

UDELAR - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
CENUR L.N - SEDE PAYSANDÚ
ISEF - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
SEMINARIO TESINA

BRISA SOLEDAD GRECO LEMES
EMILY CASCIATO CARMONA
GERSON JOEL MONDRAGÓN MAUTONE
GONZALO SEBASTIAN GÓMEZ LÓPEZ
NICOLETTA ROSELLA TELESCA PUJOLAR

“Ciudad en Movimiento”: Mapeando las prácticas corporales gratuitas de
Paysandú hacia un mejor buen vivir de la comunidad

PAYSANDÚ, URUGUAY

2023

BRISA SOLEDAD GRECO LEMES

EMILY CASCIATO CARMONA

GERSON JOEL MONDRAGÓN MAUTONE

GONZALO SEBASTIAN GÓMEZ LÓPEZ

NICOLETTA ROSELLA TELESCA PUJOLAR

“Ciudad en Movimiento”: Mapeando las prácticas corporales gratuitas de
Paysandú hacia un mejor buen vivir de la comunidad

Profa. Mg. Ana.Luisa.Batista – Orientadora

Prof. Maestrando Mateo Rodrigues Zabala – ISEF – CENUR L.N. – Tribunal

Cristina Yanet Soria Pereira – Secretaria de Cultura de Paysandú - Tribunal

RESUMEN

El presente documento contempló como objetivo mapear los diferentes lugares en la ciudad de Paysandú donde se realizan Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) de manera gratuita, proporcionadas por la Intendencia de Paysandú (IDP). Se buscó promover, informar y ubicar las zonas de Paysandú donde se encuentran dichas actividades, con el fin de que la población, pueda reconocer estos lugares, motivándolos a realizar algún tipo de PC/AF. Para ello se empleó una metodología cartográfica que conjugó consigo un enfoque cualitativo-descriptivo sobre 32 PC/AF. Debido a que gran parte de la información se encontraba desactualizada, teniendo actividades fuera de lo que es la ciudad de Paysandú y Nuevo Paysandú, además de otras actividades con acceso restringido a cierto público, se debió aplicar un criterio de exclusión en base a estos parámetros. Esta información fue brindada de parte de las distintas Direcciones de la intendencia de Paysandú para poder delimitar los lugares, pudiendo ubicarlos y luego analizarlos desde una perspectiva crítica descriptiva. Como principales resultados encontrados podemos decir que, de las 32 actividades solo 24 se encuentran activas en la actualidad (año 2023), las cuales eran muy diversas, con diferentes ubicación y contextos dentro de la ciudad de manera no equitativa, vinculadas a distintas edades objetivo y mayoritariamente practicadas al aire libre. De forma general, podemos expresar que, de los 19 lugares, solo 6 se encuentran en excelente estado de utilización, desde su infraestructura hasta los recursos materiales, colocando 8 espacios en buen estado, 3 de ellos en malas condiciones y 2 que no han sido evaluados porque se encontraban inactivos. Cabe destacar que para su clasificación se valoró desde su infraestructura, hasta sus recursos materiales. En conclusión, podemos decir que: Luego de mapear las actividades, se presencia una mayor distribución de las mismas en el centro de la ciudad, dejando en parte, de lado, a las zonas periféricas. Además, que en estas zonas la concurrencia es poca o en ocasiones nulas y que estos recursos podrían ser redireccionados para las poblaciones que se encuentran marginadas. Las actividades están destinadas a cubrir todos los rangos etarios en tres categorías distintas entre las cuales no hay propuestas adaptadas para “ejercicio físico” y “actividades expresivas”. Las 32 actividades se distribuían en 19 lugares diferentes, por lo que llegado el punto, de que un lugar llegaba a abarcar 4 PC/AF, lo que suponía un desgaste extra de los materiales. Las propuestas desarrolladas son dictadas por profesionales con formación en el área y hay que reforzar la importancia del Licenciado en Educación Física en todos los espacios que promuevan PC/AF junto a la comunidad.

Palabras Claves: Espacios Públicos, Actividad Física, Mapeo, Políticas Públicas, Paysandú-Uruguay.

INDICE

1 INTRODUCCIÓN	1
2 OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo General	7
2.2 Objetivos Específicos	7
3 MARCO TEÓRICO	8
3.1 Marco teórico referencial	8
3.2 Marco teórico conceptual	12
3.2.1 POLÍTICAS PÚBLICAS	17
3.2.1.1 Su abordaje para la solución de problemas desde una perspectiva de salud.....	17
3.2.1.2 Leyes para pensar el bienestar de vida de la población uruguaya	19
3.2.2 PROMOCIÓN DE SALUD	21
3.2.2.1 El ser humano y su afán por la aproximación de una salud “perfecta”.	21
3.2.2.2 La operatividad detrás de un manejo exhaustivo de la salud colectiva.....	22
3.2.2.3 La educación y la salud.....	22
3.2.2.4 Salud Mental.....	24
3.2.2.5 Prevención de enfermedades y su trabajo indirecto con la promoción de salud.....	26
3.2.2.6 El uso de las tecnologías en el área de la salud	27
3.2.2.7 El impacto y las herramientas que Google Maps puede brindarles a las actividades físicas gratuitas de la IDP	28
3.2.3 CONCEPTUALIZACIÓN DE ESTILO DE VIDA	29
3.2.3.1 Entorno y estilo de vida saludable.....	30
3.2.3.2 Conceptualización del Buen Vivir.....	32
3.2.3.3 Diferencias conceptuales entre actividad física/ejercicio físico/prácticas corporales.....	35
3.2.3.4 Beneficios de las actividades físicas	36
4 METODOLOGÍA	38
4.1 Tipo de investigación.....	38
4.2 Localidad y período.....	39
4.3 Población y muestra.....	40
4.4 Recolección de datos	42
5 RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
5.1 Caracterización general de las PC/AF gratuitas y descripción de los lugares donde se realizan.....	51
5.2 Evaluación de las PC/AF gratuitas.....	103
5.3 Promoción de las PC/AF gratuitas	145
6 CONSIDERACIONES FINALES	149

Bibliografía.....	151
ANEXOS	161
APÉNDICE.....	169

1 INTRODUCCIÓN

Esta tesis de fin de grado tiene como objetivo central, **mapear los diferentes lugares en la ciudad de Paysandú, donde se realicen Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) gratuitas, proporcionadas por la Intendencia De Paysandú (IDP).**

Somos cinco estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, provenientes de diferentes ciudades siendo los mismos, Paysandú, Mercedes, Durazno y Argentina y esta es una parte de nuestra historia.

En el caso de Brisa Soledad Greco Lemes, soy oriunda de la ciudad de Paysandú, Uruguay. Desde muy pequeña siempre presenté un gusto y disfrute por las actividades físicas (AF). Fui una niña muy activa y siempre me encontraba practicando alguna AF extracurricular. Fue en quinto año de escuela cuando supe con certeza lo que quería ser, lo cual era: Licenciada en educación física, o como solía llamarlo en ese entonces “Profesora de Gimnasia”. Luego de que culmine la primaria, decidí cursar los primeros tres años en el Liceo N°5, para posteriormente pasar al Liceo N°1. Cabe destacar que siempre me ha gustado estudiar. Sin embargo, fue precisamente en cuarto año en el Liceo N°1. cuando perdi el interés y ya no disfrutaba, el ir a clases. Esto se reflejaba en mis malas calificaciones, a excepción de educación física, donde siempre obtenía notas altas.

Luego de concluir dicho año, tomé la firme decisión de no continuar estudiando dado que sentía que no era lo mio. Sin embargo, todo cambió cuando con mi madre descubri la existencia del Bachillerato de “Deporte y Recreación” en la escuela tecnológica de Paysandú. Sin dudarlo, me inscribí y pude expresar que fue la mejor decisión que tomé, dado que ya se me estaba adentrando a lo que quería aspirar a ser en el futuro. Una vez culminado el mismo, me inscribí a la Licenciatura en Educación Física. Fueron muchas las críticas que recibí, las cuales en su mayoría eran negativas, las mismas vinieron de parte de amigos, familiares e incluso de docentes. Pese a ello decidí estudiar lo que me gustaba, y poder enseñar lo que tanto me apasiona.

Al comenzar a transitar la Licenciatura en Educación Física, pude sentir que, esto es lo mio, que esta carrera se amolda a lo que quiere ser. Durante los cuatros años de carrera, me llené de nuevos conocimientos, experiencias y aprendizajes. A su vez comencé a tener nuevas perspectivas de la Educación Física y de la importancia de esta. Cabe destacar que soy la primera generación en mi familia en obtener un título universitario, incluso la primera en realizar la universidad. No obstante, esto no hubiese sido posible sin su familia, amigos e incluso muchos docentes que dejaron una huella en mi.

Por otra parte, también se encuentra Emily Casciato. Yo naci en El Dorado, Misiones, Argentina. Fui criada en un barrio donde tuvo una infancia muy feliz, llamado 80 vivienda, en

Wanda Misiones. Recibi su educación primaria en el Colegio Adventista y luego en la escuela 307 donde finalizé tercer grado. A mis nueve años mi familia decide volver a su país de origen, Uruguay. Ya que mi padre quedó desempleado y quería también poder estar cerca de sus seres queridos. Si bien lo hicieron para poder tener una mejor calidad de vida. Me fue a vivir un año con mi abuela Flor, apodada por sus nietos "La Tata", en Juan Lacaze, Colonia, mientras mis papás se encontraban en Fray Bentos. Por un lado, mi mamá Marianela Carmona buscando una casa para comprar, mientras mi papá Leonardo Casciato trabajaba en ese entonces en Botnia, hoy en día llamado UPM.

Mi abuela fue maestra, una gran maestra según todos en el pueblo de Juan Lacaze, y era quien la ayudaba a realizar las tareas de la escuela, con mucha paciencia me enseñó la historia y el mapa de Uruguay. En su biblioteca tenía revistas, papel de calcar, muchos libros, pinturas de todo tipo. Los trabajos que hacíamos juntas tenían las mejores notas en la escuela N.º 39. Al siguiente año me fui a vivir con mis padres a Fray Bentos y allí pasé por la escuela N.º 66 y luego pude conseguir entrar a la escuela de tiempo completo, N.º 73 donde realicé mis últimos dos años de primaria, mantengo lindos recuerdos de mi maestra Silvia y Gabriela y mi profesora de Educación física Lucia Morgan, quien obtuve de ella una gran enseñanza en el área y desperté su amor por esta profesión.

Yo fui al liceo 3 del barrio las Canteras, se destacaba mucho en los deportes y participaba en todos los campeonatos liceales que se hacían. Al finalizar el ciclo básico, opté por ir a estudiar bachillerato de deportes en la ciudad de Mercedes, ya que consideraba que este bachillerato me iba a preparar para seguir la carrera de Educación Física. Mientras cursaba el liceo y bachillerato trabajaba en el club Nacional de Básquetbol de Fray Bentos, como profesora de basquetbol. Formé un grupo de mini básquet femenino y traje de nuevo al club después de muchos años, la rama femenina. Luchando siempre por obtener los mismos derechos en el deporte.

Al irme a Paysandú dejé de trabajar por un año y luego volví a mi gran pasión por el básquetbol, pasé por el club Touring y actualmente se encuentra en el Club Colón. Con 25 años estoy finalizando su paso por la universidad de la República. Soy la primera generación en mi familia en alcanzar un título universitario, lo cual no hubiera sido posible si detrás de mí no hubiesen estado aquellas maestras, profesores de Educación Física y sobre todo mi familia, mi principal sostén.

También se encuentra Gerson Mondragón. Yo pertenezco a la ciudad de Durazno, cursé toda la primaria e inicial de 4 y 5 años en la escuela N.º 8, Dr. Miguel C. Rubino. Desde 5to grado de primaria tuve la intención de ser profesor de Educación Física, y para ello luego de culminar con esta etapa, me inscribí a la Universidad del Trabajo del Uruguay (UTU), con el propósito de realizar el Bachillerato en Deportes y recreación, para de esta forma contar con una base antes de pasar a la universidad y a la Licenciatura en Educación Física.

Llegados a finales del 2019, luego de haber realizado y aprobado el proyecto de fin de curso, y aun con mi intención de ser profesor de Educación Física, se me presenta una segunda alternativa, la cual era realizar el profesorado en Física.

Aunque ambas estaban a la par de tentadoras, prefirió elegir ISEF sobre el Magisterio. La razón de esto es que considero que sería más provechoso seguir con la Educación Física luego de terminar el bachillerato que comenzar una carrera "nueva", que si bien hasta la fecha me sigue pareciendo muy atractiva sería algo desconocido; dicho de otra forma, prefirió ir a lo seguro. De igual forma aspiro a tener ambas carreras realizadas en un futuro no tan lejano.

Por otra parte, esta Gonzalo Gómez. Soy oriundo de la ciudad de Paysandú, más precisamente del barrio Olímpico. Mi educación primaria la recibí en la Escuela 112 "Estado de Israel", la cual se encontraba a 500 m de su hogar. Durante mi niñez, gozé de un entorno acogedor y saludable, rodeado de familiares cercanos como bisabuelos, abuelos, tíos y primos que compartían el mismo vecindario. Mis compañeros de clase eran también vecinos, con quienes me encontraba después de la escuela. Esta experiencia me brindó una infancia llena de diversión, donde pude participar en una variedad de actividades en las calles como (carreritas en bicicleta, partiditos de fútbol, escondidas y la mancha pelota, entre otros) hasta altas horas de la noche.

Fue en este contexto donde cultivé un fuerte interés por las PC/AF y las clases de educación física en la escuela, sin percatarse de que ya tenía en mente seguir este camino en el futuro. Posteriormente, al graduarse de la escuela, se inscribió en el Liceo N.º 4 "Manuel Oribe" el cual quedaba a 1 km de su hogar, lo que supuso un cambio considerable en su rutina y en su círculo social. Aunque me costó un tiempo adaptarme, me esforcé diligentemente en las clases, a pesar de que no sentía una gran afinidad por las materias ni el ambiente, ya que la mayoría de mis antiguos compañeros asistían a otros liceos. Lo que verdaderamente disfrutaba eran las clases de Educación Física. Anhelaba alcanzar el tercer grado, el cual representaba el final de esa etapa.

Más tarde, las cosas tomaron un giro positivo cuando descubrí la existencia de un bachillerato específico en deporte y recreación establecido por la Universidad del Trabajo del Uruguay dependiente del Consejo de Educación Técnico Profesional a 1.5 km de distancia de mi casa. Estos años se convirtieron en los más memorables de mi adolescencia, disfrutando cada día de las clases y despertándose con entusiasmo para asistir. Aquí reviví experiencias similares a las de mi infancia, lo que me dejó en claro que mi vocación futura sería convertirme en profesor de Educación Física. Esta etapa la pude sellar logrando conseguir pasantías remuneradas al culminar el paso por la institución. Por esta razón me encuentro con 21 años culminando la Licenciatura en Educación Física, la cual me hacía volver a la niñez y seguir vivenciando lo que me hacía sentir pleno.

Por último, esta Nicoletta Telesca. Naci en Mercedes, Soriano y actualmente vivo en el Barrio Oeste en dicha ciudad con mi hija de casi dos años. Concurrí a la escuela N°1 José Pedro Varela donde culminé satisfactoriamente educación primaria. Desde pequeña siempre estuve en relación con el deporte ya que desde los 7 años practico Voleibol en un club deportivo. Luego de allí comencé Ciclo Básico en el liceo N°2 Luis Alberto Zanzi, es ahí donde se me despertó más el interés hacia la Educación Física, las clases como los profesores que fueron parte de ese proceso dejaron una huella como para seguir en ese camino.

A su vez también conformé el plantel de voleibol de dicho liceo que también ha sido una buena experiencia para mi. Posteriormente una vez de haber finalizado ciclo básico concurrí al liceo N°1 Instituto José María Campos en donde finalicé mis estudios de Bachillerato en la rama de biológica/medicina. En mi adolescencia siempre estuve presente el deporte ya sea mis entrenamientos de voleibol como también una gran influencia por parte de mi padre el cual tiene un gimnasio y es Entrenador, quien poco a poco me fue inculcando algunos de sus conocimientos.

Actualmente, soy Entrenadora de Voleibol en formativas en el club Pacaembu Bigua de Soriano, Mercedes, el cual día a día voy sumando experiencias y más gusto por mi profesión. Finalizando esta presentación podemos decir que esta carrera ha sido una gran experiencia como oportunidad para lograr mis objetivos, y a su vez revivir eso de mi infancia como adolescencia que hizo tan bien. Aprovecha este espacio para dar un agradecimiento personal a su Madre Melina la cual la ha ayudado durante toda la carrera y nunca dejo que bajara los brazos.

Por otra parte ya finalizada la presentación de todos los integrantes de la tesina, y siguiendo con nuestra investigación mencionada con anterioridad, debemos de comprender que la administración de políticas públicas dirigidas a la promoción de salud colectiva de la sociedad, cumplen con el objetivo de proporcionar opciones para un mejoramiento en el estilo de vida de cada individuo en una sociedad (Anjos, et al., 2021). Es de público conocimiento la gran influencia positiva que nos brindan las Actividades Físicas (AF) a niveles psicológicos, físicos y sociales. (Torres, et al., 2020).

Para dar un indicio de los temas que trataremos a lo largo de la investigación, es importante mencionar algunos conceptos que son esenciales para el proceso de nuestra Tesis. El primero de ellos es comprender la terminología de las Prácticas Corporales, las cuales, según el Glosario Temático de Promoción de Salud del Estado brasilero, se definen como las:

“expresiones individuales o colectivas del movimiento corporal, proveniente del conocimiento y de la experiencia en torno al juego, la danza, el deporte, la lucha y la

gimnasia, construidas de modos sistemático (en la escuela) o no sistemático (tiempo libre/ocio)” (Brasil, 2012, p.28 en Branco, Carvalho y Gomes, 2013).

Este concepto es necesario e importante dado ya que todo individuo experimenta o experimentó algún tipo de Práctica Corporal a lo largo de su vida.

Por otro lado, el Buen Vivir es un concepto que también se vincula estrechamente dado que cumple un rol fundamental a lo largo de la investigación, en una primera instancia tomamos la definición que trae el autor Soto Lagos(2018) que cita a Crespo (2015), quien a su vez cita a, González, (2014) el cual entiende a el buen vivir *“como la vida en relaciones de convivencia armónica, agradable con todos y en equilibrio con todo, “vivir en paz”, “vivir a gusto”, “convivir bien”, llevar una “vida dulce”, o “criar la vida del mundo”. La traducción al idioma español que más se aproxima, sería: “vida en plenitud”. (p.151).* Es decir, un Buen vivir lleva a pensar a un individuo que vive sanamente y que puede incluir maneras o formas de vida saludables.

A partir de lo mencionado formulamos las siguientes preguntas para determinar nuestro objetivo: ¿Por qué a pesar de que ya hay actividades físicas/prácticas corporales gratuitas por parte de la intendencia algunas se dan a conocer más que otras?, ¿Los ciudadanos conocen todas las actividades que brinda la Intendencia Departamental de Paysandú (IDP)?, ¿Cómo podemos hacer para que los ciudadanos conozcan todas las actividades?, ¿La promoción por parte de la IDP sobre estas actividades es suficiente?, ¿Por dónde se promociona?, ¿Es fácil acceder a esta información?, ¿Cómo son estas actividades?, ¿Con qué recursos materiales cuenta cada una?.

Teniendo todo esto en cuenta, nuestra situación problema habría surgido, principalmente y a modo general, del desconocimiento de la población en relación con estas actividades. Esta desinformación se puede deber a la poca promoción por parte de la intendencia, la cual dificulta a los ciudadanos conocer estas opciones para realizar prácticas corporales/actividades físicas (PC/AF), ya que para acceder a esta información es a través de internet ya sea por redes sociales (Facebook e Instagram) o mediante su página web, siendo esta última poco intuitiva, y debido al gran apartado de secciones algunas personas podrían optar por desistir en su búsqueda. A su vez, gracias a que en el departamento se encuentra la UdelaR, muchos estudiantes viajan de sus ciudades para instalarse en Paysandú, desconociendo las diferentes infraestructuras, actividades y lugares que ofrece la ciudad. Por esto tenemos la intención de mapear los diferentes lugares proporcionados por la IDP donde se realicen estas actividades físicas gratuitas, para seguidamente realizar un análisis, en base a sus espacios de puesta en práctica cómo también los materiales que se emplean (si lo hacen).

Como hemos mencionado, la práctica regular de *“actividad física brinda beneficios para la salud física, mental, psicológica e incluso emocional, es capaz de ser un factor de prevención de varias enfermedades que pueden deteriorar y llevar hasta la muerte al individuo”*. (Arcos Camargo, 2020, p. 16). Es decir que produce efectos positivos, en la salud y calidad de vida de los individuos, cabe destacar que no se limita en determinadas edades, es decir se adapta a las personas (edades, sexo, condición, etc.). Es por ello por lo que es importante difundir estas actividades, para que toda la sociedad conozca de su existencia, y puedan darle utilidad de forma beneficiosa. En otras palabras, promover un estilo de vida saludable, activo, fomentando una mejor calidad de vida en la población. También debemos destacar que la ciudad de Paysandú cuenta con una intendencia aplicada para mejorar en términos de salud y actividades física en la sociedad sanducera, las políticas públicas brindan estas propuestas y programas (cómo por ejemplo “Fundación a ganar”). Buscamos promover, informar y ubicar las zonas de Paysandú donde se encuentran dichas actividades, con el fin de que la población, pueda reconocer estos lugares, motivándolos a realizar algún tipo actividad física, dado que *“se está masificando el deporte y el ejercicio físico como una herramienta de promoción de salud.”* (Sotos Lagos,2018, p.29). Para finalizar queremos resaltar que nos enfocamos en las actividades físicas gratuitas y no en las privadas que son pagas, para que el nivel económico de la persona no sea un impedimento, es decir, que no importe el nivel socioeconómico, lo importante es realizar alguna AF que nos mantenga activos física, social y psicológicamente.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Mapear las Prácticas Corporales/Actividades Físicas Gratuitas que brinda la Intendencia de Paysandú.

2.2 Objetivos Específicos

Por otra parte, los objetivos específicos se derivan del objetivo general; plantean lo que se pretende lograr de las variables de estudio y su interrelación; expresan los alcances que se persiguen; quien investiga debe preguntarse cómo llegar al objetivo general". Es por ello por lo que nuestros objetivos específicos son los siguientes.

1. Describir las Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) gratuitas de la Ciudad de Paysandú según su lugar, horario, población a la que está dirigida y tipo de actividad.
2. Evaluar el contexto en el que se trabajan estas Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) gratuitas a través de sus diferentes recursos materiales, infraestructura, ubicación y tipo de población que asiste.
3. Ayudar a la difusión de información sobre estas Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) gratuitas brindadas por la IDP mediante una aplicación web que se creara específicamente para esto.

3 MARCO TEÓRICO

Esta sección tiene como finalidad abordar el Marco Teórico, el cual es el hilo conductor de nuestra investigación ya que se encarga de organizar, conectar y desarrollar nuestra tesina. Básicamente es el elemento fundamental que direcciona nuestro trabajo científico, *“O marco teórico é nosso libreto de inscrição na comunidade científica”*. (Tobar & Romano 2008).

Gallego Ramos (2018), expresa que el marco teórico es una guía o un apoyo conceptual con respecto a los métodos de visualización, definición u organización del objeto a investigar. En esta misma línea Niño Rojas,(2011), declara que el marco teórico implica un análisis, de enfoque conceptos, entre otras, para articularlos y de dicha forma generar credibilidad en la investigación.

A su vez podemos expresar que el marco teórico, se delimita mediante las características y necesidades que demande la investigación y expresa que *“El marco teórico supone una identificación de fuentes primarias y secundarias sobre las cuales se podrá investigar y diseñar la investigación propuesta”* (Rivera Garcia,1998, p. 235). Además, Tobar & Romano (2008) expresan que, puede ser dividido en dos metodologías diferenciadas las cuales denominaron Marco Referencial y Marco Conceptual.

El Marco Referencial se comprende como aquel apartado de la investigación, que se encarga de escoger, y describir, de forma organizada los archivos y documentos hallados, relacionados con nuestra temática seleccionada. Por otra parte, el Marco Teórico Conceptual cumple la función de orientar y de conceptualizar teóricamente los conceptos más importantes de dicha investigación.

Aunque, “en el marco conceptual, el investigador no debe concretarse solo a la definición de conceptos, sino que debe referirse a los distintos enfoques que tienen los autores sobre el problema que se está analizando” (Rivera, 1998, p. 235). Es decir, el investigador, define y delimita según su punto de vista y teniendo en cuenta el marco teórico, los conceptos que involucrara.

3.1 Marco teórico referencial

En este apartado decidimos basarnos en la opinión de Villar *et. al.* (2018, p. 19), para poder conceptualizar el Marco Referencial, lo cual dice que *“...se expone como una posibilidad para entender cómo se construye la interpretación en los textos y cómo se puede orientar la significación de los mismos en un contexto de colectividad.”*

Así pues, entendemos qué esta sección sirve como una opción de estructurar temas a partir de artículos, libros, revistas, etc., para su análisis, para luego guiarnos en la construcción de conceptos y situaciones en un futuro marco conceptual.

Con ello en mente, y en base a nuestro tema de investigación decidimos realizar una revisión sistemática, lo cual Edna Rother (2007) cita textualmente las palabras de Castro (2006) expresando que es una inspección ideada para "(...) *responder uma pergunta específica e que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos, e para coletar e analisar os dados destes estudos incluídos na revisão*"

A partir de esta afirmación, Beltran (2005) bajo el pensamiento de Davies Huw y Crombie Iain (2005), nos indican cuales son los pasos básicos que seguir para realizar una revisión sistemática, según ellos son los siguientes:

1. Definir una pregunta claramente; 2. Especificación de los criterios de inclusión y exclusión de los estudios; 3. Formulación del plan de búsqueda de la literatura; 4. Registro de los datos y evaluación de la calidad de los estudios seleccionados.

Paso 1:

"...identificar y convertir el problema, la incertidumbre o "laguna del conocimiento" en una pregunta que pueda ser respondida. Formular una pregunta significa reducirla a términos claros y precisos, identificando sus componentes principales." (Beltran 2005 p. 63)

Dando comienzo al primer paso, los conceptos que eran de nuestro interés en relación a nuestro tema, cómo lo son las políticas públicas, más orientadas a la salud poblacional con respecto a la realización de prácticas corporales/actividades físicas, derribando por momentos en los cuidados del cuerpo en cuanto a niveles de calidad de vida, de esta forma y en retrospectiva esto se englobaría en una promoción de salud donde el entorno, ya sea saludable o no, tendría una trascendencia considerable.

Cómo consecuencia nuestra pregunta fue:

¿Cómo son y de qué manera influyen las políticas de estado en el estilo de vida de los ciudadanos?
--

Paso 2:

En una primera instancia se tienen que indicar cuáles serán las características de los estudios/artículos para ser tomados (inclusión) o dejados de lado (exclusión). Unas características generales aplicables a cualquier revisión sistemática que nos muestra Roque (2004) y citado por Beltrán (2005) serían *"...el tipo de diseño metodológico del estudio (...) el tamaño de las muestras de cada estudio, el tipo de tratamiento tanto experimental como de control, el año de publicación del estudio"*(p.63) y principalmente que logre describir con creces la muestra de observación, cómo también los datos que se obtuvieron con sus escalas y unidades de medición que se emplearon.

Por nuestra parte la inclusión se contituyó en cada artículo qué tratara alguno de los conceptos qué estaríamos necesitando, independientemente del año de publicación, y qué fueran estudios realizados en Uruguay (aunque no es excluyente si los conceptos abordados son de alta relevancia).

Paso 3:

Beltrán (2005) dice qué para la búsqueda se necesita comenzar con una correcta formulación de los conceptos o palabras claves sobre la investigación en diversas bases de datos. Por nuestra parte utilizamos el buscador de Google Académico¹, por la sencilla razón qué lo hemos utilizado en otras ocasiones y era con el qué nos sentíamos más cómodos, también en este buscador entendemos qué se podría dar una mayor diversidad de estudios de nuestro interés, cómo lo pueden ser revistas, tesis, resúmenes, libros, informes entre otros documentos académicos.

Llegado el momento de crear una combinación de palabras adecuada qué intentara encapsular nuestros conceptos de interés, llegamos a la conclusión qué los óptimo sería la siguiente:

Figura 1- Combinación de Palabras de la Revisión Sitemática acerca la influencia de las políticas de estado en el estilo de vida de ciudadanos uruguayos. Paysandú, 2023.

COMBINACIÓN DE PALABRAS	BASE DE DATOS
"política de salud" AND Uruguay AND "Ejercicio Físico"	Google Académico

Fuente: Autores.

De esta forma “políticas de salud”, sería capaz de abarcar las políticas públicas y el resto de los conceptos con relación a la salud, y “Ejercicio Físico” la parte qué contemplaría la presencia del Educador Físico desarrollando las actividades propuestas.

Figura 2 -Términos de búsqueda en Google Académico de la Revisión Sitemática acerca la influencia de las políticas de estado en el estilo de vida de ciudadanos uruguayos. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

¹ Mayor información: <https://scholar.google.com/> Acceso en: julio de 2023

Paso 4:

“Es importante registrar con todo rigor y detalle las características relevantes mediante un formato predeterminado. El registro debe incluir escalas o criterios preestablecidos para definir la validez de los estudios.” (Beltrán, 2005, p.64)

A consecuencia de nuestra combinación de palabras, y a través del buscador de Google Académico, se produjeron 176 artículos aproximadamente, sin tener intervalos de años, es decir qué surgieron artículos entre los años 1982 y 2023. Del total de artículos que surgieron, consideramos que 14 eran de utilidad, siendo que trataban temas como el ejercicio físico, las políticas públicas de la salud, la actividad física, el estilo de vida, y sobre la influencia de las tecnologías en la salud de los individuos, tanto como para promoverla como para prevenirla.

Con esta distinción entre temas, nos dispusimos a descargarlos y ordenarlos en carpetas, siendo las siguientes:

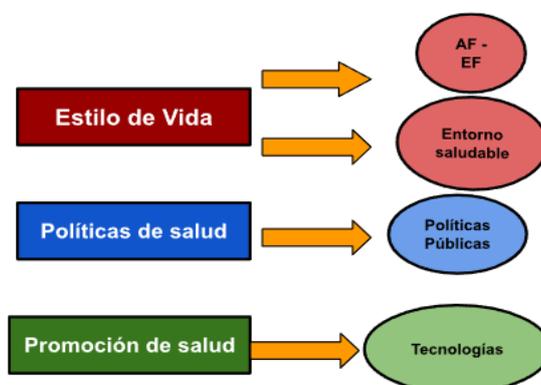
Figura 3 - Organización logística para la descarga de la información de la Revisión Sistemática acerca la influencia de las políticas de estado en el estilo de vida de ciudadanos uruguayos. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En la carpeta de “Estilo de Vida” colocamos 9 artículos relacionados; en la de “Políticas de Salud” hay 1 artículo y en la carpeta de “Promoción de Salud” se encuentran 4 artículos. Dentro de cada carpeta consideramos colocar subtemas, siendo estos los siguientes:

Figura 4 - Temas y Subtemas de la Revisión Sistemática acerca la influencia de las políticas de estado en el estilo de vida de ciudadanos uruguayos. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

3.2 Marco teórico conceptual

En el siguiente cuadro se podrán apreciar los artículos que nos resultaron útiles luego de haber realizado la revisión sistemática. Aquí se podrá apreciar el objetivo de cada artículo y los principales resultados obtenidos en base al objetivo que se han propuesto los autores. Los 14 artículos principalmente hablan de tres puntos importantes para nuestra investigación, las políticas públicas; la promoción de salud; y el estilo de vida.

Tabla 1- Resultados de la Revisión Sistemática acerca la influencia de las políticas de estado en el estilo de vida de ciudadanos uruguayos. Paysandú, 2023.

Año	Autor	Objetivo	Principales Resultados
2015	Guevara Vasquez, Sara Daly.	Determinar si existe relación entre los estilos de vida y los estados de salud de los médicos	-Se encuentra que el 50% de los médicos tienen estilos de vida saludables, y el otro 50% estilos de vida "poco" saludables. Se observó que la salud general de los médicos es del 80%, lo que se le considera moderadamente bueno -Por último, se evidenció que no se pueden asociar los estilos de vida con el estado de salud de los médicos.
2015	Maria Veronica Blanco Latierro.	Estudiar los habitares que se construyen en espacios residenciales que implementan políticas públicas de cuidados con objetivos de inclusión social para población adulta.	-El modelo médico tradicional es esencial ante una lógica fragmentada del diseño de la política misma, lo que hace prácticamente imposible que se puedan desarrollar en las demás prácticas de las residenciales. El equipo técnico modera esta disciplina fragmentada por áreas, de igual manera en la tarea de las acompañantes podemos notar un primer nivel de integralidad, donde además de realizar intervenciones de salud e intervenciones sociales se emplean intervenciones del cuidado del paciente. -Al considerar las políticas sociales desde un enfoque de inclusión, aquellos estudios correspondientes a la exclusión surgen de forma causal, por lo general, en los estigmas sociales que plantean a los individuos cómo asistidos, los cuales hay que reinsertar en la sociedad. Por esto, al pensar en la situación de las residenciales con una perspectiva diferente y distanciarse de la lógica antes mencionada, quizás pueda generar aportes novedosos de utilidad. -La esencia del habitar comunitario deja de lado aquel empoderamiento que evoca circunstancias cotidianas se encuentra de cierto modo "silenciado", ya que cuando se requiere a de reflexiones y de participación siempre se encuentra la actitud crítica, lo cual nos da a entender el interés que se maneja, además de la capacidad de acción.
2016	Sebastian Corti.	Describir y analizar las oportunidades de la adopción de Wearables en la salud	- Las tecnologías de wearable se encuentran en un gran número de sectores destinados a cubrir las necesidades de la población, teniendo cómo función principal el de aumentar la calidad de vida de los individuos, estos pueden accesorios cómo anillos, pulseras, relojes donde se almacena un determinado tipo de información sobre parámetros del usuario. -Con el pasar de los años, esta tecnología se ha vuelto más accesible al público, más pequeños pudiendo llevar en cualquier parte del cuerpo siendo cómodos en su uso diario, y cada vez más sofisticado. -Cómo obstáculo para su desarrollo está en la fiabilidad que le da al usuario sobre sus parámetros personales en cuanto a su salud, donde en ocasiones puede entorpecer el trabajo de profesionales por ciertas consideraciones que

			<p>puedan generar. También presenta una dualidad entre las oportunidades y desafíos que se van creando en ámbitos normativos, jurídicos y éticos.</p> <p>-La seguridad y privacidad en esta tecnología puede ser considerada la principal barrera en su aceptación total en la sociedad.</p>
2017	Cristhian Chuquín Montoya	Evaluar la viabilidad comercial, operativa y económica de un gimnasio especializado en mujeres ubicado en la Zona Norte de Lima	Si es viable desde lo comercial, operativo y económico. Ya que las mujeres les interesa la propuesta de negocio, por ende, se vuelve factible la obtención de recursos materiales y humanos para administrar el local, obteniendo buenos ingresos.
2018	Fabiola Moreno	Determinar los estilos de vida y la salud de los pacientes en la consulta de Medicina Familiar en el Centro de Atención Primaria, Cansino Adentro en el período septiembre 2017 - marzo 2018.	<p>-De los 280 pacientes encuestados, 147 de estos comprendía edades entre los 50 y más de 60 años, 211 mujeres y 69 hombres.</p> <p>-Un 16% de los pacientes padecen obesidad grado 1, el 31% obesidad grado 2, el 10% obesidad grado 3, el 19% tenían sobrepeso, y solo el 1% padecen déficit nutricional. Del total de los encuestados solo un 9% realiza algún tipo de actividad física.</p> <p>-Debido a la mala ingesta nutricional de alimentos (los cuales se ingieren a cualquier hora y en grandes cantidades), el consumo de alcohol y cigarrillos, más el excesivo consumo de cafeína, se demuestra los deficientes hábitos saludables que tienen estos pacientes.</p> <p>-Luego un 77% respondió que acuden regularmente al médico. Esto demuestra que no existe iniciativa de los pacientes para cuidar sus hábitos de vida.</p>
2019	Erika Katherine Barbosa Mayorga, Betty Milena Muñoz Lasso.	Determinar y caracterizar los estilos de vida no saludables en los conductores del Ministerio de Transporte y su relación con la presencia de Enfermedades Cardiovasculares, en el segundo semestre del año 2018.	<p>-Dos constantes claves en la investigación son la frecuencia con la que se alimentan los conductores, y cómo lo hacen, es decir la combinación de los valores nutricionales de los alimentos. Esto provoca una mala nutrición, y deriva en la modificación de su anatomía (sobrepeso, obesidad, etc), además de generar cargas significativas sobre la columna, pudiendo presentar problemas de movilidad. Al realizar una entrevista a los conductores, se comentan cosas como que el almuerzo lo llevan desde sus hogares, llegando a comer en frío al no disponer de objetos o sitios para calentarlos; también se menciona una gran ingesta de cafeína, agudizando problemas cardiovasculares, donde en situaciones se deja de consumir esta cafeína provocando episodios de estrés y ansiedad, cosas perjudiciales si tenemos en cuenta su oficio.</p> <p>-A pesar de esto, se considera que el factor más agravante para la salud de los empleados es el extenso horario de trabajo, lo que les impide pasar tiempo con su familia y realizar interacciones sociales; tener un buen descanso con horas necesarias de sueño. Estos aspectos también repercuten en el estrés y ansiedad del empleado, provocando que por lo general se generen vicios (fumar y tomar alcohol), y si a esto le sumamos la ingesta de alimentos con alto contenido de grasa, se nos presentan estilos de vida muy deplorables para cualquier ser humano. -Se demuestra que aquellos conductores que han sufrido alguna enfermedad cardiovascular optan por la realización de actividades físicas con el objetivo de cuidar su salud, mientras aquellos que no les ha ocurrido, en caso de hacer actividades físicas tiene el objetivo del ocio y la satisfacción personal</p>
2019	Vera Rodríguez Jesús Francisco	Como objetivo analizar la relación de la educación para la salud en el desarrollo de hábitos saludables en niños con	-Se evidenció que tanto la institución educativa como los padres de familia no otorgan la atención adecuada a la educación que inspire a los niños a adoptar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, con el fin de prevenir el sobrepeso

		sobrepeso.	
2020	Rubiños Ortiz, Nancy Xiomara	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores del Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017	<p>-La mayoría de las personas de tercera edad tienen estilos de vida no saludables, y un pequeño porcentaje, estilos de vida saludables.</p> <p>-En cuanto a los factores biosocioculturales, en esta investigación, se cuenta que la mitad son mujeres, y que terminaron la primaria, son católicas, y están casadas. Menos de la mitad de las mujeres de tercera edad son amas de casa y cuentan con ingresos de 650 a 850 soles.</p> <p>-Luego de realizar la prueba chi cuadrado, se determinó estadísticamente que si hay relación entre el sexo, los estudios primarios, y la religión en relación a los estilos de vida. Pero también se pudo concluir que no hay relación estadística entre el estado civil con los estilos de vida.</p> <p>-Más del 20% de las personas no cumplen con los requisitos para la prueba del chi cuadrado.</p>
2020	Arcos Camargo Yesenia Maribel	El objetivo de esta investigación fue desarrollar técnicas activas integrales que permitan mejorar la autonomía en la realización de actividades diarias en adultos mayores de la Asociación "Inmaculada Concepción" de la Parroquia Santa Martha de Cuba.	-Entre los resultados más destacados se identificó que el 55% de la población se sitúa en el rango de 65-75 años, con un 87% de ellos que presentan alguna enfermedad. Además, el 80% de los participantes vive acompañado y solamente el 5% de ellos realiza ejercicio físico con regularidad. Estos datos respaldan la viabilidad positiva de las técnicas activas integradas. En el rol de promotor de la salud se implementaron estrategias de promoción y prevención, logrando mejoras significativas en los hábitos nutricionales y promoviendo la AF con el objetivo de reducir la incidencia de factores de riesgo, como el estrés, ansiedad, entre otros.
2021	Leonor Mariana Duque Fernandez	Diseñar un programa de actividad física lúdica mediante videojuegos serios para adultos mayores	<p>-El enfoque del diseño se basa en la calidad de vida en relación con la salud, y en las capacidades físicas y funcionales, mediante el uso de cuentos narrados con variantes de temáticas que llamen la atención de las personas de tercera edad.</p> <p>-Luego de obtener el diseño, mediante Software Development Kit (SDK) se desarrollaron minijuegos. Además, se utilizó un sensor de movimiento (Kinect) para detectar los movimientos del usuario.</p> <p>-Qué los adultos mayores aprendan sobre las nuevas tecnologías les es beneficioso, y se vuelve más eficaz si a la vez que aprenden se mejora los movimientos auriculares, y los aspectos cognitivos y funcional jugando.</p> <p>Cómo limitaciones se presenta la época del Covid-19, lo cual impedía el poder aplicar de manera continua el programa.</p>
2021	Daniel Aarón Núñez Ramírez	Examinar las actividades para la promoción de la salud en educación básica dentro de la escuela, en donde participan los alumnos, padres de familia y profesores de forma conjunta, promoviendo estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas degenerativas; 2) detectar en la cultura escolar, los ambientes en los cuales se promueva la salud para prevención de enfermedades crónico-degenerativas y estilos de vida	<p>- Luego de analizar las actividades de promoción de salud que se realizaban dentro de la escuela, se determinó que gracias a la participación de padres, profesores y alumnos de manera organizada, si se llega a promover estilos de vida saludables a la vez que también se previenen enfermedades crónicas degenerativas.</p> <p>-En cuanto a la prevención se aprecian dos formas de llevar a cabo esta labor. La primera midiendo y pesando a los alumnos. Y la segunda es que la institución organiza "talleres" de información sobre la salud, con sectores especializados en este campo</p>

		saludables, y; 3) proponer una estrategia para la promoción de la salud escolar, en donde participan de manera conjunta los alumnos del tercer ciclo de educación primaria, padres de familia y profesores.	
2022	Ana Rosa Manjarrez Martinez, Luisana Alejandra Perneth Piñerez, Yeraldin Ramos Barrios.	Evaluar la gestión de entornos laborales saludables durante la pandemia por COVID-19 en una Institución Prestadora de Salud en el Municipio de Pueblo Nuevo en 2021	-Además de contar con recursos tecnológicos para un óptimo rendimiento de los trabajadores, la empresa realiza reconocimientos verbales a aquellos individuos que lo ameriten, esto se manifiesta en el compromiso de los trabajadores mejorando el desempeño de cada área laboral. La empresa a su vez gestiona los parámetros de salud de sus empleados, en pos de mejorar y promover hábitos de vida saludables. -En una encuesta realizada los empleados en su mayoría concuerdan que no hubo significativos cambios en el ambiente laboral durante el Covid-19, el 33% comentó que hubieron cambios parciales, y sólo el 16% considera que si hubo cambios apreciables. A pesar de lo que se recabo de estos datos, se apreciaron niveles bajos de agotamiento físico, ansiedad, o cambios de humor experimentados por los individuos al momento de realizar sus labores en la empresa durante el Covid-19.
2022	Dani Stiven Zuluaga Ocampo	Brindar las bases que permitan implementar el plan estrategico para la aplicación de lapolítica integral para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas en el municipio de El Peñol.	-Además de contar con recursos tecnológicos para un óptimo rendimiento de los trabajadores, la empresa realiza reconocimientos verbales a aquellos individuos que lo ameriten, esto se manifiesta en el compromiso de los trabajadores mejorando el desempeño de cada área laboral. La empresa a su vez gestiona los parámetros de salud de sus empleados, en pos de mejorar y promover hábitos de vida saludables. - En una encuesta realizada los empleados en su mayoría concuerdan que no hubo significativos cambios en el ambiente laboral durante el Covid-19, el 33% comentó que hubieron cambios parciales, y sólo el 16% considera que si hubo cambios apreciables. A pesar de lo que se recabo de estos datos, se apreciaron niveles bajos de agotamiento físico, ansiedad, o cambios de humor experimentados por los individuos al momento de realizar sus labores en la empresa durante el Covid-19.
2022	Villachica Rivasplata Jheyline Ingrid.	Determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud en la mujer adulta joven del Asentamiento Humano San Isidro Sector II _ Chimbote, asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida	-Los aspectos que influyen en la calidad de vida de la mujer adulta en esta investigación son; la mayoría posee sistema integral de salud; menos de la mitad creen en la religion catolica; menos de la mitad cuenta con ingresos entre los 400 y 650 nuevos soles; conviven con su pareja, y ser ama de casa. En los aspectos de promoción y prevención de enfermedad más de la mitad profesan "acciones adecuadas", y un porcentaje más reducido, pero significativo, cuentan con "acciones no adecuadas", lo que pone en riesgo la buena salud de una persona joven adulta. -El 50% tienen un estilo de vida saludable, y el otro 50% no los tienen, volviéndose un factor determinante en la salud de estas mujeres. - Evidencia de la relación entre factores sociodemográficos y los estilos de vida

Fuente: Autores.

La presente sección plantea el marco teórico conceptual, el cual es una herramienta fundamental, para cualquier investigación, dado que nos permite establecer las bases fundamentales y conceptos claves los cuales guiaran todo el análisis e interpretación del fenómeno estudiado. En este sentido el, marco teórico se compone de distintas teorías, conceptos y modelos los cuales se relaciona entre sí para darle forma, y una estructura coherente y significativa a la presente investigación.

En esta misma línea Tobar y Romano (2008), expresan que el marco conceptual se utiliza como una guía para orientar el investigador, además permite establecer conexiones entre los resultados obtenidos de la investigación con la teoría existente, lo que le garantiza una mayor fiabilidad a los hallazgos y conclusiones alcanzadas.

Además, nos permite determinar y delimitar el objeto de estudio de las investigaciones, brindando una visión clara y estructurada del tema a indagar.

Según lo que se ha mencionado cabe destacar que la presente investigación, se divide en tres secciones, bien diferenciadas las cuales no permiten mantener un orden, con dicha estructura, se busca lograra un investigación clara y rigurosa, la cual le permita a los lectores comprender los principales aportes y conclusiones de la investigación de manera sencilla y accesible. Cabe destacar que nuestro objetivo de investigación es mapear las Actividad Física y Gratuita qué brinda la IDP, en Paysandú.

La primera sección se denomina “Políticas De Salud”, y se subdivide en varias Leyes, estas se vinculan claramente con las Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) gratuitas dado que, mediante las mismas, se busca que los individuos más vulnerables, es decir aquellos con menos recursos, puedan a acceder, desde las políticas de inclusión social, buscando la igualdad y que el parte socioeconómico no sean un impedimento para que se mantenga saludable

La segunda de ella se designa como “Promoción de salud” y se subdivide en varias secciones. Básicamente las mismas tratan de cómo transformar la vida de los individuos, cambiando sus hábitos, en buenos hábitos con la intención de mejorar su calidad de vida, teniendo un impacto individual como también colectivo. A su vez también aborda el implemento de la tecnología en el área de la salud.

La tercera y última sección se conceptualiza como “Estilos de Vida”, y se subdivide en “Entornos y estilos de vida saludable” aquí se explica su conceptualización, como repercute en la sociedad y se dan varias recomendaciones de cómo llevar un estilo de vida saludable. Por otra parte, el mismo se compone por la conceptualización del “Buen vivir” y como se compone la misma, también por las “Diferencias conceptuales entre actividad física/ejercicio físico”; también por “Beneficios de las Actividades físicas “, dentro del mismo se abordan cuestiones en relación con los beneficios de la AF y el EJ a su vez se diferencian los mismos,

y se expresa las razones por las cual todos los individuos deberían de realizar algún tipo de AF.

3.2.1 POLÍTICAS PÚBLICAS

3.2.1.1 Su abordaje para la solución de problemas desde una perspectiva de salud

En esta sección se abordan las Políticas Públicas, nos parece primordial comenzar desarrollando su centralidad, en este sentido Villanueva (1993) expresa que las políticas públicas buscan resolver una situación problemática o que estén afectando a un sector de la sociedad (p. 4). Por su parte Daniel Olesker (2013) agrega que *“No son acciones focalizadas para dar respuesta a un problema concreto, sino acciones en las que convergen las situaciones de todas las personas.”* (p. 5).

Tanto Olesker (2013) y Villanueva (1993) destacan la importancia de abordar los problemas desde una perspectiva más amplia en lugar de simplemente desarrollar soluciones específicas para situaciones singulares. Blanco (2015) habla de dos formas de identificar estas problemáticas, la primera a partir de una interpretación del estado, y la segunda mediante una exigencia de la comunidad, *“Determinando el estado las prioridades y necesidad de implementación de determinadas políticas para las comunidades; y otros participativo, dónde son las comunidades las que definen sus prioridades, necesidades y formas acción”* (p.15)

Esta primera opción que nos trae Blanco (2015) en Uruguay se puede ver mediante el Ministerio de Salud Pública, donde se desarrollan los Objetivos Sanitarios Nacionales (ONS), y estos crean lineamientos de trabajo fortalecidos, con el fin de lograr un nivel más alto en la salud de la población identificando y abordando los problemas de salud más importantes.

Blanco (2015) citando a Alfaro (2012), también remarca la trascendencia de la población cómo el núcleo de las políticas de bienestar subrayando *“...la importancia de entender los contextos sociales y políticos en tanto elementos primordiales de la justificación y la provisión de servicios de protección social”* (p.126) La OMS tiene los objetivos de enfocarse principalmente en la prevención de factores de riesgo prevalentes, es decir, aquellos factores que tienen una alta incidencia y contribuyen significativamente a la carga de enfermedad en la población. (MSP, 2023)

En base a Allan Lavell (2001, p. 2), podemos decir que los factores de riesgo apuntan a un entorno determinado a partir de pérdidas y daños a futuro desde lo psicosocial a lo cultural. *“El riesgo constituye una posibilidad y una probabilidad de daños relacionados con la existencia de determinadas condiciones en la sociedad, o en el componente de la sociedad*

bajo consideración (individuos, familias, comunidades, ciudades, infraestructura productiva, vivienda etc.)”.

A consecuencia de esta concepción de Riesgo en Salud - Enfermedad, se puede decir que es una cualidad inherente a la persona, entendiendo qué analiza, de forma cualitativa y cuantitativa, la posibilidad de carencia de salud a futuro. Siguiendo en esta línea de “salud y enfermedad” y llevándolo a una perspectiva de política social Blanco (2015) citando a Agost y Martin (2012), señala cinco dimensiones para pensar ambas en su conjunto “...*perspectiva económica, la social-comunitaria y comportamental, la antropológica- cultural, la política y la ética*” (p. 21)

A la par de esto es necesario “...*la participación de otros sectores y actores para diseñar, implementar y fiscalizar diferentes normativas que pueden estar fuera del ámbito de las competencias exclusivas del sector salud.*” (MSP, 2023). Estas dimensiones requieren un marco amplio para comprender la interacción entre la salud y el contexto social, ayudan a guiar la formulación de políticas, la planificación de servicios de salud y la investigación en el campo de la salud.

Pensándolo desde el punto de vista de las políticas inclusivas, Blanco (2015) expresa qué las habilidades que posibilitan el actuar de un individuo “...*dependen de su inserción semiótica y material en un contexto portador de dispositivos y prácticas que determinan lo que puede o no puede hacer.*” (p. 45). Por lo tanto, fomentar la inclusión implica crear condiciones que permitan la participación plena de todas las personas en la sociedad. Es decir, garantizar la inserción semiótica y material de los individuos en su contexto, reconociendo y eliminando las barreras que limitan su participación y promoviendo el acceso igualitario a los recursos y oportunidades necesarias.

De esta forma se condiera que la inclusión social esta dirigida a varios sectores los cuales se consideraban excluido (MIDES, 2011). Y según el MIDES (2011) los objetivos de inclusión señalaron a la ciudadanía de contextos de pobreza y vulnerabilidad. Así Castel (1995) citado por Blanco (2015), expresa que utilizar el término de vulnerabilidad para referirse al debilitamiento de los lazos sociales y la falta de apoyo en el ámbito laboral y familiar. Esta situación de vulnerabilidad puede conducir a la ruptura del vínculo social y situaciones de exclusión. (p. 43).

La secretaria de derechos Humanos (2023). Enfocándonos desde la mirada de los derechos humanos en las políticas, se busca construir una agenda con los problemas que hacen referencia a las personas en situación de vulnerabilidad. Las obligaciones del Estado son respetar los derechos, prevenir y proteger frente a la posibilidad de que ocurran lesiones, y adaptar medidas de reparación. Es responsabilidad del Estado asegurar que todos los individuos tengan acceso al derecho a la salud. “*La integralidad en estas políticas parece un*

desafío pues el pensarlas desde sectores determina a priori una lógica fragmentada que separa aquello que se nos presenta unido.” (Blanco, 2015, p. 126)

3.2.1.2 Leyes para pensar el bienestar de vida de la población uruguaya

De antemano debemos de entender qué son las leyes y porqué se crean, para ello nos basamos en el artículo de Simón (2009) que dice “...se trata de un instrumento político que emplea el Gobierno y la Administración para la realización de determinados objetivos de orden”. (p.379). Por esta razón entendemos qué se encarga de delimitar mediante pautas, el accionar de los individuos en una sociedad, con el fin de poder tener un control y gestionar mejor los diferentes recursos que se posean. De ahí, qué traemos las siguientes leyes y artículos para pensar en esta gestión de recursos:

3.2.1.2.1 Ley N.º 18.437 ley general de educación

En el año 2008 se publicó formalmente la Ley N°1 18.4372, denominada Ley general de Educación Uruguay. Donde se desarrollan aproximadamente 120 artículos, los cuales describiremos los más convenientes para nuestra investigación. Comenzando por el artículo N°8, el cual abarca la diversidad e inclusión educativa. El estado garantizará los derechos de aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad, con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades en el ejercicio del derecho a la educación e inclusión social.

Para qué este derecho a la educación se pueda implementar, los planes educativos deben de dar demostrar las habilidades y características de los alumnos, de forma individualizada, para así poder desarrollar todo su potencial cómo educandos. Luego el Artículo N°37 que tiene como concepto que la educación no formal son aquellas actividades que se desarrollan fuera de la educación formal, la articulación y los complementos que implican la educación formal y no formal.

Donde se busca fomentar la integración y colaboración entre los dos tipos de educación garantizando la calidad, inclusión y continuidad del proceso educativo para toda la comunidad.

Se destaca que al Ministerio de Educación y Cultura le compete promover la profesionalización de los educadores del ámbito de la educación no formal.

3.2.1.2.2 Ley N°18.651 de protección integral de personas con discapacidad

Por otra parte, la Ley N°18.651² de protección integral de personas con discapacidad, en el artículo 46 decreta que “...*los centros de recreación, educativos, deportivos, sociales o culturales no podrán discriminar y deberán facilitar el acceso y el uso de las instalaciones y de los servicios a las personas amparadas por la presente ley.*” (IMPO, Centro de información oficial, Normativa y avisos legales del Uruguay, 2009, P. XXX)

3.2.1.2.3 Ley N°18.211 del Sistema Nacional integrado de Salud (SNIS)

En el 2007 se aprobó la Ley N°18.211³ sobre el Sistema Nacional Integrado de Salud, el cual consta con más de 70 artículos, de los cuales mencionaremos varios que fueron de nuestro interés, los describiremos de forma ascendente, empezando por el artículo N°1 el cual básicamente trata sobre los establecimientos recreativos, educativos, deportivos, sociales o culturales los cuales están prohibidos de discriminar y tienen la obligación de posibilitar el acceso y uso de sus instalaciones y servicios a las personas amparadas por la presente ley.

Luego utilizaremos de esta misma ley otros artículos, siguiendo por el N°4 el cual tiene como misión dos grandes finalidades respecto a nuestra visión, la primera será buscará llegar a lo más alto desde una perspectiva de salud en la comunidad a través de la ejecución coordinativa de enfoques hacia individuos y entornos saludables, impulsando la mejora de la calidad de vida en la comunidad La segunda implementará un enfoque de atención integral el cual se basa en estrategias de salud unificadas, políticas de salud de programación integral las cuales abarcan la promoción, protección, diagnósticos y rehabilitación en las personas hacia la salud.

El artículo N°36 aparece incorporado en esta ley, pudiendo expresar que las acciones organizativas a nivel sectorial son dirigidas a individuos, familias comunidades y entornos con el fin de satisfacer eficazmente necesidades básicas para la mejora en la calidad de vida reforzando la intervención central humana mediante espacios de confort social. Siguiendo con la misma ley, en ella participan equipos interdisciplinarios que incorporan las acciones de atención integral en cuanto a la infraestructura, tecnologías necesitadas pudiendo realizar servicios ambulatorios de emergencia

Teniendo en cuenta estos factores se prioriza de forma conjunta la coordinación a nivel local, departamental y también regional entre servicios relacionados a la salud de nivel uno nacionales, departamentales y comunitarios.

² Mayor Información en: <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18651-2010> Acceso Julio de 2023

³ Mayor Informacio en: <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18211-2007> Acceso Julio de 2023

El artículo N°45 resalta los programas integrales estos brindan diferentes actividades que fomentan y protegen las acciones de salud dirigidas hacia las personas

Por lo tanto, y a partir de estos cuatro artículos, podemos relacionarlos con nuestra tesis mediante la incorporación de actividades físicas que buscan un cuidado de la salud a niveles psicológicos, físicos, sociales, y económicos. Promocionando la práctica, y de esta forma promoviendo posibilidades de un mejor buen vivir. Ya que el poder cuidar de la salud propia es un derecho que dispone toda la población, y que delimita (en este caso), las actividades el estado, bajo ciertos criterios.

Esta delimitación se realiza mediante una coordinación local que tenga en cuenta el contexto de la ciudad, pudiendo ser estos (características de la población, infraestructuras, intereses, etc). Para un abordaje más integral, es importante analizar las características de cada grupo etario que se involucran en las actividades físicas gratuitas, siendo estas de una gran diversidad.

3.2.2 PROMOCIÓN DE SALUD

3.2.2.1 El ser humano y su afán por la aproximación de una salud “perfecta”.

Desde siempre los seres humanos hemos sido individuos muy curiosos, pero sobre todo avariciosos, ya que el hecho de realizar un descubrimiento sacio momentáneamente la necesidad del humano, pero también esto lo hace estar en un constante pensamiento de contemplar una situación donde ese resultado pueda obtenerse de mayor calidad o cantidad. Moreno (2018), en su tesis de posgrado, nos dice que uno de estos pensamientos ha sido el de vivir más y mejor, sin asumir los diferentes cambios en el tiempo y en la edad que van repercutiendo en su salud a nivel biológico, psíquico y social, derribando en el envejecimiento y la muerte. Situaciones relacionadas a pérdidas de seres queridos, enfermedades, y/o dolencias entre otras, son complejas de sobrellevar debido a la cultura y el pensamiento por la juventud eterna.

Las conductas, o el proceder de las acciones que tienen los individuos en su día a día, y que derivan en un efecto en la salud, Moreno (2018, p. 8) lo denomina como “Modos o estilos de vida”. Además, agrega que este concepto es “...*un referente de la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud*”. Si reconsideramos este concepto, abordándolo como acciones que son inherentemente individuales, podemos afirmar que estos Estilos de Vida se desarrollaron desde la niñez, comenzando como el primer agente socializador, el núcleo familiar (familia), y se sigue formado en pos de los comportamientos familiares, influencias directas de

costumbres y actitudes de entorno del que es parte. A partir de qué se comienza a entrar en la pubertad el individuo opta por su autodeterminación, moldeando así su propio estilo de vida, qué tendrá una inmensa importancia en el momento que se comience a establecer su futuro. (Moreno, 2018, p. 8)

3.2.2.2 La operatividad detrás de un manejo exhaustivo de la salud colectiva

Se puede decir que es evidente, y de conocimiento público, que para un óptimo desempeño de la salud pública dos de las disciplinas que están en constante fusión y trabajando transversalmente son la “epidemiología” y, por supuesto, la “Promoción de la Salud”. Siendo que la primera según Gutiérrez y Ledesma (2020), se responsabiliza por puntualizar variables que son determinantes para la salud, mientras que la promoción intervendrá en las condiciones de ésta, organizando las acciones a tomar y que son necesarias para poder llegar a incidir sobre estas variables.

Gutiérrez y Ledesma (2020) en una revisión, consideran que las implicancias entre estas son que *“La epidemiología, que caracteriza a las poblaciones según las variables tiempo, lugar y persona, identifica los factores que aumentan o reducen las probabilidades de sufrir un daño en la salud”*. (p. 86). A partir de esto la promoción de la Salud tendrá en cuenta las variables, trabajando a partir del origen de lo que se considere crucial en su contexto, *“...analizando la forma en que las personas se exponen a los riesgos, poniendo énfasis en averiguar cómo pueden éstas ya sea protegerse o volverse más resilientes, y utilizar los determinantes favorables para impulsar su bienestar”* (Gutiérrez y Ledesma, 2020, p. 86).

De esta forma entendemos que la epidemiología es la base para identificar factores buenos y malos en cuanto a la salud de un individuo o de una población, y a consecuencia de esto (en caso de ser factores positivos) la promoción tomará parte trabajando en su difusión a nivel social. Con relación a nuestro trabajo de investigación podríamos respaldar la epidemiología y la promoción de la salud mediante el incentivo hacia las personas de poder tener al alcance de la mano un abanico de posibilidades de AF/PC con la utilización de una página web, captando la atención de comunidades que tienen como necesidad una mejora de la salud a través del movimiento.

3.2.2.3 La educación y la salud

Como cuenta Elsa Meinardi (2021), a mediados del siglo XIX alrededor del mundo se originan movimientos con el objetivo de promover la educación sanitaria en las sociedades, cómo sustento en parte de los programas de salud pública del momento; lo cual se refleja en las instituciones mediante lo titulado “Higiene escolar”. (p. 4)

Esta educación sanitaria se estructura, según Meinardi (2021), a pos de *“...la confluencia de las perspectivas médicas de la época, representadas por el Movimiento*

Higienista, y pedagógicas, con el conductismo cómo programa de investigación imperante en psicología y sentado en las bases de una epistemología positivista.” (p. 4). A lo cual agregaría qué este “higienismo”, “...muchas veces cercano a la eugenesia o eugenética, y un conductismo para el cual aprender consiste, de manera reduccionista, en lograr un cambio pretendidamente “objetivo” y observable en la conducta.” (Meinardi, 2021, p.4)

A partir de esto Meinardi (2021) cuenta qué en varios países entre los años 1850 y 1950 fue cuando se vio un mayor desarrollo en las políticas públicas a partir de este higienismo, asegurando una regularización en la vida de cada individuo a partir de espacios donde actuar (p. 4). Con respecto a la salud, se considera a la lesión cómo aquel elemento vital para determinar una enfermedad. “*Existe una visión fisiopatológica de la misma, por lo que se dirigen los esfuerzos a objetivar las alteraciones funcionales del organismo.*” (Meinardi, 2021, p.4)

De este modo tanto la salud cómo la enfermedad se les considera un tema científico y diagnosticable debido a signos anatómicos y fisiológicos. Para finalizar esta idea general de salud, Meinardi (2021) agregaría lo siguiente, “...es un estado objetivo que puede definirse universalmente (...) se define desde el punto de vista biomédico, lo que implica un modelo hegemónico (...) se restringe a lo físico corporal, salud biologicista (restringida a lo corporal)” (p.4)

Merhy (2016) citado textualmente por Meinardi (2021), con relación a la salud colectiva, “*Proponemos la idea de qué la enfermedad es un fenómeno social, más que un fenómeno biológico*” (p. 12). De esta forma nos alejaremos de la idea de una salud pública y pasaremos a hablar de una salud colectiva. A lo cual Meinardi (2021) cita a Alicia Stolkiner (1987), y expresara que la salud es, de manera global, una práctica social, “...un entramado de ideologías, teorías, acciones, formas institucionales y recursos que adquieren una forma particular en cada momento socio-histórico (...) es una noción a reconstruir permanentemente junto a sus prácticas; es una definición teórica-ideológica-política, historizada”

Retomando la idea qué trae Meinardi (2021) en base a Merhy (2016) sobre la salud colectiva, Bertolozzi y De la Torre Ugarte Guanilo (2021) por su parte consideran qué la salud colectiva responde a aquello que implica a la salud y enfermedad de los individuos en un contexto histórico. A lo cual agregaría qué contempla, la salud colectiva, asimismo “...sujetos en grupos sociales y cómo esos son determinados por las formas particulares de inserción social de sus miembros, es decir, según su participación en procesos de producción y reproducción social.” (p. 26) Tanto la producción cómo la reproducción social establece el acceso al trabajo, y, por consiguiente, la dirección qué tomen la vida de los sujetos. Lo cual implica grupos de “especificidades” en el oficio y durante la vida, derivando el proceso de salud y enfermedad qué hablábamos antes. Bertolozzi y De la Torre Ugarte Guanilo (2021),

“...para la Salud colectiva, la definición del “colectivo” es más amplia que la referida a conjuntos masificados de personas.” (p. 26).

Si llevamos esto con nuestro objetivo podemos apreciar que las políticas públicas creadas por la intendencia son las AF/PC, que buscan saciar el ocio e interés de la población de la ciudad, intentando contemplar todas las edades y brindándoles un abanico de posibilidades para su elección. De esta forma la intendencia estaría mejorando la salud colectiva de los ciudadanos, aunque de manera contradictoria, su promoción para demostrar su “opción de salud” es muy pobre, al punto que incluso sus propios ciudadanos desconocen muchas de estas AF/PC que brinda la IDP. Por otro lado, al brindar nuestra aplicación “Ciudad en Movimiento” este aspecto de promoción en parte se solucionaría, decimos en parte ya que luego dependerá del buen vivir que tenga cada persona.

3.2.2.4 Salud Mental

La salud mental según la OMS (2015), carece de una definición oficial y exacta, ya que cada definición de acuerdo con el tema va a variar, cómo bien menciona Gálvez et. al., (2020) en pos de las *“...diferencias culturales, presupuestos subjetivos y teorías profesionales”* (p. 385). Pero de igual forma la OMS, en medida, propone según Galvez et., al., (2020) de las siguientes palabras para guiarnos a una posible definición, *“bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente”* (p. 385).

A pesar de que la OMS (2015) no nos puede brindar una definición de este concepto, Gálvez et., al., (2020) se basa en la concepción de la AGIFES (Asociación Guipuzcoana de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental) la cual dispone que la salud mental es aquel “estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y calidad de vida” (p. 385). Perez et. al., (2020) citando al Inter Grupo sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (Inter-Agency Standing Committee, 2020), cuenta que *“los efectos psicológicos y sociales de las emergencias pueden deteriorar a largo plazo la salud mental, así como el bienestar de las poblaciones afectadas, perjudicando así la salud general, y aumentando la necesidad de atención sanitaria”* (p. 54)

Un abordaje al bienestar psicológico cómo también a las maneras en el que la sociedad afronta estas situaciones desde una visión global de salud, podría traer consigo circunstancias beneficiosas para los ciudadanos, de acuerdo con Perez et. al., (2020) esto ocurriría *“...en un contexto de estrés e incertidumbre muy elevado”* (p. 54)

Luego el autor cita a Saldaña et. al., (2020) y expresa que el estrés canaliza el desequilibrio del organismo, causando variables que ponen en peligro el estado de salud a

niveles físicos y mentales. Si nos ponemos a pensar en la salud mental en la adolescencia, nos encontramos de por medio qué en estas edades ocurren muchos cambios físicos, emocionales y sociales qué se transforman en una etapa de alta vulnerabilidad para la salud mental.

La OMS en un trabajo presentado sobre la salud mental indica qué *“...la mitad de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años”*, a lo qué Cañas et. al., (2020) agrega qué estos trastornos, o por lo menos la gran mayoría, no se detectan ni se tratan, esta es la razón qué llegada la edad adulta ciertos individuos presenten problemas en las áreas sociales y emocionales, repercutiendo en su vida diaria. (p. 40) Las intervenciones de promoción de la salud mental recomendadas durante la etapa de la infancia y la adolescencia son aquellas desarrolladas en el ámbito escolar” (Cañas et. al., p. 40, 2020) Estas intervenciones deben de incentivar las competencias socioemocionales, mediante ejercicios destinados al autocontrol y a la solución de situaciones problema, *“...qué contribuyen a disminuir el riesgo de apariciones de problemas de salud mental”* (Cañas et. al., p. 40, 2020).

Cañas et. al., (2020), agrega luego qué las intervenciones de la prevención de trastornos mentales en esta etapa de la vida estarán dirigidas al *“...entrenamiento en habilidades parentales, el entrenamiento en habilidades sociales y del comportamiento, intervenciones curriculares basadas en el aula para prevenir el abuso de sustancias, el comportamiento agresivo y las relaciones sexuales de riesgo...”* (p. 40). Además del uso de programas destinados a la prevención de trastornos tales cómo la depresión y la esquizofrenia. El mismo punto de partida qué realizaremos a partir de Sanabria Ramos et. al., (2018) sobre el envejecimiento, en esta instancia lo haremos mediante Zambrano & Estrada (2020), los cuales hacen alusión a qué en América Latina se logra presenciar un envejecimiento considerable en la población, lo cual demandas políticas de salud acordes a las necesidades y exigencias de las sociedades en estos grupos etarios, además de políticas públicas es necesario pensar también en programas de servicios sociales y médicos. Según Zambrano & Estrada (2020) estas consideraciones *“...atiendan las condiciones crónicas que acompañan la longevidad”* (p. 5).

Es importante de tener en cuenta qué cuando se habla de envejecimiento no solo hace referencia a los individuos de tercera edad y similares, sino qué es un término aplicable también a jóvenes, y para estos es necesario pensar *“...sistema de seguridad social, del mercado laboral, de las transferencias intergeneracionales y de la distribución del ingreso”* (Zambrano & Estrada, 2020, p. 5) A lo largo del tiempo, diferentes investigaciones advierten qué las complicaciones de la salud mental en personas de tercera edad pueden traer consigo *“...aislamiento, desórdenes afectivos y de ansiedad, y psicosis”* (Zambrano & Estrada, 2020, p. 7).

A consecuencias de detecciones tardías el deterioro mental de los adultos mayores tiende a acelerarse. Cardona (2016) citada por Zambrano & Estrada (2020), hace la siguiente afirmación: *"Se observa un deterioro en los procesos psicológicos superiores, que implican la capacidad de atención, percepción, inteligencia, memoria de trabajo, praxias y funciones ejecutivas."* (p. 8) Lo que nos deja en evidencia las consecuencias del deterioro de la salud mental, y lo que evoca a realizar actividades, sean física o no, que incentiven y trabajen la psiquis, para así poder evitar que estos problemas mentales lleguen a más, y comiencen a verse reflejados en el cuerpo físico, pudiendo traer problemas secundarios de índoles biológicos y físicos

3.2.2.5 Prevención de enfermedades y su trabajo indirecto con la promoción de salud

Sanabria Ramos et. al., (2018, p. 3) mencionan en la revista cubana de salud pública que Uruguay, junto a Chile y Cuba, son reconocidos por los especialistas de la "Comisión Económica para América Latina y el Caribe" como países que a pesar de sus programas vinculados a la salud y seguridad poblacional presentan ciertas dificultades en cuanto a la sustentabilidad económica, en especial esos países que poseen un mayor porcentaje de envejecimiento de sus ciudadanos". Con este dato en mente, hablamos de promoción de salud como aquellos, o aquel, *"...proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarlos"* (Gutiérrez y Ledesma, p. 86, 2020).

Cabe recalcar que en caso de que sean factores negativos descubiertos a partir de una perspectiva epidemiológica, no sería una "Promoción de la Salud" como tal, si no que pasaría a considerarse "prevención de enfermedad" (o factor que deba dejar de propagarse). En consecuencia, nos basamos en la concepción de Zuluaga (2022) sobre "prevención", estando definida a partir de *"...acciones destinadas a erradicar, eliminar o minimizar el impacto de la enfermedad y la discapacidad."* López et. al., (2013) por su lado, expresan que una de las formas más eficaces para prevenir enfermedades, aunque en su artículo se centran más en la reanimación cardiovascular, es la realización de actividad física programada, teniendo un control para lograr progresos progresivos y no sobrecargar al cuerpo, también se aconseja hacerse estudios detallados sobre los factores que pueda producir la enfermedad, y de esta forma lograr cambios positivos.

Por esta razón, el propósito de sus medidas está dirigidas a prevenir el surgimiento de enfermedades, factores de riesgo, como el también detener el avance y disminuir las consecuencias en la ocasión de que la enfermedad se haya manifestado. Pender es la autora detrás de "Modelo de Promoción de Salud (MPS)" presentado en el 1982, y se basaba en la

educación administrada a las personas y cómo esto podría derivar, en un estilo de vida saludable (Villachica, 2022, p. 30).

Asimismo *“...esta no solo va dirigida a la persona sino también al enfermo es decir en todo lo que ponga en riesgo su bienestar integral y refiere que el enfermero debe ser el motivador para que esto se cumpla”* (Villachica Rivasplata, 2022, p.20).

Este modelo de promoción de salud es el claro ejemplo que la prevención de enfermedad de forma indirecta también se le puede considerar cómo una promoción de salud. *“por eso mismo es mucha importancia practicar este modelo ya que se va promover las acciones con enfoque preventivo en salud.”* (Villachica Rivasplata, 2022, p.20)

3.2.2.6 El uso de las tecnologías en el área de la salud

Ramírez et. al., (2021), expresa *“...la salud a nivel mundial, los hospitales y centros especializados de atención médica están incrementando sus esfuerzos por reducir los costos y aumentar la productividad, debido al aumento progresivo en la demanda de los servicios de salud”* (p. 3) En esta misma línea es que Ramírez et. al., (2021) dice que esta es la razón por la cual organizaciones que brindan servicios de salud requieren equipamientos que garanticen el monitoreo, que ayuden a controlar y mejorar los métodos en cuanto a la atención médica, esto con la intención de *“...proveer una mayor seguridad y calidad del servicio prestado, así como elevar su desempeño competitivo”* (2021, p. 3).

La Red Internacional de Agencias de Evaluación de Tecnologías de la Salud, ha conceptualizado a las tecnologías en la salud a partir de *“Cualquier intervención que se puede utilizar para promover la salud, para prevenir, diagnosticar o tratar enfermedades o para rehabilitación o de cuidado a largo plazo.”* (Ajata Pérez, 2017, p. 21). A lo cual Ataja (2017) agregaría que esto incluiría los diferentes métodos de acción médicos y quirúrgicos empleados en la atención médica. A su vez Rivera y Riba (2010) mencionados por Ataja (2017), mencionan que la OMS definiría a las tecnologías en la salud como *“La aplicación de conocimientos y habilidades, en forma de dispositivos, medicamentos, vacunas, procedimientos y sistemas empleados para resolver problemas de salud y mejorar la calidad de vida de las personas.”* (Ajata Pérez, 2017, p. 21)

De esto se desprende la opinión de Corti (2016) en base a los autores Wang, Cheng, & Huang (2013), sobre que hay distintos estudios donde explican el desarrollo a partir del área de la electrónica, su disponibilidad en comunicaciones inalámbricas y su extensión en la tecnología móvil, en palabras del propio autor, *“...han creado un escenario en el que la utilidad de los dispositivos ya no se limita a la mera conexión de los usuarios a Internet”* (p. 3).

En estas situaciones es donde las tecnologías aplicadas a la salud logran convertirse en componentes fundamentales en la promoción, prevención, diagnóstico y tratamiento, para mejorar los estilos de vida de cada individuo. *“...ahí su verdadera importancia de valorar los efectos e impactos de las tecnologías sanitarias”* (Ajata Pérez, 2017, p.14). *“El aumento en el uso de la tecnología móvil también coincide con una época en la que los dispositivos se están reduciendo en tamaño y costo, y al mismo tiempo con posibilidad de comunicación a través de distintas plataformas”*. (Corti, 2016, p. 3)

“La tecnología está permitiendo una vida más saludable.” (Corti, 2016, p. 9). Sobre esta frase quisimos ser críticos, considerando qué si bien las tecnologías nos podrían ayudar a progresar en cualquier ámbito de la vida, con un mal uso o destinadas a promover hábitos sedentarios, o próximos a este, únicamente nos estarían perjudicando. En conclusión, sí, son de utilidad y con su correcto uso nos hacen evolucionar cómo sociedad, pero también nos pueden aislar y dejar al descubierto, pudiendo generar situaciones de inactividad física, exposición social entre otras.

3.2.2.7 El impacto y las herramientas que Google Maps puede brindarles a las actividades físicas gratuitas de la IDP

Grevtsova (2013) nos cuenta qué “Google Maps”⁴ es un proyecto de escala mundial, el cual tiene muchas aplicaciones y funcionalidades para nuestra vida diaria, desde la educación, los negocios y las nuevas tecnologías móviles, utilizadas mayoritariamente en el ámbito turístico. Este software tiene incorporado recursos didácticos que emplean la incorporación de espacios urbanos los cuales pueden visualizarse mediante una computadora o un teléfono móvil. De este modo conceptualizamos “Software” a partir de la definición de Roger Pressman (2010) como, *“el producto que construyen los programadores profesionales y al que después le dan mantenimiento durante un largo tiempo. Incluye programas que se ejecutan en una computadora de cualquier tamaño y arquitectura”* (p. 1).

Ahora bien, al momento de visualizar una ciudad y apreciar su arquitectura, un mapa que pueda localizar estos puntos de referencia es algo a tener muy en cuenta, y más si vamos de visita a un nuevo sitio que desconocemos sus alrededores. *“En sitios nuevos, poco conocidos, en general gran parte del público se pierde rápidamente, pues a la gente le cuesta entender su posicionamiento e identificar entornos.”* (Grevtsova, 2013). En esta línea es que la autora expresa que “Google Maps” ha sabido resolver los problemas relacionados con las dificultades de la comprensión del espacio urbano” (Grevtsova, 2013, p 134). Siendo una de

⁴ Mayor información Acceso en: <https://www.arimetrics.com/glosario-digital/google-maps> julio de 2023

las alternativas más utilizadas para localizar sitios en ciudades, y poder orientarse uno mismo. He aquí el motivo que Grevtsova (2013) lo caracteriza como de gran importancia, debido a que se pueden apreciar las localidades y/o ciudades de forma global, mediante las diferentes “capas geográficas” que podemos interactuar en sus apartados, y que nos posibilitan una rápida visualización de un mapa geográfico en una imagen tridimensional, para un mejor entendimiento del sitio. (p. 134).

En base a este gran análisis de la autora sobre Google Maps, podemos decir que además de las aportaciones mencionadas anteriormente, este software logra también producir “...un impacto significativo en el desarrollo general de otros recursos digitales.” (Grevtsova, 2013, p. 135). Como es el caso de esta tesis, al momento de la creación del sitio web llamado "Ciudad en Movimiento" en el que se incorporarán actividades de Ejercicio Físico sin costos de ingreso de la IDP con sus respectivos horarios y ubicación geográfica específica

3.2.3 CONCEPTUALIZACIÓN DE ESTILO DE VIDA

Se estima que un tercio de las enfermedades del mundo, se pueden prevenir realizando cambios en los comportamientos, en los hábitos y sobre todo en los estilos de vida de los individuos, es por ello por lo que los estilos de vida son sumamente importantes dado que repercuten en la calidad de vida de los individuos.

Se entiende por estilo de vida

Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente «Modos o Estilos de Vida», este término se convierte en un referente de la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. (Fabiola Moreno, 2018, p.8)

En esta misma línea la OMS en (1998) lo define como “*una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales*”. (p. 27)

En pocas palabras se puede expresar que “*La forma en que vivimos constituye los estilos de vida.*” (Blesa Matienzo, 2020, p.211). Los mismos se “establecen en la infancia, en el interior de la familia y se comienzan a moldear desde entonces de acuerdo con los comportamientos familiares y las influencias directas de las costumbres y actitudes del grupo social al que se pertenece” (Moreno, 2018, p.8)

En esta misma línea Moreno (2018) agrega que:

Estos se van conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales. (p.30)

Según lo que hemos mencionado podemos comprender que los estilos de vida son el conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, decisiones y actividades que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para saciar o complacer sus necesidades, es decir *“el estilo de vida de una persona está determinado por las condiciones en las que vive”* (Moreno, 2018, p.30)

Es decir que repercuten directamente los factores sociales y políticos en el estilo de vida que adquiera el individuo, básicamente son determinaciones que toma el ser humano sobre su salud.

Por otra parte, debemos de considerar los estilos de vida desde una perspectiva integral, ya que es necesario considerarlos como una magnitud colectiva y social que abarca tres aspectos vinculados: el material, social e ideológico.

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida. (Guevara Vásquez, 2015, p. 20)

Es por ello por lo que los estilos no pueden ser apartados del contexto social, económico, político y cultural del cual son parte y deben ser conforme al objetivo en desarrollo que como fue expuesto es elevar al individuo en una sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienes. Según lo mencionado podemos expresar que *“El estado de salud de una persona depende, en gran medida de los cuidados que se brinde a sí misma.”* (Bello Ayes, Ruiz, & Alarcó Estévez, 2020, p. 121)

3.2.3.1 Entorno y estilo de vida saludable

Poseer un buen entorno y estilo de vida saludable es sumamente importante para los individuos, dado que, de esta forma, logran mejorar su calidad de vida.

Pero, primeramente, debemos de comprender que el estilo de vida saludable:

Es la percepción que una persona tiene de su lugar de existencia en el contexto cultural y de su sistema de valores en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes” Por lo tanto el estilo de vida saludable involucra diferentes actividades, comportamientos y conductas destinadas a mejorar la salud de las personas, que incluye una alimentación correcta, la práctica física y manejo adecuado de estrés. (Barbosa Mayorga & Muñoz Lasso, 2019, p.23)

En esta misma línea cabe destacar que el mismo, es mucho más que solo comer sano, es decir es implementar hábitos saludables con la finalidad de mejorar nuestra calidad de vida, para ello debemos de trabajar tanto nuestro cuerpo como nuestra mente.

...es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones

interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. (Organización Panamericana de la Salud, et, al, 2016, p. 8)

Es decir, tener un estilo de vida saludable es sumamente importante a lo largo de la vida, dado que *“se pueden reducir riesgos como lesiones, enfermedades crónicas no transmisibles, cardiovasculares y neurológicas en la tercera edad”* (Duque Fernández, 2021, p. 5)

A su vez es super beneficioso para la salud, por ende, inculcar es mismo en edades tempranas *“desempeñan un papel fundamental frente a la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades. La inclusión de la actividad física como estilo de vida es de gran alcance para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas.”* (Duque Fernández, 2021, p. 195-196). Además *“el estilo de vida saludable involucra diferentes actividades, comportamientos y conductas destinadas a mejorar la salud de las personas, que incluye una alimentación correcta, la práctica física y manejo adecuado de estrés.”* (Chuquín Montoya et, al., 2017, p. 15)

Cabe destacar que *“es importante incidir en el aumento de la actividad física como estilo de vida, con cambios en la rutina diaria, subir escaleras, caminar más tiempo, reducir el tiempo de sedentarismo”*. (Córdoba García, y otros, 2016, p. 15)

En esta misma línea de la mano con los estilos de vida saludable se encuentran los entornos saludables los cuales cumplen un rol fundamental en la sociedad, es por ello por lo que debemos de comprender que dicho término refiere a lo siguiente:

El entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de Entornos Saludables incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). (Organización Panamericana de la Salud, et.al, 2016, p.8)

Según lo mencionado podemos expresar que claramente se ve como la IDP brinda espacios, para que los individuos puedan generar estilos de vida saludable, lo intentan lograr mediante la implementación de los diversos entornos saludables, ya sea las Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) gratuitas que brinda, como los espacios verdes, los cuales fueron creados con la finalidad de brindar herramienta para que los individuos puedan realizar AF.

Es decir, se puede ver con claridad que la intendencia intenta es promover y desarrollar *“los estilos de vida saludables mediante la práctica de la actividad física”* (Rivera Sosa, Aguirre Chávez, & Núñez Enríquez, 2022, p.5). Según lo que se ha expresado podemos expresar que *“La promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra, a mejorar*

las capacidades de las personas para llevar una vida más sana". (Organización Panamericana de la Salud, et al, 2016, p. 9). A su vez *"la sociedad debe integrar la actividad física y el ejercicio de tiempo libre como parte de su salud y calidad de vida, y no como una obligación incómoda."* (Córdoba García, y otros, 2016, p.33)

3.2.3.2 Conceptualización del Buen Vivir

La conceptualización del "Buen Vivir" se vincula estrechamente con nuestra tesis dado que nos da un indicio a lo que queremos llegar, pero debemos comprender todo lo que engloba el mismo. Este concepto, ha sido tomado por varios autores, según Crespo (2014, en González, 2015) refiere a *"la vida en relaciones de convivencia armónica, agradable con todos y en equilibrio con todo, "vivir en paz", "vivir a gusto", "convivir bien", llevar una "vida dulce", o "criar la vida del mundo". La traducción al idioma español que más se aproxima, sería: "vida en plenitud".* (p.151).

Es decir, el alude a una "perfección a que el individuo lleve una vida agradable, tranquila y que su día a día no sea un caos. Por otra parte, Quijano (2014) citado por Sotos Lagos (2018) comprende el buen vivir *"como un conjunto de prácticas sociales que tienen el fin de crear y recrear una sociedad democrática, un modo distinto de vivir en sociedad, expresando como horizonte la apuesta por vivir la vida de una forma diferente a la impuesta por el poder colonial".* (p.37).

Según lo que hemos mencionado podemos comprender y expresar, que cuando hablamos de un buen vivir, nos referimos a plantear una existencia diferente a la que se ha desarrollado en la sociedad latinoamericana, la cual ha sido considerada durante mucho tiempo como un lugar a colonizar.

Además de eso, retomamos la idea de vida saludable, la cual se vincula con la actividad física y con lo que comprende la misma. Comparando la vida saludable con la conceptualización de buen vivir, se puede expresar que no se le da la misma importancia, en relación con la promoción de la actividad física, dado que las problemáticas que se identifican en la actualidad son el sedentarismo y la inactividad física.

"Por esta razón, si bien las nociones de vida saludable y el buen vivir podrían vincularse en la medida que tendrían interés en mejorar la vida de las personas, en el fondo guardan diferencias importantes" (Sotos Lagos, 2018, p. 38), algunas de las mencionadas se presentan a continuación.

Este concepto propone aparición colectiva y un disfrute de la vida dentro una lógica social en armonía con los demás individuos y en su entorno. Por lo que el cuidado de la salud se entienda en términos no individuales, esto hace que exista una gran diferencia entre ambas nociones debido al colectivizar los problemas, no únicamente se abrirá un espacio

para que los individuos compartan sus experiencias, sino que también se realizarán espacios de un cuidado colectivo que aportará más de una y mejores soluciones.

Ascarruz (2013), por su parte expresa que no consiste en visualizar un cuidado perfecto, o que solo se enfoque en momentos felices, él concuerda con Illic (1975), quien plantea que no se deben de ocultar, ni rechazar los aspectos desfavorables o negativos de la salud (es decir el sufrimiento, la enfermedad, el dolor, entre otras) por medio de la medicalización de la sociedad, básicamente expresan que no se debe de aludir a una salud perfecta, sino que debemos de tomar a la salud con sus aspectos tanto negativos como positivos.

Por otra parte, haciendo hincapié en los deportes y en la actividad física, analizándolas desde dicha noción, no se trata de realizar algún tipo de deporte o de mover el cuerpo para evitar la muerte, sino que se busca que estas, posean una finalidad positiva en los individuos y en la sociedad en sí.

Según lo que hemos mencionado podemos expresar que la perspectiva del buen vivir considera que la salud implica centrarse en los aspectos positivos de la vida, es decir la posibilidad de llevar una buena vida y de mantener relaciones saludables dentro de una comunidad específica, básicamente reconoce la importancia de cuidar de uno mismo y de relacionarse de la mejor manera con los demás individuos.

Por otro lado, resulta crucial poder distinguir las perspectivas de los individuos en los diferentes discursos tal como el buen vivir o vida saludable *"El sujeto que el buen vivir propone, es un sujeto que es parte del territorio y de los otros, promoviendo una visión de ser humano que es un actor en/con otros. Sería, a su vez, un sujeto de la sociedad, junto a la tierra, el viento, el agua o el bosque."* (Sotos Lagos, 2018, p .40). Teniendo en cuenta lo mencionado se puede expresar que se trata de un individuo moral y éticamente responsable por los otros, con el mismo ambiente y su comunidad.

Retomando las ideas planteadas por Ascarruz y Quijano se puede afirmar que los individuos que realizan prácticas corporales con la finalidad de preservar su bienestar desde el enfoque del buen vivir poseen la capacidad de colaborar con otros individuos en el desarrollo de diversas rutinas diseñadas específicamente para llevar una vida más plena. Además de lo que hemos mencionado el Buen vivir ha sido una propuesta para cambiar el mal desarrollo en una sociedad. Los autores Cubillo, Hidalgo y García (2019) *"entienden por mal desarrollo al estado que se encuentra en desigualdad respecto a las sociedades que lo integran"* (p.11)

Esto se puede deber a la inquietud de los individuos a la hora de llevar una vida en armonía, el autor lo menciona como una correcta alineación entre los seres humanos que conforman dicha sociedad. Es por esto por lo que se toma el Buen vivir como una propuesta política en la que tiene como fin transformar a aquellas sociedades a las que no han

alcanzado el pretendido desarrollo, en cambio se busca la construcción de una vida en plenitud que esto considera tener un equilibrio o un bienestar consigo mismo, con la sociedad y con la naturaleza.

Haciendo énfasis en el individuo y lo que los autores trajeron como un equilibrio con la sociedad, la naturaleza y uno mismo, aparecen los autores Villalba y Perez que vuelven al ámbito teórico conceptual del Buen Vivir ya que plantean como referencia aquellos elementos comunes entre las diferentes ideas del Buen Vivir, esto hace referencia a las tres dimensiones que ya hemos mencionado.

“La armonía con uno mismo, que se podría traducir en un objetivo de reconocimiento de identidades plurales y una estrategia de plurinacionalidad, armonía con otros seres humanos, traducible a un objetivo de equidad y una estrategia poscapitalista, y armonía con/en la naturaleza, equiparable a un objetivo de sostenibilidad y una estrategia biocentrista”. (Villalba Eguiluz & Perez De Mendiguren, 2018, p.116)

Entendemos que el concepto Buen vivir es tomado como un principio el cual se enfoca en el ser humano y como él mismo se relaciona con el entorno natural en el que se encuentra y la sociedad de la que forma parte. Según el Ministerio de Educación (2022), el Buen Vivir es: *“La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas.”* (p.30)

Esto quiere decir entonces que el Buen vivir es establecido con el propósito de que el ser humano viva de una forma armoniosa y mejor con la naturaleza, y a su vez sepa subsistir con relación a las culturas que cohabitan en su mismo espacio. Esta definición del Buen vivir propone diferentes puntos los cuales comprende una armonía con el sujeto mismo, justicia, complementariedad y solidaridad con respecto a los seres humanos en los que convive, y la naturaleza. Con el fin de que las personas disfruten de su tiempo libre y que haya una libertad respecto a las ideas y objetivos de la vida de cada individuo, como individual y colectivamente.

Este concepto ha tenido una gran repercusión para muchos puntos de vistas de diferentes autores como por ejemplo el sociólogo José María Tortosa (2020) que define el buen vivir como; *“una oportunidad para construir otra sociedad sustentada en una convivencia ciudadana en diversidad y armonía con la Naturaleza, a partir del conocimiento de los diversos pueblos culturales existentes en el país y el mundo”.* (p.20)

A su vez se puede asociar con el bienestar y el crecimiento personal, familiar o de grupo, con el fin de “ayudar” a los que menos tienen, pero lo que hace referencia el autor es que el Buen vivir implica sí que los demás estén en un estado de plenitud y armonía que se relaciona con la comunidad, la naturaleza y el mundo que da seguridad a sí mismos, su familia y su cultura. Esto no da lugar a lo que el autor piensa de *“Mientras el ser humano se resiste a ser desnaturalizado y la naturaleza a ser des-humanizada es posible algo nuevo.”*

3.2.3.3 Diferencias conceptuales entre actividad física/ejercicio físico/prácticas corporales

La Actividad física (AF) y el Ejercicio físico (EF), son sumamente importante en la vida de los individuos por los múltiples beneficios que les aportan, pero hay una problemática entre ambas y es que muchas veces se toman a las dos por igual, dado que son similares, y *“En cierto sentido, EF y AF han sido confundidas como sinónimos”* (Bagrichevsky, Estevão, & Palma, 2008). Usualmente se puede expresar que *“ambos se confunden debido a que de por sí ambos requieren el movimiento del cuerpo humano”* (Rubiños Ortiz, 2020, p. 24)

Es por ello, por lo que debemos de comprender que no designan a lo mismo, a continuación, explicaremos sus diferencias y al finalizar dicho recorrido expresaremos sus similitudes. En primer lugar, la actividad Física se comprende cómo *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que da como resultado un gasto calórico”* (Pinto Afanador, 2004, p.73)

A su vez refiere a diversos movimientos, es decir la interacción con el cuerpo, es decir la practica humana. (Annicchiarico Ramos, 2002)

Es decir, aquí se incluyen tanto los deportes, como las practicas corporales, deportes y las actividades diarias, ya sea dar un paseo, subir escaleras, o realizar las tareas cotidianas en el hogar. (Ministerio de Salud; Secretaria Nacional de Deporte, 2019)

Por su parte el Ejercicio Físico es:

La actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo (Ministerio de Salud; Secretaria Nacional de Deporte, 2019, p.21)

Es por ello por lo que podemos expresar que el EF, es una AF, pero la diferencia se encuentra en que el EF, es planificado, organizado, sistematizado, y tiene objetivos propuesto, su finalidad es mejorar la condición física de la persona, su salud. Es decir, es *“una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo”* (Moreno, 2018, p.56)

En cambio, la AF, es una actividad voluntaria, que no posee, planificación ni sistematización, un ejemplo de lo mencionado

es el de subir escaleras en un edificio, esta acción puede ser intencional u opcional (en caso de existir un elevador), no obstante, esta actividad forma parte de la cotidianidad

del sujeto y carece de una planeación con repeticiones de este movimiento”. (Núñez Ramírez, 2021, p.35)

Cabe destacar que otra de las actividades físicas la cuales abordaremos y nos parece importante mencionar son las Prácticas Corporales las cuales son un tipo de AF, pero particularmente estas buscan que las personas se expresen mediante sus cuerpos y esto se va a dar también por sus características y vivencias. Bisquerra & Pérez (2007), citados por Vaquero & Macazaga (2018), mencionan que *“Esta relación entre cuerpo, movimiento y emoción hace que las prácticas corporales constituyan una herramienta interesante para aprender a percibir e identificar la experiencia emocional”*. (p.238)

Es por ello por lo que la IDP, las Denomino Actividades físicas, independientemente de que sean ejercicios físicos, o deportes, es decir que la AF, no se limita solo al EF, sino que incluye movimientos corporales, tal como jugar, trabajar, entre otros.

Por esta razón podemos expresar que la AF, forma parte del EF, de los deportes y de la educación física, si bien son diversas entre sí, se utiliza la *“Actividad física como el término general que puede englobar las características del movimiento de estas otras”* (Núñez Ramírez, 2021, p. 35).

No obstante, cabe aclarar que, si bien se diferencian entre ellas, tienen en común que ambas buscan mejorar el estilo y calidad de vida de la persona repercutiendo de forma positiva sobre los seres humanos.

3.2.3.4 Beneficios de las actividades físicas

Como se ha mencionado con anterioridad es sumamente importante realizar algún tipo de AF. dado que repercute de forma positiva en los seres humanos *“la actividad física brinda beneficios para la salud física, mental, psicológica e incluso emocional, es capaz de ser un factor de prevención de varias enfermedades que pueden deteriorar y llevar hasta la muerte al individuo”* (Arcos Camargo, 2020, p. 16)

Es decir, la AF, repercute en el ser humano en totalidad a su vez, *“reduce muchos riesgos como los cardiovasculares, cerebrovasculares, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer”*. (Manjarrez Martínez, Perneth Piñerez, & Ramos Barrios, 2022). Como señala Núñez (2021) *“Los aportes de la actividad física para el manteniendo de la salud son numerosos y contribuyen desde el funcionamiento con organismo hasta el bienestar psicológico.”* (p.34).

Además se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades

orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental (Moreno, 2018, p, 56-57)

También Según la OMS (2022) *“nos ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión”* entre otros. Como se ha expresado practicar algún tipo de AF, produce efectos positivos en los individuos, a su vez, nos ayuda a prevenir y combatir las ENTC, mejora el estado anímico de los individuos, y nos ayuda a tener una mejor calidad de vida, es por ello por lo que podemos expresar que *“Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo”* (OPS. et.al, 2016,

Básicamente se puede expresar que la AF *“es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social.”* (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011, p. 4) A su vez *“Es muy importante que los padres promuevan el deporte y la actividad física en sus hijos. Inscribirlos en actividades deportivas del colegio o de clubes, destinar tiempo a hacer alguna actividad física...”* (Vera Rodriguez, 2019, P. 21)

Es decir, realizar AF desde tempranas edades es sumamente importante, para poder generar hábitos saludables, para que a medida que crezcan se convierta en parte de su rutina. A su vez, se debe resaltar que no se requiere de cierta edad para realizarlo, es decir que cualquier individuo lo puede hacer, si bien cambia la forma en la que lo realizara, por la diferencia de edad, esta no es un impedimento para los beneficios que les producirá. Las recomendaciones para los individuos dependiendo la edad que posean para realizar AF son las siguientes:

Las actuales recomendaciones establecen que los adultos deben realizar actividad física o ejercicio al menos 30 minutos al día, en cambio los niños, adolescentes y jóvenes de ambos sexos deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana, está actividad física debe incluir acciones que mejoren la salud ósea (huesos), la fuerza muscular y la flexibilidad. (Organización Panamericana de la Salud et. al, 2016 p. 28)

¡Por otra parte, los tipos más importantes de AF que se recomiendan en la “Guía de actividad física- A moverse!” ⁵según las recomendaciones del Ministerio de Salud y la Secretaria Nacional de Deporte, son la siguientes:

⁵ Mayor información en: [MSP GUIA ACTIVIDAD FISICA.pdf \(www.gub.uy\)](https://www.gub.uy/msp/guia-actividad-fisica) Acceso en Julio 2023

Figura 5- Los tipos más importantes de la AF para la salud son:

-  1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
-  2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
-  3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
-  4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.

Fuente: Ministerio de Salud y Secretaria Nacional de Deporte (2019).

Como último punto nos parece oportuno expresar que, las PC/AF, que brinda la IDP, tienen como problemática que no son muy variadas y si tienen horarios estrictos, a su vez son escasas y en espacios delimitados, los cuales a muchos individuos el llegar hasta el mismo, le puede parecer lejano, a su vez la poca difusión de estos es una de las mayores problemáticas, dado que varios ciudadanos desconocen de ellas.

4 METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

El siguiente apartado tuvo como objetivo explicar los procesos metodológicos seleccionados y utilizados en la presente investigación, con la finalidad de explicar los diversos pasos efectuados, para lograr los objetivos planteados. Es por esto por lo que la metodología es sumamente importante, dado que determina las formas en que se desarrolla la presente investigación. Según Taylor Y Bogdán, (1987), la metodología se refiere a las formas en que se focalizan las problemáticas y se les busca las respuestas. Básicamente son las decisiones que se toman para alcanzar los objetivos propuestos.

Existe diversos tipos de metodologías que se pueden emplear, a la hora de investigar, en nuestro caso en particular podemos expresar que es una investigación cartográfica que conjuga consigue un enfoque cualitativo-descriptivo.

Comprendemos que es una investigación cartográfica dado que tiene la finalidad de emancipar, hoy lo que conlleva a la demostración de ciertas particularidades de las políticas públicas que se entienda que puede impulsar el ámbito social en la comunidad. (Herrera,2016)

Herrera (2016) agregaría” *...no hay que visibilizar todo. Hay que representar sobre todo aquello que tiene un potencial emancipador*”. (p.109). Estos aportes de Herrera (2016), visibiliza la esencia de la investigación cartográfica, indicando que esta se centra en demostrar las características a resaltar en el ambiente/entorno de los ciudadanos. Por esto,

consideramos que nuestra investigación principalmente es cartográfica; ya que queremos demostrar dónde se encuentra en lugares para realizar actividad física gratuita las cuales como hemos mencionado con anterioridad las proporciona la intendencia.

Por otra parte, podemos expresar que nuestra investigación tiene un enfoque cualitativo dado que a partir del mapeo vamos a determinar el contexto en dónde se encuentran los mismos, los recursos materiales con los que cuentan, entre otras buscando evidenciar la calidad de estos. Por su parte Martínez (2012), expresa que, durante todo el proceso de investigación, el investigador *“está inmerso en el contexto que investiga”*.

Es por ello por lo que nuestro rol como investigadores se centra en ser capaces de *“definir, o al menos visualizar, qué se medirá (qué conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos)”*. (Hernández, 2018, p.96). Por último, es una investigación descriptiva que se encuentra dentro del enfoque cualitativo, según Guevara, et.al, (2020), consiste en *“...llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas”* (p.171).

Es decir, la clasificamos como descriptivo porque en base a nuestro enfoque cualitativo, pretendemos conocer la situación a tiempo real de las mismas, es decir buscamos describir los recursos humanos con lo que cuentan, las características de las personas que asisten, si es para todos o es para cierta población, básicamente conocer las calidades de estas, entre otras características que se nos irán presentando cuando visitemos los mismos.

4.2 Localidad y período

Nuestro estudio investigativo se llevó a cabo en el departamento y ciudad de Paysandú, específicamente en los centros suburbanos y urbanos, buscando ubicar la mayor cantidad de espacios donde ya se realizaban actividades físicas gratuitas a cargo de la Intendencia de Paysandú. El momento en el que comenzamos a recorrer los diversos lugares para analizar su estado y contexto, fue una vez que se logró localizar cada uno de estos en el mapa de la ciudad. A su vez, también debíamos esperar que el sector de la Secretaría de Deporte nos brinde la información de cuáles actividades estaban en práctica, así como también la ubicación y horarios en el que se dictan las clases.

Siendo exactos, en el mes de agosto de 2023 ya contábamos con la con la información necesaria para poder visitar cada sitio. Dando lugar a su recolección de datos el día 16 de agosto del mismo año, y podríamos estipular que para fines del mes de septiembre ya habíamos terminado la recolección de los datos.

Figura 6 - Limitación de la inclusión de las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandu. Uruguay, 2023.



Fuente: Autores.

4.3 Población y muestra

Los espacios públicos corresponden a aquel territorio de la ciudad, dónde de acuerdo con la Ley N°19.120⁶, cualquier persona tiene derecho a expresarse, comportarse, estar y circular libremente, ya sean espacios abiertos como plazas, plazas de deportes, ciclovías, estadios y espacios saludables. Como también los espacios cerrados, bibliotecas, salones comunales y centros comunitarios. En esta sección, fue importante realizar un criterio de exclusión para descartar y centrarnos en la muestra conveniente. El motivo de lo mencionado es que la información que nos facilitó la intendencia en el sector de Dirección de Deportes, era de un total de cuarenta actividades, y contando con el tiempo que tendremos para la recolección de estos datos, era demasiada información para utilizar. Por eso decidimos excluir un total de 23 actividades.

⁶ Mayor Información en: <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19120-2013> Acceso Julio de 2023

Figura 7- Muestra geolocalizada de los espacio donde se realizan las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandú. Uruguay, 2023.



Fuente: Autores

Siendo dichos motivos los siguientes:

- En primer lugar, varias de las actividades se encontraban por fuera de la ciudad por ende se nos imposibilitaba visitarlas, además de no pertenecer a nuestra localidad de investigación, la cual mencionamos anteriormente.
- El segundo motivo es que la intendencia brinda un profesional, a una AF gratuita, qué otra institución está realizando donde el público al que está dirigida cuenta con acceso restringido (ej.: actividades en CAIF, para personas con ciertas discapacidades, para mujeres embarazadas, etc.).
- Y en último lugar tenemos que la información que nos brindaron, principalmente, era del año 2022, encontrándose desactualizada, como por ejemplo que algunos docentes ya no dictaban clases para la intendencia o había otros docentes, por ende, los días y horarios habían cambiado. Además, qué, hay actividades qué no se están realizando en la actualidad.

Por esto decidimos quedarnos con una muestra más reducida de 17 actividades, que se encuentran en 12 lugares diferentes.

4.4 Recolección de datos

Esta sección tiene como finalidad exponer todos los datos recabados a lo largo de la investigación, con el objetivo de obtener, analizar y ordenar toda la información recopilada. Constituye el paso fundamental en el desarrollo de la investigación. La recopilación de datos es el punto de convergencia entre un investigador que no está familiarizado con la realidad que está explorando. En nuestro caso, empleamos diversos métodos para esta parte de recolección de datos, siendo el más importante la información que nos brindaría la intendencia, debido a que por otros medios era imposible, o por lo menos necesitaríamos de más tiempo para llegar a esta información tan exacta. Este proceso se llevó a cabo mediante fases. La primera constaba de la búsqueda total de la información mediante métodos como lo son, el análisis de sitios webs, el uso de tesis pasadas y contactos con personas capacitadas en el rubro de educación física.

La segunda fue organizar la información según las categorías de Actividades Deportivas, Actividades Expresivas, y, Actividades de Ejercicio Físico. La tercera y última fase correspondió a la evaluación de los sitios en los que se dictan las clases, así como también a los recursos materiales que se emplean, esta evaluación se realizó mediante una tabla en la cual se tomaron ciertas consideraciones de otros autores

Fase 1- Búsqueda de Datos.

Mayo 2. Para la búsqueda de datos primeramente nos propusimos buscar en internet a través de diversas fuentes, pero no encontrábamos ningún dato de relevancia que nos fuera a ser útil, dos días después (mayo 4), volvimos a reunirnos con la intención de seguir buscando en sitios webs, pero sin éxito. Entonces se nos ocurrió, la fugaz y extremada idea, de recorrer Paysandú en la búsqueda de estos datos, al ver que era algo imposible de realizar, dado las dimensiones de la ciudad en relación con nuestros medios de transporte y que no disponíamos del tiempo necesario, surge de una de las cinco mentes pensantes en ese momento, una pasada interacción con la Intendencia Departamental de Paysandú (IDP), más específicamente con el director de la sección de Deportes. Ya se había localizado la página web de la IDP ⁷, y estando su correo en la misma "atencion.publico@paysandu.gub.uy", nos determinamos a escribirles para ver si contaban con estos datos tan solicitados por nuestro equipo de tesina.

Nos dirigieron a que nos comunicáramos con la Dirección de Deportes, a la cual recurrimos mediante una red social (Facebook), la cual nos facilita el número del director de Deportes. De esta forma vamos conectando nuestro mapa de contactos logrando con ansias llegar a nuestra persona. El mismo día (4 de mayo), contactamos con él, donde tuvimos la

⁷ Mayor información <https://www.paysandu.gub.uy> Acceso en: julio 2023

oportunidad de contarle sobre de qué trata nuestro proyecto, para proceder a solicitarle la información sobre las actividades que brinda su área. A la brevedad en el día, nos respondió (demostrando mucho interés en la propuesta), que ya contaba con esta información y solamente tenía que reunirse con nosotros para ordenarla, brindándonos una entrevista el 12 de mayo.

El jueves 11, un día antes de la entrevista con el director de deportes, debido a una reunión de imprevisto nos pospuso la fecha para el martes 16, a pesar de esto nos comentó que había reunido más datos para brindarnos. El lunes 15 le recordamos que nos reuniremos con él, el martes 16, por si había surgido alguna novedad que no contáramos, recibiendo la respuesta que se debía reunir, aún, con el coordinador de deportes para que le pasase todos los datos de las actividades gratuitas activas, volviéndonos a posponer la fecha para el jueves 18.

El miércoles 17, volvimos a recordarle que el próximo día nos iríamos a reunir, y para nuestro agrado nos comentó que así iba a ser, confirmándose la reunión para el jueves 18 a las 11:00 am. Llegado el día y la hora acordada, ya nos encontrábamos en el MERCADO MUNICIPAL (donde se encuentra la sección de la Dirección de Deportes), pero su oficina se encontraba cerrada, y en un cartel expresaba que el horario de atención al público era a partir de las 12:00 pm., optamos por escribirle para encontrarlos, por si estaba en el lugar, cosa que no era así, ya que lo habían llamado para estar presente en un acto en la Plaza Artigas, llegando 40 minutos después de la hora estipulada. Pero finalmente allí estábamos en la tan esperada reunión, donde nos compartió un documento en base a un convenio entre la "Fundación a Ganar" y IDP, donde se apreciaba los nombres de profesores de educación física, su dependencia económica, días y horarios de trabajo, cómo también algunos de los lugares y algunas de las actividades, se colocó la misma en el apartado anexos, cómo anexos 1.

Este archivo contaba con 40 actividades orientadas principalmente a la práctica deportiva, cómo puede ser el fútbol, atletismo, natación, y artes marciales entre otras, aunque también se encontraban algunas destinadas a la danza y la recreación. Por último, y a modo de ayuda nos compartió el número del coordinador de deportes, ya que aún había más información que no nos podía dar en ese momento debido a que no contaba con ella.

Luego de organizar a nuestro criterio y preferencia la información brindada por el director de deportes procedimos a contactarnos con el coordinador al cual le mostramos los datos ya obtenidos y le pedimos información aún más detallada sobre las actividades gratuitas. El día 23 de mayo nos comunicamos con XXX, el coordinador nos comentó que estaba interesado en nuestro proyecto y que al día siguiente (24 de mayo) podríamos reunirnos con él para detallar la información, por razones climáticas la reunión quedó postergada para el día 26 de mayo.

El 26 de mayo pudimos concretar la reunión con el coordinador obteniendo los datos faltantes sobre las actividades, nos comentó que algunas actividades van cambiando horario/lugar a lo largo del año por esta razón se mantendrá en contacto con nosotros para ir actualizando la información o en caso de incorporar alguna nueva actividad avisarnos. Luego nos percatamos qué una actividad tan conocida y famosa en Paysandú cómo lo es el tango no la teníamos cómo actividad.

Por esto, un mes después, siendo exactos un 29 de junio a las 09:00 AM, nos dirigimos a la Dirección de Cultura donde nos encontramos a la jefa de administración XXX la cual mediante palabras nos fue diciendo las actividades, siendo estas las siguientes: Danza urbana a cargo de XXX, Folclore por parte de XXX, y XXX es el encargado de las clases de lambada, estas actividades junto a sus horarios y lugares estarán en apéndice 2. A su vez XXX nos comentó qué las clases de tango a pesar de qué se dictan en Dirección de Cultura pertenecen a la Unidad de Gestión de Eventos y Escenarios. En este punto nos cuestionamos si debiésemos seguir buscando en cada sector de la intendencia otras actividades qué hubiésemos pasado por alto, o, por otra parte, parar aquí con un total de 20 actividades.

Luego de varios días evaluando qué sería mejor para un futuro, decidimos recolectar toda la información qué pudiéramos de estas actividades, aunque no vayan a ser analizadas. Por consiguiente, un jueves 10 de agosto a la hora 11:00 nos dirigimos a la Unidad de Gestión de Eventos y Escenarios, ahí nos recibe XXX el cual es el director administrativo, luego de comentarle nuestra tesis, debido a qué estaba escaso de tiempo nos pidió qué le dejáramos un número de teléfono para poder enviarnos las actividades qué brindaban en este lugar.

El 14 de agosto proseguimos con la búsqueda de información, por terceros nos enteramos qué en el sector de la playa, específicamente en el ex-salón Angelina, se dictaban clases de boxeo. Un día después (15 de agosto) le escribimos un mensaje a XXX, consultándole si habían agregado otras actividades debido a lo que habíamos visto de boxeo, la desestima y nos dice qué era muy probable que la actividad perteneciera a la Secretaría de Juventud. Después nos pasó el número del encargado del ex-salón Angelina, y el número de la directora de Promoción Social, XXX, diciéndonos qué en ese sector también brindaban actividades.

Días después, un 18 de agosto a las 09:00 de la mañana, decidimos ir en persona a la Secretaría de la Juventud para consultar sobre las actividades qué puedan estar promoviendo, pero tuvimos la respuesta del responsable XXX qué su sector dependía de Promoción social, y qué este último deriva las actividades pertenecientes a secretaria de Juventud, y en ese momento él no las tenía. Así qué horas después le escribimos un mensaje a la directora de Promoción Social, consultándole si nos podría pasar las actividades gratuitas

qué tienen en su sector, a lo cual nos pidió un poco de tiempo para que sus coordinadores le compartan esa información.

Ya siendo un 04 de septiembre, y viendo que no se nos había pasado ninguna información a pesar del tiempo, consideramos que quizás, tanto la Unidad de Gestión de Eventos y Escenarios como Promoción Social se les había olvidado. Por lo que decidimos el mismo día a las 10:30 am ir hasta las oficinas del Mercado Municipal, para volver hablar con XXX (UGEE), el cual estaba de licencia, pero su secretaria nos comentó que XXX ya había recolectado la información, y en ese momento nos lo entregó, marcándonos cuales pertenecen a su sector, identificando cuatro clases diferentes de tango (Principiantes- Formativas- Adultos- Formativas y Heroica). Luego en la tarde recibimos una respuesta de XXX la cual nos decía que ya tenía la información, pasándonos una foto del documento, y que en un momento nos pasaba el mismo archivo por correo electrónico, para de esta forma poder adjuntarlo a la tesis.

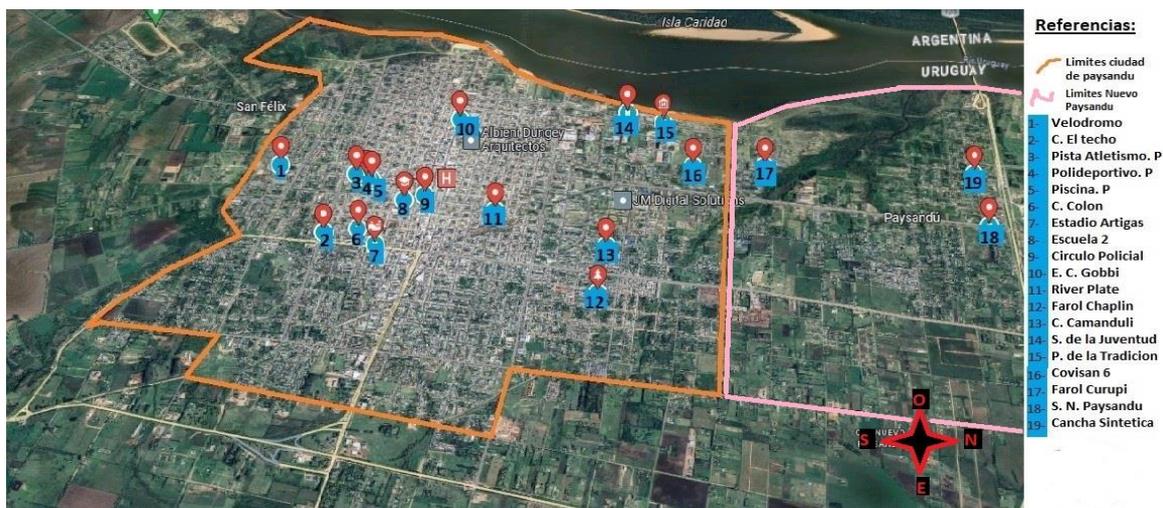
Tres días después (07 de septiembre), XXX, que es parte de la secretaria de Familia, nos pasó dicho documento el cual se encuentra en anexo 3. Ya con esto contábamos con cinco sectores diferentes en donde se ofrecían actividades gratuitas a la población, siendo un total de setenta y una actividades (sin haber realizado la exclusión), y luego de la exclusión (según lo más conveniente para esta investigación) quedaron treinta y dos actividades. Cabe mencionar que sectores como la Dirección de Deportes y Promoción social, contaban con algunas mismas actividades, siendo estas: Caminata saludable, Gimnasia funcional (que en Dir. Deportes se le llamó Entrenamiento funcional), estas actividades se realizaban el mismo día en los mismos lugares, pero aparecían en cada uno de estos sectores como una actividad propia.

Fase 2: Organización estructural de la información.

En esta segunda fase decidimos ordenar las actividades, siguiendo tres criterios.

1. El primero consto de ordenarlas del sur de la localidad elegida al norte. La razón fue para considerar dónde están ubicadas la mayoría de estas actividades, para en un futuro análisis pensar por qué podría ser esto.

Figura 8: Lugares de las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandú organizados de Sur a Norte. Uruguay, 2023



Fuente: Autores

2. El segundo criterio fue la agrupación de las actividades según las categorías de actividades, expresivas, deportivas y de ejercicio físico. Esto facilitó su análisis ya que al estar varias actividades en la misma categoría las coincidencias o diferencias serían relativamente familiares, además de considerar tener cierta cantidad de cada categoría pensando en la demanda de la población.

Tabla 2- Organización de las las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandú, según las Categorías. Uruguay, 2023.

EXPRESIVAS	DEPORTIVAS	EJERCICIO FISICO
Tango	Judo	Newcome
Lambada	Boxeo	Ciclismo recreativo
Danzas Urbanas	Handball	Caminata saludable
Gimnasia Artística	Atletismo	Gimnasia para adultos
	Taekwondo	
	Natación	
	Futbol Adaptado	
	Básquetbol Infantil	
	Escuela de Ciclismo	
	Basquetbol Recreativo	
	Tenis	

Fuentes: Autores

3. El último criterio trata de las franjas etarias a las que cada actividad está dirigida, y su utilidad, lo cual se puede visualizar en el desarrollo del sitio web. Pero en pocas palabras se realizó para que a la hora de que la población acceda a este sitio pueda focalizar su interés en una edad, resultando más eficiente y cómodo para el usuario. Desarrollada en las siguientes secciones:

Tabla 3: Organización de las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandú, según sus rangos etarios. Uruguay, 2023.

DESDE LOS 4 A LOS 6 AÑOS	DESDE LOS 6 A LOS 12 AÑOS
Atletismo	Tango
Basquetbol infantil	Judo
Gimnasia artística	Atletismo
Escuela de ciclismo	Taekwondo
Ciclismo recreativo	Escuela de ciclismo
Tenis	Tenis
DESDE LOS 12 A LOS 16 AÑOS	Ciclismo recreativo
Judo	Danzas urbanas
Tango	Basquetbol infantil
Boxeo	Gimnasia artística
Handball	Entrenamiento funcional
Taekwondo	JOVENES/ADULTOS
Lambada	Judo
Tenis	Tenis
Danzas urbanas	Tango
Gimnasia artística	Boxeo
Ciclismo recreativo	Natación
Entrenamiento funcional	Lambada
ADULTOS MAYORES	Taekwondo
Tango	Danzas Urbanas
Boxeo	Futbol adaptado
Lambada	Caminata saludable
Natación	Ciclismo recreativo
Newcome	Basquetbol recreativo
Caminata saludable	Entrenamiento funcional
Ciclismo recreativo	
Básquetbol recreativo	
Entrenamiento funcional	
Gimnasia para adultos	

Fuente: Autores

Fase 3: Recolección de variables en cada PC/AF gratuita

En la última fase se llevó a cabo una descripción de las variables del entorno de acuerdo con la depuración, seguridad, iluminación, proporciones, idoneidad con la actividad, comodidad para el usuario y de acuerdo con los recursos materiales empleados. De acuerdo con cada variable se respondió con un (✓) para indicar qué se cumple con la variable, y un (×) indicando lo opuesto, asimismo también se incorporó un breve espacio donde se podía agregar ciertas palabras en pos de lo contestado. Luego el espacio de la derecha fue para colocar ciertas imágenes que ayuden a entender la situación en la que se dictan las actividades. Y debajo de cada tabla se realizó un breve comentario explicando todo lo contestado.

Cabe señalar que para su creación nos basamos en ciertas consideraciones de Mohnsam da Silva et.al (2015), Méndez et al. (2012), y Pacheco (2021), los cuales señalan que es importante comprender que el uso de materiales a la hora de llevar algún tipo de actividad física favorece o ayuda a dicha actividad, siendo así un recurso que aporta de forma satisfactoria los resultados de la actividad. Este debe ser considerado un recurso que está a disposición del docente que esté a cargo de la clase al igual que el alumnado para que puedan realizar las actividades propuestas.

En este sentido, Los materiales deportivos son todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las prácticas de Educación Física para la aplicación de las actividades y como herramientas para lograr que los participantes alcancen los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos (Trujillo Navas, 2010).

Teniendo en cuenta la importancia del material es las actividades físicas y deportivas y la gran variedad que existente de los mismos se pueden clasificar en materiales tradicionales, materiales no convencionales y materiales alternativos.

Consideramos materiales tradicionales, según Trujillo Navas (2010), son los materiales didácticos específicos del área de Educación Física cuyo uso es inherente prácticas corporales/actividades físicas, deportivas, tradicionales y regladas. Estos materiales por así decir son los que se debería contar en cualquier dictado de cualquier actividad física o práctica deportiva, ya que son los que usualmente se pueden trabajar diversas acciones. Por ejemplo, los más comunes son: conos, aros, cuerdas, pelotas, colchonetas, vallas, etc.

Por otro lado, están los materiales no convencionales, que se refieren a todo aquel que fue diseñado y construido de forma alternativa para el desarrollo de las prácticas/corporales actividades físicas y deportivas. Además, ellos pueden ser elaborados con materiales reciclados o que su finalidad inicial no fuera para estas prácticas (Trujillo Navas, 2010).

En este caso los materiales pueden ser contruidos o dirigidos a una actividad en concreto que a su vez son creados por los mismos alumnos que participan de dicha actividad. Algunos ejemplos de estos pueden ser; escaleras, bancos, mancuernas, botellas con peso, etc.

Por último, están los materiales alternativos que son todos aquellos materiales que pueden llegar a suplantar algún material con el que no se cuente, ya sea porque no se pudo obtener por un problema económico o no halla en dicho lugar. Cumplen con un objetivo similar o igual a un material que no se encuentre. Por ejemplo, unas botellas con arena sería un material alternativo ya que simulaba unas mancuernas.

Nos pareció oportuno mencionarlo dado que, a la hora de crear la tabla de recolección de datos, incluimos dichos conceptos, a continuación, se presenta la misma (Tabla 4).

4.5 Análisis de datos:

Este apartado consta de presentar el modelo como analizó e interpretó la información, (Mora Vargas, 2005). En este caso particular, después de habernos puesto en contacto con la IDP y haber recibido la información necesaria, la cual adjuntamos en apéndices, procedimos a describir y analizar detalladamente cada uno de los lugares y las ubicaciones de las actividades gratuitas. Una vez que recopilamos y organizamos toda la información, llevamos a cabo un análisis crítico y descriptivo. Estudiamos el estado de estos lugares, su infraestructura, su ubicación, los recursos materiales disponibles y si estaban destinados a una población específica, entre otros aspectos que evaluamos durante nuestras visitas a dichos sitios.

Tabla 4 -Tabla de recolección de datos sobre los entornos de las PC/AF gratuitas promovidas por la IDP. Uruguay, 2023.

ACTIVIDAD (LUGAR)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	<input type="radio"/>	
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	<input type="radio"/>	
Desechos residuales esparcidos	<input type="radio"/>	
Heces de animales	<input type="radio"/>	
Animales potencialmente peligrosos	<input type="radio"/>	
Indicios de vandalismo	<input type="radio"/>	
Presencia de seguridad	<input type="radio"/>	
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	<input type="radio"/>	
Superficies que incitan a caídas	<input type="radio"/>	
Hierbas altas	<input type="radio"/>	
Presencias de árboles alrededor	<input type="radio"/>	
Presencia de sombra	<input type="radio"/>	
Zonas excesivamente abiertas	<input type="radio"/>	
Zonas cerradas	<input type="radio"/>	
Superficies lisas	<input type="radio"/>	
Superficies rugosas	<input type="radio"/>	
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	<input type="radio"/>	
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	<input type="radio"/>	
Contenedores de desechos	<input type="radio"/>	
Presencias de vestidores	<input type="radio"/>	
Baños / duchas / higiene	<input type="radio"/>	
Botiquin de de primeros auxilios	<input type="radio"/>	
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	<input type="radio"/>	
Materiales no convencionales	<input type="radio"/>	
Materiales alternativos	<input type="radio"/>	
Buen estado del material	<input type="radio"/>	
Variedad	<input type="radio"/>	
Seguridad con el Material empleado	<input type="radio"/>	

IMAGEN

IMAGEN

IMAGEN

Fuente: Autores

5 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Caracterización general de las PC/AF gratuitas y descripción de los lugares donde se realizan

Luego de completar la geolocalización de las distintas actividades existentes, ubicadas en la ciudad de Paysandú, así como de llevar a cabo las observaciones y recopilación de datos necesarios, procedimos a realizar el análisis correspondiente de cada una de ellas. Puntualmente, nosotros realizamos un análisis desde una perspectiva crítica descriptiva, como hemos mencionado con anterioridad en la cual, se estudiará el estado de estos lugares, su infraestructura, su ubicación, los recursos materiales con los que cuentan, y si es específico para determinada población.

Cabe mencionar que el número total de actividades que se visitaran (en primera instancia) son de 32 en lugar de 17, ya que se decidió agregar unas 15 más de otros sectores ya mencionados de la IDP. Pero las que se encontraban vigentes y que fueron visitadas son un total de 24, las cuales son distintas entre sí, desde su ubicación, edad a la que está dirigida y el tipo de actividad.

Algunos datos generales que obtuvimos son que la mayoría de las actividades no contaban con un gran número de materiales y el estado de muchos de ellos no eran óptimos. Esto significa que estaban desgastados, rotos, entre otros problemas, excepto en aquellos lugares que reciben un mantenimiento regular como la Plaza Deportes o el Espacio Cultural Gobbi.

Enfatizando en los materiales en mal estado, los docentes se ocupaban de repararlos, o al menos lo intentaban, y tanto los alumnos como los profesores llevaban a cabo colectas para poder costear nuevos elementos. En esta misma línea, cabe recalcar que muchas de ellas no poseían los elementos básicos, para desarrollar la actividad, por lo cual se debía de suplantar dicho material, utilizando materiales no convencionales.

Por otra parte, en cuanto a la disposición del botiquín de primeros auxilios, la mayoría de los docentes nos informaban que, si disponían, pero solamente dos docentes nos mostraron que efectivamente poseían el mismo. Por el contrario, en una de las actividades nos informaron que no contaban con el mencionado, pero que sí disponían de cobertura médica.

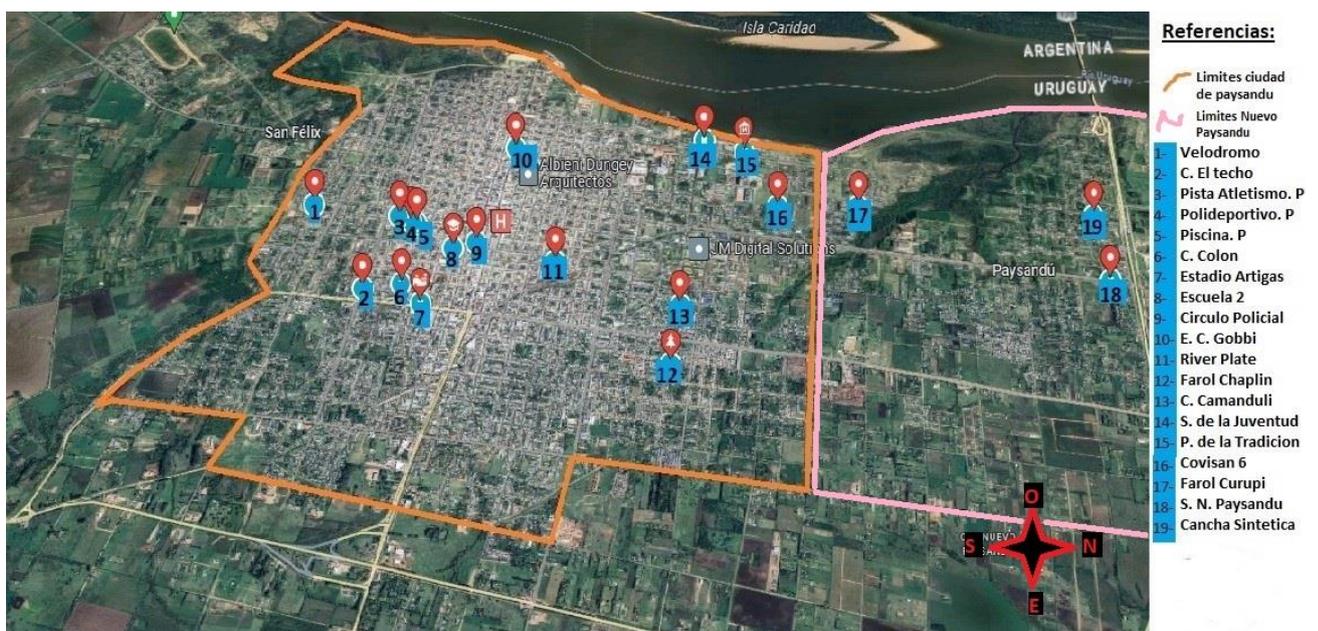
En cuanto a los docentes, se determinó que son pocos los que se especializan en una actividad en particular. Por ejemplo, hay un profesor de taekwondo, el cual ha competido internacionalmente representando a Uruguay en dicho deporte. Además de que se ha preparado y estudiado para enseñar taekwondo. En lo que respecta a la relación profesor/alumno, esta fue muy variada, ya que en algunos casos el docente, asume el rol tradicional de enseñante, mientras que en otros casos el profesor suele ser un alumno más, esto se

determinó dado que el trato suele ser más informal. Como último punto fue muy notoria la poca asistencia de los individuos en algunas actividades, siendo el número mínimo dos personas.

A continuación, describimos con profundidad cada lugar donde se realizan las actividades físicas gratuitas, pero antes mencionaremos una tabla con las características organizacionales de cada actividad con respecto a su lugar. En primera instancia se mencionan las integradas dentro de la Ciudad de Paysandú, desde el lugar en el que se desarrollan. En ella podremos visualizar quienes brindaron información para la recolección de datos en cada actividad (Dirección de deportes, Dirección juventud, eventos y escenarios, y Dirección de Cultura) a estos le llamaremos representantes, también mencionaremos cada actividad física y su clasificación dentro de los tipos de actividades (Expresiva, ejercicio físico, deportiva) y su grupo etario al que están dirigidas (Niños, Jóvenes, Adultos, Adulto mayor). Para luego pasar a las integradas en Nuevo Paysandú respaldando los mismos criterios.

Por último, mencionaremos la no incorporación de los horarios de las actividades en esta sección ya que ellos son cambiantes, por esta razón quedarán simplificados solamente en la página web. Nos enfocaremos dirigiéndonos de manera ascendente desde el Sur hacia el Norte en plano horizontal y desde el Este al Oeste en plano Vertical, con el fin de tener un mejor orden. Para poder comprenderlo, a continuación, se dispondrá una imagen del mapa la cual ubica los diecinueve diversos lugares, para seguidamente mostrar la tabla mencionada anteriormente y la descripción de estos.

Figura 10: Ubicación y Organización de las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandú. Uruguay, 2023.



Fuente: Autores.

Tabla 5: Clasificación de las de las PC/AF gratuitas promovidas por la Intendencia de Paysandú. Uruguay, 2023.

CIUDAD DE PAYSANDÚ				
LUGAR	REPRESENTANTE	ACTIVIDAD FÍSICA	CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	GRUPO ETARIO
1- Velódromo	Dirección de deportes	1-Escuela de ciclismo	Deportiva	Niños
		2-Ciclismo recreativo	Ejercicio físico	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
2- C. El techo		3-Gimnasia Adultos	Ejercicio físico	Adultos mayores
3-Pista de atletismo		4-Atletismo	Deportiva	Niños- Jóvenes - Adultos
4-polideportivo		5-Judo	Deportiva	Niños- Jóvenes - Adultos
5- Piscina P		6-Natación	Deportiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
6-C. Colon		7-Gimnasia artística	Deportiva	Niños
7-Estadio artigas		8-Danzas Urbanas	Expresiva	Jóvenes
8-Escuela 2		9-Handball	Deportiva	Jóvenes - Niños
		10-Fútbol adaptado	Deportiva	Adultos - Adultos mayores
9-Circulo policial		11-New com	Deportiva	Adultos -Adultos mayores
		12-Judo	Deportiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
10-Gobbi	Eventos y escenarios	13-Tango pista	Expresiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
		14-Tango escenario	Expresiva	Niños- Jóvenes-Adultos – Adultos mayores
11-River plate	Dirección de	15-New com	Deportiva	Adultos- Adultos

	deportes			mayores
		16-Basquetbol infantil	Deportiva	Niños
12-Farol chaplin	Dirección cultura	17-Lambada	Expresiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
13-Camandulli	Dirección de deportes	18-Entrenamiento funcional	Ejercicio físico	Jóvenes - Adultos-adultos mayores
		19-Taekwondo adaptado	Deportiva	Niños - Jóvenes - adultos
		20-Fútbol adaptado	Deportiva	Adultos- Adultos mayores
		21-Basquetbol recreativo	Ejercicio físico	Jóvenes-Adultos-Adultos mayores
		22-Tenis	Deporte	Niños- Jóvenes-Adultos
14-Secretaria de la juventud	Dirección de deportes	23-Entrenamiento funcional	Ejercicio físico	Jóvenes - Adultos-adultos mayores
	Dirección de juventud	24-Boxeo	Deportiva	Niños- Jóvenes-Adultos
	Dirección de deportes	25-Caminata saludable	Ejercicio físico	Jóvenes-Adultos-Adultos mayores
	Dirección cultura	26-Lambada	Expresiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
15-P. de la tradición	Dirección cultura	27-Danzas urbanas	Expresiva	Niños
16-Covisan 6	Dirección de deportes	28-Gimnasia artística	Deportiva	Niños
NUEVO PAYSANDÚ				
LUGAR	REPRESENTANTE	ACTIVIDAD FÍSICA	CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDAD	GRUPO ETARIO
17- Farol Curupi	Dirección de cultura	29-Lambada	Expresiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos mayores
18- S.N. Paysandú		30-Lambada	Expresiva	Niños- Jóvenes-Adultos - Adultos

				mayores
19-Cancha Sintetica	Dirección de deportes	31-Handball	Deportiva	Jóvenes - Niños
		32-Atletismo	Deportiva	Niños- Jóvenes - Adultos

Fuente: Autores.

Lugar N°1 – Evaluación del Velódromo Municipal “Milton Wynants. Paysandú, 2023.

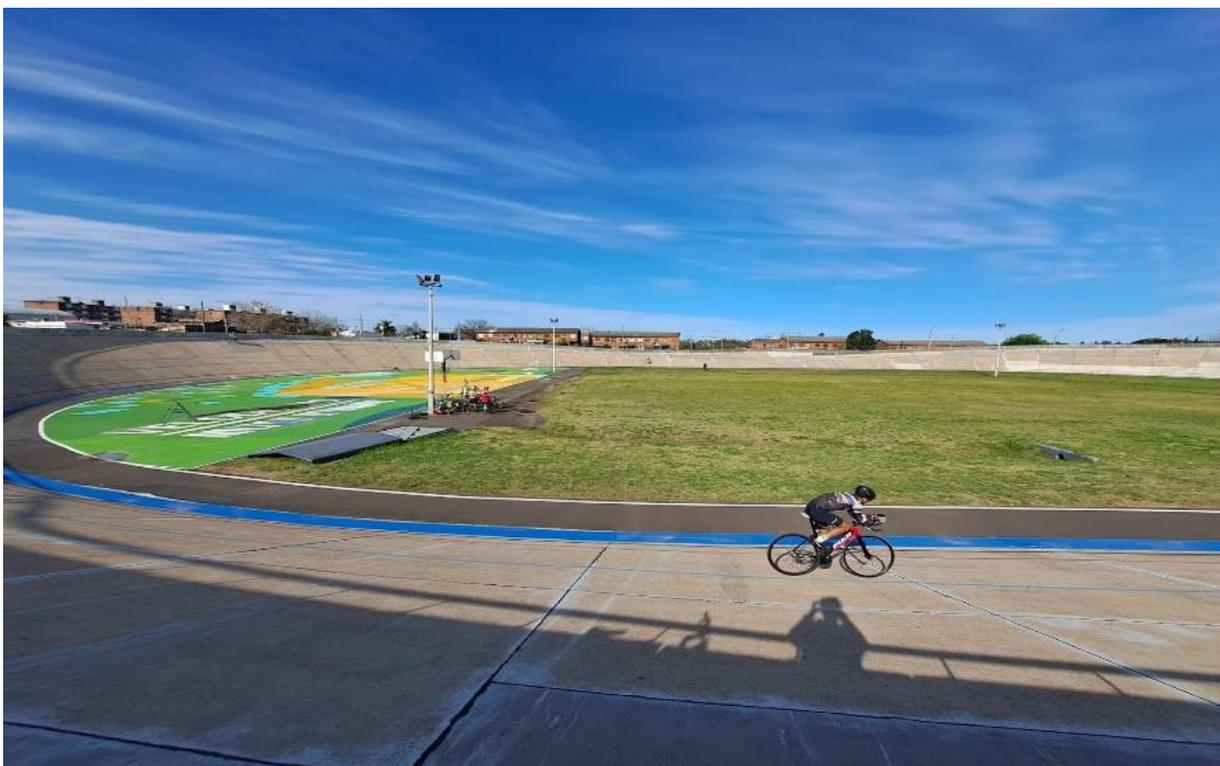
ESCUELA DE CICLISMO (VELÓDROMO)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	×	Exceso de luz solar
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	×	Espacio despejado
Heces de animales	×	Inexistentes
Animales potencialmente peligrosos	✓	Teros en cercanías
Indicios de vandalismo	×	ambiente cuidado
Presencia de seguridad	×	Ni camaras, seguridad, etc
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	×	Velodromo
Superficies que incitan a caídas	×	Zonas niveladas
Hierbas altas	×	Estructura de hormigón
Presencias de árboles alrededor	×	Inexistentes
Presencia de sombra	×	Inexistente
Zonas excesivamente abiertas	✓	No es un inconveniente
Zonas cerradas	×	Predio abierto
Superficies lisas	×	Estructura de hormigón
Superficies rugosas	✓	Estructura de hormigón
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	×	Estructura de hormigón
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Escasos bancos
Contenedores de desechos	✓	Fuera de zona de práctica
Presencias de vestidores	×	Solo hay baños
Baños / duchas / higiene	✓	No hay duchas
Botiquin de de primeros auxilios	✓	Disponible
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Cascos, bicicletas, etc
Materiales no convencionales	✓	Plato de cambio, manillar
Materiales alternativos	✓	Herramientas
Buen estado del material	✓	Excelente
Variedad	✓	De acuerdo al objetivo
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la edad y nivel



Fuente: Autores.

Para comenzar el primer lugar visitado fue el Velódromo Municipal “Milton Wynants” este espacio está situado en la calle Benito Chain, a escasos metros de Zorrilla de San Martín. Está diseñado específicamente para la práctica del ciclismo, ofreciendo actividades gratuitas de Ciclismo Formativo y Ciclismo Recreativo.

Fotografía 1: Velódromo Municipal “Milton Wynants. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Recientemente, ha sido sometido a un proceso de remodelación, lo que lo coloca en óptimas condiciones para su uso. Es decir” *La inversión en parques públicos puede generar múltiples beneficios tanto para los financiadores como para los residentes locales, incluido el aumento del valor de las propiedades.*” (Cohen, y otros, 2015, p.2)

Es muy beneficioso para la ciudad el hecho de contar con un velódromo, algo exclusivo en Uruguay y qué le brinda una esencia e importancia diferente a Paysandú.

Dado qué cómo comenta Garnica & Jiménez (2013), “*el espacio público se considera un elemento de importancia para la valoración de la calidad de vida en la ciudad, debido a que contribuye a la satisfacción de necesidades materiales e inmateriales de los individuos.*” (p. 259)

Sin embargo, durante nuestra visita, identificamos la presencia de teros dentro del campo, los cuales podrían representar un potencial riesgo si alguien se les acercara. Es importante tener en cuenta que este espacio es completamente al aire libre, con

una superficie de concreto rugosa y texturizada. Además, dispone de bancos destinados para dejar pertenencias y una zona específica para el resguardo de bicicletas. Adicionalmente, se encuentran a disposición instalaciones sanitarias y vestidores, lo cual añade un nivel de comodidad significativo para los usuarios. Estas instalaciones complementarias hacen que el espacio sea aún más funcional y adecuado para la práctica del ciclismo.

Con todas estas características, este lugar se presenta como un espacio bien acondicionado y seguro para llevar a cabo actividades con un entorno cómodo y funcional. Debido a las dimensiones que debería de tener un Velódromo más los demás espacios para la comodidad de los individuos como lo pueden ser los baños, el sitio para dejar los materiales y contar con un espacio donde dejar vehículos, es que se encuentra en la periferia de la ciudad de Paysandú. *“...es fundamental tener presente la composición que deberían tener los elementos del espacio público, así como la ubicación o el lugar estratégico que deben ocupar en el espacio urbano (ciudad, comuna o barrio).”* (Garnica Berrocal & Jiménez Caldera, 2013, p.276)

Lugar N°2 – Evaluación de la Cooperativa el Techo. Paysandú, 2023.

GIMNASIA PARA ADULTOS (COOPERATIVA EL TECHO)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	natural y artificial
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	No hay objetos
Desechos residuales esparcidos	×	No hay desechos
Heces de animales	×	No hay heces
Animales potencialmente peligrosos	×	Sin animales potenciales
Indicios de vandalismo	×	Sin indicios de vandalismo
Presencia de seguridad	×	sin presencia
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	×	Superficie estándar
Superficies que incitan a caídas	×	superficie óptima
Hierbas altas	×	No hay hierbas
Presencias de árboles alrededor	×	No hay árboles
Presencia de sombra	✓	Sombra por luz natural
Zonas excesivamente abiertas	×	lugar cerrado
Zonas cerradas	✓	delimitada por rejas
Superficies lisas	✓	exacto
Superficies rugosas	×	sin superficie
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	×	mosaicos
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Sillas- Bancos - Mesas
Contenedores de desechos	×	No poseía
Presencias de vestidores	×	No poseía
Baños / duchas / higiene	×	Baños
Botiquín de primeros auxilios	×	No contaba
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Pelotas- Pesas- elásticos
Materiales no convencionales	✓	Parlante
Materiales alternativos	✓	Sillas, botellas de arena
Buen estado del material	✓	en óptimas condiciones
Variedad	✓	buena
Seguridad con el Material empleado	✓	correcta seguridad



Fuente: Autores.

Por consiguiente, decidimos ir a la Cooperativa el Techo, este lugar se encuentra en las cercanías de la cooperativa de viviendas Covisan 3, donde se lleva a cabo la actividad física gratuita de gimnasia para adultos. Esta área ofrece una vista hacia la Avenida Soriano, casi llegando a la rotonda que se cruza con la calle Bulevar.

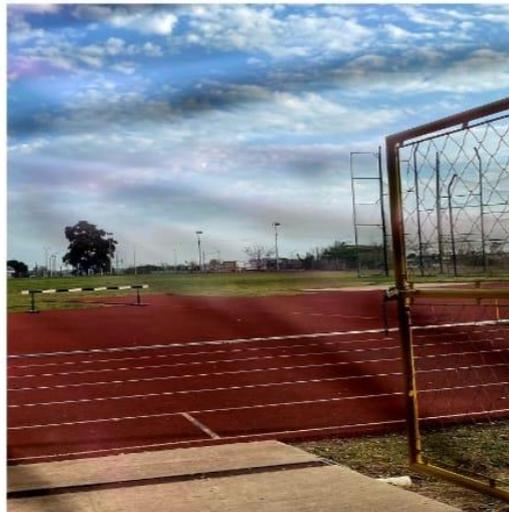
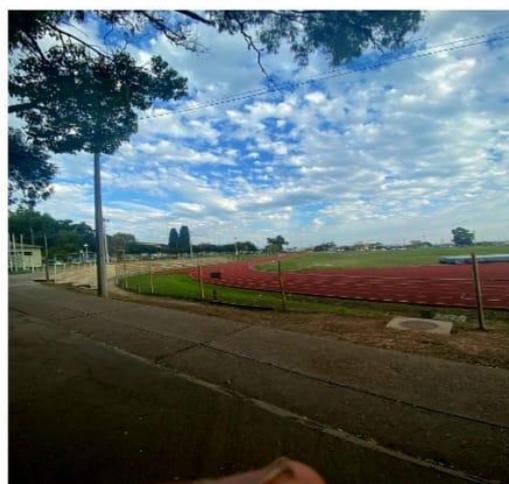
“Las instalaciones recreativas en el barrio se convierten en un recurso clave para promover la actividad física...” (Herazo & Jimenez, 2010, p.749). Cómo mencionan los autores, qué el barrio cuente con un salón cerrado posibilita mucho la práctica de ciertas actividades físicas, y el hecho que se junten tantas personas de tercera edad para realizar gimnasia es un logro enorme, debido a que, en esta edad, por desgracia, no es tan se suele mantener activo físicamente.

Una característica destacable del lugar es su excelente iluminación natural, derivada de la abundancia de ventanas. Esto reduce prácticamente a cero la necesidad de utilizar luz eléctrica, ya que la luz del sol provee una iluminación más que suficiente. Es relevante subrayar que se trata de un espacio cerrado, con una superficie lisa y equipado con un conjunto de sillas y mesas de PVC, así como bancos de madera. Además, incluye una oficina ubicada al fondo del salón, instalaciones sanitarias y una cocina. Estas comodidades añaden una capa adicional de funcionalidad y versatilidad al lugar, haciéndolo adecuado para una variedad de usos y actividades. La disponibilidad de una cocina es especialmente valiosa, facilitando eventos que requieran de esta facilidad.

Con todas estas características, el lugar se presenta como un espacio propicio. Es por ello por lo que podemos expresar que este espacio “público democrático” como lo denomina Borja (2011) en su artículo “Espacio público y derecho a la ciudad”, conlleva a considerarlo a su vez como *“...un espacio expresivo, significativa, polivalente, accesible, evolutivo.”* (Borja, 2011, p. 39)

Lugar N°3 – Evaluación de la Pista de Atletismo. Paysandú, 2023.

ATLETISMO (PLAZA DE DEPORTES - PISTA)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Artificial y Solar
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio Despejado
Desechos residuales esparcidos	✗	No hay desechos
Heces de animales	✗	No hay heces
Animales potencialmente peligrosos	✗	Sin animales potenciales
Indicios de vandalismo	✗	Área protegida
Presencia de seguridad	✓	Si
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Superficie estándar
Superficies que incitan a caídas	✗	Superficies óptimas
Hierbas altas	✗	No hay hierbas
Presencias de árboles alrededor	✗	No hay dentro de la pista
Presencia de sombra	✓	Si sombra natural
Zonas excesivamente abiertas	✗	Espacio cerrado
Zonas cerradas	✓	Espacio cerrado
Superficies lisas	✓	Acorde para la disciplina
Superficies rugosas	✗	No
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	No
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos
Contenedores de desechos	✓	Si posee contenedor
Presencias de vestidores	✓	Si posee
Baños / duchas / higiene	✓	Baños-Duchas-Higiene
Botiquín de primeros auxilios	✓	Completo
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Vallas-Jabalinas-Conos
Materiales no convencionales	✗	No
Materiales alternativos	✗	No
Buen estado del material	✓	En óptimas condiciones
Variedad	✓	Buena
Seguridad con el Material empleado	✓	Correcta Seguridad



Fuente: Autores.

Continuando nuestro recorrido nos dirigimos a la Pista de Atletismo De la Plaza Deportes, la cual se ubica en Montecaseros 575 entre General Artigas y Avenida Soriano.

Fotografía 2: Pista de la Plaza Deporte



Fuente: Autores

Es un espacio amplio y agradable para realizar diferentes actividades relacionadas a la práctica de atletismo, todo el predio de la pista se encuentra cerrado por un tejido metálico. El acceso dentro de la pista está prohibido, a menos que se abone con la inscripción correspondiente, o que se asistan a las clases gratuitas, de igual forma solo se podrá entrar si está presente el docente a cargo, dicho de otra forma, los alumnos que asistan gratis no podrán entrar a la pista si no se encuentra el docente con ellos. Cuenta con baños para hombres y mujeres y vestidores, contenedores de desechos en varias zonas de la plaza de deportes, sombra debido a los árboles que hay por fuera y lugares para sentarse (aunque estos dos últimos aspectos son tenidos en cuenta por fuera de la pista, porque dentro no hay sitios donde haya sombra, ni objetos para sentarse). Dentro de la zona de pista encontramos cuatro espacios principales, la zona de los carriles (con una fosa de agua), zona de lanzamientos con su respectiva jaula para mayor seguridad, zona del foso de arena (saltos en longitud), y la zona para los saltos de altitud.

Este sitio ha estado constantemente en remodelación y lleva un mantenimiento diario y continuo, esto hace que este en un excelente estado. Tiene muy buena iluminación, y no

hay indicios de vandalismo. A su vez cuenta con presencia de seguridad a la entrada, y luego dentro del lugar.

Por el lado 56 de los materiales, lo más destacable es la gran variedad de ellos, apreciándose aquellos destinados para los lanzamientos (jabalina, martillo, disco, bala. E incluso adaptaciones para los más pequeños como es el caso del Vortex), para pista (tacos, vallas pequeñas, medianas y grandes, testimonios), para saltos (garrocha, listón), luego materiales básicos como conos, colchonetas, cuerdas, etc., Y materiales no tradicionales como discos de barras, pelotas medicinales, bastones, steps, varios objetos de medición y mancuernas. *“...el que más se utiliza son las vallas, la colchoneta quitamiedos y el balón medicinal, pero, curiosamente, no para la práctica específica del atletismo, sino que hacen un uso polivalente de este material...”* (Rodríguez Fernández, Abelaira Gómez, & Lucía, 2018, p. 302)

Debido a que se busca producir habilidades básicas para ciertas disciplinas del atletismo, para luego ponerlas en práctica en situaciones reales, los materiales que mencionan Rodríguez Fernández, Abelaira Gómez, & Lucía, (2018), como la pelota medicinal, las vallas y las colchonetas, a los cuales le podríamos sumar bastones, mancuernas y discos, son destinados al fortalecimiento de la condición física. Pensando en cada espacio con los que cuenta la pista traemos el pensamiento de Gehl (2006), el cual fue citado textualmente por Roncancio (2018) y dice, *“...un buen entorno hace posible una gran variedad de actividades humanas completamente distintas.”* (p. 8). Partiendo de esto, podemos decir que en cuanto al lugar y de forma crítica no tiene puntos débiles significativos, la pista con cada una de sus zonas, y los materiales con los que cuenta, teniendo en cuenta la variedad y la calidad son excelentes.

Lugar N°4 – Evaluación del Polideportivo. Paysandú, 2023.

JUDO (PLAZA DE DEPORTES - POLIDEPORTIVO)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Artificial
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	ventanas al ras del suelo
Desechos residuales esparcidos	✗	no hay desechos
Heces de animales	✗	no hay heces
Animales potencialmente peligrosos	✗	sin animales potenciales
Indicios de vandalismo	✗	Área protegida
Presencia de seguridad	✓	Cámaras
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✓	Espacio reducido
Superficies que incitan a caídas	✗	superficie adecuada
Hierbas altas	✗	no hay hierbas
Presencias de árboles alrededor	✗	no hay árboles
Presencia de sombra	✓	Actividad nocturna
Zonas excesivamente abiertas	✗	zona con ventanas
Zonas cerradas	✓	completamente
Superficies lisas	✓	plaquetas
Superficies rugosas	✗	tatami
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✓	tatami / plaqueta
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos
Contenedores de desechos	✓	hay contenedor
Presencias de vestidores	✓	posee vestidores
Baños / duchas / higiene	✓	completamente
Botiquín de de primeros auxilios	✓	sin visualizar
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Colchonetas
Materiales no convencionales	✓	Pelotas de pilates
Materiales alternativos	✗	no poseían
Buen estado del material	✓	buen estado
Variedad	✓	excelente
Seguridad con el Material empleado	✓	adecuada



Fuente: Autores.

Este lugar se encuentra también en la Plaza de deportes ubicada en la calle de Montecaseros, entre la Avenida Soriano y General Artigas, aquí se dictan clases de Judo, específicamente en el segundo piso a la derecha. Esta zona, cómo en general la Plaza de Deportes, es excelente. Iluminación perfecta, áreas limpias y cuidadas, cámaras de seguridad, no hay presencia de vandalismos, la zona al ser totalmente cerrada no hay animales.

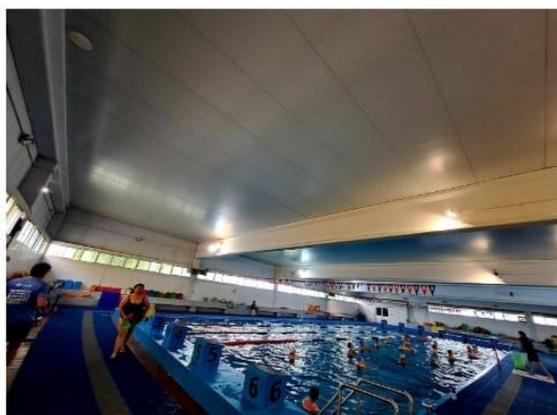
En cuanto al material, su estado es perfecto, cuenta con una importante cantidad de estos, aunque no de variedad, ya que el “material” u “objeto” más utilizado es el mismo cuerpo del compañero junto al judogi que utiliza. El espacio en sí es acorde a la actividad, pero no con relación a la cantidad de alumnos que hay, además de estar el techo levemente bajo para ciertos movimientos que se emplean.

Herazo & Dominguez (2010) hablan de cómo el espacio de práctica condiciona la actividad física, en este caso lo bajo que está el techo podría traer problemas físicos a futuro si por alguna maniobra realizada algún alumno lo golpease, o si asistiera alguna persona demasiado alta. Estimar la influencia de los factores ambientales en la actividad física de las poblaciones es una prioridad en salud pública

El suelo en su mayoría es de goma (tatami), lo que ayuda además de los tatamis típicos de la actividad a cuidar la integridad de los alumnos. Por último, mencionar el hecho de que las instalaciones tienen baños tanto para hombres como mujeres, los cuales se pueden utilizar de vestidores.

Lugar N°5- Evaluación de la Piscina. Paysandú, 2023.

ENSEÑANZA DE NATACIÓN - HIDROGIMNASIA - LIBRE (PLAZA DE DEPORTES - PISCINA)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Artificial y solar
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio despejado
Heces de animales	✗	No hay animales dentro
Animales potencialmente peligrosos	✗	No hay animales dentro
Indicios de vandalismo	✗	Ambiente super cuidado
Presencia de seguridad	✓	Cámaras y personal
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	6 carriles de 25 mts.
Superficies que incitan a caídas	✗	Suelo de caucho
Hierbas altas	✗	Piscina
Presencias de árboles alrededor	✗	Piscina techada
Presencia de sombra	✓	Piscina techada
Zonas excesivamente abiertas	✗	Piscina cerrada
Zonas cerradas	✓	Piscina cerrada
Superficies lisas	✗	Suelo de caucho
Superficies rugosas	✓	Suelo de caucho
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✓	Suelo de caucho
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y sillas
Contenedores de desechos	✓	En zona de piscina y baños
Presencias de vestidores	✓	Medianamente amplio
Baños / duchas / higiene	✓	Todo
Botiquín de primeros auxilios	✓	En sala de docentes
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Tablas, patas de rana, etc
Materiales no convencionales	✓	Bicicletas
Materiales alternativos	✓	Tapas de botella
Buen estado del material	✓	Excelente
Variedad	✓	Amplia
Seguridad con el Material empleado	✓	Material acorde



Fuente: Autores.

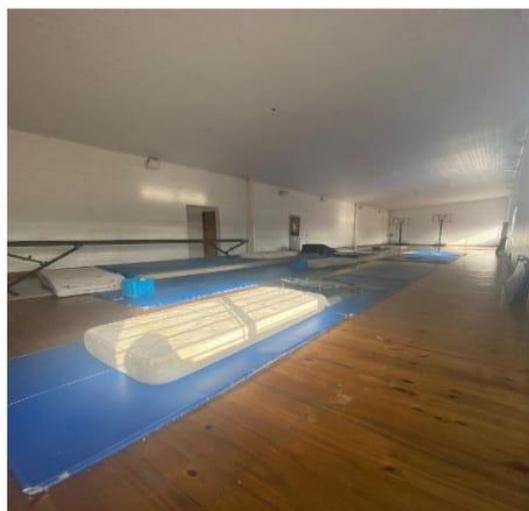
Esta piscina se encuentra en la Plaza de Deportes, donde la entrada a la misma se encontraría por la calle de Montecaseros, entre la Avenida Soriano y General Artigas. Aquí se dictan las clases de Hidrogimnasia, enseñanzas de natación a jóvenes de los doce a los dieciséis, y natación libre. Cabe destacar que *” la práctica de hidrogimnasia contribuye para la mejora de la percepción de bienestar en los aspectos psicológicos, físicofuncionales y sociales.* “(Paula e Silva, Silva Piovani, & Both, 2016, p.1)

Contreras Rodríguez (2011), expresa que *“La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y, por qué no, un seguro de vida, ya que es un determinado momento puede evitar un ahogamiento* (p.1)

De acuerdo con su infraestructura podemos expresar que las instalaciones en sí son excelentes. La iluminación está perfecta a la vez que se direcciona directamente en paralelo al suelo, lo que provoca una visión clara de cada espacio/objeto posible a visualizar, a su vez cuenta con ventanas lo que posibilita también una alternativa de iluminación natural. Por otro lado, luego de salir de los vestidores, donde previamente se debe pasar por las duchas, pasamos a la zona de las piscinas donde se aprecian tres, la principal y más amplia con 25 mts y seis carriles, y dos más pequeñas ubicadas del lado derecho (también menos ondas), este sitio está absolutamente cerrado, lo que proporciona una total sombra dentro del mismo, también en tiempos fríos además del agua climatizada en las tres piscinas se cuenta con calentadores ambientales. De la seguridad que cuenta podríamos decir que es alta y eficaz, ya que únicamente para pasar a las zonas de piscinas se debe de entrar por la recepción (donde hay cámaras), y por el lado derecho se encuentra una salida únicamente usada por docentes, la cual está protegida con rejas, lo que brinda una sola entrada y salida a los alumnos. Los materiales con los cuentan son muy variados destinados al objetivo de la actividad a realizar, además de contar con una gran cantidad de estos todos presentan un estado excelente

Lugar N°6 – Evaluación del Club Colón. Paysandú, 2023.

GIMNASIA ARTÍSTICA (CLUB COLÓN)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta iluminación	✓	Artificial y natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	Superficie despejada
Desechos residuales esparcidos	×	Espacio cuidado
Heces de animales	×	Salon cerrado
Animales potencialmente peligrosos	×	Salon cerrado
Indicios de vandalismo	×	Salon cerrado
Presencia de seguridad	✓	Cámaras
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✓	Espacio angosto
Superficies que incitan a caídas	×	Zona llana
Hierbas altas	×	Salon cerrado
Presencias de árboles alrededor	×	Salon cerrado
Presencia de sombra	✓	Salon cerrado
Zonas excesivamente abiertas	×	Salon cerrado
Zonas cerradas	✓	Salon cerrado
Superficies lisas	✓	Suelo flotante
Superficies rugosas	×	Suelo flotante
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✓	Suelo flotante
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	×	2 sillas
Contenedores de desechos	×	En el lugar no
Presencias de vestidores	×	Ninguno
Baños / duchas / higiene	✓	Exclusivos para eventos
Botiquin de de primeros auxilios	×	Cobertura médica
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Colchonetas, Barras
Materiales no convencionales	×	Ninguno
Materiales alternativos	✓	Colchones
Buen estado del material	×	Bastante desgastados
Variedad	×	En relación a alumnos
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la actividad



Fuente: Autores.

Luego se encuentra el Club Colón ubicado en Gral. Artigas 1560. Es un espacio cerrado, y su infraestructura es muy amplia, cuenta con una cancha de basquetbol, y también dispone de otra sala que es donde se desarrolla la actividad gratuita Gimnasia Artística. Adicionalmente podemos mencionar que posee una iluminación adecuada, y cuenta con cestos de basuras. A su vez el suelo es el indicado para ejercer actividades, el mismo está en óptimas condiciones.

Cabe destacar que no muestra indicios de vandalismos, y se encuentra en buenas condiciones desde su infraestructura hasta el mantenimiento de la limpieza. Por otra parte, es necesario destacar que este tiempo de recinto también es utilizado como salón de eventos.

En cuanto a los materiales para la práctica de la actividad podemos expresar que son escasos y no están en óptimas condiciones. Pérez (2004) nombra las características de cómo deben estar las colchonetas para la realización de esta disciplina. Nombra en primer lugar que deben ser horizontal y sin fisuras. Por otra parte, en caso de no alcanzar la altura requerida, está la posibilidad de colocar una colchoneta encima de la otra. Y, por último, las colchonetas deben absorber el impacto y tener una superficie elástica. (p. 22-23).

Mencionamos lo anterior dado que en este caso en particular se utilizan colchones somier para cubrir las colchonetas faltantes. Cabe destacar que en caso de que los mimos se presisen para casos puntuales como inundaciones, entre otras, estos son retirados de dicho recinto.

Fotografía 3: Fotografía de la Entrada del Club Colón.



Fuente: Autores.

Lugar N°7 – Evaluación del Estadio Artigas. Paysandú, 2023.

DANZA URBANA (ESTADIO ARTIGAS)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Excelente
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio cuidado
Heces de animales	✗	Zona cerrada
Animales potencialmente peligrosos	✗	Zona cerrada
Indicios de vandalismo	✗	Ninguno
Presencia de seguridad	✓	Cámaras y portería
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✓	Usaban un pasillo
Superficies que incitan a caídas	✓	Suelo resbaloso
Hierbas altas	✗	Sitio cerrado
Presencias de árboles alrededor	✗	Sitio cerrado
Presencia de sombra	✓	Por la hora del día
Zonas excesivamente abiertas	✗	Sitio cerrado
Zonas cerradas	✓	Sitio cerrado
Superficies lisas	✓	Suelo de cerámicas
Superficies rugosas	✗	Al contrario
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Suelo de cerámicas
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y sillas
Contenedores de desechos	✓	En el mismo pasillo
Presencias de vestidores	✓	Baños
Baños / duchas / higiene	✓	Duchas no
Botiquín de primeros auxilios	✓	En recepción
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Música
Materiales no convencionales	✗	Solo tradicionales
Materiales alternativos	✗	Solo tradicionales
Buen estado del material	✓	Parlante
Variedad	✗	No es necesaria
Seguridad con el Material empleado	✓	Debido a la actividad



Fuente: Autores.

Otro de los lugares recorridos fue el Estadio Artigas el cual se encuentra en Dr. José Verocay, entre Colón y 25 de mayo pertenece a la Intendencia de Paysandú y cede este lugar para los eventos deportivos locales, principalmente el fútbol. Tiene una capacidad para 25000 personas, cabe destacar que es un recinto cerrado, pero al aire libre.

En una de sus entradas por la calle Dr. José Verocay para ser exactos, se encuentra un pequeño salón, donde allí ensaya el grupo de danza urbana, que momentáneamente se encuentra ahí debido a la restauración del estadio cerrado.

Este lugar cuenta con una buena iluminación, un espacio muy angosto y un suelo resbaloso. Por otro lado, no cuenta con los recursos materiales necesarios, como por ejemplo espejos. Melissa Tobar Campos (2021) realiza una encuesta donde los participantes manifiestan que los elementos imprescindibles para realizar este tipo de danza es el suelo, tener al alcance agua y baños y factores de seguridad y acceso a enchufes.

Los cuales sería tentador acompañar por la implementación de un espacio escénico mutable entre un gran espacio y espacialidades más pequeñas. Rescatando también dentro de esta, la inclusión de colores, murales o grafitis, conexión a música y elementos reflectantes; que hablan de una apropiación del espacio más personalizada y acorde a las raíces de la cultura Hip Hop (Tobar Campos 2021, p.36)

Fotografía 4: Fotografía de la entrada del Estadio Artigas



Fuente: Autores.

Lugar N°8 – Evaluación de la Escuela N°2. Paysandú, 2023.

FÚTBOL ADAPTADO (ESCUELA N°-2)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Podría mejorar
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Bancos rotos
Desechos residuales esparcidos	✗	bolsas sin tirar
Heces de animales	✗	no hay heces
Animales potencialmente peligrosos	✗	no hay animales
Indicios de vandalismo	✗	grafitis al ingreso
Presencia de seguridad	✗	no cuenta con seguridad
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Gran espacio
Superficies que incitan a caídas	✗	Óptima superficie
Hierbas altas	✗	No posee hierbas
Presencias de árboles alrededor	✗	no cuenta con árboles
Presencia de sombra	✓	por falta de luz
Zonas excesivamente abiertas	✗	zona cerrada
Zonas cerradas	✓	correcto
Superficies lisas	✓	en sectores
Superficies rugosas	✓	en sectores
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	piso cemento desgastado
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	bancos
Contenedores de desechos	✗	No posee contenedor
Presencias de vestidores	✗	no posee vestidor
Baños / duchas / higiene	✓	baños
Botiquín de de primeros auxilios	✓	no pudimos visualizarlo
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	pelotas - chalecos
Materiales no convencionales	✗	no contaban
Materiales alternativos	✗	no contaban
Buen estado del material	✓	óptimas condiciones
Variedad	✗	lo básico
Seguridad con el Material empleado	✓	correcta seguridad



Fuente: Autores.

Siguiendo el recorrido de los espacios, nos encontramos con la Escuela N°2, la cual se ubica en la calle Ituzaingó, casi en la intersección con la calle José Pedro Varela. Cuenta con una espaciosa cancha de cemento que proporciona un amplio espacio para llevar a cabo diversas actividades. Al entrar, notamos que la puerta de acceso está decorada con grafitis.

Fotografía 5: Entrada de la Escuela N°2



Fuente: Autores.

Dentro de las instalaciones, observamos una notable carencia de iluminación, especialmente antes de llegar a la cancha. Sería posible mejorar este aspecto, aunque la iluminación en la cancha en sí es aceptable. No obstante, en los pasillos que conducen a los baños, la iluminación es una necesidad evidente. Nos percatamos de la presencia de bolsas de residuos sin recoger en esta zona.

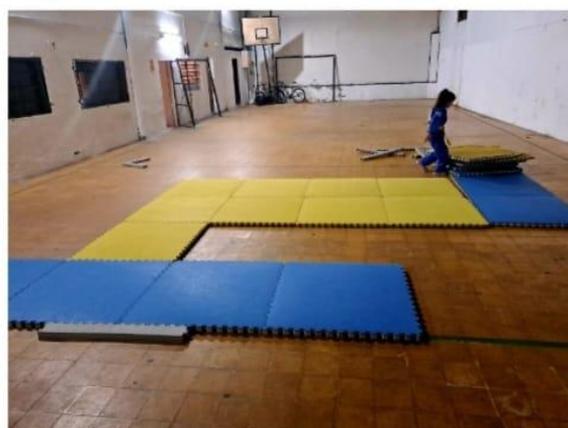
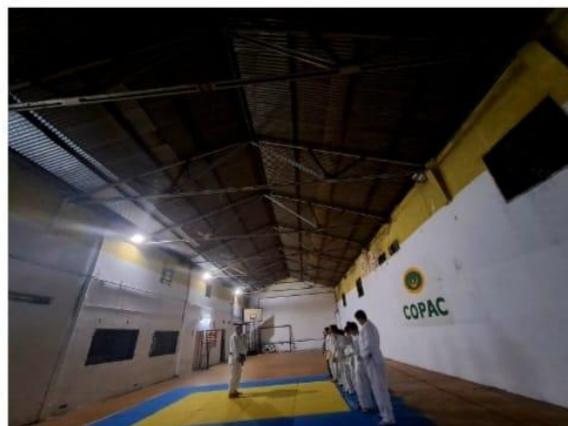
Por otro lado, el lugar dispone de un espacio cómodo y adecuado para dejar pertenencias, con bancos y percheros disponibles para los usuarios. En resumen, este espacio ofrece un entorno propicio para la realización de actividades, aunque sería beneficioso abordar las cuestiones de iluminación y limpieza para mejorar la experiencia de los usuarios. Es decir, debemos considerar que *recursos físicos atractivos y tangibles (...)* con respecto a los contextos (Cohen et al., 2015) por lo tanto tiene un gran potencial de mejora.

Como hemos dicho antes, en este lugar se observaron decoraciones con grafitis, lo cual no consideramos un lugar oportuno para este arte callejero. Por esto es importante que estos temas sean tratados y hacer entender que los grafitis es un arte, pero no para aplicarlo en cualquier rincón de la ciudad. Teniendo en cuenta a Morales Cuadra G.M. (2023)

menciona en su artículo que en la Ciudad de San Pablo, Brasil, el ayuntamiento borró uno de lo más grandes grafitis de Latinoamérica y si bien esto está bajo el marco legal, de manera contradictoria estos grafitis son los que generan turismo en dicha ciudad. Debido a este hecho surge la necesidad de generar políticas públicas inclusivas con estatutos claros para saber cómo manejar los grafitis sin que se considere invasor. *“No se trata de regularlo como elemento agresor, sino que hoy en día merece su espacio sin dejar de ser espontáneo”*. (Morales Cuadra, 2023, p.16)

Lugar N°9 – Evaluación del Circulo Policial. Paysandú, 2023.

JUDO (CIRCULO POLICIAL SANDUCERO)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	×	Ambiente oscuro
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	Zona despejada
Desechos residuales esparcidos	×	Zona despejada
Heces de animales	×	Zona cerrada
Animales potencialmente peligrosos	×	Zona cerrada
Indicios de vandalismo	×	Zona cerrada
Presencia de seguridad	✓	Cámaras, puertas cerradas
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	×	Acorde a la cantidad
Superficies que incitan a caídas	×	Zona llana
Hierbas altas	×	Zona cerrada
Presencias de árboles alrededor	×	Zona techada
Presencia de sombra	✓	Zona techada
Zonas excesivamente abiertas	×	Zona cerrada
Zonas cerradas	✓	Zona cerrada
Superficies lisas	✓	Tatamis
Superficies rugosas	×	Tatamis
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✓	Tatamis
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y sillas, pocas
Contenedores de desechos	✓	1 Presente, luego en baño
Presencias de vestidores	✓	Baños cómo vestidores
Baños / duchas / higiene	✓	Duchas no
Botiquín de primeros auxilios	✓	Con el profesor
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Tatamis y Judogi
Materiales no convencionales	×	Solo tatamis y Judogi
Materiales alternativos	×	Solo tatamis y Judogi
Buen estado del material	✓	Levemente desgastados
Variedad	×	Tatamis y judogi
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la edad



Fuente: Autores.

NEWCOM +70 (CIRCULO POLICIAL SANDUCERO)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	×	Artificial y natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	×	Espacio despejado
Heces de animales	×	No hay animales dentro
Animales potencialmente peligrosos	×	No hay animales dentro
Indicios de vandalismo	×	Ambiente resguardado
Presencia de seguridad	✓	Cámaras
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	×	Cancha de Volleyball
Superficies que incitan a caídas	×	Zona llana
Hierbas altas	×	Chancha de hormigón
Presencias de árboles alrededor	×	Zona cerrada
Presencia de sombra	✓	Zona techada
Zonas excesivamente abiertas	×	Zona cerrada
Zonas cerradas	✓	Salón
Superficies lisas	✓	Cancha de volleyball
Superficies rugosas	✓	Cancha de volleyball
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	×	Cancha de volleyball
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y sillas
Contenedores de desechos	✓	En la entrada
Presencias de vestidores	✓	(hombre y mujer)
Baños / duchas / higiene	✓	Completo
Botiquín de de primeros auxilios	×	En el lugar no
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Pelota, red, conos
Materiales no convencionales	×	Solo tradicionales
Materiales alternativos	×	Solo tradicionales
Buen estado del material	✓	Buen estado
Variedad	×	Pocas pelotas
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la edad



Fuente: Autores.

Otra de los espacios visitados fue el Círculo Policial, el cual se ubica en la intersección de las calles Vizconde de Mauá y Leandro Gómez, siendo el lugar donde se llevan a cabo dos actividades físicas gratuitas: Newcom y Judo. En cuanto a las condiciones del lugar, es notable que la superficie de práctica se encontraba completamente libre de objetos desechables, gracias a su configuración cerrada. No se detectó la presencia de animales ni se encontraron indicios de vandalismo. Además, para reforzar la seguridad, se contaba con cámaras de vigilancia estratégicamente ubicadas en la entrada del recinto.

A pesar de estos aspectos positivos, es importante señalar que la iluminación presentaba una notoria deficiencia, ya que solo la mitad de las luces estaban en funcionamiento, lo cual consideramos insuficiente para un espacio de esta naturaleza.

En lo que respecta a las características físicas del entorno, al ser un espacio cerrado, la superficie de práctica exhibía un nivelado y acabado liso, sin presencia de vegetación debido al revestimiento de mosaicos en el suelo, aunque por el contrario Roncancio (2018) dice que un “...*buen diseño de paisajismo, a través de vegetación de diferentes texturas, colores y portes, asegura la utilización de los escenarios...*” (p. 10). De esta manera se podría considerar el hecho de que la infraestructura presente una esencia tan artificial y cerrada al exterior podría ser un obstáculo para que nuevas personas se unan a las actividades (Cohen, y otros, 2015).

Si bien el salón deportivo ofrecía comodidades como baños para ambos sexos, en el área de la cancha solo contaba con un banco para sentarse, proporcionado de manera limitada.

Lugar N°10 – Evaluación del Espacio Cultural Gobbi. Paysandú, 2023.

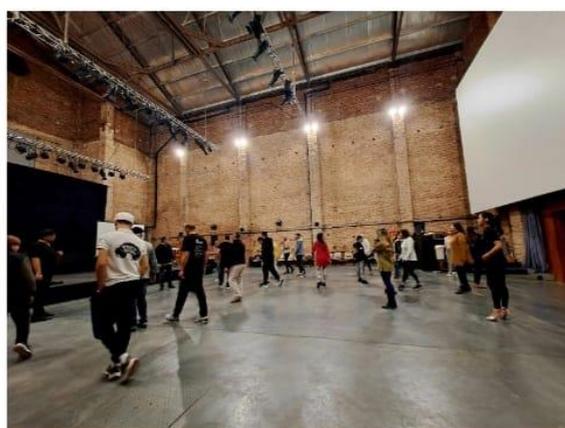
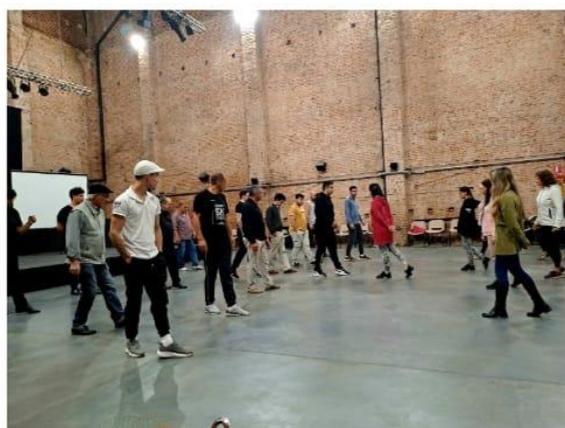
TANGO ESCENARIO (GOBBI)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	luz artificial Excelente
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	Ninguno
Desechos residuales esparcidos	×	Ninguno
Heces de animales	×	No hay
Animales potencialmente peligrosos	×	No hay
Indicios de vandalismo	×	Sin indicios
Presencia de seguridad	✓	cámaras
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	×	Espacioso
Superficies que incitan a caídas	×	No hay
Hierbas altas	×	No hay
Presencias de árboles alrededor	×	sin presencia
Presencia de sombra	×	casi nula
Zonas excesivamente abiertas	×	zona delimitada
Zonas cerradas	✓	exacto
Superficies lisas	✓	correcto
Superficies rugosas	×	sin superficie
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	×	cemento
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Muchas Sillas
Contenedores de desechos	✓	hay contenedor
Presencias de vestidores	✓	escasa condición
Baños / duchas / higiene	✓	Baños
Botiquín de primeros auxilios	×	no contaban
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	parlante y computadora
Materiales no convencionales	✓	banda elástica
Materiales alternativos	✓	sillas
Buen estado del material	✓	Óptimo
Variedad	✓	aceptable
Seguridad con el Material empleado	×	arriesgado



Fuente: Autores.

TANGO DE PISTA (GOBBI)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	luz artificial Excelente
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Ninguno
Desechos residuales esparcidos	✗	Ninguno
Heces de animales	✗	No hay
Animales potencialmente peligrosos	✗	No hay
Indicios de vandalismo	✗	Sin indicios
Presencia de seguridad	✓	cámaras
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Espacioso
Superficies que incitan a caídas	✗	No hay
Hierbas altas	✗	No hay
Presencias de árboles alrededor	✗	sin presencia
Presencia de sombra	✓	casi nula
Zonas excesivamente abiertas	✗	zona delimitada
Zonas cerradas	✓	exacto
Superficies lisas	✓	correcto
Superficies rugosas	✗	sin superficie
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	cemento
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Muchas Sillas
Contenedores de desechos	✓	hay contenedor
Presencias de vestidores	✓	escasa condición
Baños / duchas / higiene	✓	Baños
Botiquín de primeros auxilios	✗	no contaban
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	parlante - computadora
Materiales no convencionales	✗	Ninguno
Materiales alternativos	✗	Ninguno
Buen estado del material	✓	optimo estado
Variedad	✗	Poca
Seguridad con el Material empleado	✓	correcta seguridad



Fuente: Autores.

Siguiendo con la descripción de los lugares nos encontramos con el Espacio Cultural Gobbi. Este fascinante lugar está situado en la calle principal de la ciudad de Paysandú, específicamente en la intersección de 18 de Julio y Baltasar Brum. Ofrece dos actividades físicas gratuitas: Tango de pista y Tango escenario. El área se destaca como una de las opciones óptimas que pudimos observar en la ciudad, es decir se *“puede generar un mayor sentido de propiedad, responsabilidad y sentido de administración, mejorar la percepción de la seguridad y fomentar un uso más frecuente.”* (Cohen, y otros, 2015, p.2)

PA lo cual nos gustaría agregar el pensamiento de Borja (2011) *“...el espacio público para expresarse la calidad de este condicionara la existencia y potencialidad de las demandas”* (p. 45). Con estas dos opiniones, podemos decir que el espacio del Gobbi en si es muy utilizado y no solo para danzas, sino que se llevan a cabo actividades de otra índole, debido a su uso, y la demanda que exige el público de la ciudad, se evidencia la razón de su excelente estado y mantenimiento.

Este lugar sobresale por su excepcional iluminación, creando una atmósfera ideal. Además, está equipado con cámaras de seguridad que garantizan la tranquilidad de los participantes. Asimismo, se preocupa por la comodidad de todos los asistentes al proporcionar instalaciones de baño tanto para mujeres como para hombres, incluyendo adaptaciones para personas con discapacidad. Es por ello por lo que nos resulta interesante expresar que *“la distancia puede no ser una barrera importante cuando los parques están bien equipados y tienen características atractivas.”* (Cohen, y otros, 2015, p.6)

Por otra parte, haciendo hincapié en su infraestructura podemos expresar que el suelo del lugar está revestido de cemento, proporcionando una superficie estable y adecuada. Las sillas disponibles para los participantes son de notable calidad y están en perfecta armonía con el espacio. Adicionalmente, el lugar cuenta con vestidores específicos para que los participantes puedan cambiarse durante la práctica.

Sin embargo, es importante mencionar que notamos que estos vestidores no estaban completamente adecuados, apreciando una abundante cantidad de humedad donde estas personas pasan gran parte del tiempo, realizando maquillajes y vistiéndose para salir a escena, esto es algo que podría representar una oportunidad de mejora para el futuro. *“...estimar la influencia de los factores ambientales en la actividad física de las poblaciones es una prioridad en salud pública”* (Herazo & Dominguez, 2010, p. 745)

Lugar N°11 – Evaluación del River Plate. Paysandú, 2023.

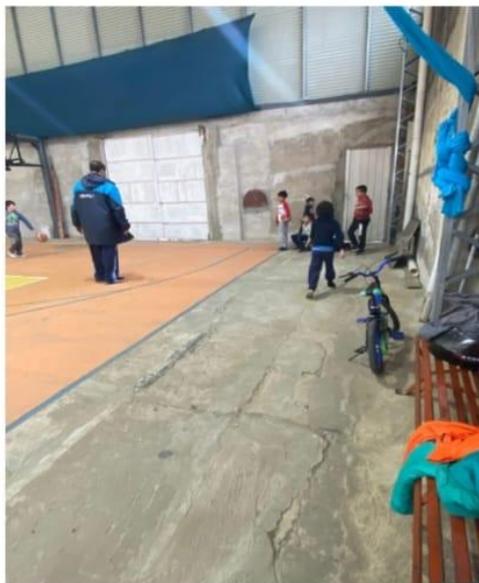
NEWCOM +40 (CLUB RIVER PLATE)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Excelente
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✓	Arena
Desechos residuales esparcidos	✓	Alrededor de la cancha
Heces de animales	✓	Pájaros
Animales potencialmente peligrosos	✗	Aves pequeñas
Indicios de vandalismo	✓	Zona cerrada
Presencia de seguridad	✗	Puerta cerrada
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Cancha de volleyball
Superficies que incitan a caídas	✗	Zona llana
Hierbas altas	✗	Cancha de hormigón
Presencias de árboles alrededor	✗	Zona cerrada
Presencia de sombra	✓	Zona techada
Zonas excesivamente abiertas	✗	Semiabierta
Zonas cerradas	✓	Predio cerrado
Superficies lisas	✓	Cancha de volleyball
Superficies rugosas	✓	Cancha de volleyball
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Cancha de volleyball
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos
Contenedores de desechos	✗	Solo en baños
Presencias de vestidores	✗	Baños
Baños / duchas / higiene	✓	No duchas
Botiquín de primeros auxilios	✓	Cerca de zona de baños
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Pelotas, red, etc
Materiales no convencionales	✓	Silla de juez, tablero
Materiales alternativos	✗	Solo los anteriores
Buen estado del material	✓	Buen estado
Variedad	✗	Pelotas
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la edad



Fuente: Autores.

BASKETBALL INFANTIL (CLUB RIVER PLATE)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Artificial y natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✓	Zona despejada
Desechos residuales esparcidos	✓	Alrededor de la cancha
Heces de animales	✓	Aves
Animales potencialmente peligrosos	✗	Ninguno
Indicios de vandalismo	✗	Zona cerrada
Presencia de seguridad	✗	Ninguna
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Cancha de basquetball
Superficies que incitan a caídas	✓	Zonas con arena
Hierbas altas	✗	Salon semi cerrado
Presencias de árboles alrededor	✗	Salon semi cerrado
Presencia de sombra	✓	Salon semi cerrado
Zonas excesivamente abiertas	✗	Salon semi cerrado
Zonas cerradas	✓	Salon semi cerrado
Superficies lisas	✗	Cancha de basquetball
Superficies rugosas	✗	Cancha de basquetball
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Cancha de basquetball
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos
Contenedores de desechos	✓	En la entrada
Presencias de vestidores	✓	Baños
Baños / duchas / higiene	✓	No duchas
Botiquin de de primeros auxilios	✓	Junto a los materiales
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Pelotas
Materiales no convencionales	✗	Ninguno
Materiales alternativos	✗	Ninguno
Buen estado del material	✓	Correcto
Variedad	✓	Buena cantidad
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la edad



Fuente: Autores.

Continuando la recolección de datos nos dirigimos hacia el club River Plate el cual se ubica en la calle José Pedro Varela entre Continuación Ayacucho y Bolívar. Las actividades de nuestro interés que se encuentran aquí son Newcome para personas de más de 40 años y Basquetbol infantil. El sitio cuenta con una excelente iluminación direccionada a la cancha, la cual es polifuncional para varios deportes, cómo lo podrían ser Voleibol, basquetbol, futbol, handbol y Newcome, entre otros, ya que en la misma se aprecian todas estas canchas con sus respectivas medidas, además de tener dos aros y dos arcos.

Fotografía 6: Entrada de la Ela N°2



Fuente: Autores.

Por el contrario, a pesar de esta buena iluminación no posibilita una visualización a los “objetos” que puedan ocasionar caídas, ya que en la cancha en sí se puede apreciar rastros de piedras pequeñas y arena que esparce el viento debido a que una parte del lugar no está cerrada del todo, esto dificulta su uso en días lluviosos o posteriores a estos días por que se logra entrar agua hasta la mitad de la cancha, pero también significa que durante el día el lugar recibe luz natural por uno de sus laterales, la parte superior está techada lo que en días muy soleados aporta una considerable cantidad de sombra.

En los alrededores a la cancha hay restos de plásticos, vasos o papeles, a pesar de que no hay seguridad, ni personal, ni cámaras el sitio está libre de indicios de vandalismos, y los únicos animales que se podrían llegar a ver allí son aves, lo que trae consigo que en ciertas zonas se vean sus heces. Para los espectadores y momentos de descanso encontramos que hay dos bancos y un poste emulando un banco más largo. Por el lado de la higiene, el sitio cuenta con baños para hombres y mujeres que se pueden utilizar también como vestidores. En general el material que se utiliza podríamos decir que se encuentra en buen estado, si se ven muestras de desgastes en los mismo, pero no representa un impedimento para su uso, ni supone riesgos para los usuarios.

Lugar N°12 – Evaluación del Farol Chaplin. Paysandú, 2023.

LAMBADA (FAROL CHAPLIN)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta iluminación	✓	Buena
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio cuidado
Heces de animales	✗	Salon cerrado
Animales potencialmente peligrosos	✗	Salon cerrado
Indicios de vandalismo	✗	Salon cerrado
Presencia de seguridad	✓	Portería
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✓	Objetos alrededor
Superficies que incitan a caídas	✗	Espacio despejado
Hierbas altas	✗	Salon cerrado
Presencias de árboles alrededor	✓	Fuera del salón
Presencia de sombra	✓	Salon cerrado
Zonas excesivamente abiertas	✗	Salon cerrado
Zonas cerradas	✓	Salon cerrado
Superficies lisas	✗	Suelo de cerámica
Superficies rugosas	✗	Suelo de cerámica
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✓	Suelo de cerámica
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Sillas
Contenedores de desechos	✓	En el salon y baño
Presencias de vestidores	✓	Baño
Baños / duchas / higiene	✓	Duchas no
Botiquín de de primeros auxilios	✓	En dirección
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Música
Materiales no convencionales	✗	Solo anteriores
Materiales alternativos	✓	Espejo
Buen estado del material	✓	Excelente
Variedad	✗	Escasa
Seguridad con el Material empleado	✓	Debido a la actividad



Fuente: Autores.

Por consiguiente, nos dirigimos a él Farol comunitario Chaplin, el cual se encuentra en calle Joaquín Suarez y Andresito, al lado de la policlínica Chaplin.

El organismo responsable es la Intendencia de Paysandú y en este sitio se brindan actividades, servicios y prestaciones de programas coordinados por las direcciones de Promoción Social, Deportes y Cultura. Está dirigido a niños de 6 años en adelante, jóvenes, adultos y adultos mayores. Es un lugar cerrado, con buena iluminación y seguro. No cuenta con un espacio demasiado amplio. El piso está en buenas condiciones y no es resbaloso. Cuentan con un espejo amplio colocado en la pared del fondo. Cabe destacar que hay una buena comodidad para los individuos que asisten a este lugar, ya que cuenta con bancos, mesas, un baño en buen estado, botiquín de primeros auxilios

Por otro lado, cuentan con las medidas de seguridad necesarias, un baño en buen estado y mantenimiento de limpieza.

Fotografía 7: Fotografía de la entrada del Farol Chaplin



Fuente: Google.

Lugar N°13 – Evaluación del Complejo Camandulli. Paysandú, 2023.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (CAMANDULLI)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✓	Piedras
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio despejado
Heces de animales	✓	Pocas (aves, gatos, perros)
Animales potencialmente peligrosos	✗	Ninguno
Indicios de vandalismo	✗	Zona
Presencia de seguridad	✓	Ambiente resguardado
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Zona amplia
Superficies que incitan a caídas	✗	superficie nivelada
Hierbas altas	✗	Cuidado
Presencias de árboles alrededor	✓	Bastantes
Presencia de sombra	✓	Árboles y por horario
Zonas excesivamente abiertas	✗	Espacio adecuado
Zonas cerradas	✓	Predio cerrado
Superficies lisas	✓	Pasto
Superficies rugosas	✓	Pasto
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Pasto
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y mesas
Contenedores de desechos	✓	A la entrada
Presencias de vestidores	✓	Baños
Baños / duchas / higiene	✓	No duchas
Botiquín de primeros auxilios	✓	En recepción
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Colchonetas y bandas
Materiales no convencionales	✗	Solo anteriores
Materiales alternativos	✓	Botellas de arena
Buen estado del material	✓	Decente
Variedad	✗	Colchoneta y bandas
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la actividad



Fuente: Autores.

TAEKWONDO ADAPTADO (CAMANDULLI)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta iluminación	✗	Demasiado sol
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✓	Arena y piedras
Desechos residuales esparcidos	✗	Zona despejada
Heces de animales	✓	Pájaros
Animales potencialmente peligrosos	✓	Teros y gatos
Indicios de vandalismo	✗	Zona cerrada
Presencia de seguridad	✓	Personal
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Excesivamente amplia
Superficies que incitan a caídas	✓	Arena y piedras
Hierbas altas	✗	Espacio de hormigón
Presencias de árboles alrededor	✓	Alrededor de la zona
Presencia de sombra	✗	Cancha al aire libre
Zonas excesivamente abiertas	✓	Para la práctica
Zonas cerradas	✓	Predio
Superficies lisas	✗	Espacio de hormigón
Superficies rugosas	✓	Espacio de hormigón
Suelos (flotantes, tatamis, etc.)	✗	Espacio de hormigón
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y mesas
Contenedores de desechos	✓	Cerca de baños
Presencias de vestidores	✓	Baños
Baños / duchas / higiene	✓	Ducha no
Botiquín de primeros auxilios	✓	En sala de materiales
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Combates y almohadillas
Materiales no convencionales	✗	Ninguno
Materiales alternativos	✗	Ninguno
Buen estado del material	✗	almohadillas con cinta
Variedad	✓	Casco, guantes, pechera...
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde



Fuente: Autores.

FÚTBOL ADAPTADO (ESCUELA N°-2)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Podría mejorar
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Bancos rotos
Desechos residuales esparcidos	✗	bolsas sin tirar
Heces de animales	✗	no hay heces
Animales potencialmente peligrosos	✗	no hay animales
Indicios de vandalismo	✗	grafitis al ingreso
Presencia de seguridad	✗	no cuenta con seguridad
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Gran espacio
Superficies que incitan a caídas	✗	Óptima superficie
Hierbas altas	✗	No posee hierbas
Presencias de árboles alrededor	✗	no cuenta con árboles
Presencia de sombra	✓	por falta de luz
Zonas excesivamente abiertas	✗	zona cerrada
Zonas cerradas	✓	correcto
Superficies lisas	✓	en sectores
Superficies rugosas	✓	en sectores
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	piso cemento desgastado
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	bancos
Contenedores de desechos	✗	No posee contenedor
Presencias de vestidores	✗	no posee vestidor
Baños / duchas / higiene	✓	baños
Botiquín de primeros auxilios	✓	no pudimos visualizarlo
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	pelotas - chalecos
Materiales no convencionales	✗	no contaban
Materiales alternativos	✗	no contaban
Buen estado del material	✓	óptimas condiciones
Variedad	✗	lo básico
Seguridad con el Material empleado	✓	correcta seguridad



Fuente: Autores.

Por otro lado, se desarrollan varias actividades en el Complejo Camandulli, ubicado entre Juncal y Andresito. Es un recinto cerrado, el cual cuenta con piscinas, una cancha de baloncesto, una cancha de arena y también cuenta con una extensa área de césped natural.

Mayoritariamente se encuentra en un estado excelente, cuenta con varios puntos de iluminación, con bancos y apenas se encuentra suciedad a excepción de la presencia de bosta de caballos.

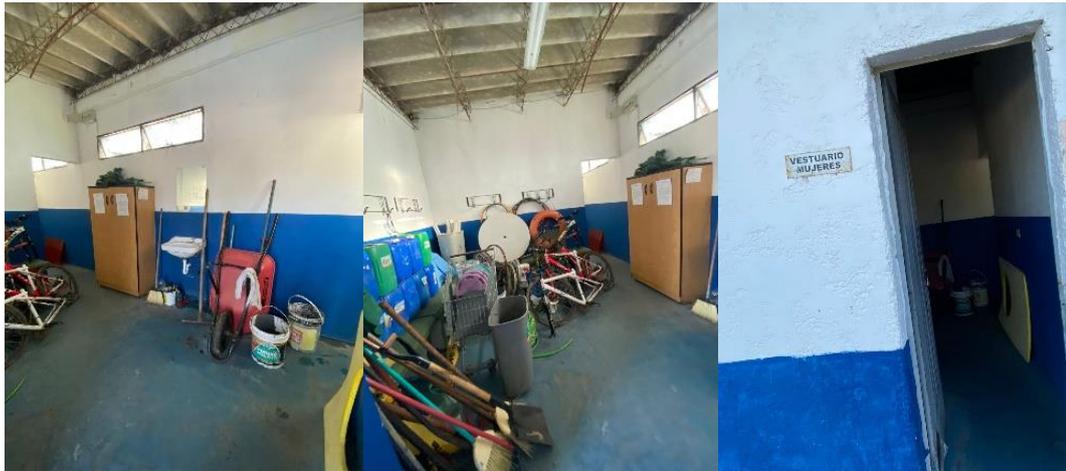
Fotografía 8: Infraestructura del Complejo Camandulli. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Por otra parte, cuenta con vestidores y baños, pero estos no se encuentran en las mejores condiciones. El vestuario por su parte presenta condiciones desfavorables debido a su uso incorrecto, es decir, se utiliza para almacenar diversos objetos tal como herramientas, botellas, etc y el baño se encuentra es un estado deficiente.

Fotografía 9: Estado del vestuario y baño del Complejo Camandulli . Paysandú, 2023.

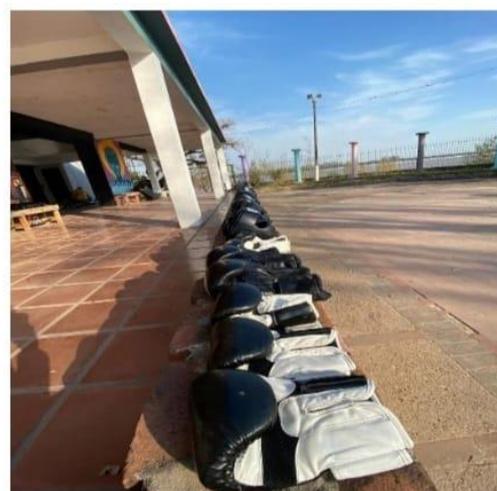
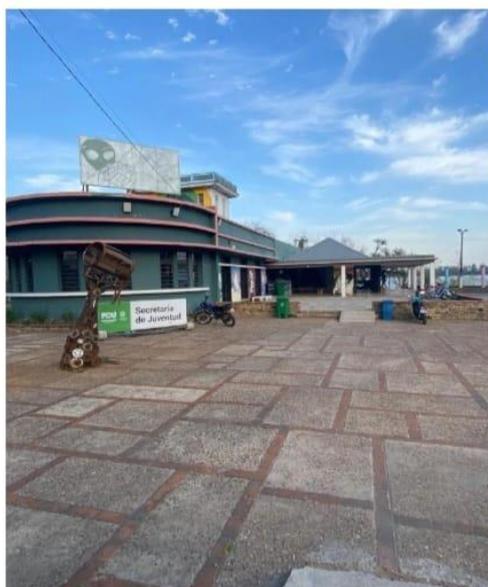


Fuente: Autores.

Cabe destacar que, al poseer diversos sectores, no se encuentra ninguna problemática a la hora de desarrollar diferentes actividades, dado que la falta de espacio no sería un problema.

Lugar N°14 – Evaluación de la Secretaría de la Juventud. Paysandú, 2023.

BOXEO (SECRETARIA DE LA JUVENTUD)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Artificial y natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	×	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	×	Espacio cuidado
Heces de animales	×	Zona cerrada
Animales potencialmente peligrosos	×	Zona cerrada
Indicios de vandalismo	×	Zona cerrada
Presencia de seguridad	×	Ninguna
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	×	Espacio ideal
Superficies que incitan a caídas	×	Zona llana
Hierbas altas	×	Salon cerrado
Presencias de árboles alrededor	×	Salon cerrado
Presencia de sombra	✓	Salon cerrado
Zonas excesivamente abiertas	×	Salon cerrado
Zonas cerradas	✓	Salon cerrado
Superficies lisas	✓	Suelo de cerámica
Superficies rugosas	×	Suelo de cerámica
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	×	Suelo de cerámica
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Sillas
Contenedores de desechos	✓	Dentro y fuera del lugar
Presencias de vestidores	✓	Baños
Baños / duchas / higiene	✓	Solo baños e higiene
Botiquín de primeros auxilios	✓	En el sitio
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Cascos, guantes, vendas
Materiales no convencionales	✓	Música
Materiales alternativos	×	Ninguno
Buen estado del material	✓	Excelente estado
Variedad	✓	Bastante
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la actividad



Fuente: Autores.

LAMBADA (SECRETARIA DE LA JUVENTUD)

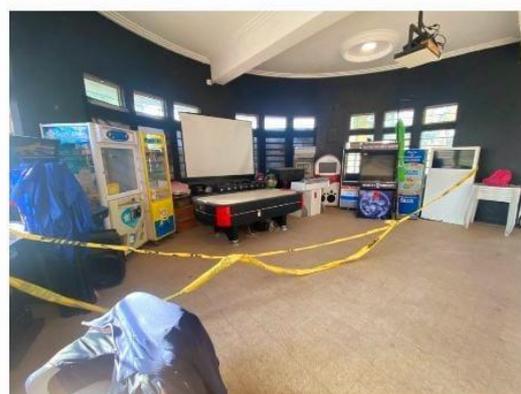
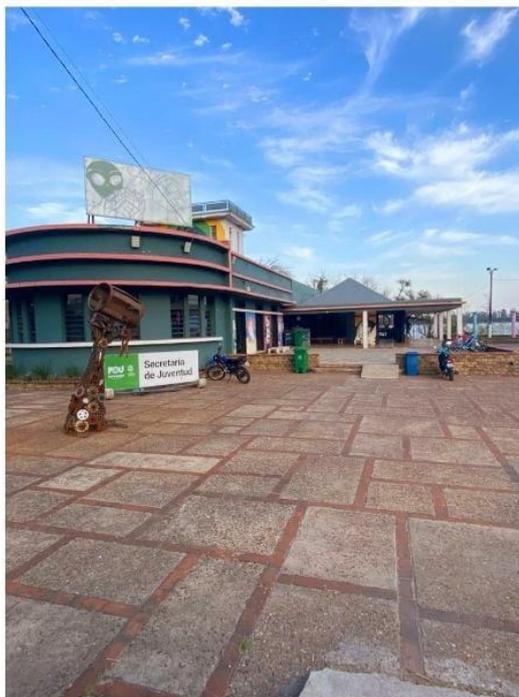
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Excelente
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio cuidado
Heces de animales	✗	Zona cerrada
Animales potencialmente peligrosos	✓	Fuera del salón, perros
Indicios de vandalismo	✗	Zona cuidada
Presencia de seguridad	✗	Ninguna
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Zona amplia
Superficies que incitan a caídas	✗	Espacio despejado
Hierbas altas	✗	Sitio cerrado
Presencias de árboles alrededor	✗	Sitio cerrado
Presencia de sombra	✓	Debido a la hora del día
Zonas excesivamente abiertas	✗	Sitio cerrado
Zonas cerradas	✓	Sitio cerrado
Superficies lisas	✗	Suelo de cerámica
Superficies rugosas	✗	Suelo de cerámica
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Suelo de cerámica
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Bancos y sillas
Contenedores de desechos	✓	Dentro y fuera del lugar
Presencias de vestidores	✗	Ninguna
Baños / duchas / higiene	✓	Duchas no
Botiquín de primeros auxilios	✓	En dirección
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Música
Materiales no convencionales	✗	Solo tradicionales
Materiales alternativos	✗	Solo tradicionales
Buen estado del material	✓	Parlante
Variedad	✗	Poca
Seguridad con el Material empleado	✓	Debido a la actividad



Fuente: Autores.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (SECRETARIA DE LA JUVENTUD)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Artificial y natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio cuidado
Heces de animales	✗	Zona cerrada
Animales potencialmente peligrosos	✗	Zona cerrada
Indicios de vandalismo	✗	Zona cerrada
Presencia de seguridad	✗	Ninguna
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Espacio ideal
Superficies que incitan a caídas	✗	Zona llana
Hierbas altas	✗	Salon cerrado
Presencias de árboles alrededor	✗	Salon cerrado
Presencia de sombra	✓	Salon cerrado
Zonas excesivamente abiertas	✗	Salon cerrado
Zonas cerradas	✓	Salon cerrado
Superficies lisas	✓	Suelo de cerámica
Superficies rugosas	✗	Suelo de cerámica
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Suelo de cerámica
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Sillas
Contenedores de desechos	✓	Dentro y fuera del lugar
Presencias de vestidores	✗	Ninguno
Baños / duchas / higiene	✗	Solo baños
Botiquín de primeros auxilios	✓	En el sitio pero incompleto
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Colchonetas, pesas, etc
Materiales no convencionales	✗	Solo tradicionales
Materiales alternativos	✗	Solo tradicionales
Buen estado del material	✗	Algunos dañados
Variedad	✗	Poca
Seguridad con el Material empleado	✗	Por estado del material



Fuente: Autores.

CAMINATA SALUDABLE (SECRETARÍA DE LA JUVENTUD)

Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✓	Objetos de las aceras
Desechos residuales esparcidos	✓	Propios de las aceras
Heces de animales	✓	Aves, gatos y perros
Animales potencialmente peligrosos	✗	Ninguno
Indicios de vandalismo	✗	No se ve presente
Presencia de seguridad	✗	Ninguna
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Es un recorrido
Superficies que incitan a caídas	✗	Relativamente parejas
Hierbas altas	✗	Acera
Presencias de árboles alrededor	✓	En ciertas zonas
Presencia de sombra	✓	En ciertas zonas
Zonas excesivamente abiertas	✓	Al aire libre
Zonas cerradas	✗	Al aire libre
Superficies lisas	✓	Acera
Superficies rugosas	✓	Acera
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Acera
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Propios de la avenida
Contenedores de desechos	✓	Cada cierto tramo
Presencias de vestidores	✗	Ninguno
Baños / duchas / higiene	✗	Ninguno
Botiquín de primeros auxilios	✓	En el comienzo
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Ropa cómoda, agua, etc
Materiales no convencionales	✗	Solo tradicionales
Materiales alternativos	✗	Solo tradicionales
Buen estado del material	✓	Útil y eficaz
Variedad	✗	Depende del individuo
Seguridad con el Material empleado	✗	Depende de qué material



Fuente: Autores.

Otro de los espacios visitados fue La secretaria de la juventud o también conocida como Angelina se encuentra ubicado en la calle Presbitero Baldomero antes de llegar a la Av. de Los Iracundos.

Fotografía 10: Fotografía de la Entrada de la secretaria de la Juventud. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Es un espacio cerrado y muy amplio el cual tiene varias secciones para llevar a cabo diferentes actividades. Se pueden realizar bajo techo o al aire libre pero siempre dentro del recinto cerrado. En esta misma línea expresamos que su piso es variado dependiendo de donde realicen la actividad puede ser liso o rugoso esto permite un buen desarrollo de la actividad, además posee una buena iluminación y un mantenimiento de limpieza muy bueno, y cuenta con contenedores de desecho.

Posee baños al igual que sillas/bancos para los individuos que concurren a dicha actividad. Por otra parte, no se observaron indicios de vandalismo y dicho lugar no cuenta todo el tiempo con presencia de seguridad. Otro punto por destacar es que en algunos lugares cubre la sombra de árboles y en otros no, depende del horario de la actividad o el clima dependiendo lo mencionado varía el lugar para desarrollar la actividad.

Lugar N°15 – Evaluación del Paso de la Tradición. Paysandú, 2023.

DANZAS URBANAS (MUSEO DE LA TRADICIÓN)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Luces y luz solar
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio limpio
Desechos residuales esparcidos	✗	Espacio limpio
Heces de animales	✗	No hay animales dentro
Animales potencialmente peligrosos	✗	No hay animales dentro
Indicios de vandalismo	✗	ambiente cuidado
Presencia de seguridad	✓	Entrada cerrada y sereno
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Salon amplio
Superficies que incitan a caídas	✓	Leves relieves
Hierbas altas	✗	Salón
Presencias de árboles alrededor	✓	Si. Lugar techado
Presencia de sombra	✓	Lugar techado
Zonas excesivamente abiertas	✗	Salon cerrado
Zonas cerradas	✓	Salon cerrado
Superficies lisas	✓	Baldosas
Superficies rugosas	✓	Baldosas
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Baldosas
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✓	Elementos de utilería
Contenedores de desechos	✓	Solamente en baños
Presencias de vestidores	✓	Se usan los baños
Baños / duchas / higiene	✓	Por fuera del salón
Botiquin de de primeros auxilios	✓	Abastecido por madres
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Musica - parlante
Materiales no convencionales	✓	Elementos de utilería
Materiales alternativos	✓	Espejo
Buen estado del material	✓	Principalmente música
Variedad	✓	Por la utilería
Seguridad con el Material empleado	✓	Principalmente música



Fuente: Autores.

Siguiendo con el recorrido nos dirigíamos hacia el Paseo de la Tradición, el cual se ubica por la Avenida de los Iracundos. Este lugar presenta una buena iluminación artificial, pero no se es muy empleada debido a la hora en que realiza la clase de Danza Urbana (la cual es la única PC/AF gratuita de nuestro interés en el lugar), por consiguiente, gracias a sus varias ventanas y puerta de cristal se produce la suficiente iluminación natural como para poder apreciar todo el salón con total claridad.

En la zona donde bailan los alumnos está totalmente despejada, la superficie está construida con baldosas lo suficientemente ásperas como para no provocar que algún alumno se resbale, pero no tanto como para evitar movimientos de deslizamientos, además de no apreciarse rastros de desechos, ni de ningún objeto que pueda ocasionar caídas.

Como seguridad podríamos mencionar que hasta el horario que comienza la clase el acceso al salón está totalmente cerrado, además que el predio donde se encuentra también lo está, y dentro se encuentra un sereno. La actividad se centra en la danza, por lo que el tema material solo contaría la música que se utiliza, y en ocasiones especiales la escenografía, como lo pueden ser sillas, sillones, mesas, escaleras móviles y demás, los cuales también se usan como sitios de descanso

Fotografía 11: Paseo de la Tradición.Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Lugar N°16 – Evaluación del Covisan 6. Paysandú, 2023.

Continuando la recolección de datos, y aprovechando que nos encontrábamos en el sitio mencionado anteriormente, decidimos ir hacia el Covisan 6. Esta es una propiedad privada, ubicada entre Septembrino Pereda y Ayuí. Cuenta con un Salón Comunal, donde se imparten clases de Gimnasia Artística. El lugar es espacioso y está bien iluminado, además cuentan con un adecuado mantenimiento. El suelo es acorde a la actividad y no hay peligro de animales.

Fotografía 12: Covisan 6. . Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Lugar N°17 – Evaluación del Farol Curupí. Paysandú, 2023.

Luego, deberíamos habernos dirigido al Farol de Curupí para ver una de las cuatro clases de lambada que se realizan a cargo del profesor Rodolfo Méndez, el sitio en cuestión el cual se encuentra por la calle 72 Norte, entre presidente Luis Batlle Berres. Esta ya sería la tercera vez que iríamos con este docente, por lo que en clases anteriores nos mencionó que a este lugar no concurren alumnos, por lo que únicamente él se dirige allí a marcar el horario y se retira. Aunque no sabemos una razón exacta del porqué, podemos hipotetizar que se debe al contexto en sí del barrio, el cual es considerado “zona roja” en relación con su poca seguridad. Debido a la no concurrencia de alumnos no lo consideramos un lugar a describir.

Lugar N°18 – Evaluación del Sportivo Nuevo Paysandú. Paysandú, 2023.

El ante último sitio al cual nos dirigimos fue el Sportivo Nuevo Paysandú, el cual se ubica por la calle Monseñor Nicolini y Roldan. Cuenta con dos canchas de fútbol de pasto natural y una sede donde se lleva a cabo la actividad de Lambada. Se encuentra ubicado por fuera del centro de la ciudad. esto lleva a que se vean espacios más verdes, *“Es posible que los cambios se deban a características locales únicas de los lugares y la población.”* (Cohen, y otros, 2015)

Con relación a aspectos más detallados sobre el lugar, no fue posible satisfacerlos, ya que no contamos con la disponibilidad de personal que nos permitiera acceder a las instalaciones y realizar una descripción.

Lugar N°19 – Evaluación de la Cancha sintética. Paysandú, 2023.

HANDBALL (NUEVO PAYSANDÚ - CANCHA SINTETICA)		
Estado de depuración, seguridad e iluminación		
Correcta Iluminación	✓	Natural
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✓	Algunos Pozos
Desechos residuales esparcidos	✓	Alrededor de la cancha
Heces de animales	✗	Ninguna
Animales potencialmente peligrosos	✓	Perros
Indicios de vandalismo	✓	En instalaciones
Presencia de seguridad	✗	Ninguna
Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad		
Poca superficie para la práctica	✗	Mal gestion de uso
Superficies que incitan a caídas	✓	Desgaste de la cancha
Hierbas altas	✗	Buen mantenimiento
Presencias de árboles alrededor	✓	Un poco alejados de la cancha
Presencia de sombra	✗	Ninguna
Zonas excesivamente abiertas	✓	No hay limitaciones
Zonas cerradas	✗	Completamente abierta
Superficies lisas	✗	Pasto
Superficies rugosas	✓	Pasto
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✗	Pasto: sintético y/o natural
Comodidad para el individuo		
Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✗	Ninguna
Contenedores de desechos	✗	Ninguno
Presencias de vestidores	✗	Ninguno
Baños / duchas / higiene	✗	Ninguno
Botiquin de de primeros auxilios	✗	No cuentan
Recursos materiales		
Materiales tradicionales	✓	Conos, chalecos, pelotas
Materiales no convencionales	✓	Pasto sintético blanco
Materiales alternativos	✗	Solo anteriores
Buen estado del material	✓	Decente
Variedad	✗	Escasa
Seguridad con el Material empleado	✓	Acorde a la edad y actividad



Fuente: Autores.

ATLETISMO (NUEVO PAYSANDÚ - CANCHA SINTETICA)

Estado de depuración, seguridad e iluminación

Correcta Iluminación	✓	Buena
Objetos en el suelo que pongan en peligro la integridad	✗	Espacio despejado
Desechos residuales esparcidos	✓	Alrededor de la zona
Heces de animales	✓	Caballo
Animales potencialmente peligrosos	✗	Ninguno
Indicios de vandalismo	✓	Tejido roto
Presencia de seguridad	✗	Ninguna



Tipos y proporciones en zonas, idoneidad con la actividad

Poca superficie para la práctica	✗	Superficie acorde
Superficies que incitan a caídas	✓	Desniveles en terreno
Hierbas altas	✓	Alrededor de la zona
Presencias de árboles alrededor	✗	Ninguna
Presencia de sombra	✗	Ninguna
Zonas excesivamente abiertas	✓	Al aire libre
Zonas cerradas	✗	Al aire libre
Superficies lisas	✓	Superficie de pasto
Superficies rugosas	✓	Superficie de pasto
Suelos (flotantes, tatamis, etc)	✓	Pasto sintético



Comodidad para el individuo

Sillas, Bancos (sitios para sentarse)	✗	Ninguna
Contenedores de desechos	✓	Fuera de la zona de Act.
Presencias de vestidores	✗	Ninguno
Baños / duchas / higiene	✗	Ninguno
Botiquín de primeros auxilios	✓	En sitio de materiales



Recursos materiales

Materiales tradicionales	✓	Jabalinas, vallas, etc
Materiales no convencionales	✓	conos, escaleras
Materiales alternativos	✓	Pesas con betellas
Buen estado del material	✓	Decente
Variedad	✓	Bastante
Seguridad con el Material empleado	✗	En ciertas ejecuciones

Fuente: Autores.

Para finalizar con la exploración de los espacios, nos dirigimos como último lugar hacia la cancha de Nuevo Paysandú, la cual se ubica en la intersección de las calles José Segundo Carballo y Monseñor Nicolini, justo frente al Liceo N.º 6.

Fotografía 13: Cancha Sintética de Nuevo Paysandú. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Dentro de ella hemos identificado dos espacios disponibles. El primero, que constituye el lugar principal, alberga una cancha de césped sintético que se encuentra en un estado de deterioro avanzado. Se percibe claramente que en algún momento estuvo cercada, pero en la actualidad se encuentra completamente desprovista de límites y restricciones.

Dada la situación de este primer espacio, se ha visto necesario recurrir a un segundo espacio, donde se ha aprovechado una parte de una cancha de fútbol once con césped natural, adaptando el área para satisfacer las exigencias de las actividades.

Fotografía 14: Mal estado de la Cancha. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Es esencial establecer que este lugar presenta condiciones deficientes debido a diversos factores, principalmente el vandalismo y la poca importancia que se le ha dado al entorno.

Esto ha impedido mantener un espacio propicio para llevar a cabo actividades de calidad. Además, carece de bancos para sentarse, así como de instalaciones esenciales como baños, duchas y vestuarios. El espacio solamente cuenta con un contenedor que ha sufrido daños por incendio y que se utiliza para almacenar los materiales de las actividades.

Fotografía 15: Contenedor donde se guardan los materiales. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Nos han informado que ha habido casos de robo de estos materiales, incluyendo conos, pelotas y chalecos, y que incluso se han visto obligados a mandar a fabricar arcos nuevos por esta misma razón. La situación actual pone de manifiesto la importancia de abordar y mejorar estas condiciones para garantizar un entorno seguro y funcional para las actividades.

5.2 Evaluación de las PC/AF gratuitas

En este apartado se contempla la evaluación y análisis del contexto en el que se trabaja en las PC/AF gratuitas a través de sus diferentes ubicaciones, infraestructuras, recursos materiales y su relación con el tipo de población que asiste. Para eso a continuación desarrollaremos las actividades, utilizando la misma estructura organizativa de los lugares, es decir, desde el sur hacia al norte en plano horizontal, y desde el este al oeste en plano vertical.

Asimismo con esto estaríamos cumpliendo con nuestro primer objetivo, el cual es “*Describir las Prácticas Corporales/Actividades Físicas (PC/AF) Gratuitas de la Ciudad de Paysandú según su ubicación, su itinerario, la población a la que está dirigida y el tipo de actividad que es*”, con este análisis nos podremos dar cuenta falencias que tengan en cuanto a estos componentes de nuestro interés, y de esta forma poder llegar a una conclusión si el problema de que la población no asista a las clases sea por temas de infraestructura, recursos materiales, por dificultades de tiempo, o cómo lo mencionamos al principio, por su poca o mala promoción.

Actividad N°1: Escuela de Ciclismo

El primer sitio visitado fue el Velódromo, dentro del mismo se desarrolla la Escuela de Ciclismo. Esta notable actividad abarca una amplia gama de edades y niveles de habilidad. Durante nuestra observación, constatamos la presencia de niños en proceso de aprendizaje para andar en bicicleta, así como otros que se preparaban para competencias, lo que refleja la diversidad de enfoques que se promueven en este entorno, el niño o joven debe aprender a como “... *utilizar y disfrutar la bicicleta como medio de transporte y medio de práctica de actividad física enfocada en la salud o de competición*” (Zabala, Som, Guerrero, & Cabeza de Vaca, 2008, p. 8)

En lo que respecta a los materiales empleados en la actividad, se incluyen las bicicletas, así como una variedad de accesorios susceptibles de ser incorporados a estas, como manillares y discos, además de las herramientas necesarias para su instalación.

Fotografía 16: Materiales que se utilizan en la Escuela de Ciclismo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Consultamos acerca de la disponibilidad de un botiquín y se nos informó que se encontraba en la oficina; no obstante, no pudimos verificar su ubicación. De igual manera, observamos una camilla de primeros auxilios ubicada en el túnel de acceso a la pista.

Fotografía 17: Clase de Ciclismo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°2: Ciclismo Recreativo

Con esta actividad lo que nos pasó es que en Dirección de Deportes nos comentaron que la manera que la profesora da la clase es saliendo del velódromo realizando un recorrido que usualmente se va cambiando en función de muchas cosas (cómo lo puede ser el clima, la cantidad de personas, las edades, lo que se esté buscando cómo grupo, entre otras variables). Pero, antes de dirigirnos a esta actividad habíamos estado presentes en la clase de escuela de ciclismo, a cargo de Milton Wynant, y este nos comentó que esta clase de Ciclismo Recreativo es en el mismo Velódromo, donde se brinda un espacio a las personas en un horario completamente flexible y ellas se disponen a dar vueltas. Ciclismo Recreativo se dictará los lunes, miércoles y viernes, de 19:00 hasta las 21:00, Un miércoles a pesar de no tener una información certera nos dispusimos a ir a las 19:00 pero no se encontraba nadie en el velódromo, por lo que consultamos en la dirección de administración del sitio, pero tampoco nos subieron decir, es más, nos comentaron que hace “uno o dos años” si era verdad que la profesora daba clases, pero que hoy en día ya no sabría bien, por lo que la persona presente le mandó un mensaje consultándole, y nos dijo que volviéramos al día siguiente por una respuesta, que después de las 18:00 el estaría presente. Al día siguiente fuimos a las 18:15 y no se encontraba nadie y la puerta de recepción estaba cerrada, volvimos 19:20 aproximadamente, y ya directamente el velódromo había cerrado. Por lo que

nos generó cierta duda lo qué ocurre con esta actividad, por lo qué consultamos a la dirección de deportes, y aún estamos esperando su respuesta.

Actividad N°3: Gimnasia para Adultos

Por otra parte, La clase de Gimnasia para Adultos se dicta en la Cooperativa de Viviendas El Techo, ubicada en Avenida Soriano, entre las calles Dr. José Verocay y Dr. Florentino Felippone. Las clase se dictan los lunes, miércoles y viernes de 08:30 a 09:30.

Fotografía 18: Clase de Gimnasia para Adultos. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

La misma comenzó con un calentamiento a nivel articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, hombros y cuello), para terminar esta parte de la clase con unas vueltas dentro del salón. Después de terminar el calentamiento, la clase adoptó la formación de circuito, realizando ejercicios con bandas elásticas y bastones para brazos, con las sillas hacen una adaptación de sentadillas para cuádriceps y glúteos, con pesas de 1kg (o botellas de arena del mismo peso) sentados en sillas realizan flexiones de brazo. Todo esto a una intensidad moderadamente baja, y algo a mencionar es que en todo momento de estas dos partes de la clase hubo música de fondo. Para terminar con la sección del día, colocaron las sillas en ronda, con una música más relajante se dispusieron a realizar los estiramientos y respiraciones.

En cuanto a los materiales utilizados, se observa una amplia diversidad que incluye botellas llenas de arena, pesas de hierro de un kilogramo, bandas elásticas, parlantes, aros, steps de plástico y pelotas de goma. Cada uno de estos elementos contribuye de manera

significativa a la realización de las diversas rutinas y ejercicios, proporcionando una experiencia completa y efectiva para los participantes.

Fotografía 19: Materiales que se emplean en la clase de Gimnasia Para Adultos. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Aldas *et al.* (2021, p.66) expresan qué la actividad física en individuos de tercera edad, comprendida luego de los 60 años, son acciones muy saludables e importantes en la cualquier población, por el motivo qué “...*el ejercicio y el deporte son eficaces para prevenir, tratar y recuperarse de enfermedades y conducir a una buena salud.*”

El proceso por el cual los individuos envejecen dependerá de la genética, hábitos y el estilo de vida, es decir, aunque el primer factor no es modificable, los demás son puras decisiones nuestras qué tomamos en nuestra vida. (Aldas *et al.* 2021, p.66)

Por último, Aldas *et al.* (2021), menciona qué hay cuatro principales ejercicios para qué los adultos mayores realicen y les traiga excelentes beneficios para su salud. Estos son:

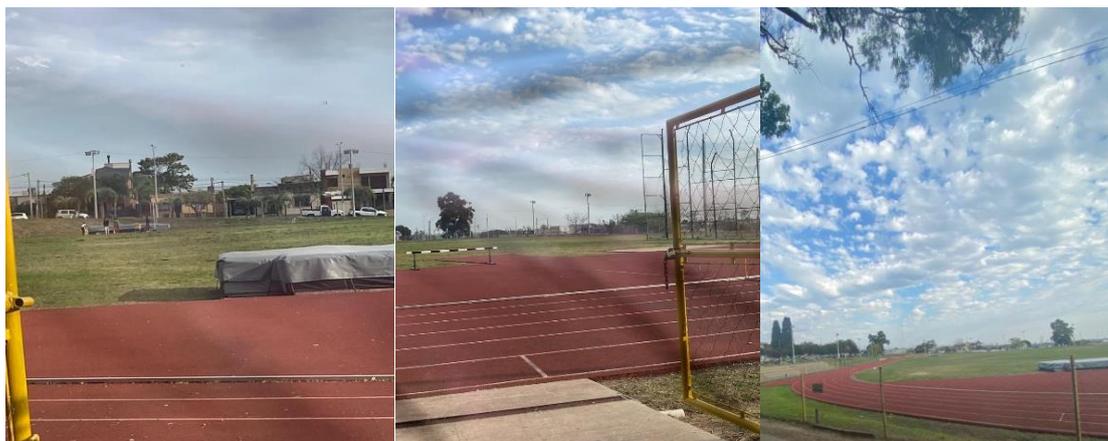
1. Actividades de resistencia (cómo lo pueden ser las caminatas, la natación, o ciclismo) ya qué mejora todo el sistema cardiovascular.
2. Ejercicios de Fortalecimiento: Justamente lo realizado en la clase observada, se busca desarrollar músculos, minimizando la pérdida de masa muscular qué conlleva esta etapa de la vida. A esto le sumamos la consideración de Afre *et. al.*, (2019) qué dice, “*Los pacientes con artrosis tienen pérdida de fuerza principalmente en los grupos musculares de las articulaciones afectadas, por lo que es útil la realización de ejercicios que fortalezcan la musculatura y mejoren la movilidad articular*” (p. 170)
3. Ejercicios para estirar los músculos: Buscando desarrollar una mejor movilidad y flexibilidad.
4. Ejercicios de equilibrio: Para disminuir las situaciones de riesgo donde se puedan provocar caídas.

Actividad N°4: Atletismo

Por otra parte, en la Pista de la Plaza deporte se dicta la disciplina de Atletismo la cual está dirigida hacia niños, jóvenes y adultos, la edad mínima que se requiere es 6 años. Realizar algún tipo de deporte es sumamente importante ya que poseen beneficios relevantes cuando está planificado y es desarrollado por profesionales calificados para desempeñar un accionar motivador de valores que promuevan un proceso deportivo entre niños, niñas y adolescentes con respeto (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia , 2019).

Se realizan los martes y jueves tanto en turno matutino como vespertino. Los horarios matutinos son de 08:00 a 10:00 horas y en la tarde a las 16:00 horas. En ambos grupos asisten alrededor de diez niños. Este lugar a diferencia de los demos es más cuidado esto se debe a que es privado por lo que el mantenimiento es mucho más responsable y al tener convenio con la intendencia se logra ver un buen cuidado del espacio. A la hora de la práctica la iluminación es muy buena, no solo por la luz natural, sino que también está la presencia de grandes focos de luz. El piso es el correcto para llevar a cabo el deporte, y no hay riesgo de caídas.

Fotografía 20: Pista de la Plaza Deporte donde se practica Atletismo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En cuanto a materiales hay una gran variedad de ellos, y en excelente estado, al encontrarse de esta forma el material cumple una importante dado que pueden motivar a los estudiantes a que formen parte de las practia (Trujillo Navas, 2010).

Claramente en esta actividad se logra ver un buen espacio, disposición de horarios, y materiales adecuados para realizar la actividad, sin embargo, no tiene la mejor asistencia de parte de las personas, esto se debe a la desinformación de la gente y a la poca promoción de estas actividades.

Actividad N°5: Judo

La actividad se dicta en la Plaza de Deportes, la cual se encuentra por la calle de Montecaseros, entre Avenida Soriano y General Artigas. El horario de comienzo es bastante flexible, depende de la disposición de los alumnos, pero ronda entre las 20:00 y 21:00 y culmina alrededor de las 21:00 y/o 22:00, de lunes a viernes (eso nos habían dicho de Dirección de Deportes), pero luego el profesor Larrosa mencionó que también realizan clases los sábados en el mismo horario.

En esta ocasión la actividad estaba dirigida a todas las edades, ya que se encontraban personas mayores de 30 años, como alumnos mayores de 15 años, cabe mencionar que estos últimos se les notaba un nivel elevado, pudiendo apreciar movimientos que requieren cierta dificultad motriz, fuerza, coordinación, y disciplina durante la clase.

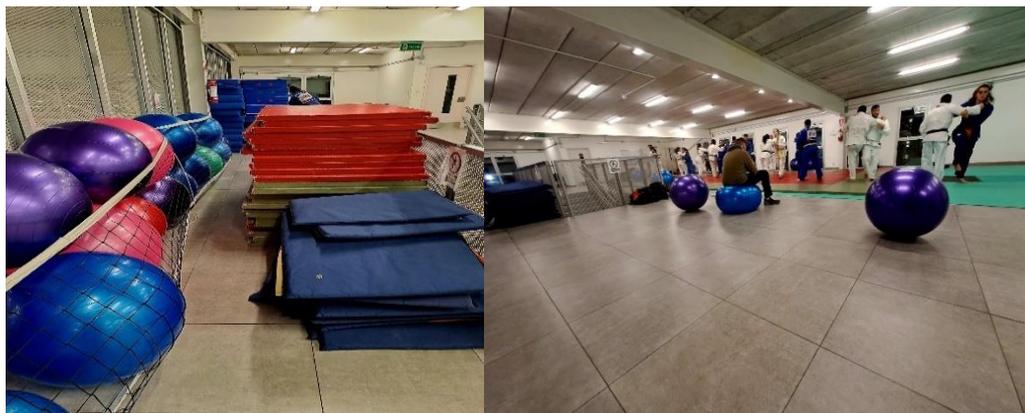
El principal material con el que trabaja en las artes marciales es con el cuerpo del contrario/rival, por lo que se trabaja desde el día uno el respeto por el compañero que presta de su persona para la práctica, *“...desarrolla posibilidades socializadoras y aporta desde su propia lógica valores éticos para la formación de sujetos de diferentes niveles etarios”* (Camargo, 2020, p. 55).

Más allá del cuerpo del rival, algo fundamental es el judogi, lo cual sería la prenda superior de la vestimenta del judoca. En esta disciplina es necesario entrenar el equilibrio, ya que principalmente no se requiere de una fuerza excesiva, sino más bien se busca desestabilizar al rival, mediante jalones y empujones.

Camargo (2020) citando a Sánchez (2006) dice que éste, *“...afirma que el Judo es un deporte de contacto de origen japonés, que consiste en derribar al oponente cuando se encuentra de pie o controlar su cuerpo cuando se lucha en el suelo...”* (p. 56). *“Los términos japoneses que lo componen pueden traducirse como “camino de la suavidad”, significando “Ju” flexibilidad y adaptabilidad y “Do” que se traduce como camino, camino de vida y de pensamiento y una forma de vivir”.* (Camargo, 2020, p. 56)

Por eso podemos decir que la flexibilidad es incluso más importante que la fuerza, y es por esto que al final de la clase se le dedicó aproximadamente unos 15 minutos a los estiramientos. Las artes marciales en la práctica no distinguen de sexos, al contrario, esto sirve para trabajar con diferentes pesos, tamaños y equilibrios. Otra cosa ya son las competencias, donde la categoría se separa entre hombres y mujeres.

Fotografía 21: Elementos que se utilizan y fotografía de una clase de Judo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°6: Natación

Por la calle Montecaseros, entre Avenida Soriano y General Artigas se encuentra la Plaza de Deportes, la cual entre sus instalaciones se encuentra la piscina. Aquí se brindan clases de “enseñanza a la natación”, “Hidrogimnasia”, y “nado libre”. Si bien pudimos acceder y ver todo el material con el que contaban y en general las instalaciones, con respecto a las actividades se nos dificultó.

En dos ocasiones nos dirigimos al lugar, la primera la directora del sitio nos dijo que ellos no tenían actividades gratuitas como tal, que son mediante cupos, los cuales se entregan 80 a la población, el resto son personas que abonan mensualmente o son parte de un equipo competitivo. En la segunda instancia, luego de debatir si las analizamos o no, decidimos volver e intentar hablar con la Directora nuevamente, en esta ocasión tuvimos un breve “conflicto”, ya que al momento de explicar nuestra tesis le comentamos que fue la intendencia la que nos sugirió estas tres actividades como “gratuitas”, específicamente la Dirección de Deportes, a lo cual la Directora se encargó de dejarnos en claro que la intendencia no tiene nada que ver con sus actividades, sino que forman parte de un convenio.

Aun así, le solicitamos si podría permitirnos el acceso en los horarios de estas clases, a lo que nos comentó que sí, pero debíamos realizar una carta solicitándolo, luego ella se encargaría de evaluar si era posible esto, en caso de que así lo vea, pasaría a coordinar con los docentes un horario en cada clase para que fuéramos. Pero con el tiempo que teníamos se volvió imposible.

Por esto es que solo fuimos capaces de evaluar el lugar, más no las actividades, aunque bien nos podemos hacer idea de qué manera se realizan, pero sería bajo especulaciones, y al no ser algo fiable para compartir a la población decidimos no realizar dicho análisis.

Fotografía 22: Materiales que se utilizan en la práctica de Piscina de la Plaza Deportes. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°7: Gimnasia Artística

Dentro del Club Colon se dictan únicamente la disciplina de Gimnasia Artística. Esta actividad está dirigida a niñas y jóvenes desde cuatro años, hasta los doce años. Cada edad posee un horario y grupo correspondiente para la práctica deportiva de dicha disciplina. Es una de las actividades más populares, la cual posee un gran número de individuos, estimando que son alrededor de doscientos treinta y seis en total.

Durante nuestra visita también pudimos observar que asisten niños/as con diferentes niveles de habilidad. Algunos que recién comenzaban, es decir que estaban en las primeras etapas de aprendizaje, mientras que otros estaban muy avanzados. Sin embargo, se pudo observar claramente que los docentes les enseñan a todos por igual, sin importar el “nivel” de aprendizaje en el que se encuentren.

Cabe destacar que *“...la gimnasia artística es una disciplina que ayuda al desarrollo motriz del niño o del deportista ya que la gimnasia artística trabaja cuatro capacidades como la flexibilidad equilibrio coordinación y fuerza.”* (Sinchiguano Panchi, 2017, p.7)

Haciendo énfasis en su infraestructura queremos destacar que el espacio no es el más apropiado para llevar a cabo su práctica, debido a que, al ser una actividad muy demandada, implica que el espacio quede pequeño para la cantidad de alumnas/os. Pese a esto los docentes han hecho un gran trabajo para poder ejercer dicha disciplina, utilizando como solución y estrategia que las actividades la realizan una persona por vez, es decir en filas.

Por otra parte, nos parece oportuno expresar que consideramos que *“...los materiales y los recursos juegan un papel muy importante, ellos representan el soporte y la herramienta del docente para enseñar...”* (Rosero Duque, 2020, p.138)

En este caso en particular los materiales con los que se contaban, no se encontraban en óptimas condiciones, y eran escasos, debido a lo mencionado utilizan materiales alternativos para sustituir la falta de algunos de ellos. Un caso puntual y

muy notorio fue el estado y la cantidad de las colchonetas, estas no se encuentran en estado óptimo, pero se siguen utilizando, y para cubrir las restantes se han implementado el uso de colchones somier para cubrir dicha necesidad.

Las docentes nos comentaron que hace más de veinte años se utilizan dichas colchonetas por lo cual el desgaste de estas es muy notorio, es decir *“con el paso del tiempo y el uso no adecuado, los materiales se deterioran y si no se tiene previsto un buen plan de mantenimiento para mantener en buenas condiciones, los problemas derivados de éste pueden ocasionar graves daños.”* (Consejo superior de deportes., 2011, p. 68). Por otra parte, cabe recalcar que las docentes cuentan únicamente con dos sillas, las cuales están en un estado deteriorado.

Fotografía 23: Estado de los Materiales de Gimnasia Artística. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Cabe destacar que las docentes se han puesto en movimiento para poder sustentar nuevos materiales, pero no han tenido respuestas ante dicha demanda por parte de la intendencia. Este espacio a menudo es alquilado como salón de eventos, por lo cual el acceso al baño se encuentra restringido, dado que solo está disponible para el uso de los eventos. A pesar de sus inconvenientes es una actividad muy interesante y beneficiosa para los individuos siendo esta la más concurrida.

Actividad N°8: Danza Urbana

La actividad que se desarrolla en el Estadio Artigas es danza urbana, la cual cuenta con un grupo de quince integrantes entre dieciséis años en adelante y sus clases son dictadas los martes y jueves de 19:00 a 20:30 en el Estadio Artigas, entrando por una de sus puertas por la calle Dr. José Verocay. Cabe señalar que esta actividad se encontraba en el Estadio cerrado Municipal, sin embargo, tuvieron que trasladarse al Estadio Artigas debido a las reformas de la infraestructura de dicho lugar que comenzaron a principios del año 2023.

Para empezar, el lugar no es el adecuado, ya que hay una superficie lisa y eso hace que no hay un agarre para poder bailar, generando que los alumnos resbalen y no puedan frenar, por otro lado, tampoco es segura para realizar turcos, ya que es una danza donde se utilizan volteretas, entre otras más. En segundo lugar, el espacio es muy angosto y eso limita los desplazamientos en las coreografías. Tercero, No hay espejos, esto no permite a los alumnos ver sus movimientos y mejorarlos, pero cabe destacar que más allá de las incomodidades del espacio, la actitud del grupo, tanto de los alumnos como de la profesora, es muy positiva. A lo mejor se podría sugerir buscar otro lugar teniendo en cuenta el piso, el espacio y los espejos.

En último lugar la profesora nos comentó que el grupo de danza no es un grupo abierto más allá de que lo brinda la intendencia, debido a que es un grupo con el que viene trabajando todo el año para competencias y esto hace que al sumar personas principiantes no pueda enfocarse en los torneos.

Las danzas urbanas han encontrado en los espacios públicos un escenario ideal para expresarse y conectar con la comunidad. Estas formas de expresión artística no solo crean un ambiente de inclusión y promoción de la diversidad cultural, sino que también tienen un impacto positivo en el desarrollo personal y social de los participantes. Además, las danzas urbanas en espacios públicos contribuyen a la democratización del arte y hace que sea accesible a todos.

Fotografía 24: Clase de Danza Urbana. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En esta misma línea nos parece oportuno expresar lo que se menciona en el artículo de Sandoval 2021, quien cita a Baines, 2016, él argumenta que *“Las formas en que el arte interviene en lo urbano son diversas y entre ellas se encuentra la danza. El baile tiene el potencial de generar participación comunitaria, activar el espacio público y promover cambios en él”*. (p.24)

Actividad N°9: Handball

Por otra parte, en La escuela N.º 2 se desarrollan dos actividades empezaremos por Handball.

En cuanto esta actividad, nos parece necesario destacar que no pudimos observar, pero, consideramos que el espacio ideal para su práctica sería la Escuela N°2. Sin embargo, lamentablemente, desde el mes de septiembre no ha sido posible llevarla a cabo, dado que dicho espacio ha cedido sus instalaciones para aquellos individuos vulnerables que han perdido sus hogares a causa de las inundaciones del río Uruguay. Por ende, actualmente solo se lleva a cabo regularmente en Nuevo Paysandú.

Fotografía 25: Liceo N°.2. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°10: Fútbol Adaptado

Por otra parte, también se desarrolla, el cual se dicta los días Lunes, miércoles y viernes, desde las 19:00 hasta las 20:00 horas. Está actividad está dirigida para adultos, y adultos mayores. La docente nos comentó que participan personas desde 40 años en adelante.

El Deporte Adaptado se comprende como una disciplina deportiva estructurada la cual experimenta, varios ajustes técnicos en su ejecución y/o normativas con la finalidad de fomentar, posibilitar y asegurar la inclusión de los participantes, más allá de su capacidad. Por otra parte, consideramos que *el deporte adaptado representa una relevancia en el desarrollo social y personal de los practicantes* (Zucchi, 2001).

Nos resulta sumamente gratificante, que se adapte el fútbol, ya que se considera al mismo como uno de los deportes más populares y mayoritariamente practicado a nivel mundial. Por lo que comprendemos que sus modificaciones son súper beneficiosa y enriquecedoras, especialmente porque brinda a los adultos la oportunidad de continuar con su pasión.

Es decir que se le brinda la posibilidad a la comunidad de que sigan practicando futbol, pero con algunas modificaciones. Basicamente se busca incluir a determinada población y no apartarlos de la sociedad, esto nos parece muy gratificante ya que independientemente de la edad, siempre se debe de estar en movimiento. *“Se recomienda que cada persona practique cualquier tipo de actividad física adaptada a sus necesidades y, si es posible, hacerlo en grupo o con otra persona con la finalidad de disfrutar de los beneficios socio afectivos que aporta.”* (Gamonaes, y otros, 2021, p.207).

Por otro lado, en lo que respecta a el lugar donde se dicta dicho deporte, podemos expresar que es acorde dado que se lleva a cabo en una cancha de césped, la cual es bastante amplia. Además, se encuentra en buen estado. En cuanto a los materiales, se cuenta únicamente con una pelota y algunos chalecos, los cuales en su mayoría son donados por los propios participantes.

Fotografía 26: Implementos que posee la práctica de futbol adaptado. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Esta muestra de generosidad y sentido de comunidad agrega un valor especial a la experiencia. Como último punto queremos destacar que al consultar por el botiquín la docente mencionó su presencia, pero puntualmente nosotros no pudimos observarlo durante nuestra visita,

Actividad N°11: Newcom +70

Newcom para adultos mayores de 70 años en adelante se encuentra en el Círculo Policial, su entrada es por la calle Vizconde de Mauá, entre Sarandí y General Leandro Gómez. Es una actividad aún en formación, ya que de sus alumnos solo uno tenía más de 70, el resto (dos) tenían entre 40 y 50 años, pero eran invitadas ya que no completaban un mínimo para las clases. Si nos paramos a pensar en las demás actividades que principalmente dirige la Dirección de deportes, encontramos que mínimamente tienen más de un año de “promoción” en la ciudad, en el caso de “newcom +70” lleva aproximadamente unos 4 meses de su publicación de la página de la intendencia, ya que la clase de newcom que se dictaba en el círculo policial, la cual estaba dirigida a personas mayores de 40 años, se pasó al Club River Plate, y en su lugar se abrió esta actividad para un grupo de personas mayores a 70 años. Los lunes, miércoles, y viernes de 10:30 a 11:30 es cuando se dictan las clases, ocurría que cómo concurren pocos alumnos se llega a suspender en ocasiones, hasta el punto que terminan jugando las profesoras Clarissa Acosta y Vanina Anchorena.

K. Unda (2021), citando a autores como Jimenez (2011); Diaz (2011); Plazas (2017); Filip (2018); Gomez y Caña (2019), cuenta que: El newcom o también conocido como Cachibol, que proviene de la traducción fonética del español al “catch the ball”, que se traduce como *“atrapar el balón”, es un deporte adaptado y un predeporte que se juega de forma mixta (en cancha máximo de 3 hombres y sin máximo de mujeres) y que surge como forma de acondicionamiento físico a personas mayores (p.4).*

Podemos entender que haya surgido como un acondicionamiento físico debido a su baja-moderada intensidad donde el tiempo límite se ve afectado mediante puntos.

Aunque con el pasar del tiempo se haya convertido en un deporte practicado por personas de diferentes edades no debe de dejar de lado su origen, y su influencia en la tercera edad. (Unda, 2021, p.5)

De las actividades que están dirigidas a adultos mayores posiblemente junto a natación y gimnasia para adultos (que justamente está dirigida a personas de tercera edad) el newcom como tal es de las más elegidas, de momento esta clase para personas más de 70 años aún está en formación, pero no dudamos que con el tiempo y en base a una buena promoción se acercarán más adultos mayores.

La clase comienza realizando un calentamiento a niveles articulares tales como tobillos, rodillas, caderas, muñecas, codos, hombros y cuello, para luego dar lugar a un

segundo calentamiento ya con la pelota, las cual tenían un buen estado, aunque solo eran cuatro, para la cantidad de alumnos un número bastante decente, considerando qué solamente eran tres.

Se podía apreciar qué el alumno qué si tenía más de 70 tenía leves dificultades para controlar su fuerza y dirección, a la vez qué en cuanto al tren inferior se notaban falencias en cuanto a la coordinación, además de notarse qué tenía sobrepeso.

En cuanto a las otras dos alumnas en general se encontraban bien físicamente, teniendo en cuenta su edad, en especial una de ellas qué según la profesora Clarissa Acosta hasta hace un año jugaba de arquera en un equipo de futbol 5, luego de dejarlo busco otras alternativas de actividades física llegando a el newcom, donde se evidenciaba su excelente estado físico, demostrando unos buenos reflejos, velocidad además de saltos y lanzamientos.

Luego del calentamiento articular, y de realizar ciertos ejercicios en relación al pase y lanzamientos, continuo con un partido, donde lo normal sería jugar un 6 vs 6, se terminó jugando un 3 vs 3, los tres alumnos, las dos profesoras y uno de nosotros, lo que demuestra qué lo importante en estas edades no es el deporte en sí, sino, generar el hábito del movimiento en la persona, qué sea una persona activa, *“...para que se encuentre saludable, por lo que basta con el simple hecho de moverse para no traer enfermedades crónicas no transmisibles por el sedentarismo”*(Cuenca, 2019, p.6)

Fotografía 27: Practica de Newcome. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

“Las personas, una vez que arriban a la tercera edad, se tornan más sensibles, solo con elementales intervenciones en su beneficio responden de forma positiva, resultando apreciable su bienestar general tanto físico como psíquico.” (Mesa, et. al., 2020, p.7)

Es aquí cuando debemos de hacer mención a las profesoras por su actitud, carácter y forma de ser ante la clase, con la profesora Acosta solo coincidimos dos veces (en las dos clases de newcom +40 / +70), y con la profesora Anchorena fueron tres veces (cada vez en una actividad diferente, ya que en newcom +40 no dicta clases), pero podemos decir qué más allá de la actividad en sí, de su práctica, y de las motivaciones qué tengan las personas para mantenerse activas, una de las grandes razones es la parte social, desde el comienzo de la clase hasta pasada la hora de culminación siempre se estuvo hablando, los alumnos contaban situaciones qué les había pasado en su vida, o dando explicaciones sobre ciertos acontecimientos de la clase relacionándolo con cosas qué les habían ocurrido hasta ese momento.

Cómo por ejemplo contar qué harían en el día después de la clase, o al momento de estirar ya al final de la clase, una alumna explicaba qué por cierta cirugía en la espalda se le dificulta realizar determinados ejercicios de estiramientos. Retomando el beneficio social y psicológico, *“Una persona con autoestima alta, enfrenta y vence las enfermedades y el rigor de la vida con más facilidad.”* (Mesa, et. al., 2020, p.7)

Actividad N°12: Judo

Las clases de judo están dirigidas para niños de edades comprendidas entre 8 y los 12 años, en el Círculo Policial los días martes y jueves de las 19:30 hasta las 21:00 horas.

Desde el momento qué se abrieron las puertas notamos mucha disciplina en los alumnos (cómo por lo generalmente se acostumbra en las artes marciales), además de ser muy respetuosos con su profesor, o cómo ellos lo llamaban “Sensei”, ya qué el judo es de origen japonés. El espacio de práctica fue construido por los mismos alumnos con cierta ayuda y guía del docente. Luego se dio comienzo a la clase, recitando unas palabras por parte del “Sensei” en japonés, se saludaron unos con otros realizando una reverencia con la cabeza.

El calentamiento consto de trotes sobre el tatami construido, donde en caso de encontrarse de frente con otro compañero debían de girar sobre su eje para así esquivarlos, luego de esto pasaron a realizar ejercicios de amortiguación de caídas de espalda, para posteriormente dar lugar a trabajar en duplas sobre una técnica de derribo en particular, la cual tenía la intención de qué uno de los dos alumnos derribara al otro pasándolo por encima de su hombro. Ya después de qué todos lo hayan intentado varias veces, el docente se dispuso a armar un escenario de combate (1 contra 1), donde se deben inmovilizar el uno al otro. Por último, se realizaron unos estiramientos por aproximadamente 15 minutos.

Orozco (2015) opina en base a Twemlow & Sacco (1998), Vertonghen & Theeboom (2010), qué las artes marciales en general no promueven la violencia, sino qué al contrario, ayudan a personas agresivas a canalizar y controlar su ira, son usadas cómo tratamiento

para la violencia, e incluso para pacientes con cierto grado de demencia. (p. 144)

Cómo bien es sabido, la práctica de deportes, ejercicio físico, práctica corporal y/o práctica de actividades físicas conlleva muchos beneficios para el físico y la mente, muchas veces más allá de objetivos estéticos y de salud física los individuos ejercen estas prácticas por simple ocio, o a modo de catarsis.

A su vez Orozco (2015), expresa que el judo, como al igual que otras artes marciales, tienen como punto a favor el desarrollo de la autodefensa, la autocultivarse, el desarrollo del carácter, el incremento de la disciplina mental, los conocimientos de habilidades de combate, como también todas las habilidades físicas que se ven potenciadas, como la fuerza, equilibrio, agilidad, flexibilidad, resistencia, etc.

Fotografía 28: Clase de Judo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Más allá de los tatamis que se usan como material de seguridad por caídas, el único “material” que usan con gran regularidad es el cuerpo del compañero y el Judogi que visten. El hecho de trabajar con el cuerpo de otro compañero resalta el respeto, consideración y control que exige este deporte. Por el lado de la vestimenta cada cierto tiempo tienen exámenes para evaluar si son capaces de avanzar de cinturón o no, donde el Profesor junto a otros docentes de grado “Dan” son los evaluadores.

“El avance por este sistema de graduaciones supone someterse a evaluaciones periódicas conocidas como exámenes de cinturón, que son supervisadas por un comité evaluador conformado por reconocidas autoridades regionales, y cuya rigurosidad y exigencia física y mental va en aumento.” (Millan, 2019, p. 24)

Fotografía 29: Estado de los materiales utilizados en las clases de Judo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°13: Tango de Pista

Las clases de tango de pista en el Espacio Cultural Gobbi, se dictan los días martes y jueves de 19:00 a 20:00, en esta clase hay un gran número de personas que asisten, siendo las edades de tercera edad, adultos y adultos jóvenes, e incluso había un chico de unos 13 años participando del baile. Aunque bien es cierto que un mayor porcentaje de las personas que asisten son de tercera edad.

Hablando un poco de los orígenes de la actividad en sí, tenemos que surge en las zonas del Río de la Plata, y va extendiéndose por los demás países adoptando ciertas manifestaciones propias de cada cultura, donde en la actualidad el tango ha crecido a tal punto que se le considera un baile social. Por esta razón los sitios donde practicarlo se han diversificado en las sociedades, como también las posibilidades de aprendizaje. (Sanchez, 2021, p. 15). Se baila en duplas, donde cada pareja ya tiene compañero/compañera de baile, aunque eso no quiere decir que no cambien de vez en cuando de parejas. En esta disciplina el hombre guía a la mujer, por lo que es beneficioso practicar con diferentes personas, para perfeccionarse uno mismo, tanto hombres como mujeres.

La postura que adoptan al bailar es una que desde una mirada externa sin conocer a profundidad la disciplina demuestra mucho afecto por el otro, *“El abrazo en el tango de salón es bien íntimo, sin distancia o con un poco de distancia entre la pareja”* (Jaramillo, 2022, p. 39). Yendo a la clase, a modo de calentamiento se les permite a los alumnos realizar un baile libre (de lo ya practicado en clases pasadas sobre tango). Esta actividad empieza como termina, con un baile libre que deciden los alumnos de acuerdo con la música que hay en el momento.

En medio, la parte principal de la clase, los docentes pasan a trabajar ciertos pasos, como ellos le llaman “figuras” de baile, luego de una rigurosa explicación los alumnos lo intentan, aunque suele lograr imitarlos con relativa facilidad esto no quita que los docentes corrijan pequeños errores que se cometen. Enseñaron cuatro “figuras” de baile, cada cierto

tiempo cambiaban de pareja. Algo destacable es que al predominar personas de tercera edad, en el momento que los alumnos deciden descansar o beber agua tenían el permiso de hacerlo, sin importar el tiempo de clase.

Más allá de reproductor de música, no se precisan ni exigen tener determinados materiales, a pesar de esto algunos pocos alumnos tenían zapatos especial para los bailes de salón. Se dice que el tango es un baile social debido a que *“...permite bailar socialmente a partir del conocimiento de un código de señales universal, inequívoco y sencillo.”* (Jaramillo, 2022, p. 41)

Esto que Jaramillo (2022) llama código, permite planear una conversación no verbal donde el cuerpo es el mensaje. *“Como todos los códigos tiene un mensaje, “el sentimiento”, un emisor y un receptor: “el hombre y la mujer”. Lo puede bailar cualquier persona sin importar la edad, el peso y la contextura física.* (Jaramillo, 2022, p. 41)

Fotografía 30: Clase de Tango de pista. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°14: Tango Escenario

El tango de escenario es otra de las actividades que se realiza en el Espacio Gobbi. A diferencia de las demás esta se distingue, por ofrecer una instrucción más formal y detallada sobre la danza del tango. Las clases se dictan los martes, miércoles y jueves en el horario vespertino siendo el mismo desde las 20:00 hasta las 21:00 horas.

Es abiertas a todo público, aunque predominan principalmente los jóvenes que buscan el perfeccionamiento en la danza ya que *“en la etapa adolescente, que coincide con la fase de consecución de pensamiento abstracto, será una época idónea para proporcionar al alumno la mayor riqueza de combinaciones motrices, que le ayuden a crear unos patrones motrices plásticos”* (Fructuoso Alemán & Gómez Serrano, 2001, p.33)

Esto ayudará al joven a ser mejor en las competencias en diferentes eventos de otras regiones. Cabe destacar que la competencia tiene un rol fundamental dado que les permite a los individuos, experimentar la sensación de competencia en su comunidad. (Becker, 1992)

En cuanto a los recursos empleados, se destacan parlantes que se utilizan para desarrollar la música, también una computadora que va conectada al parlante para transferir la música y solucionar necesidades técnicas, así como el uso del cuerpo, y del espacio, a diferencia de las otras actividades,

Estos son *“elementos básicos o primordiales que tienen que converger para que el fenómeno denominado danza ocurra, exista, se haga, sobrevenga en la realidad.”* (Dallal, 2007, p.20). Es decir que sin ellos nada sería igual por ende cumplen un rol fundamental.

Como también otros materiales más cotidianos para el ámbito de la educación física como lo son las bandas elásticas que forman parte del programa de preparación física. *“Tenemos que entender que el acondicionamiento físico debe ser condición indispensable en el trabajo inicial de cualquier estilo de danza, tanto a nivel educativo como en mayor medida a nivel artístico”* (Fructuoso Alemán & Gómez Serrano, 2001, p.34)

Otra cosa que se pudo observar y nos llamó la atención fue el uso de las sillas. Estas proporcionan un espacio para el descanso mediante las pausas de la clase, además de ser utilizadas como un recurso no convencional durante la clase para la mejora de aspectos técnicos en los movimientos en el tango. Al preguntar por el botiquín nos mencionaron que contaban con uno, pero no nos dieron acceso para poder visualizarlo.

Fotografía 31: Clase y espacio donde se desarrolla Tango de Escenario. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Actividad N°15: Newcom +40

La actividad esta dirigida a personas de cuarenta años en adelante. Y a diferencia del otro sitio, esta actividad si concurren bastantes personas, aproximadamente 17 personas, lo suficientes como para formar dos equipos de 6 y qué aún queden suplentes.

Castañeda (2020), citando a autores cómo Martinho *et. al.*, (2007), y a Barrantes Monge *et. al.*, (2007), no cuenta qué: El sedentarismo entre sus varios padecimientos, provoca una disminución en la autonomía funcional a la vez qué va inhibiendo la capacidad de realizar ciertas tareas al individuo de forma independiente. (p. 259). Este deterioro funcional qué se relaciona con la aparición de discapacidades motrices afecta a un 56% de los hombres y aun 62% de mujeres, esto en edades mayores a 60. (p. 259)

Con esto en mente es qué se nos puede ocurrir la gran participación de mujeres en esta actividad, ya que en su predominancia había un mayor número de mujeres, sólo dos eran hombres (aunque se nos dijo que concurren más hombres, y algunas más mujeres de las qué concurrieron). Para nosotros, esto es muy gratificante de presenciar, tantas personas de tercera edad realizando actividad física, y es qué cómo dice Castañeda (2020) en base a Martinez *et. al.*, (2011), “...el envejecimiento es un proceso natural acompañado de un deterioro estructural y funcional con aparente disminución en los diferentes dominios, lo que afecta la autonomía personal y calidad de vida para los adultos mayores.” (p. 285). El envejecer es parte de la vida, el ejercicio, la comida saludable y buenos hábitos en la vida no pueden parar por completo con esto, pero sí en parte retardar este proceso.

La clase comenzó a las 19:00 horas, con un par de vueltas caminando a la cancha, para luego proseguir con movimientos articulares de tobillos, rodillas, caderas, muñecas, codos, hombros y cuello. A continuación de esto se pasó al trabajo con pelota, el Club River Plate contaba con bastantes, las suficientes como para qué trabajen de a dos con una pelota, se realizaron pases (al compañero, al hueco, y rozando la red), lanzamientos (cortos y largos), saques, trabajos de reacciones, y situaciones de juego, para luego finalizar con una serie de partidos.

Fotografía 32: Clase y elementos que se utilizan en la práctica de Newcom. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En una primera instancia parece una clase exigente considerando la edad de los alumnos, pero desconocíamos qué este grupo compite nacional e internacionalmente en el deporte, bajo el nombre de “Huracanes Newcom”.

“Dentro de las distintas perspectivas para abordar la motivación para la práctica físico-deportiva la Teoría de la Motivación Autodeterminada (SDT) es la más empleada para explicar la iniciación y mantenimiento del comportamiento, asumiendo que el individuo puede ser motivado” (Urra, 2019, p. 81). Esta motivación cómo luego agrega Urra (2019), puede darse de forma extrínseca e intrínsecamente, mediante las direcciones que apunta el entorno. (p. 81)

Lo que queremos traer con esto es que al competir a un nivel exigente el tipo de motivación que reciben es totalmente diferente al simple hecho de participar, de jugar, o de relacionarse y sentirse a gusto. Competir, ganar o perder siempre motiva al individuo a intentar nuevas cosas, nuevos niveles para exigirse y forja el carácter para sentir que aún se pueden lograr cosas, sin importar la edad.

Actividad N°16: Basquetbol Infantil

La actividad que se lleva a cabo en dicho club es Basquetbol Infantil, el Docente a cargo de dicha actividad es Licenciado en Educación Física Pablo la Nasa. Se efectúa tres veces a la semana los días Lunes, miércoles y viernes, consta de dos grupos, uno de 14hs a 15hs que participaron niños entre 6 a 10 años y otro grupo de 15hs a 16hs el cual abarca de 11 años en adelante.

La asistencia del primer grupo anda alrededor de 15 alumnos y el segundo de 18 alumnos aproximadamente, relacionado con esto el docente nos comentó que anteriormente se realizaba en el estadio cerrado y al cambiar de lugar esto hizo que los números bajaron dado a la zona en la que se encuentra. Esta actividad está dirigida especialmente a niños/adolescentes ya que también es una forma de fomentar y *“aprovechar el deporte para desarrollar habilidades y valores que permitan el desarrollo personal y colectivo”*. (Fernández Peña, 2022, p.13)

El espacio que se lleva a cabo la práctica es el necesario, es amplio y tiene comodidad, el piso es mayormente liso, aunque se pueden encontrar zonas en las que hay algún tipo de hueco o relieve, lo que hace que provoque algún tipo de caída o el desvío de pelotas.

Fotografía 33: Infraestructura River Plate. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En esta misma línea se puede expresar que la iluminación es correcta, y más aún con la luz natural ya que el club es semi abierto, esto permite que la iluminación natural abunde y más a la hora que se lleva a cabo la actividad.

Los materiales que se brindan son los básicos, como pelotas y conos, no mucho más, estos están en buen estado y se pueden emplear correctamente.

Fotografía 34: Materiales que poseen River Plate. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

El docente nos comentó que están necesitando más materiales como conos, escaleras, aros entre otros. Relacionado a esto podemos ver que la intendencia no brinda estos materiales fácilmente, se han hecho pedidos, pero no hay una respuesta positiva para estos pedidos. Brindar un espacio seguro es importante pero también brindar los materiales necesarios y seguros también lo son. Partiendo desde el punto de seguridad de los alumnos

el Botiquín de Primeros Auxilios es fundamental ya que el botiquín de primeros auxilios se utiliza para intervenir en situaciones de lesiones menores o malestares que, en principio, no requieren atención médica.

En este caso para acceder al Botiquín de primeros auxilios se encuentra en otra parte del club, no en el espacio donde se lleva a cabo la actividad, esto hace que si sucediera algún tipo de accidente se demoraría o tardaría en su adquisición esto podría ser de preocupación dependiendo el grado de emergencia que acontezca.

Actividad N°17: Lambada

Continuando con la recorrida, nos dirigimos a Faroles comunitarios Chaplin, donde allí se encuentran las clases de lambada pertenecientes a la dirección de Cultura y las clases son abiertas al público en general. Es dictada por el tallerista Rodolfo Méndez, los días lunes y martes a las 14:00 horas.

En cuenta al grupo hay aproximadamente diez alumnas con una variedad muy grande de edades, que parten desde los diecinueve hasta los sesenta años.

No es un grupo que perdura en el tiempo, sino que por lo contrario abandonan, comienzan personas nuevas y así sucesivamente durante todo el año, asimismo el espacio es un lugar amigable, alegre y cuenta con espejo al fondo, lo cual se considera importante tener en una clase de danza, pero también se debe considerar de igual importancia el espacio, donde este se ve muy angosto y por lo tanto no es cómodo para poder desplazarse.

Fotografía 35: Salón Faroles Comunitario Chaplin donde se practica Lambada. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Volviendo a lo anteriormente dicho sobre las características del grupo, podemos considerar que los motivos por el cual las personas que comienzan Lambada no son persistentes, debido a la gran diferencia de edades, por ende, las intensidades no deberían de ser las mismas ya que es un grupo donde hay un rango muy elevado de edades y esto puede generar en las adultas una frustración al no poder lograr lo que observa en las más jóvenes generando una desmotivación y abandono de la actividad.

Por lo tanto, consideramos que es importante dividir los grupos, para que las personas puedan elegir estar con sus pares y sentirse a gusto con la actividad. Sabiendo que no solo van en busca de bailar, sino también, poder interactuar, compartir y sentirse identificada con ese lugar, para poder también generar un sentido de pertenencia con el centro de su barrio.

En cuanto a la relación entre la identidad y los lugares, es pertinente recoger la precisión de Graumann (1983) con respecto a la identificación, expresa que las personas deben ser identificadas por el entorno e identificarse con el entorno. (p. 288)

Actividad N°18: Entrenamiento Funcional

Por su parte en el Complejo Camandulli se dicta Entrenamiento funcional, el cual está dirigido a todo el público, es decir no posee límite de edad.

El no poseer límite de edad es algo super beneficioso para todos los individuos dado que la misma se adapta a las capacidades de las personas y dicha disciplina *“.se orienta específicamente al trabajo muscular en actividades propias de la vida cotidiana..”* (Olalla Mendoza , Pérez Ruiz , & Gibert O'farrill, 2022, p. 1057)

Basicamente se busca mejorar la calidad de vida de las personas, realizando ejercicios los cuales son adaptaciones de movimientos que realizamos en la vida cotidiana.

Como se ha mencionado con anterioridad dicho espacio cuenta con diversos sectores para llevar a cabo la práctica de entrenamiento, lo cual el espacio no es un impedimento, por ende, se puede utilizar el césped o la cancha de basquetbol para su ejecución. Cuenta con escasos materiales para su práctica, los mismos son colchonetas, conos, botellitas de arena y bandas elásticas. Cabe destacar que las bandas elásticas las lleva la propia docente, quien es Renata Jaime, la misma es Licenciada en Educación Física.

En esta misma línea es preciso resaltar que se dio el caso de que utilizan materiales alternativos, porque no se cuentan con los necesarios, tal es el caso de las mancuernas estas se reemplazan con botellas de arena, cabe resaltar que a las mismas las crearon las propias alumnas.

Fotografía 36: Materiales que se utilizan para la práctica de entrenamiento funcional.
Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Si bien se utilizan alternativas de materiales para poder llevar a cabo la actividad debemos de “...tomar en cuenta que el material con el que se trabaje debe estar acorde a las actividades a realizar”. (Rosero Duque, 2020, p.185)

Es decir que por un tema de seguridad, comodidad y correcto uso de los materiales se deberían implementar materiales específicos para su práctica y no tener que utilizar los alternativos, si bien son de ayuda no debería de tener que suceder esto. Ante tal situación, y como se ha mencionado en actividades anteriores, dicha docente no ha tenido respuestas por parte de la intendencia para poder obtener nuevos recursos materiales.

También se pudo observar que las personas que asisten son del sexo femenino y adultas. Puntualmente esta actividad es muy poco concurrida siendo el máximo de alumnas tres. A nivel personal consideramos que esto sucede a la poca promoción o a la desinformación por parte de la población. A su vez también se puede deber al que ser una actividad con pocos materiales y bajo número de personas, esto generen desinterés por parte de los individuos.

Actividad N°19: Taekwondo Adaptado

La anteúltima actividad que también se dicta en el complejo camandulli es taekwondo adaptado, y se dicta los lunes, miércoles, viernes en el horario matutino, desde las 10:30 hasta 11:30, estos horarios mencionados están actualizados ya que la intendencia nos proporcionó otros que difieren a estos.

Concordando con, Aponte Correa & Arango Briceño, (2015), cuando realizamos Taekwondo adaptado hay

“...modificaciones que se realizan en favor del desarrollo del deporte con esa población. Por lo tanto, no solo es modificar reglamento y caracterización de participantes sino también el entrenamiento el cual va dirigido al tipo de discapacidad,

teniendo en cuenta necesidades y orientaciones didácticas y metodológicas de tipo psicológico, muscular y motriz”. (p. 12)

En esta misma línea, pudimos notar durante nuestra visita, que participaban varios individuos de diferentes edades, contextura física, entre otras características. Este no fue un impedimento para que los individuos gocen y disfruten la actividad, dado que, al realizarse adaptaciones, todos los individuos pueden disfrutar plenamente sin ninguna preocupación.

Por otra parte, enfatizando en su infraestructura, podemos expresar que el espacio donde se desarrolla la actividad es acorde dado que es muy amplio, especialmente se lleva a cabo en una cancha de asfalto, la cual se encuentra en muy buen estado. Además, dispone de una adecuada iluminación natural, ya que, al llevarse a cabo durante el horario mencionado, el sol aún está presente y por ende el ambiente permanece bien iluminado.

Cabe destacar que *“La actividad física en espacios naturales mejora el bienestar psicosocial, aumenta la adherencia al ejercicio, incrementa la función física y psicológica...”* (Reyes Rincón & Uscanga, 2020, p.2)

Por otra parte, notamos que algunos de los materiales, estaban notablemente desgastados, habiendo sido reacondicionados para poder ser utilizados en la práctica. Sin embargo, dispone de una variedad de estos, incluyendo colchonetas protectoras para el cuerpo en general.

Fotografía 37: Materiales que se utilizan en la práctica de Taekwondo Adaptado. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Por último, nos parece importante manifestar que como ha sucedido en todas las actividades que se desarrollan en este complejo, se mencionó la presencia de un botiquín, pero no pudimos observarlo.

Actividad N°20: Fútbol Adaptado

La siguiente actividad es Fútbol Adaptado, la cual se dicta los lunes, miércoles y viernes, desde las 19:00 hasta las 20:00 horas. Esta actividad está dirigida para adultos, y adultos mayores. La docente nos comentó que participan personas desde 40 años en adelante.

El Deporte Adaptado se comprende como una disciplina deportiva estructurada la cual experimenta, varios ajustes técnicos en su ejecución y/o normativas con la finalidad de fomentar, posibilitar y asegurar la inclusión de todos los individuos, más allá de su capacidad. Por ende, consideramos que las prácticas deportivas adaptadas representa una relevancia en el desenvolvimiento personal y social del sujeto que lo practica. (Zucchi, 2001)

Nos resulta sumamente gratificante, que se adapte el fútbol, ya que se considera al mismo como uno de los deportes más populares y mayoritariamente practicado a nivel mundial. Por lo que comprendemos que sus modificaciones son súper beneficiosa y enriquecedoras, especialmente porque brinda a los adultos la oportunidad de continuar con su pasión.

Es decir que se le brinda la posibilidad a la comunidad de que sigan practicando fútbol, pero con algunas modificaciones. Es decir que se busca incluir a determinada población y no apartarlos de la sociedad, esto nos parece muy gratificante ya que independientemente de la edad, siempre se debe de estar en movimiento. *“Se recomienda que cada persona practique cualquier tipo de actividad física adaptada a sus necesidades y, si es posible, hacerlo en grupo o con otra persona con la finalidad de disfrutar de los beneficios socio afectivos que aporta.”* (Gamonales, y otros, 2021, p.207)

Por otro lado, en lo que respecta a el lugar donde se dicta dicho deporte, podemos expresar que es acorde dado que se lleva a cabo en una cancha de césped, la cual es bastante amplia. Además, se encuentra en buen estado. En cuanto a los materiales, se cuenta únicamente con una pelota y algunos chalecos, los cuales en su mayoría son donados por los propios participantes.

Fotografía 38: Materiales con los que se cuenta para la práctica de fútbol adaptado.
Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Esta muestra de generosidad y sentido de comunidad agrega un valor especial a la experiencia. Como último punto queremos destacar que al consultar por el botiquín la docente mencionó su presencia, pero puntualmente nosotros no pudimos observarlo durante nuestra visita,

Actividad N°21: Basquetbol Recreativo

Esta actividad no cuenta con ningún participante, si bien la docente se encuentra los días y el horario estipulado, ningún individuo se ha acercado a practicar dicha disciplina. Concluimos que uno de los motivos por el cual no participan, puede ser debido a las bajas temperaturas en invierno en ese horario y tal vez por la cercanía de un club de basquetbol. Teniendo esta hipótesis de por qué no concurre personas, también le añadimos la propuesta de generar una participación comunitaria. Esto quiere decir, que sería algo muy positivo escuchar las necesidades de la gente, también hacerlas partícipes de mejorar el deporte en nuestra ciudad y así también el ciudadano pueda ser activo en el proceso de ciudadanía.

Roberto Briceño (1998) en su artículo “*El contexto político de la participación comunitaria en América Latina*”, considera a la participación como un movimiento democrático, buscando críticas que hagan surgir cambios en los programas y las políticas de salud. También tiene como fundamento aumentar la confianza de las personas en sí mismas y el sentido de responsabilidad.

Por esto consideramos de gran importancia la activa participación comunitaria, para permitir que la población proponga a través de sus necesidades y que en las actividades haya más personas realizando la misma. (p.145). Por otro lado, desde el punto de vista de los autores Guanipa, L. y Angulo, M. (2020). Los valores comunitarios fomentan la participación activa, creando una identidad social permitiendo al ciudadano sentirse una parte

importante en la comunidad. *“Desde esta visión, la comunidad organizada ya no se queda como un ente pasivo, esperando a que el gobernante de turno les resuelva sus problemas, sino que ellos mismos propician iniciativas que den soluciones”.* (Guanipa Ramírez & Angulo Giraldo, 2020, p.159)

Actividad N°22: Tenis

Esta actividad según los datos que nos brindó la Intendencia se encontraba en la Plaza Deporte de lunes a viernes en diversos horarios.

Tras poseer dichos datos y dado que debíamos realizar la recolección de datos, nos dirigimos hacia el lugar mencionado y nos encontramos con la sorpresa de que la actividad hace años no se dictaba más en la Plaza de Deporte.

Tras obtener esa respuesta decidimos descartarla ya que no se dictaba más. A medida que recorríamos los diversos lugares, se nos dio por preguntarle a la secretaria que se encuentra en el Complejo Camandulli por el total de actividades gratuitas que brindaban, y para nuestra sorpresa Tenis fue una de ellas. Una vez más recolectamos los datos de esta actividad y decidimos ir a visualizar la misma, tras ir reiteradas veces y encontrarnos con diversas situaciones, en la cual nunca podíamos contactar con el docente decidimos no volver dado que no poseíamos el tiempo necesario. Lo que quedó demostrado nuevamente es la falta de organización, y el poco interés que se le demostró a dichas actividades por parte de la Intendencia.

Actividad N°23: Entrenamiento Funcional

Una de las actividades que se desarrollan en este complejo es Entrenamiento Funcional, la misma está dirigida por la Licenciada en Educación Física Vanina Anchorena. En dicha actividad no concurren muchos individuos, es un grupo de dos o tres personas, la profesora nos comentó que en épocas más cercanas al verano este número crece. Pueden participar diferentes edades en la actividad ya que está abierta a todo público. En este tipo de actividades es importante el rol que realiza el docente ya que se encarga la motivación de sus alumnos, y la misma *“...es el resultado de los aspectos internos y externos del individuo: los primeros facilitan la realización de las tareas, potencian la autodeterminación de seguir una meta, los externos funcionan como refuerzos.”* (Llerandi Padrón & Barrios Palacios, 2022, p.31)

Los días y horarios de la actividad son lunes, miércoles y viernes de nueve a diez de la mañana.

Dado que esta actividad no se necesita un espacio muy amplio para llevarla a cabo si se necesita de un espacio seguro y óptimo en el que los individuos se sientan cómodos. El piso donde se realiza dicha actividad es liso, esto permite de que no haya ningún tipo de

inseguridad a la hora de realizar o marcar ejercicios, la iluminación es acorde, aunque al horario de dicha actividad se puede apreciar bastante la luz natural proveniente de afuera, de esta forma se ahorra un alto costo de luz eléctrica y claramente se visualiza mejor.

El espacio cerrado donde se lleva a cabo la actividad no cuenta con bancos o sillas, pero si afuera, de esta forma las personas que quieran hacer uso de ellos deben salir del lugar en cuestión. Se logró observar que el lugar no cuenta con espejos, ventiladores que son artefactos que a la hora de llevar esta actividad sumaría al individuo para realizar con más comodidad la práctica.

No obstante, cabe destacar de que si el total de alumnas fueran más el espacio no sería el más favorable, dado que el área techada donde normalmente realizan funcional, esta utilizado para “guardar” objetos. Los mismo ocupan un gran espacio, a su vez en ese mismo lugar se encuentra sentada la secretaria de dicho lugar, lo cual puede resultar incómodo para los individuos que realizan dicha actividad.

Fotografía 39: Espacio Para Realizar Funcional. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En cuanto a los materiales que utilizan en la clase son los tradicionales y estos no se encuentran del todo seguros, sino que son viejos y no muy buenos, se debe de tener en cuenta que la compra de materiales se debe realizar en base a la seguridad para que se eviten accidentes y/o riesgo de caídas, esguinces, de forma que no puedan representan un peligro para los practicantes de la actividad. (Trujillo Navas, 2010)

En este caso no se llevaría a cabo dicha afirmación, pero para realizar ejercicios básicos les sirve. No cuentan con materiales alternativos y no convencionales. En este punto la Intendencia no brinda mucha variedad de materiales, por lo que a veces las mismas alumnas llevan los suyos.

Como ya se ha mencionado es un grupo bajo de personas, esto se puede deber a la poca promoción por parte de la intendencia o también que a la hora de llevar a cabo la actividad los materiales no sean los mejores y esto hace un desinterés por parte del individuo,

ya que su seguridad es lo primero, también sumado a esto no cuentan con un Botiquín de primeros auxilios completo.

Actividad N°24: Boxeo

Dentro del mismo recinto también se dictan clases de Boxeo, la cual esta está dirigida a todo el público en general, es decir que no tiene límite de edad para su práctica, esto nos parece sumamente interesante dado que *“No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio”* (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011, p2)

Actualmente asisten alrededor de veinte personas, siendo las mismas tanto del sexo masculino como femenino. Dicha disciplina se dicta de lunes a viernes con dos horarios disponibles para llevar a cabo su práctica, siendo el primero de ellos de 16:00 a 17:00 y segundo de 19:00 a 20:00 horas.

Algo muy notorio y que nos parece importante destacar es que pueden asistir individuos con mucho conocimiento o con poco, es decir que el nivel previo de conocimiento no es un impedimento para que la persona no pueda concurrir. En lo mencionado el docente es flexible y les enseña a todos por igual, es decir que no se excluye a ninguno.

El espacio para llevar a cabo su práctica es bastante amplio, cuenta con dos áreas destinadas especialmente para ello. La primera es bajo techo y la segunda es al aire libre, pero siempre dentro del espacio cerrado, lo cual nos resulta super beneficios dado que pueden optar por llevar su práctica al aire libre o bajo techo.

Los materiales se encuentran en excelente estado y hay una amplia variedad de estos, como, por ejemplo: guantes, cascos, vendas, entre otros.

Fotografía 40: Materiales que se utilizan para la práctica de Boxeo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Cabe destacar que los materiales son sumamente importantes en estos tipos de disciplinas, para evitar cualquier tipo de accidente, lesiones, entre otras, dado que al ser un deporte de contacto hay más facilidad de sufrir los mismo. Es por ello por lo que

concordamos con Castaño y Acevedo (2017), quienes citan a Rebollo (2016), el cual expresa que “...uno de los pilares que constituyen la base para el desarrollo de la actividad deportiva es el equipamiento deportivo...”(p.238)

Según todo lo que hemos mencionado podemos expresar que se trata de un ambiente propicio, estos “...son aquellos donde existen escenarios seguros adecuados y con la suficiente cantidad de elementos, para el desarrollo de la práctica recreativa y deportiva.” (Liévano Ortiz, 2022, p.213)

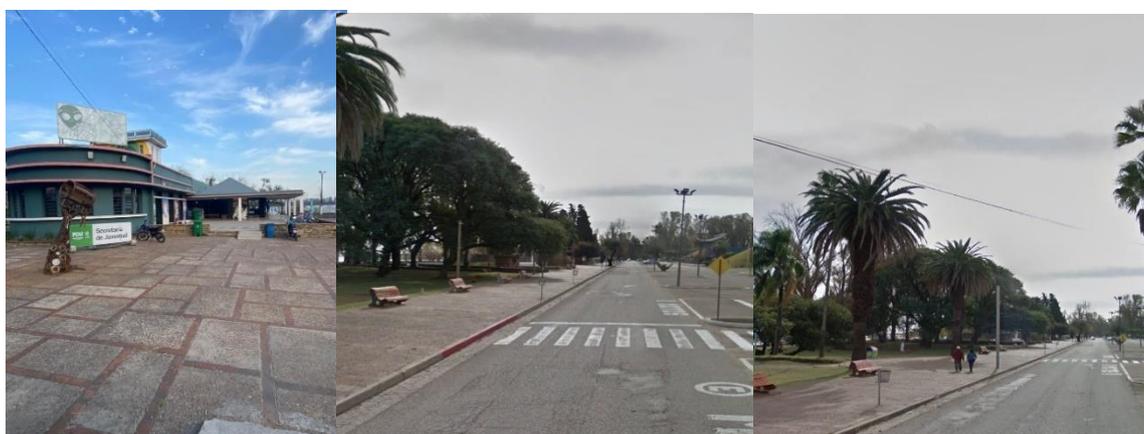
Como último punto nos parece oportuno destacar que, de acuerdo con todo lo expuesto con anterioridad, esta es una de las pocas actividades la cual ofrece una experiencia completa, desde los materiales hasta el espacio acorde.

Actividad N°25: Caminata Saludable

La caminata saludable es una actividad que se da inicio y finaliza en el Complejo Angelina, dado que es un punto de fácil acceso y cuenta con un espacio seguro para llegar y descansar, hay presencia de baños, bancos, y lugares en los cuales se pueden sentar a descansar, los mismos están recubiertos por sombras, dejando así un correcto lugar para iniciar y finalizar una actividad física y recomponerse. Esta actividad consta claramente de hacer un recorrido caminando es super recomendable dado que “*Caminar reduce la mortalidad, sea por causas coronarias o de otra índole.*” (Pinto Afanador, 2004, p. 51).

La docente nos comentó que el grupo está compuesto por entre dos y tres personas, al inicio del año eran alrededor de nueve u ocho personas. Esta actividad está dirigida a jóvenes, adultos y adultos mayores, se dicta los lunes, miércoles y viernes de 08:00 a 09:00 horas. Al ser una actividad que recorre un camino al aire libre, consta con la iluminación natural, en el correr del trayecto se ha logrado encontrar con algún tipo de desecho, piedras, vidrios, etc., ya que es una vía pública y esto escapa de la organización de la actividad. Se pueden encontrar diferentes animales, los más comunes son perros, estos pueden ser sumisos como también agresivos.

Fotografía 41: Recorrido Caminata Saludable. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

El recorrido de la caminata saludable como ya se mencionó comienza en la Angelina y continua por la Avenida de los Iracundos, siempre se camina por la senda del peatón que es claramente visible, dando así una seguridad al individuo.

Partiendo desde la seguridad, no siempre, pero la mayoría de las veces se puede encontrar alguna patrulla de policías en la avenida, dando así seguridad a la zona donde se realiza la actividad. En cuanto al material no se necesita del mismo para efectuar la actividad.

Actividad N°26: Lambada

La última actividad que también brinda, la secretaria de la Juventud es Lambada. Las clases son promovidas por la Dirección de Cultura los lunes y miércoles a las 20:00 horas.

Cuenta con un grupo de diez personas, donde participan hombres y mujeres entre veinticinco a sesenta y cinco años. En relación con las otras zonas donde se realiza lambada, es el único lugar donde se puede observar que participan de género masculino.

Cabe señalar que este centro está ubicado en un punto donde hay un alto índice de flujo de personas, ya que eligen este lugar para salir a caminar y a realizar actividad física por esta zona. Consideramos que es un punto estratégico para hacer visible las actividades.

Con respecto al espacio se puede decir que es adecuado ya que cuenta con un local amplio y con un suelo que no es resbaloso. Del mismo modo se puede realizar la actividad al aire libre. En cuanto al material fundamental, que es el parlante, tiene una buena amplificación de sonido.

Fotografía 42: Espacio para practicar Lambada. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Lo que nos resulto más interesante en esta observación, fue ver hombres realizando estas prácticas, ya que como fue mencionado anteriormente, no presenciaban en las demás clases este género. Es posible que esto se deba a los patrones de comportamientos construidos por la sociedad. Nos referimos a cómo debería actuar un hombre para no perder

la identidad masculina, ya que la danza es caracterizada en contra oposición a la masculinidad. De Acuerdo con Margarita Tortajada, en su libro de Danza y Género (2011). Expresa que aun en la actualidad se sigue pensando en el fantasma de la homosexualidad y afirma que no hay manera que la danza te pueda convertir en alguien homosexual. También afirma que los hombres que eligen una carrera en la danza luchan contra los prejuicios marcados en la sociedad ya que esta actividad es identificada como “universo femenino” (p. 288) Por otra parte Fiotaki (2019) cita a Williams (2003) quien expresa que de acuerdo a “Investigaciones que han sido realizados sobre la experiencia de los adolescentes bailarines masculinos han indicado que la mayoría de los participantes sienten aislamiento social, tienen necesidades insatisfechas, y, a pesar de la falta de apoyo social y experiencias negativas, insisten en su estudio de danza.” (p. 27-28)

Actividad N°27: Danza Urbana

Las clases de Danzas Urbanas son dictadas los días martes y jueves de 19:00 a 20:30. Cuenta con un grupo de 15 integrantes entre 16 años en adelante y sus clases son dictadas los días martes y jueves de 19:00 a 20:30 . en el Estadio Artigas, entrando por una de sus puertas por la calle Dr. José Verocay.

Cabe señalar que esta actividad se encontraba en el Estadio cerrado Municipal, sin embargo, tuvieron que trasladarse al Estadio Artigas debido a las reformas de la infraestructura de dicho lugar que comenzaron a principios del año 2023.

Para empezar, el lugar no es el adecuado, ya que hay una superficie lisa y eso hace que no hay un agarre para poder bailar, generando que los alumnos resbalen y no puedan frenar, por otro lado, tampoco es segura para realizar turcos, ya que es una danza donde se utilizan volteretas, entre otras más. En segundo lugar, el espacio es muy angosto y eso limita los desplazamientos en las coreografías. Tercero, no hay espejos, esto no permite a los alumnos ver sus movimientos y mejorarlos, pero cabe destacar que más allá de las incomodidades del espacio, la actitud del grupo, tanto de los alumnos como de la profesora, es muy positiva. A lo mejor se podría sugerir buscar otro lugar teniendo en cuenta el piso, el espacio y los espejos.

Fotografía 43: Danzas Urbanas. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

En último lugar la profesora nos comentó que el grupo de danza no es un grupo abierto más allá de que lo brinda la intendencia, debido a que es un grupo con el que viene trabajando todo el año para competencias y esto hace que al sumar personas principiantes no pueda enfocarse en los torneos.

Las danzas urbanas han encontrado en los espacios públicos un escenario ideal para expresarse y conectar con la comunidad. Estas formas de expresión artística no solo crean un ambiente de inclusión y promoción de la diversidad cultural, sino que también tienen un impacto positivo en el desarrollo personal y social de los participantes.

Además, las danzas urbanas en espacios públicos contribuyen a la democratización del arte y hace que sea accesible a todos. En esta misma línea concordando con Sandoval Luna, en su artículo de “Baile y apego al lugar público: El caso de la Estación de metro Quinta Normal”, quien cita a Baines (2016) donde argumenta que *“Las formas en que el arte interviene en lo urbano son diversas y entre ellas se encuentra la danza. El baile tiene el potencial de generar participación comunitaria, activar el espacio público y promover cambios en él”*. (p.4)

Actividad N°28: Gimnasia Artística

Esta actividad se realiza en el Covisan 6, ubicado entre Septembrino Pereda y Ayuí. Desafortunadamente no pudimos visualizar dicha actividad, dado que se realizaron varias visitas en el horario brindado por la intendencia y la misma no se estaba practicando. Por ende, no sabemos si aún se está llevando a cabo.

Actividad N°29: Lambada en Curupí

Esta actividad se dicta solo los martes a las 14:00 horas en el Farol del barrio Curupí por el docente Rodolfo Méndez, por las calles 72 norte y presidente Luis Batlle Berres. Al momento de observar las clases de lambada en general esta clase en particular no fue la primera, y ya qué es el mismo profesor el que da clases en otros lugares sobre la misma actividad, en una ocasión nos comentó que las clases en el Farol de Curupí no asiste nadie, él simplemente se dirige al sitio para marcar horario y se retira. por lo que se volvió imposible observar la actividad en esta ocasión. Destacamos de igual forma la intención de la Dirección de Cultura al brindarle a la zona una actividad de baile, siendo la única PC/AF gratuita en general qué hay en el sitio.

Actividad N°30: Lambada

Esta Actividad se desarrolla por la calle Monseñor Nicolini y Roldan. Lamentablemente, no pudimos presenciar la actividad en el horario establecido, lo que nos generó dudas sobre su realización. No hubo movimientos ni indicios que nos permitieran confirmar si hubo cambios en el horario o lugar de la actividad, o si simplemente no se lleva a cabo. Sin embargo, logramos obtener información de vecinos cercanos al lugar, quienes nos confirmaron que la actividad sí se realiza, aunque desconocen el horario y días exactos de su realización.

Actividad N°31: Handball

Dentro de la cancha sintética de nuevo Paysandú, se desarrollan dos actividades. La primera de ellas es handball, la cual se dicta los martes y jueves en el horario vespertino, desde las 19:00 hasta las 20:30 horas y también los días sábados de 10:30 a 12:00 del mediodía. Los horarios brindados por la dirección de deportes no fueron muy exactos ya que en el informe que nos cedieron aparecía solo martes y jueves de 19:00 a 20:00.

Está diseñada específicamente para niños y jóvenes. Nos resulta sumamente importante el fomento de AF en edades tempranas, dado que *“Las actividades deportivas son de mucha importancia para los adolescentes porque proporciona beneficios psicológicos, físicos, sociales y de salud”* (Panduro Silva, 2020, p. 28)

Cabe destacar que la actividad es altamente meritoria, al lograr congregarse a un grupo considerable de jóvenes y niños. Por otra parte, es importante destacar que particularmente la práctica de Handball *produce en el individuo varios beneficios desde el sistema circulatorio, cardiovascular, entre otros* (Pizarro, 2023).

En lo que respecta al espacio podemos expresar que no es un entorno específicamente diseñado para ello por el mal estado y descuido de este. Pese a ello nos resulta sumamente valioso el fomento de este tipo de deportes en los barrios periféricos de la ciudad. En esta misma línea, podemos expresar que los materiales que se disponen, si son específicos para la práctica del deporte. Siendo pelotas, chalecos, arcos y red. Además de que, al no disponer de algún implemento, utilizan recursos no convencionales, como tiras de pasto sintético para establecer los límites de la cancha. A su vez nos parece importante y oportuno destacar la gran labor y el entusiasmo, tanto de los niños como del docente.

Fotografía 44: Materiales Tradicionales para la Práctica de Handball. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Además, consideramos, que es fundamentalmente importante el fomento de este tipo de deporte, ya que, al tratarse de un deporte de equipo, indirectamente también se pueden trabajar los valores, el compañerismo, el respeto entre otras cualidades. Es decir que *“Son muchos los valores que se aprenden en la práctica deportiva, juegos y actividad física”* (Arenas Payares, 2018, p.50)

Es por ello por lo que se pueden utilizar muchas veces los deportes como estrategias. Además de que también como en todo deporte se busca mejorar las habilidades motrices básicas el rendimiento en sí y sobre todo que el individuo disfrute la práctica de alguna AF.

Por último y no menos importante consideramos que es un deporte el cual tiene un gran potencial, en el cual la intendencia debería mejorar las condiciones en las que se encuentra dicho espacio, para poder mejorar las condiciones de la práctica de este y sobre todo brindarles a los individuos un espacio acorde y con comodidad. Enfatizando en lo anteriormente mencionado, lo expresamos dado que dicho espacio no cuenta con baños, vestidores y mucho menos bancos o sillas donde sentarse.

Actividad N°32: Atletismo

Por otra parte, en este lugar también se practica Atletismo. Este es un deporte que incluye una amplia variedad de disciplinas, como carreras, lanzamientos, saltos, marchas, entre otras. Por lo tanto, podemos expresar que es uno de los deportes más completos, dado que se trabajan “...las habilidades motrices de correr, saltar y lanzar de forma más pura.” (Gómez Mármol, 2013, p.39)

Este deporte está dirigido a jóvenes desde los doce años en adelante, se realiza de forma regular tres veces a la semana.

Cabe destacar que la IDP nos brindó un horario erróneo, dicha actividad se dicta de 17:15 hasta las 18:30 horas.

Fotografía 45: Practica de Atletismo. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

El espacio es acorde dado que es muy amplio, por ende, no es una problemática la falta de espacio. No obstante, el mantenimiento de este es escaso o nulo. Dicho espacio se encuentra en deterioro, partiendo desde que el lugar se encontraba con heces de animales, no es cerrado, y dado a su mal cuidado, el suelo es irregular, con relieves, y con piedras lo

cual podría provocar un accidente. Por otra parte, también es muy notorio que el mismo presentaba indicios de vandalismo.

Cabe destacar que el mismo es un área totalmente verde, la cual posee césped natural o pasto sintético. Dentro de todo ese espacio, solo se cuenta con un contenedor que es donde se alojan los materiales, por ende, no cuenta con baños y mucho menos vestidores.

No parece importante recalcar que el espacio tiene un gran potencial, pero el mal estado, y deterioro del mismo no permite que las actividades rindan en un cien por ciento. Si se llegara a mejorar el espacio los *“...escenarios y el material, la seguridad y variedad de movimientos, se puede lograr un marco idóneo para la práctica y participación masiva de un buen número de estudiantes en estas tareas.”* (Liévano Ortiz, 2022, p.213)

Otro punto para destacar es que, si bien el lugar no es el más apto para llevar a cabo dicha práctica, esta cuenta con variedad de materiales, sí bien no son muchos, estos se encuentran en buen estado. Si bien este espacio tiene muchos puntos negativos como positivos, es importante resaltar la gran disposición y ganas de realizar ejercicio físico, tanto por parte del docente como de los individuos que asisten, siendo alrededor de quince o veinte alumnos.

Cabe recalcar que como en actividades anteriores la intendencia no les proporciona la importancia suficiente a estas actividades, llegando a encontrarse el espacio en deterioro.

5.3 Promoción de las PC/AF gratuitas

La creación del sitio web se diseñó con el objetivo de ayudar a la difusión de información sobre estas actividades brindadas por la IDP resolviendo cualquier falta de conocimiento al respecto. Es decir, buscamos facilitarle la información para la población adjuntando dentro de una sola página, la gran variedad de actividades existentes.

Este sitio se organiza en categorías según grupos de edad (niños, jóvenes, adultos y adultos mayores). Cada categoría incluye una subdivisión por tipo de actividad (expresivas, recreativas y deportivas) con el objetivo de facilitar la búsqueda y permitir a las personas elegir de manera más específica lo que desean. Para cada actividad, se proporcionan 2 o 3 opciones. Si no estás familiarizado con el lugar, puedes utilizar la opción "ir al lugar" para encontrarlo, es decir, al clickear dicha opción te lleva al mapa, el cual te ubica el espacio, y te puede indicar como llegar al mismo.

Asimismo, puedes consultar los horarios de actividad seleccionando la opción "horarios". En caso de ser necesario inscribirse para la actividad, puedes hacerlo a través de la opción de "preinscripción". Finalmente, se habilitará un espacio donde podrás sugerir actividades que consideres apropiadas para ser incorporadas al plan de actividades gratuitas. Esto brinda a la población la oportunidad de expresar su opinión y, en este caso, permite a la intendencia tener opciones para atraer a más personas en cada ocasión.

Personalmente consideramos que varias de las actividades que actualmente se están realizando no tienen la promoción suficiente, provocando que en varias actividades sólo asisten dos personas. A modo de intentar encontrar solución a dicha demanda decidimos crearla.

A través de dicho sitio buscamos que las actividades sean más visibles y facilitar el acceso a ellas. Para acceder a la misma se debe únicamente de hacer click en el siguiente enlace: <https://sites.google.com/view/ciudademovimiento/inicio>

Cabe destacar que es muy fácil y atractivamente visible, como se puede observar a continuación, realizaremos un pantallazo general mediante imágenes del formato de esta.

Fotografía 44: Inicio de la página Web “Ciudad en Movimiento”.



Fuente: Autores.

Al hacer click en “Actividades Físicas y Gratuitas” se despliega, la siguiente sección por grupo etario y una muestra geolocalizada de la ubicación de los diversos espacios.

Fotografía 45: PC/AF gratuitas en orden etario e imagen geolocalizada de los espacios.



Fuente: Autores.

Luego de seleccionar un grupo etarios, ya se dirige directamente a que tipo de actividad quiere realizar, esta puede ser Actividad física, Ejercicio Físico o Actividades expresivas. Una vez que se selecciona que actividad se quiere realizar, instantáneamente se muestra la información de esta, la cual consta del horario, de cómo llegar al lugar, información de que trata la actividad e imágenes de ella.

Fotografía 46: Tipos de PC/AF gratuitas por categorías. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

Fotografía 46: Tipos de PC/AF gratuitas por rango etario. Paysandú, 2023.



Fuente: Autores.

6 CONSIDERACIONES FINALES

Una vez finalizado el proceso de mapeo y geolocalización de las PC/AF gratuitas, y tras analizar detenidamente su ubicación, consideramos personalmente, que las actividades podrían haber sido colocadas y distribuidas de forma más efectiva en diferentes lugares de la ciudad de Paysandú.

Actualmente determinamos que en un solo espacio se dictan cuatro clases diferentes tal es el caso, de la Secretaría de Juventud o Camandulli, si bien las actividades son diversas entre sí, éstas se desarrollan dentro del mismo lugar, cabe destacar que no son de las más concurridas. Esto puede ser considerado como un factor negativo, dado que determinamos que dichas actividades están dirigidas específicamente a los habitantes de esa zona.

No obstante, hipotéticamente consideramos que, si las actividades se distribuyeran en otros puntos de la ciudad, tal vez el acceso a ella sea mayor. Dado que tal vez para muchas personas el trayecto les queda lejos, o no tienen como transportarse hasta el lugar. A su vez de esta forma se le estaría brindado a otros puntos de la ciudad, el beneficio de poder tener alguna PC/AF.

Por otro parte también podemos expresar qué los sitios en general son altamente apropiados para su uso (con algunas consideraciones a mejorar que se pueden ver cada una reflejadas en las tablas de evaluaciones, y teniendo en cuenta que el Estadio cerrado Municipal está en remodelación, provocando qué ciertas actividades buscarán lugares provisorios), pero por otro lado en la mayoría de sitios encontramos qué en cuanto a los materiales, propios de cada lugar, si se ve un considerable desgaste en estos, donde los docentes logran buscar alternativas en los materiales alternativos y no convencionales, otras de las razones por la que se suele buscar alternativas en los otros tipos de materiales es debido a la poca cantidad qué se cuentan de estos.

Por eso a modo de síntesis y de forma global diremos qué los lugares si son apropiados para admitir las actividades qué se están llevando a cabo, pero el material qué se emplea supone un entorpecimiento al aprendizaje de los alumnos, siendo algo de lo más llamativo para atraer nuevos alumnos. En cuanto a las prácticas corporales/actividades físicas gratuitas encontramos una concurrencia considerable en actividades de jóvenes, adultos y adultos mayores principalmente con relación a las demás. Siendo la más concurrida gimnasia artística, y tango de pista, mientras que basquetbol recreativo y lambada directamente no se realizan dado que no poseen ningún participante.

La información brindada por la intendencia, principalmente la de la Dirección de deportes, no es muy acorde lo qué se decía en la información a lo qué se veía en las clases, mencionamos esto porqué varias actividades estaban dirigido a cierto público, pero en las clases se veía otro, esto también debido a los docentes, porqué estos trabajan en función a la

gente que reciben, lo que posibilita que el hablar con docente permite unirse a la clase independientemente de la edad (teniendo en cuenta la intensidad de la actividad), otro aspecto modificable en función al público es el horario, este se ve afectado de acuerdo a una conveniencia del grupo general. En referencia a los docentes encontramos personas capacitadas en el oficio y en la actividad que dictan, por lo que la intendencia en este aspecto ha realizado una labor excelente. Destacando el gran valor que tomó el educador físico, dado que en la mayoría de las actividades el profesor a cargo es Docente de la Licenciatura de Educación Física

En base a estos datos que pudimos observar y luego de analizarlos dispondremos de ellos para subirlos a página web “Ciudad en Movimiento”. Aunque, al ser nuestra intención atraer más público y promocionar estas actividades sólo serán publicados aspectos positivos, tales como los horarios, lugares (donde mediante un atajo creado se derivará a Google Maps, para poder acceder con exactitud al lugar en sí), las actividades y para qué rango etario pertenecen, según la preferencia de los usuarios. Al hacer esto se está individualizando el apartado de la IDP donde aparecería esta misma información y que dificulta a los usuarios su acceso, estableciendo un espacio más intuitivo, sencillo de comprender y que trabaja de forma más eficaz.

Esto mismo lo vemos como una de las fortalezas de esta investigación, el hacer práctico un apartado que no tiene un acceso tan simple como se podría pensar. Pero también entendemos que hasta el momento no ha habido una solución como la que se pretende plantear, y aun así cada actividad cuenta con un grupo de alumnos, algunos más grandes que otros.

Por último y como sugerencia para la continuación de este tema de investigación, queremos plantear dos posibilidades, la primera sería el seguimiento de las actividades que se están dictando en ese entonces, ya que como hemos mencionado nuestra mayor fuente de información proviene de la dirección de deportes, la cual nos entregó un archivo con la fecha del 2022, un año de atraso en su actualización. Por ende, en los siguientes años hay posibilidades de nuevas actividades, nuevos lugares, nuevas franjas etarias, etc. Es por ello por lo que sería interesante actualizar la investigación en general. Y el segundo aspecto sería la evaluación de “Ciudad en Movimiento”, pudiendo llegar a comparar si ha sido útil, y si se aprecian diferencias en la promoción y conocimiento de las PC/AF gratuitas en comparación a la página de la IDP.

Bibliografía

- Afre Socorro, M. A., Armas Hernández, A., Labrador Afre, D., Gener Rodríguez, Y., & Benítez Falero, Y. (2019). Guías de ejercicios para contrarrestar los síntomas matutinos de la osteoartritis en el adulto mayor. *PODIUM*, 165-180.
- Ajata Pérez, T. A. (2017). *Costo de erogación en las tecnologías en salud relacionadas al diagnóstico, tratamiento y control de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en 7 Establecimientos de Salud de La Paz y El Alto Gestión 2012*.
- Aldas Vargas , C., Chara Plua, N. J., Guerrero Pluas, P. J., & Flores Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de Las Ciencias*, 64-77.
- Annicchiarico Ramos, R. J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *efdeportes*.
- Aponte Correa , W. S., & Arango Briceño , R. J. (2015). INICIACIÓN DEPORTIVA DEL PARA-TAEKWONDO EN LA MODALIDAD DE COMBATE. CASO DE JOVEN DE 15 AÑOS CON MALFORMACIÓN CONGÉNITA DE MIEMBRO SUPERIOR (M.S.I)[Tesis de Licenciado,Universidad de Bogota].
- Arcos Camargo, Y. M. (2020). Aplicacion de tecnicas activas integrales en adultos mayores de la asociacion "inmaculada concepcion de la parroquia santa martha de cuba". *FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS*, 1-97.
- Arenas Payares, M. (2018). El handball como estrategia pedagógica para el desarrollo de la coordinación motriz y la formación de valor.[Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona].
- Arias Gonzalez, J. L. (2021). Guia Para Elaborar El Planteamiento Del Problema de una Tesis:El metodo Del Hexagono. *REvista Orinoco Pensamiento Y Praxis/Multidisciplinarias*, 53-69.
- Arias Odon, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. Caracas: Episteme.
- Ariel Millan, G. (2019). La honorable hermandad de cinturones negros en las artes marciales coreanas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 21-36.
- Bagrichevsky, M., Estevão, A., & Palma , A. (2008). La Educación Física y su insercion en el Campo de la Salud Colectiva en Brasill: en Búsqueda de un Diálogo Crítico sobre Interfaces, Pertenencias y Sentidos. *Physis Revista de Saúde Coletiva*,, 123-142.
- Ballén Ariza, M., Pulido Rodríguez, R., & Zúñiga López, F. S. (2007). *Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, procesos, técnicas*. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia.

- Barbosa Mayorga, E. K., & Muñoz Lasso, B. M. (2019). Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. *Universidad Medellín*, 1-64.
- Becker, G. (1992). La Naturaleza De La Competencia. *THEMIS*, 55-61.
- Bell, J. (2002). *Cómo hacer tu primer trabajo de Investigación*. Barcelona: gedisa.
- Bello Ayes, C. C., Ruiz, A. L., & Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológico*, 119-138.
- Beltrán , Y. H., & Domínguez Anaya, R. (2010). Percepción del ambiente y niveles de actividad física en adultos de un barrio de Cartagena. *Rev. salud pública.*, 744-753.
- Beltran Galvis, O. A. (2005). Revisiones sistemáticas de la literatura. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 20(1), 60-69.
- Bertolozzi, M. R., & De la torre Ugarte Guanilo, M. C. (2012). Salud colectiva: Fundamentos Conceptuales. *Revista Salud Areandina*, 24-36.
- Blanco Latierro, M. V. (2015). Habitares colectivos para la inclusión social. *Facultad de Psicología*, 1-151.
- Blandón Correa, J. A., & Jaramillo Marulanda, V. C. (2022). Cuerpos que hablan de tango : historia y procesos de enseñanza - aprendizaje del tango bailado en Medellín en las décadas de 1990 y 2000 [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. 1-158.
- Blesa Matienzo, M. D. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Avances En Psicología*, 205-212.
- Camargo Oliver, M. A. (2020). Diseño de una estrategia pedagógica desde la práctica del Judo para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en niños de 7 y 8 años de edad en el Colegio del Sagrado Corazón de Puerto Colombia.
- Casañas, R., Expósito, L. M., Teixidó, M., & Jo, L. L. (2020). Programas de alfabetización para la promoción de la salud mental en el ámbito escolar. Informe SESPAS 2020. *SESPAS*, 39-47.
- Chuquín Montoya , C., Córdova Aliaga , M., Córdova Cantero , V., Fernández Soto , J., & Segama Salvatierra, R. (2017). *Plan de negocios para la implementación de un gimnasio funcional especializado en mujeres orientado al segmento B Y C de la zona norte de Lima Metropolitana*. Lima: Tesis Magister en Administración ,Universidad ESAN.
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.* , 1-11.

- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Cohen, D., Han, B., Isacoff, J., Shulaker, B., Williamson, S., Marsh, T., . . . Bhatia, R. (2015). Impacto de las renovaciones de los parques en el uso del parque y la actividad. *J Phys Act Salud.* , 289-295.
- Consejo superior de deportes. (2011). *De la planificación a la gestión de las instalaciones deportivas. Un camino hacia la sostenibilidad*. Madrid: Crea impresión.
- Contreras Rodríguez, C. (2011). La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas . *Educación Física y Deportes*, 1-7.
- Córdoba García, R., Camarelles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J., Ramírez Manent, J. I., José Arango, J. S., . . . López Santiago, A. (2016). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atencion Primaria*, 27-38.
- Corti, S. (2016). *Impacto de dispositivos "wearables" en el monitoreo de la salud. (Tesis de Maestría, Universidad de San Andres)*.
- Cuenca, V. (2019). Educación física en adultos mayores: propuesta en un CEF: clases en el CEF 91 para mayores de 61 años desde lo cognitivo, social y motor. *Educación Física y Ciencia* .
- Dallal, A. (2007). *Los elementos de la danza*. México : Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Duque Fernandez, L. M. (2021). *Propuesta de un programa de actividad física ludica para adultos mayores mediante videojuegos serios*. Tesis ciencia de la cultura física, universidad de chihuahua.
- Fernández Peña, M. (2022). *El deporte un entorno seguro para la infancia y la adolescencia*. Plataforma de Infancia.
- Flores Garcia, D. L. (2019). "Adherencia terapeutica en pacientes con diabetes del cimfa manco kapac de la caja nacional de salud en 2017". *Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Magister en "Farmacia Clínica y Gestión Farmacéutica"*, 1-184.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia . (2019). *LA ACTIVIDAD FÍSICA en niños, niñas y adolescentes Prácticas necesarias para la vida*. Panama.
- Fructuoso Alemán, C., & Gómez Serrano, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts. Educación física y deportes*, 31-37.
- Gallego Ramos , J. R. (2018). Cómo se construye el marco teórico de la investigación. *Cadernos De Pesquisa*, 830–854.

- Gálvez Olivares, M., Aravena Monsalvez, C., Aranda Pincheira, H., Ávalos Fredes, C., & López, F. A. (2020). Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. *REV. CHIL NEURO-PSIQUIAT*, 384-399.
- Gamonales, J. M., Casañas, M., Hernández Beltrán, V., Gámez Calvo, L., León Guzmán, K., & Muñoz Jiménez, J. (2021). Fútbol Caminando para personas mayores:Revisión Sistemática. *Revista de Ciencias del Deporte*, 195-210.
- Garnica Berrocal, R., & Jiménez Caldera, J. E. (2013). La calidad de vida urbana y la dimensión físico-espacial del espacio público: aportes metodológicos para el ordenamiento territorial de Montería. *Perspectiva Geográfica*, 257-280.
- Giménez, A., Fernandez Rios, J., & Alonso, D. M. (2012). Valoración de los adolescentes del uso de materiales autoconstruidos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24-28.
- Gómez Mármol, A. (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *acciónmotriz*, 39-46.
- Gordillo Cabezas, A. S. (2023). Coordinación y expresión corporal en la danza urbana. *GADE: REV. CIENT*, 108-125.
- Grevtsova, I. (2013). Google Maps, más que un simple mapa. *Revista HER&MUS, Heritage and Museography*, V(2), 134-50.
- Guanipa Ramírez, L., & Angulo Giraldo, M. Á. (2020). La identidad social en la educación: hacia una participación ciudadana. *Desde el Sur*, 155-166.
- Guardia Gutierrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR.*, 81-90.
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 163-173.
- Guevara Vásquez, S. D. (2015). "Relacion entre estilos de vida y estados de salud de los medicos del hospital provincia docente Belen de Lamayeque -2015". *Tesis de medico Cirujano,Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo*, 1-84.
- Hernández, S. (2018). *Metodología De La Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa Y Mixta*. España: McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, J. D. (2016). Los Metodos de nvestigación como dispositivo de recuperacion construccion del saber social:La cartografia y las hisotrias de vida. *Investigación Cualitativa en Invetsigacion*, 165-172.
- Hidalgo Capitan, A. L., Garcia Alvarez, S., Cubillo Guevara, A. P., & Medina Carranco, N. (2019). Los Objetivos del Buen Vivir Una propuesta alternativa a los

- Objetivos de Desarrollo Sostenible. *Revista Iberoamericana de Estudios de Desarrollo*, 6-52.
- Humberto Castañeda, C., Lechuga, S. M., Gallegos Ruvalcaba, J. J., & Villarreal Angeles, M. A. (2020). Mejora de constructos físicos en adultos mayores de la zona norte de México. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 258-263.
- Instituto Americano de Cooperación Para La Agricultura, I. A., & U. d. (1974). *Seminario Sobre Investigación Y Tesis*. Costa Rica: IICA.
- Jara Cobos, V. R., De Santis, A., & Álvarez Roda, L. (2022). *Bienestar y buen vivir un aporte para la felicidad del ser humano*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Ley 18211. (5 de diciembre 2007). *Sistema Nacional Integrado de Salud*.
- Ley N° 18437. Ley General de Educación. (2008, 12 de Diciembre). *Sistema Nacional Integrado de Salud*.
- Ley N° 18651 Ley de Protección Integral de Personas con Discapacidad . (2010, 19 de febrero). *Sistema Nacional Integrado de Salud*.
- Ley N° 19129 . (2013). *Modificación del código penal Sistema Nacional Integrado de Salud*. Montevideo, Uruguay.
- Liévano Ortiz, J. N. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *REVISTA INTERNACIONAL DE PEDAGOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA* |, 209-234.
- Llerandi Padrón, V., & Barrios Palacios, Y. D. (2022). La motivación y el aprendizaje en la clase de educación física: reflexiones prácticas. *Conrado*, 30-39.
- Lopez Hurtado, J., Esteva Boronat, M., Roses, M. A., Chavez Rodriguez, J., Valera, O., & Ruiz Aguilera, A. (2002). *Compendio de Pedagogía*. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- López Jiménez, F., Pérez Terzic, C., Cecilia Zeballos, P., Anchique, C. V., Burdiat, G., Gonzalez, K., . . . Illaraza Lomelí , H. (Agosto de 2013). Consenso de Rehabilitación Cardiovascular y Prevención Secundaria de las Sociedades Interamericana y Sudamericana de Cardiología. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 28(2), 1-36.
- Manjarrez Martínez, A. R., Perneth Piñerez, L. A., & Ramos Barrios, Y. (2022). Entornos laborales saludables durante la pandemia por COVID-19, en una Institución Prestadora de Salud, Pueblo Nuevo Córdoba, 2021. *Trabajo de investigación para optar al título de Especialistas en Gerencia Administrativa en Salud.*, 1-68.
- Meinardi, E. (2021). Educación en salud colectiva: un diálogo de saberes. *Revista de Educación en Biología*, 4-15.

- Mesa Trujillo, D., Valdés Abreu, B. M., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., & García Mesa, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Ministerio de Salud Pública. (2020). *Prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia Prácticas de alimentación saludable y actividad física en entornos educativo*.
- Ministerio De Salud Pública. (2023). *Objetivos Sanitarios Nacionales 2030*.
- Ministerio de Salud Pública, Dirección General de la Salud, Programa Nacional de Salud Adolescente. (2009). Guías para el abordaje integral de la salud de adolescentes en el primer nivel de atención. *Ministerio de Salud Pública*, 1-138.
- Ministerio de Salud; Secretaria Nacional de Deporte. (2019). *¡A MOVERSE! - Guía de actividad física*.
- Mohnsam da Silva, I. C., Grégore, I. M., Pereira Nunes, B., Wendt Böhm, A., Blanke, A., Nachtigal, M., . . . Curi Hallal, P. (2015). Espaços públicos de lazer: distribuição, qualidade e adequação à prática de atividade física. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 82-92.
- Mora Vargas, A. I. (2005). Guía para elaborar una propuesta de investigación. *Revista Educación*, 77-97.
- Morales Cuadra, G. (2023). Contexto legal y normativo del grafiti en la imagen del espacio urbano: Sudamérica. *Revista de Arquitectura y Urbanismo Taypi*, 15-24.
- Moreno, F. (2018). *Relacion entre estilos de vida y la salud de los pacientes que asisten a la consulta de medicina familiar del centro de atención primaria cansino adentro en el periodo Septiembre 2017 – Marzo 2018*. Tesis de postgrado Medicina Familiar Y comunitario, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.
- Niño Rojas, V. M. (2011). *Metodología de la investigación. Diseño y ejecución*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Núñez Ramírez, D. A. (2021). "Análisis sobre la promoción de la salud en alumnos del tercer ciclo de educación primaria". *Universidad Autónoma de Ciudad Juárez*, 1-167.
- Olalla Mendoza, A. E., Pérez Ruiz, M. J., & Gibert O'farrill, A. R. (2022). Entrenamiento Funcional para la Mejora de la Condición Física del Personal Militar Femenino. *Polo Del Conocimiento*, 1056-1071.
- Olesker, D. (2013). *El Sistema de Protección En Uruguay*. Montevideo, Uruguay.

- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la salud, Glosario*.
- Organizacion Mundial De La Salud. (2022). *Actividad Fisica*.
- Organizacion Panamericana de la Salud;Organizacion Mundial de la Salud;Alcaldía Municipal del Municipio de Yamarangülla . (2016). *Guia de entorno y estilos de vida saludable en comunidades indígenas lenkas*. Intibunca.
- Orozco Calderón, G. (2015). Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia & Futuro* , 142-156.
- Pacheco Martínez, N. J. (2021). Evaluación del impacto de la infraestructura física. *Ride*, 1-34.
- Panduro Silva, J. (2020). Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes(Repositorio de la Universidad de Tumbes).
- Paula e Silva, D., Silva Piovani, V. G., & Both, J. (2016). Efectos de la práctica de hidrogimnasia: Percepciones de bienestar de participantes de un proyecto de extensión. *Educación Física y Ciencia*, 1-12.
- Pérez Soriano, P. (2004). Análisis de parámetros biomecánicos durante la recepción en colchonetas y su influencia en los mecanismos de lesión en gimnasia deportiva(Universidad de Valencia,Tesis Doctoral). 1-235.
- Pérez Viejo, J., Dorado Barbé, A., Rodríguez-Brioso Pérez, M., & López Pérez, J. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de ciencias sociales*, 52-63.
- Pineda, E. B., Alvarado, E. L., & De Canales, F. (1994). *Manual Para El Desarrollo de Personal De Salud*. Washington D.C: Organizaciòn Panamericana De La Salud.
- Pinto Afanador, N. (2004). Mujeres, a caminar por nuestra salud. *REVISTA AQUICHAN*, 50-59.
- Pizarro, M. (2023). Los beneficios del balonmano para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 238-242.
- Pressman, R. (2010). *Ingenieria del softwar,Un enfoque practico*. Mexico: Mc Grall Hill.
- Quijano, A. (2014). *Cuestiones y horizontes: de la dependencia histórico-estructural a la colonialidad/descolonialidad del poder*. Buenos Aires: CLACSO.
- Ramos, G. S., Avila Pupo, N. L., Pérez Parra, S., Ochoa Soto, R., Carvajal Rodríguez, C., & Fernández Nieves, Y. (2018). Seis décadas de avances y retos para la promoción de la salud en Cuba. *Rev Cubana Salud Pública*, 1-22.
- Rebollo Gonzalez, A. J., Saenz Lopez , B. P., & Diaz, M. (2016). La gestión deportiva. *Huelva: Universidad de Huelva*.
- Redrobán Barreto, W. E. (2022). ElBuen Viviry su impacto en la Constitución ecuatoriana. *Revista científica Sociedad& Tecnología*, 30-41.

- Reidl Martínez, L. M. (2012). Marco conceptual en el proceso de investigación. *Investigación en educación médica. Elsevier*, 146-151.
- Reyes Rincón, R., & Uscanga, Y. C. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *ENE, revista de enfermería*, 1-16.
- Rivera Garcia, P. (1998). Marco Teórico elemento fundamental en el proceso de investigación científicas. *Temas de investigación y posgrados*, 233-240.
- Rivera Sosa, J. M., Aguirre Chávez, J. F., & Núñez Enríquez, O. (2022). Educación Física y Estilos de Vida Saludables; Una Mirada a los Referentes Actuales. *Revista Mexicana De Ciencias De La Cultura Fisica*, 1-10.
- Rivera Tapia, J. A., Ramírez, L. C., Pérez Nava, J., Flores Chico, B., & Aguilar Enriquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 17-23.
- Roberto Briceño, L. (1998). El contexto político de la participación comunitaria en América Latina. *Revista de Saúde Pública*, 141-147.
- Rodríguez Fernández, J. E., Abelaira Gómez, C., & Lucía, P. (2018). Análisis del uso del antiguo material gimnástico y de atletismo de la Ley General de Educación en las clases de Educación Física actual. *Retos*, 300-304.
- Rojas Soriano, R. (2013). *Notas Sobre Investigación Y Redacción*. Mexico: Plaza Y Valdez.
- Roncancio Niño, J. (2018). Calidad de vida a través de un espacio público deportivo. *creative commons*, 1-33.
- Rosero Duque, M. F. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista Educare*, 183-204.
- Rother, E. T. (2007). *Revisão sistemática X Revisão narrativa*. Técnica Da Acta Paulista de Enfermagem.
- Rubiños Ortiz, N. X. (2020). *Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo Joven Miraflores alto sector 3 Chimbote, 2017 [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Angeles de Chimbote]*.
- Sailema Manobanda, N. A. (2021). Rehabilitación Cardiorrespiratoria en domicilios para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad física de la parroquia Constantino Fernández. Tesis de universidad Técnica de Ambato. 1-73.
- Sánchez Espinoza, G. P. (2021). El tango en Quito: baile, memorias, milonga y otros diálogos en la pista Tesis (Maestría en Estudios de la Cultura. Mención en Artes

- y Estudios Visuales). Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Área de Letras y Estudios Culturales.
- Sánchez Gutiérrez, G. (2016). Efecto del Tango y las Caminatas la Fuerza Muscular de Piernas, el Equilibrio Dinámico y la Motivación Intrínseca en Personas Adultas Mayores. *CIENCIAMÉRICA*, 136-141.
- Sandoval Luna , A. (2021). Baile y apego al lugar público. El caso de la Estación de Metro Quinta Normal. *Bitácora Urbano Territorial*, 41-52.
- Secretaria de derechos Humanos. (2023). *Derechos Humanos Y Políticas Publicas*.
- Serra Ispizua , F. J., & Pérez Rodríguez, X. (2014). *Ejercicio físico para personas mayores*. Bizkaiko Foru Aldundia - Diputación Foral de Bizkaia.
- Sinchiguano Panchi, C. D. (2017). La gimnasia y las capacidades físicas(Tesis de Cultura Física, Universidad de Cotopaxi).
- Sotos Lagos, R. (2018). DEPORTE, PRÁCTICAS CORPORALES, VIDA SALUDABLE Y BUEN VIVIR: UN ANÁLISIS CRÍTICO PARA UNA NUEVA PRAXIS. *ALESDE*, 29-44.
- Taylor, S. J., & Bodgan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Barcelona: PAIDOS.
- Tobar Campos, M. (2021). Espacio de poder para la danza urbana(Tesis de Pregrado,Universidad de Chile). 11-71.
- Tobar, F. (2009). *Formulación y Análisis de objetivos*. Isalud.
- Tobar, J., & Romano, M. Y. (2008). *Como fazer teses em saúde publica*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ.
- Trujillo Navas, F. (2010). Recursos y materiales en Educación Física. *Revista Digital*.
- Unda Valdez , K. G. (2021). EL Newcome en la practica recreativa de las personas adultas que practican ecuavoley en los barrios de la pradera.
- United Nations Departaments of Safety and Security UNDSS PERU. (2006). Botiquines de primeros auxilios.
- Urbina, E. C. (2020). Investigación Cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*.
- Urra Tobar, B. A., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos (2019). *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 81-86.
- Valle, A., Manrique, L., & Diana, R. (2022). La Investigación Descriptiva Con Enfoque Cualitativo en Educación. *PUCP*, 1-57.

- Vera Rodriguez, J. F. (2019). Educacion para la salud en el desarrollo de hbitos saludables en niños con sobrepeso. *Facultad de Ciencias de la Salud Carrera en Enfermeria*, 1-80.
- Vidal Moranta , T., & Pol Urrútia, E. (2005). La apropiación del espacio: una propuesta teórica para comprender la vinculación entre las personas y los lugares. *Anuario de Psicología*, 281-297.
- Villachica Rivasplata, J. I. (2022). Factores Sociodemograficos Y Acciones De Prevencion Y Promocion Asociado Al Comportamiento De La Salud:Estilo De Vida En La Mujer Adulta Joven. *Tesis de Licenciatura en Enfermeria, Universidad Catolica Los Angeles De Chimbote*, 1-143.
- Villalba Eguiluz , U., & Perez De Mendiguren, J. C. (2018). La economía social y solidaria como via para el buen vivir. *Revista Iberoamericana de Estudios de Desarrollo*, 106.136.
- Villar García , M. G., Mora Cantellano , M. A., & Maldonado Reyes , A. A. (2018). Un acercamiento a la investigación cualitativa en la disciplina del diseño. *Ride*, 1-22.
- Zabala, M., Som, A., Guerrero, D., & Cabeza de Vaca, S. (2008). *La Escuela De Ciclismo: Pautas Básicas y Propuestas Para su Funcionamiento*. AE.
- Zambrano Calozuma, P. A., & Estrada Cherre, J. P. (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 3-21.
- Zucchi, D. G. (2001). Deporte y discapacidad. *efdeportes*, 1-14.
- Zuluaga Ocampo , D. S. (2022). Plan municipal para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas en el municipio de el peñol. *Tesis de grado,Universidad de Antioquia* , 1-72.

ANEXOS

Anexo 1 HORARIOS DOCENTES IDP Y FUNDACIÒN A GANAR 2022

NOMBRE	DEPENDENCIA	DIA	HORA ENTR.	HORA SALID
LUCIA GUTIERREZ	FUNDACIÒN	lunes	13.30	17
		martes	13.30	15.30
		martes	17.30	19
		miércoles	13.30	17
		jueves	13.30	15
		jueves	17.30	19
		viernes	13.30	15
		viernes	16	17.30
CECILIA TRINIDADES	FUNDACIÒN	LU, MI, VI	9	11:30:00
			16	21
		MA, JU	17	20
RENATA JAIME	FUNDACIÒN	LU, MI, VI	17.30	18.30
			19	20
			21	22
		MA, JU	17.30	20
		MAR	9	11
		MIE	8,30	11
		JUE	08:30:00	09:30:00
			10	11
DAIANA ALVAREZ	FUNDACIÒN	LU, MI, VI	09:30:00	
			10:30:00	11:30:00
16				
17				
18				
			19	20
		MA, JU	16	
17				
18				

			19	20:30:00
JORGE PREVE	FUNDACIÒN	LUN A VIER	13:30:00	16
CAMILA IBARBURU	FUNDACIÒN	LU, MI, VI	16:30:00	17:30:00
18	19			
19	20			
NICOLAS PINASCO	FUNDACIÒN			
EMILIANO ABELLA	FUNDACIÒN	MA, JU	8	10
			15	20
		LU, MI	13	17.30
		VIERNES	16	18.30
CLARISSA ACOSTA	FUNDACIÒN	LU MI VI	19	21
		MA, JU	08:30:00	09:30:00
PABLO MERELLO	FUNDACIÒN	LU A VIE	08:30:00	11:30:00
			14:30:00	18:30:00
GUSTAVO LANCIERI	FUNDACIÒN	LU, MI	16	18
			18	19
		VIERNES	16	20
		MA, JU	8	10
			10	12
15	20			
MATIAS MORALES	FUNDACIÒN	LU, MI, VI	08:30:00	09:30:00
QUEBRACHO			13:30:00	14:30:00
16	17			
17	18:30:00			
			18:30:00	19:30:00
		MA, JU	10	12
			14:30:00	16:30:00
			17:30:00	18:30:00
			18:30:00	19:30:00
MA. EUGENIA MACHADO	FUNDACIÒN	LU, MI, VI	08:30:00	09:30:00

		10	11
	LU	14.30	15.30
	MA JU	17	20
		10:30:00	11:30:00
VANINNA ANCHORENA	LU MI VI	8	9
		9	10
		10:30:00	11:30:00
	MA JU	8	9
	MAR	09:30:00	10:30:00
JUE			

LUGAR/ACTIVIDAD	TOTAL HS
CLUB ZORRILLA/ COOPERAT	3.5
CAIF ARTIGAS	2
GRUPO EMBARAZADAS COMEP	1.5
CENTRO SIEMPRE/COVISAN 6	3.5
CAIF CENTRO	1.5
GRUPO EMBARAZADAS COMEP	1.5
CAIF NORTE/CAIF NVO PDU	1.5
COVISAN 6 16,5HS	1.5
GIM ARTISTICA (CLUB COLON)	7.5
GIM ARTISTICA (CLUB COLON)	15
COVISAN 6 28,5HS	6
FUNCIONAL (CAMANDULLI)	3
FUTBOL MAY 50	3
BB. RECREATIVO (ECM)	3
ARTISTICA COVISAN 6	5
CAIF NORTE/NVO PDU	2
CLUB LUCIERNAGA/TALLER SIE	2.5
CLUB ZORRILLA	1
TALLER SIEMPRE 20,5HS	1
ARTISTICA (COLON)	3
ARTISTICA (COLON)	2

ARTISTICA (COLON)	2
ARTISTICA (COLON)	2
DANZAS (ESTADIO ARTIGAS) TENIS (ESTADIO ABIERTO)	3
PISCINA PLAZA	3
COVIEMSA	3
COVIEMSA	3
9	
ATLETISMO (PISTA)	4
ATLETISMO (PISTA)	10
ATL Y FUNC (QUEGUAY)	9
ATLETISMO (PISTA)	2.5
NEWCOM (RIVER PLATE) FAROL CHAPLIN	
NATACIÒN (PLAZA DEPORTES)	15
NATACIÒN (PLAZA DEPORTES)	20
ATLETISMO (NVO PDU)	4
HANDBALL (NVO. PDU)	2
ATLETISMO (PLAZA)	4
ATLETISMO (PISTA)	4
ATLETISMO (NVO PDU)	4
ATLETISMO (PISTA)	10
GYM POLIDEP (QUEBRACHO)	3
GYM POLIDEP (QUEBRACHO)	3
GIMNASIA DEP NIÑOS	3
VOLEY	4.5
GYM POLIDEP (QUEBRACHO)	3
ARTISTICA (QUEBRACHO)	4
ESC. CICLISMO	4
MINI ATLETISMO	2
TENIS DE MESA	2
COOP EL TECHO	
GRUPO PID (EL TECHO)	
ASDOPAY	
ARTISTICA (COLON)	
ASDOPAY	
CAMINATA (ANGELINA)	
FUNCIONAL (ANGELINA)	
NEWCOM (CIRCULO)	
POLICLINICA SAN ANTONIO	
CAIF ARTIGAS	
CAIF DON BOSCO	

Anexo2: Actividades de la IDP

viernes 1		GOBBI	Tangueria
Viernes 1			
sábado 2		FLORENCIO	Coro Cultura
Sábado 2		GOBBI	Adventista
domingo 3	GOBBI	Reserva sec Nico	
Domingo 3	18 00hs	PLAZA?	TANGO. Clase Y demostración
lunes 4	de 14 a 17	GOBBI	Heróica Tanguera — IDP.
Lunes 4	9 30 a 16.00hs	GOBBI	INAU
Martes 5	20 a 21	Gobbi	Clases Formativa — IDP. TANGO
Martes 5			
Martes 5	19 a 20	Gobbi	Clase de Adultos — IDP. TANGO
martes 5	8hs a 12 hs y de 14hs a 16:31	GOBBI	Manejo Seguro de Fitosanitarios para aplicadores profesionales IDP.
miércoles 6	8hs a 12 hs y de 14hs a 16:31	GOBBI	Manejo Seguro de Fitosanitarios para aplicadores profesionales IDP
Miércoles 6		FLORENCIO	Catherne Vergnes
jueves 7	De 8 a 13Hs	GOBBI	Manejo Seguro de Fitosanitarios para aplicadores profesionales IDP
Jueves 7	20 a 23	Gobbi	Clases Formativa y Heroica
Juves 7		FLORENCIO	Esayo Veronica Samurio
Jueves 7	19 a 20	Gobbi	Clase de Adultos
Viernes 8		GOBBI	Insectas y Bergamotas USper Dulces IDP.
viernes 8		FLORENCIO	Ensayo Verónica Samurio
sábado 9		FLORENCIO	Veronica
Sábado 9	21 00hs	GOBBI	Magui Más
Sábado 9		ESPACIO TRADICIÓN	Empanadas en Circulo
sábado 9		GOBBI	Clinica niños com autismo herramientas para padres
domingo 10		FLORENCIO	Rossana academia (SIN ENSAYO)
Domingo 10		GOBBI	Reserva sec Nico
Domingo 10	18 00hs	PLAZA?	TANGO. Clase Y demostración
lunes 11		GOBBI	RESERVA PARA CULTURA
lunes 11		FLORENCIO	reservado nico sam
martes 12	20 a 21	Gobbi	Clases Formativa — TANGO IDP.

Martes 12	19 a 20	Gobbi	Clase de Adultos — TANGO IDP.
Miercoles 13	13 30 a 15 45hs	GOBBI	Visita de Ltceo
miercoles 13	19 a 20	Gobbi	Prncipiantes — TANGO IDP.
Miercoles 13		FLORENCIO	Ensayo Karen Pintos
Miercoles 13	de 14 a 17 y de 20 a 22	Gobbi	Heróica Tanguera — TANGO IDP.
jueves 14	20 a 23	Gobbi	Clases Formativa y Heroica — TANGO IDP.
Jueves 14		FLORENCIO	Ensayo Karen Pintos
Jueves 14	19 a 20	Gobbi	Clase de Adultos — TANGO IDP.
Viernes 15		FLORENCIO	Karen pintos
viernes 15		GOBBI	Tangueria — TANGO IDP.
Sábado 16	15hs	Plaza Artigas	Marcha diversidad
sábado 16	De 8 a 19hs	GOBBI	Congreso Pedrjático actividad académica abierta medicina intensiva —
Sábado 16		FLORENCIO	Trtawa (Confedia) José Maria
Sabado 16	15 00hs a 22:30hs	Plaza Artigas	Marcha por la divesidad
domingo 17		FLORENCIO	Aventuras sobre hielo
Domingo 17	18 00hs	PLAZA?	TANGO. Clase Y demostración — TANGO IDP.
Domingo 17	19 00 a 23	GOBBI	Mulita Talentos Sanduceros
lunes 18	de 14 a 17	GOBBI	Heróica Tanguera — TANGO IDP.
lunes 18		FLORENCIO	reserva Nico sam
martes 19	20 a 21	Gobbi	Clases Formativa — TANGO. IDP.
Martes 19		FLORENCIO	Canticuenticos
Martes 19	19 a 20	Gobbi	Clase de Adultos — TANGO IDP.
miércoles 20	19 a 20	Gobbi	Prncipiantes — TANGO IDP.
miércoles 20	de 14 a 17 y de 20 a 22	Gobbi	Heróica Tanguera — TANGO IDP.
Jueves 21	20 a 23	Gobbi	Clases Formativa y Heroica — TANGO IDP.
Jueves 21	19 a 20	Gobbi	Clase de Adultos — TANGO IDP.
jueves 21		MESETA	Encuentro con el Patriarca
viernes 22		MESETA	Encuentro con el Patriarca
sábado 23		MESETA	Encuentro con el Patriarca
domingo 24		MESETA	Encuentro con el Patriarca

Anexo 3: Dirección de Promoción Social



Departamento
de Servicios

Dirección de Promoción Social

05 de septiembre de 2023.

A quien corresponda:

Por medio del siguiente informe se comunican, las actividades deportivas y recreativas en el área de la Educación Física que se brindan desde la Dirección de Promoción Social, de manera gratuita en sus diferentes centros.

Las actividades están Descentralizadas en distintos puntos de la Ciudad, teniendo un enfoque inclusivo y diverso. Los lugares que congregan a las personas, son Edificios de la Intendencia, los cuales son absolutamente articulados por la Institución (Dirección de Promoción Social).

Pasando al punto específico de las actividades, cabe aclarar algunos detalles.

- Están ubicados en mayor parte en zonas vulnerables, lo cual implica una asistencia transversalizada, brindando merienda, desayuno, etc.

- **Detalladamente los lugares son:**

- Faroles comunitarios: Suroeste, Chaplin, Vista Hermosa, Velódromo, Chapita, Curupí; (abarcando aquí asistentes de varias edades).

Siendo las actividades: Danza contemporánea, Ballet, Ritmos Latinos, Boxeo, gimnasia correctiva.

- Centros de Tercera Edad: Gamundi, Centro Diurno, San Félix, Casa Blanca, Nuevo Paysandú (Abarcando aquí específicamente a Adultos Mayores).

Siendo las actividades: Musicoterapia, gimnasia correctiva, Danza Española, Danza folclórica u

- Secretaría de la Juventud: (siendo éste lugar destinado específicamente para jóvenes entre 12 y 30 años de edad).

Siendo las actividades: Gimnasia Funcional. Boxeo y caminata saludable, (Siendo esta última abierta a todas las edades)

Todas las clases y talleres están específicamente Guiados y planificados por Docentes especialmente preparados para las mismas y por los estudiantes avanzados de la carrera de Licenciatura en Educación Física y supervisadas por el equipo de referentes y coordinación de equipo de Dirección de Promoción Social.

Ubicados en mayor parte en puntos vulnerables.

APÉNDICE

APÉNDICE 1-Tabla de revisión sistemática

AÑO	AUTOR	TÍTULO	INCLUIDO	EXCLUIDO	JUSTIFICATIVO
2014	Milton Terris	Epidemiología y política de salud en las Américas: el desafío neoliberal.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
1997	Milton Terris	Epidemiología y política de salud en las Américas: el desafío neoliberal.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2004	José Julio Daniel Alvarado	En el camino adecuado.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2013	Francisco López Jiménez, Carmen Pérez Terzic, Paula Cecilia Zeballos, Claudia Victoria Anchique, Gerard Burdiat, Karina González, Graciela González, Rosalía Fernández, Claudio Santibáñez, Artur Herdy, Juan Pablo Rodríguez Escudero, y Hermes Ilarraza Lomelí.	Consenso de Rehabilitación Cardiovascular y Prevención Secundaria de las Sociedades Interamericana y Sudamericana de Cardiología.		X	Si bien habla sobre ejercicio físico, lo aborda desde una postura que no, nos he de utilidad.
2013	Ma. Guadalupe Interrial Guzmán, Claudia Campillo Toledano, Ismael Aguilar Benítez.	Análisis comparativo del programa de educación en diabetes mellitus de México y Cuba.		X	No menciona los temas relevantes para nuestra tesina.
1992	Organización Panamericana de la Salud Programa de Desarrollo de Recursos Humanos.	SALUD INTERNACIONAL Un debate Norte-Sur.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2020	Angarita Montañez, Carlos Eduardo James Carrillo, Jonathan Julián Cuenca Meneses, y Edier samuel.	Caracterización de actividad física y ejercicio físico en estudiantes de educación media de género femenino del Colegio nuestra Señora del Pilar.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.

2015	Gabriela Dottii y Cristina Rodríguez.	El multiempleo, ¿trae consecuencias en la calidad de vida del equipo de Enfermería que trabaja en unidades de Cuidados Intensivos?			No menciona los temas relevantes para nuestra tesina.
2010	Enrique Peláez, Laura Débora Acosta, Elvira Delia Carrizo.	Contexto Social y percepción de la salud de los adultos en una ciudad intermedia de Argentina.			No menciona los temas relevantes para nuestra tesina.
2022	Ana Rosa Manjarrez Martínez, Luisa Alejandra Perneth Piñerez, Yeraldin Ramos Barrios.	Entornos laborales saludables durante la pandemia por COVID-19, en una Institución Prestadora de Salud, Pueblo Nuevo Córdoba, 2021.			Aborda la Actividad física, el Ejercicio Físico, y la Salud.
2006	Sonia Socarrás Sánchez, Graciela López Chávez Martínez.	Martí y los conocimientos médicos.			No aborda los temas relevantes para nuestra tesina.
2014	Juan Pablo Mondaca Aravena.	Caracterización funcional de adultos mayores de 24 comunas de la región del Maule, según CENSO 2002.			No aborda los temas relevantes para nuestra tesina.
2019	Karen Pesse Sorensen, Alejandra Fuentes García, Juan Ilabaca.	Estructura y funciones de la Atención Primaria de Salud según el Primary Care Assessment Tool para prestadores en la comuna de Conchalí - Santiago de Chile.			No aborda los temas relevantes para nuestra tesina.
2012	Jorge A. Grau Abalo, Olga. E Infante Pedreira, Jorge. A Diaz González.	Psicología de la salud cubana: Apuntes Históricos Y Proyecciones en los inicios del siglo XXI.			No aborda los temas relevantes para nuestra tesina.
2003	Ministerio de salud y desarrollo social.	Reglamento técnico administrativo para la promoción y el desarrollo integral de la salud de los y las adolescentes.			No aborda los temas relevantes para nuestra tesina.

2021	José Ignacio Allevi, Diego P. Roldán.	La medicina social como agenda política. Ideas y prácticas estatales en la ciudad de Rosario bajo el gobierno de Manuel Pignetto (Argentina, 1925-1927).		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
------	--	--	--	---	---

2015	Guevara Vásquez, Sara Daly.	Relación entre estilos de vida y estados de salud de los médicos del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque-2015"	✓		Aborda las temáticas de Actividad física, Salud y Políticas de Salud.
------	--------------------------------	--	---	--	---

2021	Ignacio Allevi, José; Roldán, Diego P.	1 la medicina social como agenda política. Ideas y prácticas estatales en la ciudad de rosario bajo el gobierno de Manuel Pignetto (argentina, 1925-1927).		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2010	María Lourdes Cambon Bustelo.	2 protección asignada a los adultos mayores en el Uruguay de hoy... programas sociales existentes en relación a los mismos.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2010	María Noel Alvariza Billar.	Las diferentes miradas en torno a la salud sexual y reproductiva y al aborto.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2013	Cristian Mauricio Cañarejo Loachamin, Diana Yadira Isizan Portillo.	Salud sexual y Reproductiva con Enfoque de Género, en Jóvenes Adolescentes del Noveno Año de Educación Básica del Colegio Consejo Provincial del Carchi, abril diciembre 2013.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.

2018	Fabiola Moreno.	Relación entre estilos de vida y salud de los pacientes que asisten a la consulta de medicina familiar del Centro de Atención Primaria Cansino Adentro en el período Septiembre 2017 - marzo 2018	✓		Aborda temáticas de relación tesina con nuestra
2002	Tomás A. Engler, Martha B. Peláez.	Condiciones y estilos de vida. MAS VALE POR VIEJO.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2021	Camila Maturana.	Sistematización de experiencia en un servicio de Primer nivel de Atención en salud, con grupo de adultos mayores en contextos de emergencia sanitaria por Covid-19		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2018	Elaine Acosta González, Florencia Picasso Risso.	La experiencia alemana en las políticas para abordar el envejecimiento y los cuidados. Lecciones y aprendizajes para América Latina.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2011	Eduardo Torres, Laura Acosta, Leandro M. González, Elvira Carrizo.	Vulnerabilidad social y satisfacción con la vida en adultos mayores en un aglomerado urbano argentino".		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2022	Iván Alexander Fernández Urgiles.	Rol de enfermería en la violencia de género desde la atención primaria de salud.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2020	Arcos Camargo Yesenia Maribel.	Aplicación de técnicas activas integrales en adultos mayores de la asociación "Inmaculada Concepción de la parroquia Santa Martha de Cuba".	✓		Aborda temáticas de relación con nuestra tesina.
2017	Tatiana Alejandra Ajata Pérez.	Costo de erogación en las tecnologías en salud relacionadas al diagnóstico, tratamiento y control de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en 7 establecimientos de		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.

		salud de la paz y el alto gestión 2012.			
2015	Carmen Ximena Tejada Rojas, Julián Andrés Reyes García, Y Sheila Andrea Gómez Peñaloza	Sistematización de una práctica de promoción de la salud y Prevención de la enfermedad, dirigida a adultos mayores.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2021	Juan P. Sanabria Mazo, Bernardo Useche, Pedro Pablo Ochoa, Diego Fernando Rojas Gualdrón.	Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2010	Andrés Alberto Hernández.	Estudio financiero para habilitación y dotación de unidad de cardiología en el HUS.		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2016	Vanessa Visconti	Rehabilitación Psicosocial para personas con Trastornos Mentales Severos y Persistentes		✗	No aborda temas relevantes para nuestra tesina.
2019	DUNIA LILY FLORES GARCÍA	Adherencia terapéutica en pacientes con diabetes del cimfa manco kapac de la caja nacional de salud en 2017	✓		Menciona Políticas de Salud y Ejercicio físico
no dice	Nicolás Castillo	Envejecimiento de la población, un reto para la Salud Pública.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2015	Elsa Avelina Quishpi Betún	Estado actual de la atención en Salud Mental, en relación al Plan Nacional para el Buen Vivir, de la zona urbana de la provincia del Cañar.		✗	No, ya que habla de políticas de salud Mental.
2010	Florencia Chuhurra, Ruben Gonzales, Liliàn Grancha, Nicolas Perez, Williams Perfecto.	Factores de riesgo de Estrés laboral en el personal de Enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital Universitario de Referencia nacional.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.

2021	Nancy Nelly Gutiérrez Mamani.	Seguridad alimentaria y su relación con el estado nutricional de adultos mayores jubilados, Centro Integral Medicina Familiar, Caja Nacional de Salud, El Alto 2019.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2011	Sonia Almaguer Hechavarría	Estrategia físico-recreativa para favorecer la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo.		✗	Aborda temáticas de Ejercicio físico, pero no desde el punto de vista que necesitamos.
2007	Kattia Z. Walters Pacheco	Obesidad: El reto de su invisibilidad en el siglo XXI.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2015	Ebelin Susi Quispe Cusicuna.	Conocimientos de los padres sobre la prevención de la obesidad en escolares		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2007	Bernardo Kliksberg	¿Cómo avanzar la participación en América ¿Latina, el continente más desigual? Anotaciones estratégicas*		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2013	Francisco López-Jiménez	Consenso de Rehabilitación Cardiovascular y Prevención Secundaria de las Sociedades Interamericana y Sudamericana de Cardiología. Parte I.		✗	Aborda ejercicio físico, pero desde un punto de vista diferente al que buscamos.
2022	Niurka Tellez Rodríguez.	Ruta de emergencia en el enfrentamiento a la covid-19 desde la extensión universitaria: constructos y		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.

		efectos desde la universidad de oriente.			
2021	Milena Linares-Pérez Lisandra Vázquez-Carvajal.	José Martí y su relación con la medicina.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2014	Víctor Hugo Piñeros Báez.	Diagnostico situacional asociado al ejercicio de la salud pública dentro del Sistema Nacional Penitenciario y Carcelario Colombiano. Una mirada desde la óptica territorial y organizacional.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2018	Maria Cecilia Morlhier.	La Política Nacional de Salud y su impacto en Río Cuarto.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.)
2019	Gordienko B, hlenfeld J. Lima V, Lima J.	Caracterización del estado nutricional y capacidad funcional en pacientes de riesgo del Hospital Maciel, junio-agosto 2019.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2022	Mercedes Consuelo Vásquez Ispilc.	Estado nutricional y características sociodemográficas de niños menores de 5 años atendidos en el centro de salud pachacútec, cajamarca, año 2021.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2022	Dani Stiven Zuluaga Ocampo.	Plan municipal para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas en el municipio de el	✓		Aborda temáticas de relación con nuestra tesina.

		peñol.			
2019	Erika Katherine Barbosa Mayorga, Betty Milena Muñoz Lasso.	Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.	✓		Menciona actividad física y sedentarismo.
2019	Cecilia Jesús Bustamante Cerrón Rosa Isabel Dávila Tello.	Estilos de vida y su relación con la infección del tracto urinario en gestantes atendidas en el Centro de Salud de Morales, periodo julio – diciembre 2017.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2019	Matías Herrera Figueroa.	La V Conferencia Internacional Panamericana Eugenesia, Panamericanismo e Higiene pública en Santiago de Chile, 1923.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2021	Niurka Téllez Rodríguez, Víctor Hugo Leyva Sojo, Amanda Estruch Téllez	Ruta de emergencia en el enfrentamiento al Covid-19 desde la extensión universitaria: constructos y efectos.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2011	Ana Gabriela Vergara Núñez	Prevalencia de enfermedades cerebro vasculares en pacientes del área de neurología del hospital Carlos Andrade Marín en el año 2009 y participación del		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.

		terapeuta físico en programas educativos preventivos.			
2010	Bartaburu Pablo Daniel.	La actividad física como estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones". Una intervención sobre el individuo.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2021	José Ignacio Allevi Diego P. Roldán.	La medicina social como agenda política. Ideas y prácticas estatales en la ciudad de Rosario bajo el gobierno de Manuel Pignetto		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2009	Ministerio de Salud Pública.	Guías para el abordaje integral de la salud de adolescentes en el primer nivel de atención.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2004	Mirta Roses Periago	La salud, componente esencial de los objetivos de desarrollo expresados en la declaración del milenio.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2017	Arrieta Jaimes, Carlos Italo Ayasta Valera, Néstor Cotera Sosa, Iván Israel, Jiménez Aramayo, José.	Plan de negocios para la creación de un centro de entrenamiento multidisciplinario.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2019	Jesús Francisco Vera Rodríguez	Educación para la salud en el desarrollo de hábitos saludables en niños con sobrepeso	✓		Actividad Física. Puede aportar cuando se hable de ejercicio físico.

2018	Alejandro Calvillo Agata Székely.	LA TRAMA OCULTA DE LA EPIDEMIA Obesidad, industria alimentaria y conflicto de interés		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2020	Silvia Margarita Yerena Barrón.	Correlación de la necesidad de tratamiento odontológico y la autopercepción de la salud bucodental en el adulto mayor		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2021	Daniel Aarón Núñez Ramírez.	Análisis sobre la promoción de la salud en alumnos del tercer ciclo de educación primaria.	✓		Actividad física y sus beneficios (entiende como ejercicio físico)
2014	Asociación de Economía de la Salud.	Decisiones basadas en la evaluación: ¿Fábula o deseo?		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2020	Ruiz Perez, Joel Hugo	Gestión de quioscos escolares saludables desde la percepción de estudiantes de primaria de la Red Educativa 05, UGEL 05, 2019.		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2009	Eduardo Víctor Bustillos Valencia.	“Impacto económico de la enfermedad y muertes por VIH/sida en Bolivia”		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra tesina.
2013	Elsa Aurora Chano Ichau, Jessica Karina Landa Quilca.	Salud sexual y reproductiva con enfoque de género en jóvenes adolescentes del colegio nacional técnico “Víctor Manuel Guzmán”.		✗	Aborda política de salud desde un punto que no nos interesa.
2005	Geovanny Antonio Parada, Zarate gloria Quintero	Factibilidad para la creación de un gimnasio exclusivo para personas con		✗	No menciona ningún tema referido a nuestra

	Rincón.	sobrepeso y obesidad en la ciudad de Bucaramanga.			tesina.
2016	Juan Carlos Jaimes Bastos.	Efectos de la aplicación de un programa de actividad física multicomponente en la capacidad física y funcional del adulto mayor.		✗	No hay relación con nuestra tesis
¿2021?	???	[Citas] Tesis doctoral efectos de la inversión en salud sobre el índice de miseria de okún (malestar económico) en Bolivia		✗	No se puede acceder
2016	Castrillon Arias; Gloria Patricia	Comunicación para el Desarrollo Revista Institucional UAM: REVISTA INSTITUCIONAL UAM ENERO-DICIEMBRE 2016		✗	No hay relación con nuestra tesis
2022	Sandoval Velásquez; Gloria Gabriela; et al.	Rehabilitación Cardiorrespiratoria en domicilios para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad física de la parroquia Constantino Fernández		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2019	Salas Tavera; Maria Claret	Determinantes de la salud en la persona adulta en el asentamiento humano Vichayal-Querecotillo-Sullana, 2018		✗	No hay relación con nuestra tesis

2015	Pazmiño Jimmy; Arebalo Sandoya Priscila Esthefany.	Relación del estado nutricional con los niveles de hemoglobina y hematocrito en infantes de un mes y menores de 5 años que acuden al servicio de pediatría del hospital Carlos Andrade Marín.		×	No hay relación con nuestra tesis
2021	Ducuara Molina Sergio Arturo; Puerto Silva Francisco Andres; et al.	A dignidade um conceito ontológico-jurídico do paciente oncológico na perspectiva da saúde pública.		×	No se puede acceder
2016	Cortes Duarte Carolina; Gonzalez Vergara Isela Patricia; et al.	Prevalencia del Síndrome Metabólico y Riesgo Cardiovascular Alto en los trabajadores de una empresa del sector hidrocarburos luego de la implementación de programas de promoción y prevención, periodo 2015-2016		×	No hay relación con nuestra tesis
2018	Olga Suarez Landazabal; Martha Silva Pertuz.	Envejecimiento y vejez: visión interdisciplinaria desde la funcionalidad.		×	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2016?	Weisbrot Mariela A.	Comportamiento psicométrico de una versión abreviada del cuestionario primary care assessment tools (pcat), evaluando una población de una prepaga de la Argentina.		×	No hay relación con nuestra tesis

???	???	"OOPPS"		×	No aparece
2014	Nieto Manzano Lina Alejandra; Tinoco García Alicia Margarita.	Cancer de mama y ¿Políticas de Prevencion?		×	No hay relación con nuestra tesis
2017	Araujo Cáceres Renato Jesús.	Indicadores de Obesidad en Trabajadores de la Contratista Minera AQP Industrial Service. Arequipa, 2017.		×	No hay relación con nuestra tesis
2004	Ileana Cabrera Ponce.	El tiempo de nuestra dicha: Ensayo en torno a la tercera edad.		×	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2016	Visconti, Vanessa.	Rehabilitación psicosocial para personas con Trastornos Mentales Severos y Persistentes.		×	No hay relación con nuestra tesis
1982	Eleuterio González Carvajal, j. Héctor Gutiérrez Ávila; et al.	Educación médica y salud.		×	No hay relación con nuestra tesis
2022	Daniel Esteban Quiroga; Norma Gladys Macías; et al.	Miradas Mayores: desigualdad, incertidumbre y oportunidades en la pandemia. Provincia de Catamarca. Año 2021.		×	No hay relación con nuestra tesis
2013	Héctor Godínez Jiménez Blanca Elvira López Villarreal.	Organizaciones Inteligentes. Gobernabilidad y Gobernanza en entornos sustentables de Latinoamérica.		×	No hay relación con nuestra tesis

2019	Aura Nayibe Orjuela Oyola.	Evaluación ante la malnutrición de los hogares antioqueños en menores de 5 a 17 años.			No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2020	Caroca Martínez, Andrea.	Cumplimiento de las recomendaciones de Prevención Secundaria de usuarios post infartados en Atención Primaria de Viña del Mar		✗	No hay relación con nuestra tesis
2018	Carrizales, Claudia Jhovana.	Relación entre el consumo de tabaco y características sociodemográficas en la población de 18 a 60 años, localidad de Coroico del Departamento de La Paz, primer semestre 2016.		✗	No hay relación con nuestra tesis
2023	Gloria Yaneth Pinzon Villate; Mercedes Mora Plazas.	Promoción de la salud y derecho humano a una alimentación saludable: Recopilación de evidencia.		✗	No hay relación con nuestra tesis
2020	Maceira, Daniel; Tres, Melina.	EL CÁNCER COLORRECTAL Y LA DIETA BASADA EN PLANTAS Análisis de situación sobre protocolos nutricionales aplicados en pacientes de alto riesgo de CCR en Argentina.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.

2021	Nazar Carter, Gabriela, Cabezas Henríquez, María Francisca.	Alfabetización alimentaria, autorregulación alimentaria y su asociación con la dieta, estado nutricional y bienestar de adultos en Chile.		✗	No hay relación con nuestra tesis
2015	Martínez Puentes Leidy Lorena; Dionessa Fernanda Mono Castañeda, et al.	Estudio documental sobre la mitigación de enfermedades psicolaborales síndrome de burnout y carga mental en docentes de educación superior en instituciones privadas		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2017	Hoyos Vertel, Luis Miguel.	Creencias y prácticas de cuidado cultural de mujeres con morbilidad materna extrema.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2017	Hoyos Vertel, Luis Miguel.	Creencias y prácticas de cuidado cultural de mujeres con morbilidad materna extrema.		✗	Se repite el artículo
no se puede acceder a este sitio	No se puede acceder a este sitio	No se puede acceder a este sitio.		✗	No se puede acceder
2012	Montero, Federico.	Estudio de factores psicológicos y conductas de autocuidados asociados a procesos de estrés traumático secundario en		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.

		profesionales de la salud mental.			
Dra. Auxiliadora Ayala Rojas.	Uso de drogas en estudiantes de las carreras de Medicina, Psicología, Trabajo Social, Enfermería, Bioanálisis Clínico y Anestesia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN Managua.			X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
Claudia Milena Laverde Robayo.	Diseño de un recurso educativo digital en la identificación de hábitos en la salud mental de estudiantes de PLQ de la Universidad Pedagógica Nacional.			X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
Dra. Evelin Flora Rosso Peca.	Migración campo-ciudad y menor nivel de instrucción como factores asociados a obesidad en comerciantes de cinco mercados populares de la ciudad de la paz.			X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
Bach. CHOQUE CASTILLO, Hermila	l incidencencia de la descentralización económica financiera para la operatividad funcional en la provisión de servicios de las entidades que conforman la red de servicios de salud canas, canchis espinar.”			X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

Runar Sudbø Syvertsen	La diabetes en México y Colombia: Un estudio comparativo de las perspectivas de las amas de casa en la ciudad de México y Medellín.			✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2021	Luis Alejandro Pabón Pérez.	Salud mental en los trabajadores del área de la salud antes y durante la pandemia.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2018	Juan Francisco Álvarez Jácome	“Factores de riesgo socioeconómicos en la prevalencia de diabetes tipo II.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2016	.Sebastian Corti.	Impacto de dispositivos “wearables” en el monitoreo de la salud.	✓		nos podría ayudar a simplificar el uso de las tecnologías en el área de salud, en nuestro caso con los teléfonos móvil, internet y la página web de nuestro proyecto
2014	Jafiza Johanna Alvis Canabal.	Estimacion de la calidad de vida relacionada con la salud en sujetos con cardiopatía isquémica y su relación con factores sociodemográficos.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

2018	Yashmin Muñóz Marichin	Trastornos emocionales y su relación con autocuidado en el adulto mayor del AA. HH Satélite Banda de Shilcayo.		✗	No menciona ningún tema relacionado con nuestra tesina
no cuenta con año	especifica sólo la universidad: UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO CEPEC	Los diversos motivos del porqué los trabajadores que conforman la Dirección Provincial del Ministerio de Transporte y Obras Públicas de Los Ríos, han presentado bajo rendimiento en su trabajo		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2021	Mariana Tabares Palacio	Abordajes de la salud mental en investigaciones sobre enfermedades cardiovasculares en Latinoamérica.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2011	Medina Ocampo, Daniel Eduardo	Las prácticas corporales, un camino a la prevención		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2019	Lic. María Angélica BELLA.	¿Qué locura para qué televisión?		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2011	Jacqueline Yisel Rodríguez Jiménez.	Intervención psicoterapéutica mixta en un grupo de adultos diagnosticados con diabetes mellitus tipo ii tendientes a mejorar su percepción de calidad de vida y sus niveles de		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.

		ansiedad y depresión.			
2018	María Fernanda Suárez Toledo.	“Evaluación del síndrome de burnout en médicos residentes de un hospital de tercer nivel y propuesta de medidas de control para su prevención”		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2012	Liliana Maria Perdomo Vaquero MD	Análisis de la accidentalidad en trabajadores del hospital Bandala de San Pedro Sula, Cortes, Honduras.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
1997	Organización panamericana de la salud organización mundial de la salud.	Taller sobre la Violencia de los Adolescentes y las Pandillas (“Maras”) Juveniles.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2014	Marcos Sosa	La salud de las poblaciones y el desarrollo sostenible.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2015	Alicia Aranda Orna.	Estudio de los cambios en el funcionamiento psicosocial de los usuarios con trastorno mental grave del centro de rehabilitación psicosocial de asapme.		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2020	Rubiños Ortiz, Nancy Xiomara.	Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo		X	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.

		joven Miraflores alto.			
2021	Lic. Mónica Martínez Villagrana.	Aprender hábitos alimenticios saludables en la escuela. Caso: tercer y cuarto grado, primaria "Miguel Hidalgo", Laguna Grande, Monte Escobedo, Zacatecas.			No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2016	María Guadalupe Pardo Benítez.	Enfoques propuestas y desafíos de la investigación y la intervención en trabajo social en el siglo XXI.			No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2012	karla castro Cardozo.	Percepción sobre la implementación de bioseguridad con enfoque intercultural en el personal de salud hospital "obrero 69".			No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.
2017	Bach. Arzuza Callirgos, Arturo Tulio.	Efecto de un programa promocional sobre vejez competente en el conocimiento y actitud de los adultos mayores de 60 años, trabajadores del mercado "Nery García Zárate" de la ciudad de Ayacucho, 2016.			No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.

2015	Villavicencio-B. Verónica	“La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición”		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2015	Juan E. del Llano Señaris	Gestión clínica y sanitaria.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2015	Camila Mara Suitman.	Estilo de vida y factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en choferes de camiones		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2018	Loor Chichande Yedarly Adriana.	Oxigenoterapia y su influencia en la evolución de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica en adultos que asisten al área de observación Hospital Martín Icaza Babahoyo los ríos primer semestre.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2018	Bachiller Jessica Elizabeth Chávez Ángeles.	Nivel de deterioro cognitivo en adultos mayores que asisten al CAP III Luis Negreiros Vega-Callao.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina.s.
2017	Cristhian Chuquín Montoya	Plan de negocios para la implementación de un gimnasio funcional especializado en mujeres orientado al segmento b y c de la zona norte de lima metropolitana.	✓		Aborda temáticas de relación con nuestra tesina.

2021	Leonor Mariana Duque Fernández.	Propuesta de un programa de actividad física lúdica para adultos mayores mediante videojuegos serios.	✓		Aborda temáticas de relación con nuestra tesina.
2013	Ricard Meneu de Guillerma	Gestión Clínica y Sanitaria.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2017	Isabel Verónica Choquecahua Butrón.	Calidad de servicio y la satisfacción del usuario externo de los centros contratados de hemodiálisis de EsSalud en Lima y Callao		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2014	María Eugenia Elorza.	Tópicos de economía de la salud: la atención primaria en los sistemas de salud.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2018	Dra. M.Sc. Noelia Ángela Urteaga Mamani.	Relación de la diabetes mellitus tipo 2 con la hipertensión arterial, en población adulta del área urbana de los municipios de La Paz y El Alto, 2015.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2015	Maria Verónica Blanco Latierro	Habitares colectivos para la inclusión social	✓		Aborda temáticas de relación con nuestra tesina.

2018	De Esther Noemí Quesada Barranco, Francisco.	Ciencias de la Administración y Atención sanitaria.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2009	Janeth Martínez Granados.	Actitud del familiar hacia el paciente con ventilación mecánica hospitalizada en el Servicio de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen – 2008.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2016	Angeles Rocio Trochi.	Kiosko saludable.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2019	Revista peruana de medicina experimental y salud pública	XIII Congreso Científico Internacional del Instituto Nacional de Salud «Intervenciones en salud pública: diseño, implementación y evaluación de impacto»		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2019	María Paz Acuña.	Hacia una comprensión integral de la relación entre migración internacional y enfermedades infecciosas.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2017	Huaynamarca Sánchez, María Teresa.	Efectividad de una intervención educativa en el incremento de conocimientos de madres en la		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

		preparación de alimentos saludables en la sala de estimulación temprana jesus es amor distrito de santiago de surco” agosto-diciembre 2014”			
2022	Moran Villanueva, Geraldinne Claudette	Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano las delicias i etapa nuevo Chimbote, 2019.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2008	María Sol Larrea Sánchez.	Influencia de la educación en diabetes, para el mejoramiento del costo – utilidad de los pacientes diabéticos afectados: Análisis en los centros de atención ambulatoria Chimbacalle y Suroccidental del IESS en el período marzo 2006 – diciembre 2007.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2008	Flores Merino, Rosario Magdalena; Vilchez Cueva,	“Factores de adherencia a la suplementación con multimicronutrientes		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

	Vilma	asociados al incremento de hemoglobina, en niños de 6 a 36 meses en el centro de salud materno infantil-El tambo Huancayo 2018”			
2022	Evelio Carlosama Luna	Estado nutricional actual de los niños y ganancia ponderal de las madres que acudieron a consulta nutricional del hospital alberto CORREA CORNEJO (2017-2018)		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2020	CONSEJO EJECUTIVO	Estrategia mundial de salud para todos en el año 2000 Segundo informe sobre la vigilancia de los progresos realizados en la aplicación de las estrategias de salud para todos Informe del Comité del Programa.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2019	Cornejo Arce, Elluz Fiorella	Bienestar psicológico en padres de familia de niños del área oncohematológica de un Hospital Nacional del distrito de Jesús María.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

2022	Juan Rivera, Eduardo Lazcano Héctor Gómez, Carlos Oropeza.	Cien años de la Escuela de Salud Pública de México, 1922-2022 Un siglo de innovación educativa para responder a los desafíos sanitarios del país.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2022	Villachica Rivasplata, Jheyline Ingrid.	Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en la mujer adulta joven. Asentamiento humano San Isidro sector II_Chimbote, 2019.	✓		Aborda temáticas de relación con nuestra tesina
2016	Valencia Gómez, Leidy Marcela; Floréz Posada, Yurley	Abordaje teórico y conceptual de los endofenotipos cognitivos asociados al síndrome de Fatiga Crónica.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2007	Claudia Margarita Cortés García	Programas para el control del cáncer de cuello uterino. Análisis sociopolítico 1975-1995.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2018	Pérez Monteza, Gabriela Edita.	Centro de Medicina Holística en Cieneguilla.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2016	Vives Toledo, Geraldine.	Fluoración en el agua: ¿una medida pro-equidad? estudio		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

		analítico en niños de 12 años de Valparaíso y Concepción.			
2005	Rafael Hernández Izquierdo.	Medicina escolar preventiva: estudio de los botiquines escolares en la provincia de Sevilla.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2016	Ortiz Loyola, Flor de María; Saavedra Pizango, Sintia Maira.	Nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en mujeres beneficiarias de cuatro comedores populares de la Comunidad La Flor, Carabayllo – 2014.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2021	William Maclean.	Protocolo ERAS® en cirugía colorrectal.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2017	Carolina Sáenz González.	Programa psicoeducativo de adherencia al tratamiento para incrementar percepción de calidad de vida relacionada con la salud de pacientes hemodializados y sus cuidadores primarios.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2017	Claudia Margarita Cortés García	Programas para el control del cáncer de cuello uterino. Análisis sociopolítico 1975-		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

		1995.			
2015	Yurany Marilyn Arteaga Díaz Leany Vanessa Holguin Mellizo.	Nivel de actividad física y variables fisiológicas en reposo en niños de una institución educativa de cali - Colombia.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2018	Verónica Liliana García Rubio.	Plan de negocios para la creación de una aplicación multiplataforma y el uso de pulseras inteligentes para el monitoreo de entrenamientos en el sector gimnasios de Lima Metropolitana.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2019	Doris Mendoza Olivos, Aguilera Vázquez y Egda Edita.	Cuidados culturales en el hogar del adulto maduro con problemas de lumbalgia-Pueblo Nuevo, Ferreñafe 2018.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2014	Ponce Mrtinez, y Benedicta Edith.	El impacto económico del tratamiento de los pacientes con insuficiencia renal crónica de la UMF10 del IMSS.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2021	Diana Cárdenas.	Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina
2006	Guillermina Cancino Cardoza.	Las vivencias de lo cotidiano en pacientes oncológicos; la mirada desde el trabajo social.		✗	No menciona ningún tema relacionado a nuestra tesina

TOTAL

✓14

✗ 176

Fuente: Autores

Actividades Gratuitas

DIRECCIÓN DE DEPORTE				
<u>Actividad: Gimnasia Artística</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	Límites de edad
Club colon	Niños	Lunes - miércoles- viernes	09:45 - 10:30	7- 9 años
			10:30 - 11:30	10- 11 años
		Lunes - miércoles	17:10 18:00	4- 6 años
			16:10 17:00	7 - 9 años
			18:00 - 19:00	10 - 12 años
Covisan 6/ Estadio		Martes- jueves	17:15 - 18:00	4 - 6 años
			18:10 - 19:00	7- 9 años
			19:00 - 19:50	10 -12 años
Club Colon	Jóvenes	Martes - jueves	16:00 17:00	+13 años
Prof. Daiana Álvarez - Cecilia Trinidades				
<u>Actividad: Entrenamiento Funcional</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Camandulli	Jóvenes, adultos, adultos mayores	Lunes-miércoles- viernes	17:30-18:30	
Secretaria de la Juventud			09:00 - 10:00	

Prof. Vanina Anchorena - Renata Jaime - Emiliano Abella				
<u>Actividad: Fútbol Adaptado</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Camandulli	Adultos, Adultos mayores	Lunes-miércoles-viernes	19:00-20:00	
Prof. Renata Jaime				
<u>Actividad: Basquetbol recreativo</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Camandulli	Jóvenes, adultos, adultos mayores.	Lunes-miércoles-viernes	21:00 - 22:00	
Prof. Renata Jaime				
<u>Actividad: Básquetbol Infantil</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
River Plate	Niños	Lunes-miércoles-viernes	14:00 - 15:00	
Prof. Pablo la Nasa				
<u>Actividad: Danzas Urbanas</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Estadio Artigas	jóvenes	Martes-jueves	20:30 - 21:00	
Prof. Daiana Álvarez				
<u>Actividad: Tenis</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	Límite de edad
Plaza Deporte	Niños	Lunes a viernes	13:30 - 15:00	4 a 12 años
	Jóvenes, Adultos.		15:30-17:00	+ 13 años
Prof. Jorge Prevé				
<u>Actividad: Natación</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	

Plaza Deportes (Piscina)	Inscripción con cupos limitados	Inscripción con cupos limitados	Inscripción con cupos limitados	
Prof. Camila Ibarburu. - Pablo Merello				
<u>Actividad: Atletismo</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	Límites de edad
Nuevo Paysandú (Cancha sintética)	Niños, Jóvenes, adultos	Lunes-miércoles	17:15- 18:30	12 años
Plaza Deporte (Pista)	Niños, Jóvenes, adultos	Martes-jueves	08:00 -10:00	+ 6 años
			15:00 - 20:00	+ 6 años
Prof. Gustavo Lancieri - Emiliano abella				
<u>Actividad: Handball</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	Límites de edad
Escuela 2	Jóvenes, niños	Lunes-miércoles- viernes	19:00 - 20:00	+12
Nuevo Paysandú (Cancha sintética)	Jóvenes, niños	Martes-jueves	19:00 - 20:00	
Prof. Gustavo Lancieri				
<u>Actividad: Gimnasia de Adultos</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Coop el Techo (Av Soriano Felipone)	Adultos Mayores	Lunes-miércoles- viernes	08:30 - 9:30	
Prof. Ma. Eugenia. Machado				
<u>Actividad: Caminata Saludable</u>				

Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Secretaria de la Juventud	jóvenes, adultos, adultos mayores	Lunes- miércoles- Viernes	08:00 - 09:00	
Prof. Vanina Anchorena				
<u>Actividad: Newcom</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	Límites de edad
Circulo Policial	Adultos, Adultos mayores	Lunes-miércoles- viernes	10:30 - 11:30	+ 40 años
River Plate			19:00 - 20:30	+ 40 años
Prof.: Vanina Anchorena - Clarissa Acosta				
<u>Actividad: Escuela de Ciclismo</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	Límites de edad
Velódromo Milton Wynants	Niños	Lunes-miércoles- viernes	1 6:00 - 19:00	5 a 8 años
Prof. Milton Wynants				
<u>Actividad: Ciclismo Recreativo</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Velódromo Milton Wynants	Niños, Jóvenes, adultos, adultos mayores	Lunes-miércoles- viernes	19:00-20:00	
Prof. Romina perez				
<u>Actividad: Taekwondo</u>				
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario	
Camandulli	Niños, Jóvenes, adultos	Lunes-miércoles- viernes	9:00 - 12:00	
Prof. Mayko Votta				
<u>Actividad: Judo</u>				

Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario
Circulo Policial	Niños, Jóvenes, adultos	Martes, jueves	19:30 - 21:00
Polideportivo (Plaza Deporte)		Lunes	20:00
		Martes, jueves	21:30
		Miércoles, viernes	21:00
Prof. Mario de la Rosa			
DIRECCIÓN DE JUVENTUD			
<u>Actividad: Boxeo</u>			
Lugar:	¿Dirigido hacia?	Días	Horario
Angelina	Niños, Jóvenes, adultos,	Lunes a viernes	16:00-17:00
			19:00-20:00
Profe: Guillermo Portillo			
UNIDAD DE EVENTOS Y ESCENARIOS			
<u>Actividad: Tango</u>			
Lugar:	Clase	Días	Horario
Gobbi	Formativas	12/19/26	20:00 - 21:00
Gobbi	Adultos	7/12/14/19/26/28	19:00 - 20:00
Gobbi	Formativas y Heroica	7/14/21/28	20:00 - 23:00
DIRECCIÓN DE CULTURA			
<u>Actividad: Lambada</u>			
Días	Horario	Lugar	
Lunes	14:30	Chaplin	
Lunes	20:00	Angelina	
Martes	14:00	Curupí	

Martes	16:00	Nuevo Paysandú	
Jueves	16:00	Nuevo Paysandú	
Viernes	20:00	Angelina	
Profe: Rodolfo Menendez			
<u>Actividad: Danzas Urbanas</u>			
Lugar:	• ¿Dirigido hacia?	Días	Horario
Museo de Tradición	Niños (9-12 años)	Lunes, martes Miércoles, jueves, viernes	15:00-20:00
Profe: Cristofer Ramirez			

Fuente: Autores