia.

Opciones	Disfrute	Tristeza	Descanso	Desarrollo de la Personalidad
Asistir al Culto				
Cantar				

Danzar en el Espíritu				
Estudiar la Biblia				
Evangelizar				
Orar				

6. Con base en el primer libro de 1 Corintios 6:19 donde se habla de que el cuerpo es templo del Espíritu Santo, ¿Considera usted que la actividad física y la recreación son parte del cuidado de este templo?

Sí_____ No_____

¿Por qué?

7. Con base en la última semana. Escriba cuantos días realizo la actividad y cuánto tiempo.

Tipo de Actividad	Días por semana	horas/minutos por días
Ejercicio físico		
Actividad física		
Caminar		
Estar sentado		

8. Marque con una X, lo que usted considera verdadero acerca del ejercicio en los siguientes enunciados:

	NO	SI
Relajarse y olvidar las preocupaciones		
Encontrarse con otras personas		
Tener alegría		
Tener la sensación de realización o Satisfacción		
Sentirse independiente		
Sentirse mentalmente alerta		
Sentirse físicamente en buena forma		
Caminar o pedalear en lugar de usar el carro puede ayudar a mantenerse saludable.		
Aprender cosas nuevas		
Controlar o perder peso corporal		
Los beneficios del ejercicio regular se pierde con el tiempo, si este se deja de hacer		
Ejercicios que causan respiración rápida por largo tiempo son mejores que los ejercicios cortos e intensos		
Mejorar o mantener la salud		
Sudar bastante durante el ejercicio significa que se está ejercitando fuerte		

30 minutos diarios como mínimo de actividad física resultan beneficioso para la salud		
---	--	--

9. ¿Qué tipo de actividades recreativas realizan dentro de su comunidad cristiana?

10. Frente a las barreras de Recreación y Actividad física.

¿Siente que sus actividades recreativas y de actividad física se ven limitadas por alguna clase de barrera? ¿Cual? _____	Sí ___ No ___
¿Ha notado usted alguna limitación a la hora de hacer uso de su tiempo libre? ¿Cual? _____	Sí ___ No ___
¿Nota alguna barrera que limitada su tiempo de ocio? ¿Cuál? _____	Sí ___ No ___
¿Tiene fácil acceso a espacios deportivos y recreativos?	Sí ___ No ___
¿Ha estado en algún escenario para el deporte y la recreación? ¿Cual? _____	Sí ___ No ___
En los espacios para la recreación, ocio y tiempo libre ¿Ha experimentado tipo de inseguridad? Marque con una X en las siguientes opciones. Emocional _____ Mental _____ Social _____	Sí ___ No ___
¿Tiene usted conocimiento de las actividades recreo- deportivas que se desarrollan en el municipio?	Sí ___ No ___
¿Le ha parecido alguna vez costoso realizar actividades recreativas, de ocio o de aprovechamiento de tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿Alguna vez la situación climática le ha impedido desarrollar actividades recreativas, de ocio o tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿El tiempo cronológico le ha limitado su tiempo libre, tiempo de ocio y sus actividades recreativas y de Actividad física?	Sí ___ No ___
¿En muchas de las ocasiones el transporte le impide acceder a sitios donde se ofrezcan actividades de recreación, ocio y aprovechamiento del tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿Siente que sus creencias religiosas le impiden realizar actividad física?	Sí ___ No ___
¿Nota usted que el vestuario deportivo es un impedimento para la práctica de actividades recreodeportivas?	Sí ___ No ___

ANEXO B

Formato del Consentimiento informado

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE ACTIVIDAD FÍSICA, Y RECREACIÓN EN DOS COMUNIDADES CRISTIANAS DE PEREIRA, 2015.

El consentimiento informado es la declaración que usted da por escrito de su libre voluntad de participar en la presente investigación luego de comprender en qué consiste, tal como se presenta enseguida.

Objetivo de la Investigación: Determinar los conceptos, prácticas y barreras sociales de actividad física y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira, 2015.

Justificación de la Investigación: las falencias en conocimientos, prácticas y barreras sociales en actividad física y recreación están asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles, que están entre las primeras causas de enfermedad y muerte en Colombia y en el mundo; identificar estas falencias, permitirá orientar acciones dirigidas a mejorar los hábitos saludables, la calidad de vida actual y futura de la población por estudiar.

Procedimientos: se realizará una encuesta voluntaria a los participantes de la iglesia adventista del séptimo día y la iglesia Pentecostal unida de Colombia en sus respectivas iglesias, a través de una entrevista individual.

Molestias y riesgos esperados: la presente investigación no presenta ningún riesgo o molestia para las personas que la realicen, ya que sólo será una encuesta.

Beneficios: se espera tener la información necesaria para orientar hacia un cambio en los hábitos de las personas, y en la actitud frente a la actividad física y la recreación. Ninguna persona obtendrá algún tipo de beneficio lucrativo por medio de esta investigación.

Garantía de respuesta a inquietudes: los participantes recibirán respuesta a cualquier pregunta que les surja acerca de la investigación.

Garantía de libertad: los participantes podrán dejar de contestar la encuesta en el momento que lo deseen, sin ningún tipo de represalia.

Confidencialidad: los nombres y toda información personal serán manejadas en forma privada, sólo se divulgará la información global de la investigación.

Garantía de información: los participantes recibirán toda información significativa que se vaya obteniendo durante el estudio.

Garantía de indemnización: no existe la posibilidad de producir lesiones permanentes en los participantes por causa de la investigación, por lo cual no se requiere garantizar indemnización.

Gastos adicionales: en caso que existan gastos adicionales durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.

Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en participar en la investigación. Se firma a los ____ días, del mes _____, del año 2014.

(A continuación van: nombre completo, cédula y firma del pastor y un testigo).

Nombre Completo del Pastor

Documento de Identidad (CC- TI)

Firma del Pastor

Nombre Completo del Testigo 1

Documento de Identidad (CC- TI)

Firma del Testigo 1

ANEXO C.

Consentimiento informado Iglesia Pentecostal Unida de Colombia



Universidad Tecnológica
de Pereira

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



Garantía de indemnización: no existe la posibilidad de producir lesiones permanentes en los participantes por causa de la investigación, por lo cual no se requiere garantizar indemnización.

Gastos adicionales: en caso que existan gastos adicionales durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.

Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en participar en la investigación. Se firma a los ____ días, del mes _____, del año 2015.

(A continuación van: nombre completo, cédula y firma del sujeto investigado y dos testigos).

Salomón Muñoz Arboleda

Nombre Completo del Pastor encargado

1037894103

Documento de Identidad (CC- TI)

Firma del Pastor encargado

Nombre Completo del Testigo 1

Documento de Identidad (CC- TI)

Firma del Testigo 1

Nombre Completo del Testigo 2

Documento de Identidad (CC- TI)

Firma del Testigo 2

Investigadoras: Cindy Karina Marin Osorio -Yeimy Milena Castaño Ortiz
Estudiantes 10º semestre Ciencias del Deporte y Recreación - UTP

ANEXO D.

Categorías de Respuesta

A continuación se presenta como se agruparon las respuestas a las preguntas abiertas que incluía el instrumento utilizado en esta investigación.

Pregunta 1: ¿Dentro de su comunidad cristiana se fomenta el cuidado del cuerpo por medio de la actividad física?

Las Agrupaciones a las respuestas de quienes dijeron que si:

Actividades deportivas: Torneos, campeonatos, microfútbol, Fútbol, Natación, Baloncesto, Ciclismo y Voleibol, Ejercicio físico

Actividades recreativas: Campamentos, Paseos, Salidas recreativas, integraciones, Campo abierto, caminatas, Actividad física

Promoción de La Salud: Remedios naturales, conferencias de salud, Grupos profesionales, Beneficios de la Actividad Física

Servicio: Labores de la iglesia, cargos dentro de la iglesia, Conferencias
Otros: alimentos, tardes de belleza, parámetros de comportamiento, día de la familia

No: hay Fomento, quienes afirmaron que dentro de sus comunidades no se lleva acabo.

Pregunta 2: Con base en el primer libro de 1 Corintios 6:19 donde se habla de que el cuerpo es templo del Espíritu Santo, ¿Considera usted que la actividad física y la recreación son parte del cuidado de este templo?

Quienes contestaron de afirmativamente:

Consejo de Dios: Consejo que Dios da. Cuerpo de Dios hay que cuidarlo, tiempo para todo.

Relación con Dios: Permite mejor comunicación con Dios, glorificar a Dios, servirle a Dios. Cuidarlo para Dios, casa ordenada.

Integralidad: mente cuerpo y espíritu sano. Buena salud, activa la salud, sacar impurezas, cuerpo como complemento, estar saludable

Mente sana: elimina cosas malas, mente fresca

Cuerpo Saludable: Mejora el estado del cuerpo, forma de cuidar el cuerpo, activa nuestra salud, fortalece sistemas del cuerpo, bienestar del cuerpo estar en forma, ejercicio, alimentación

Quienes negaron la relación

No: Espiritualidad, Poco provechoso

Pregunta 3: ¿Qué tipo de actividades recreativas realizan dentro de su comunidad cristiana?

Deportes: futbol, microfútbol, baloncesto

Integraciones al aire libre: juegos sociales, caminatas, bicicleta, paseos

Campamentos: Acampar

Dinámicas: actividades dentro de la iglesia, juegos

Enseñanzas: vivir sano, retiros, clases campales,

Servicio: evangelismo, conciertos, actividades congregacionales, comunión con los hermanos, vigilancia, cantar alabanzas.