



**Ciencias
aplicadas**
Proyecto-Preprint

Comparación de niveles de actividad física de dos parques urbanos de la ciudad de Tunja-Boyacá

Comparison of levels of physical activity of two urban parks in the city of
tunja-boyacá

**Holguín Molina, Hugo Leonardo; Ortiz Suarez, María Paola; Duitama
Vargas, Edwar Nicolar**

Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja, Colombia).

*Email de correspondencia: hholguin@jdc.edu.co

Recibido: 25-1-2020

Aceptado: 30-2-2020

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Holguín, M; Ortiz, M. y Duitama, E. (2020). Comparación de niveles de actividad física de dos parques urbanos de la ciudad de tunja-boyacá. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 2(2), 199-201. Recuperado de <http://unellez.edu.ve/revistas/index.php/rccd/index>



Resumen

En la ciudad de Tunja se encuentran parques en diferentes puntos geográficos e infraestructura, donde algunos son más concurridos que otros, la problemática que se observa es que el nivel de actividad física (AF) en estos parques es bajo por factores como la falta de seguridad, muchas veces por la falta de instalaciones deportivas como lo son parques biosaludables. Por ello, el objetivo de este estudio fue analizar el nivel de AF se realiza en los dos parques urbanos seleccionados en la ciudad de Tunja, Boyacá. Fue realizado un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo y un diseño transversal, para esto, se seleccionaron dos parques, el primer parque consta de canchas de micro fútbol y baloncesto, senderos peatonales, zonas verdes y maquinas biosaludables (multiparque-M), el otro parque cuenta con una pequeña ciclo vía, parques infantiles y zona verde (recreacional-R), para la recolección de datos se realizaron encuestas virtuales aplicándolas a 12 ciudadanos entre los 22 a 24 años y el instrumento aplicado fue un IPAQ versión corta para obtener los niveles de actividad física intensa (AFI), moderada (AFM) y ligera (AFL). Entre los resultados se obtuvo que en los últimos 7 días se realizó AFM de 1-6 días de 1 hora para M y 1-2 días de 1 hora para R, del mismo modo en la actividad de caminar al menos 10 minutos los asistentes al parque M presentaron de 3-6 días (0,8 horas) y 4 días (0,6 horas) para asistentes al parque R. En conclusión, existió mayor prevalencia de las mujeres en ambos parques (8 mujeres con respecto a 4 hombres), igualmente los asistentes a ambos parques realizaban esta actividad un promedio de 2,8 días por semana, y que en total de días por ambos parques se realizó un tiempo de 1 hora total de ejercicio.

Palabras clave: actividad física, parques, salud pública.



Abstract

In the city of Tunja there are parks in different geographical points and infrastructure, where some are more crowded than others, the problem that is observed is that the level of physical activity (AF) in these parks is low due to factors such as lack of security, often due to the lack of sports facilities such as bio-natural parks. Therefore, the objective of this study was to analyze the level of AF is carried out in the two selected urban parks in the city of Tunja, Boyacá. A descriptive study was carried out with a quantitative approach and a cross-cutting design, for this, two parks were selected, the first park consists of micro football and basketball courts, pedestrian trails, green areas and bio-equity machines (multipark-M), the other park has a small cycleway, playgrounds and green area (recreational-R), for data collection virtual surveys were carried out applying them to 12 citizens between the ages of 22 and 24 years and the instrument applied was an IPAQ version for short achieve intense physical activity (AFI), moderate (AFM) and light physical activity (AFL) levels. Among the results it was obtained that in the last 7 days AFM was made of 1-6 days of 1 hour for M and 1-2 days of 1 hour for R, in the same way in the activity of walking at least 10 minutes the attendees of park M presented 3-6 days (0,8 hours) and 4 days (0,6 hours) for attendees to the R park. In conclusion, there was higher prevalence of women in both parks (8 women compared to 4 men), as well as those attending both parks performed this activity an average of 2,8 days per week, and that in total days for both parks was made a time of 1 hour of total exercise.

Keywords: physical activity, parks, public health.