

12 DE DICIEMBRE DE 2024



Determinantes sociales y contextuales territoriales de la vida activa de la población

TRABAJO DE FINAL DE GRADO

TUTORA: BÁRBARA BAEZA NADAL

AUTOR: SERGIO GARCIA SIGUERO

U.P. Comillas, Grado en Ciencias de la actividad física y el deporte



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS



Trabajo de final de grado de Ciencias de la actividad física y el deporte



Índice

1. Resumen/abstract.....	3
1.1. Abstract	4
2. Justificación del trabajo.....	5
3. Marco teórico.....	7
3.1. Concepto de actividad física e importancia de esta	7
3.2. Factores determinantes de la actividad física.....	8
3.3. Factores motivantes de la realización de actividad física.....	11
3.4. Barreras para la práctica	12
3.5. Entorno físico	14
4. Objetivos e hipótesis	16
5. Método.....	18
6. Resultados	26
6.1. Propuesta de intervención	27
7. Discusión y conclusiones	31
8. Referencias bibliográficas	32



1. Resumen/abstract

En las últimas décadas, la actividad física ha sido ampliamente reconocida como un pilar fundamental para la promoción de la salud y el bienestar individual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la actividad física regular como una medida preventiva clave contra numerosas enfermedades no transmisibles, incluidas las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y multitud de tipos de cáncer, además de considerar que cada año dos millones de muertes son atribuibles a la inactividad física. Piéron, M. (2007). Sin embargo, a pesar de la clara evidencia de sus beneficios, una gran proporción de la población mundial no alcanza los niveles recomendados de actividad física.

Este trabajo de fin de carrera pretende presentar los diversos determinantes sociales y contextuales territoriales de la vida activa de la población, haciendo énfasis en el estudio de diferencias de las personas que viven en espacios rurales y espacios urbanos. La comprensión de estos determinantes puede ser crucial para diseñar intervenciones efectivas en futuras investigaciones que promuevan estilos de vida más activos y, por ende, mejoren la calidad de vida de las personas.

Por tanto, el propósito de esta revisión bibliográfica no solo es identificar los obstáculos que enfrentan individuos y comunidades para llevar una vida físicamente activa en entornos rurales y urbanos, sino también destacar las oportunidades que existen para superar estas barreras en ambos espacios. De esta manera, este trabajo aspira a ser un recurso valioso para aportar información sobre cómo se encuentra el tema trabajado en la actualidad.

Palabras clave: Actividad física, entorno rural, entorno urbano, vida activa.



1.1. Abstract

In recent decades, physical activity has been widely recognized as a fundamental pillar for promoting individual health and well-being. The World Health Organization (WHO) emphasizes regular physical activity as a key preventive measure against numerous non-communicable diseases, including cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and various types of cancer, noting that each year two million deaths are attributable to physical inactivity. Piéron, M. (2007). However, despite clear evidence of its benefits, a large proportion of the global population does not achieve the recommended levels of physical activity.

This thesis aims to present the various social and territorial contextual determinants of the active lifestyles of the population, with an emphasis on studying the differences between people living in rural and urban spaces. Understanding these determinants can be crucial for designing effective interventions in future research that promote more active lifestyles and, consequently, improve the quality of life of individuals.

Therefore, the purpose of this literature review is not only to identify the obstacles faced by individuals and communities in leading physically active lives in rural and urban settings, but also to highlight the opportunities that exist to overcome these barriers in both spaces. In this way, this work aspires to be a valuable resource for providing information on the current status of the topic.

Keywords: Physical activity, rural environment, urban environment, active life.



2. Justificación del trabajo

La práctica de actividad física es un aspecto fundamental para promover la salud y el bienestar en la sociedad actual. Según el artículo 43.3 de La Constitución Española “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.” Sin embargo, la participación en actividades físicas varía significativamente entre poblaciones rurales y urbanas debido a una serie de factores intrincados que influyen en la toma de decisiones de las personas respecto a su nivel de actividad física. El objetivo de esta revisión bibliográfica es determinarlos y proponer un plan de acción para mejorar este aspecto en las distintas poblaciones.

La promoción de un estilo de vida activo es un desafío global ya que la actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). En un mundo cada vez más urbanizado y tecnológicamente avanzado, la inactividad física se ha convertido en una de las principales causas de enfermedades no transmisibles, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, y es cierto que la inactividad física se asocia estrechamente con estas mismas enfermedades. Piéron, M. (2007). Este problema de salud pública no solo tiene consecuencias devastadoras para la salud individual, sino que también implica un costo económico significativo para los sistemas de salud y la economía en general.

El interés en comprender los determinantes sociales y contextuales territoriales de la actividad física, se considera que puede ser relevante para la sociedad ya que la actividad física puede ser vista como una operación motriz humana que consiente a las personas a relacionarse con sus semejantes y a su vez instaurar roles sociales. Torregroza, D. C., Ramírez, N. M. Q., & Mutis, J. T. (2022). Por ello, más allá de los aspectos sociodemográficos, las diferencias en el entorno físico (por ejemplo, el clima, la presencia de elementos naturales y el espacio disponible para los deportes) y, lo que es más importante, las diferencias en el entorno cultural. Shiyuan Zhang, Zhiyong Wang, Marco Helbich y Dick Ettema. (2024). Todo ello nos lleva al estudio de los determinantes territoriales, como el diseño urbano, la disponibilidad de espacios verdes y la seguridad de los entornos, pueden jugar roles cruciales en facilitar o impedir la actividad física regular. Además, los factores sociales, como el apoyo



comunitario, las normas culturales y el estatus socioeconómico, también pueden determinar en gran medida las oportunidades y motivaciones para la participación en actividades físicas.

La realización de una revisión bibliográfica exhaustiva sobre estos determinantes permitirá identificar, sintetizar y analizar las evidencias existentes sobre cómo y en qué medida estos factores territoriales y sociales afectan la actividad física de las poblaciones. Este análisis es esencial para diseñar intervenciones más efectivas y políticas públicas que promuevan estilos de vida activos adaptados a las características específicas de diferentes comunidades y contextos.

Otro motivo por que realizar esta revisión es debido a los datos obtenidos de Encuesta de Hábitos Deportivos en España (INE), los cuales revelan diferencias en los niveles de actividad física entre residentes de áreas rurales y urbanas en España.

En resumen, la justificación de este trabajo de fin de carrera radica en la necesidad imperiosa de abordar la inactividad física con un enfoque multidimensional que considere tanto los aspectos sociales como los contextuales territoriales en ambientes rurales y urbanos. Este enfoque no solo es crucial para mejorar la salud y el bienestar de la población, sino también para avanzar hacia sociedades más sostenibles y resilientes.



3. Marco teórico

Esta revisión bibliográfica explora los fundamentos teóricos que vinculan la actividad física con aquellos determinantes que se ven involucrados e influyen en esta, concretamente en los determinantes que influyen en la actividad física en las personas de entornos rurales y urbanos. A continuación, se irán exponiendo los datos y la información relevante para el estudio, obtenido de fuentes de información fiables, siendo en su gran medida de artículos y trabajos de investigación publicados por universidades que trabajan este tema o similares.

3.1. Concepto de actividad física e importancia de esta

Vidarte Claros et al. (2011) indican que el concepto de actividad física es multifacético, abarcando una variedad de significados, manifestaciones y perspectivas que en conjunto le otorgan relevancia. Esta actividad está íntimamente ligada a la salud y actúa como un intermediario esencial que favorece el desarrollo físico y la mejora en la calidad de vida.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica a la actividad física como un componente clave para el bienestar humano y como un factor primordial en la prevención de ciertas patologías, incluyendo la obesidad. La OMS define la actividad física como "todo movimiento corporal que realiza la musculatura esquelética resultando en un consumo de energía superior al del metabolismo basal, abarcando las actividades cotidianas, como las labores domésticas y profesionales". Asimismo, señala que el sedentarismo es uno de los principales riesgos para la mortalidad global y ofrece variadas recomendaciones para distintos grupos etarios sobre la práctica de actividad física para fomentar la salud (Organization, 2010).

Para corroborar que hay numerosas investigaciones que avalan este factor de importancia, se citará también a Paramio-Pérez, G. (2016). Que afirma que la promoción de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para la salud de las personas. Aparicio García-Molina, V., Carbonell-Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010).



3.2. Factores determinantes de la actividad física

Partiendo de esta premisa, nos enfocaremos en el estudio de los entornos y que factores lo determinan. Se orientará hacia la comprensión de cómo el entorno, tanto rural como urbano puede influir en la realización o no de actividad física. Según Iturrióz. I (2011) los hábitos saludables de vida están claramente vinculados con factores de índole no solo individual, sino también social, económica, estructural. Este autor, en su estudio titulado “Marco para la acción de Aktibili-Plan Vasco de Actividad Física”, toma como referencia los siguientes tres grupos de determinantes: determinantes del entorno físico, sociales e individuales junto con psicosociales, Iturrióz. I (2011).

Determinantes del entorno físico:

Siendo los entornos físicos los entornos naturales y construidos que pueden o no facilitar la realización de actividad física. En estos se encuentran según Iturrióz. I (2011):

- Factores naturales tales como el clima o la geografía.
- Disponibilidad y el acceso a las instalaciones tales como parques, parques infantiles, campos deportivos, gimnasios, pistas para caminar o ir en bicicleta.
- Estética, limpieza, iluminación o las características percibidas de las instalaciones o el entorno natural.
- Seguridad, tales como tasas de delincuencia o la cantidad y velocidad del tráfico. Seguridad percibida.
- Densidad de población/dispersión urbanística. Uso mixto del suelo.
- Diseño de la comunidad tales como la conectividad de las calles, características de la superficie para caminar, amplitud de aceras y amplitud de las calles, la densidad de viviendas o de uso del suelo.

A estos determinantes físicos se le relaciona directamente estudios sobre este tema como en Influencias del Entorno Construido en la Actividad Física (Sallis et al., 2012) se afirma que el entorno construido, incluyendo la infraestructura y los espacios públicos, tiene un impacto significativo en los niveles de actividad física.

Determinantes de los entornos individuales



En el plano individual, se recogen los elementos intrapersonales e interpersonales que, de igual manera influyen que las personas sean activas o sedentarias. Iturrióz. I (2011)

- Edad
- Sexo
- Nivel de educación
- Nivel socioeconómico
- Estado civil
- Peso corporal
- Estado de salud
- Limitaciones físicas
- Lugar de residencia
- Pertenencia étnico-cultural

Iturrióz. I (2011)

A este grupo se le añadirán los determinantes psicosociales que son esas relaciones individuales con la subjetividad y percepción de uno mismo, que pueden influenciar o no en la inactividad física y sedentarismo

Determinantes psicosociales:

- Fuerte intención positiva.
- No hay limitaciones ambientales (barreras tangibles/psicológicas).
- Percepción del tiempo
- Percepción de la salud
- Percepción de la imagen corporal
- Competencia. Tiene las habilidades necesarias.
- Expectativa de beneficios y beneficios percibidos. Las ventajas de la realización de la conducta son mayores que los inconvenientes.
- Percibe más presión social para realizar el comportamiento que a no realizar el comportamiento.
- El comportamiento es coherente con su propia imagen y no viola sus normas.
- La reacción emocional a realizar la conducta es más positiva que negativa.



- Autoeficacia (cree que puede ejecutar el comportamiento diferentes circunstancias).
- Disfrute de la actividad.
- Experiencias previas.
- Resiliencia (capacidad para afrontar circunstancias adversas).

Iturrióz. I (2011)

Determinantes de los entornos sociales:

Estos en la literatura se describen como los factores socioeconómicos que afectan a la equidad en el acceso a la actividad física. Así, el apoyo o aislamiento de las redes sociales, las normas de la comunidad, los antecedentes culturales o el nivel socioeconómico de la comunidad pueden actuar también como inhibidores o aumentadores de la actividad física y la conducta sedentaria. Iturrióz. I (2011)

- La familia, como la influencia de los niveles de actividad física de los padres y hermanos y el apoyo familiar.
- Cónyuge o pareja.
- Los pares.
- Cuidado de niños o responsabilidades familiares
- Las instituciones y organizaciones, como escuelas, empresas y las organizaciones comunitarias.
- Modelos referentes.
- Acceso a redes de apoyo social en comparación con el aislamiento social.
- Información y orientación sobre cómo y dónde participar.
- Influencia del sistema de salud y otros profesionales tales como médicos, profesores y técnicos deportivos.
- Mensajes de publicidad.
- Normas de la comunidad.
- Comunicación intercultural.
- Antecedentes culturales.
- El nivel socioeconómico de la comunidad.
- Gestión del riesgo. Percepciones de la comunidad comparadas con la realidad de la seguridad.



- Deporte, fitness y recreación: oportunidades y servicios.
- Ingresos disponibles para el gasto en actividades físicas y coste para las personas usuarias.
- Distribución de los recursos económicos de la Administración.
- Políticas, entendidas como pueden ser acciones legales emprendidas por los gobiernos locales, estatales o federales, o también normas políticas informales en lugares como escuelas o lugares de trabajo. Incluye: políticas de planificación urbana, políticas de transporte activo, políticas de educación tales como ordenar el tiempo para las clases de educación física, políticas de salud, ambientales, lugar de trabajo o de financiación.

Iturrióz. I (2011)

Todos estos determinantes deben ser tomados como algo dinámico con parte de objetividad, pero también de subjetividad de cada individuo, que puede variar notablemente a lo largo de su vida

3.3. Factores motivantes de la realización de actividad física

Siguiendo con la información obtenida para la revisión se han recogido los determinantes y factores que propulsan a los individuos a realizar actividad física:

Principales razones por las que se practica deporte en la Comunidad Autónoma del País Vasco (Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV, 2009):

- Diversión.
- Mantener la línea.
- Salud, prescripción médica.
- Desconectar.

La principal motivación para realizar deportes es, sin duda, el entretenimiento. A esto le sigue el objetivo de conservar la figura, y más atrás se encuentran las recomendaciones médicas y la búsqueda de bienestar, además de la necesidad de desconectar del día a día. El deseo de superarse y las aspiraciones de seguir una carrera deportiva representan solo el 4% de las respuestas recogidas. En cuanto a



diferencias por género, las mujeres participan en actividades deportivas principalmente para mantenerse en forma (36% de las mujeres) y por entretenimiento (26%). Por otro lado, los hombres participan en deportes principalmente por diversión (50%) y para conservar la figura (17%).

3.4. Barreras para la práctica

El informe "Physical Activity and Health. Evidence for Action" (2006), creado por la Oficina Europea de la OMS, compila los hallazgos de una revisión sistemática acerca de los obstáculos detectados para realizar actividad física:

- Falta de tiempo
- Percepción de que no se cumple con el perfil de deportista (especialmente en la mujer)
- Aspectos relacionados con la seguridad personal.
- Sentir cansancio o preferir permanecer en reposo y relajado en el tiempo libre.
- Autopercepciones (por ejemplo, de que ya es suficientemente activo).

Cavill N. et al. (2006)

Entre los principales correlatos encontrados en distintas revisiones sobre barreras de acceso y actividad física en poblaciones adultas (Bauman, 2007), destacan:

- La falta de tiempo.
- Debilidad (mayores).
- Miedo a caerse (mayores).
- Mal tiempo.
- Falta de instalaciones.
- Falta de compañero/a para el ejercicio.
- Actitudes
- Conocimientos



Los obstáculos mencionados en la Encuesta Vasca de Salud 2007 difirieron según el género. Entre los hombres, el principal motivo fue la escasez de tiempo (40,9%), seguida por la falta de interés (33,7%), problemas de salud (12,7%), otras causas (11,4%) y la ausencia de un lugar apropiado para ejercitarse (1,4%).

Para las mujeres, la desgana (38,5%) y la escasez de tiempo (36,2%) fueron las principales barreras, seguidas por problemas de salud (16,4%) y otras causas (8,2%). Tanto en hombres como en mujeres, la falta de tiempo y la desgana predominaron como las razones más comunes. La desgana fue particularmente notable entre los jóvenes, afectando al 40% de los hombres y al 53,7% de las mujeres de entre 16 y 24 años. La escasez de tiempo fue el principal obstáculo para las personas de 25 a 44 años. Por otro lado, los problemas de salud fueron la principal limitación para las personas mayores de 65 años, afectando al 50,3% de los hombres y al 51,1% de las mujeres.

En cuanto a los estratos sociales, los grupos más acomodados citaron principalmente la falta de tiempo, mientras que entre los grupos menos favorecidos predominaron los problemas de salud. Las demás razones no mostraron un patrón claro según la clase social. Principales obstáculos citados por los habitantes del País Vasco para la práctica deportiva según la Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV, 2009.

- No disponer de tiempo.
- No existe razón particular.
- Cansancio por otras actividades (otras prioridades)
- Salud, lesiones, discapacidad.
- Por la edad.
- No me gusta, no tiene utilidad.

La razón predominante por la que se omite la práctica deportiva es la percepción de escasez de tiempo, seguida por el agotamiento debido a otras actividades y la ausencia de un motivo específico. La mayoría de las personas que no participan en actividades deportivas enfrentan obstáculos para asignar tiempo al deporte o tienen otras prioridades.



Estos datos obtenidos de la Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV, 2009. Se asemejan a los obtenidos por el informe del Ayuntamiento de Madrid (2015). En el cual afirma que la principal razón de la no realización de actividad física en las personas de la ciudad de Madrid es la falta de tiempo.

3.5. Entorno físico

En la recopilación de datos sobre las posibilidades que brindan el entorno físico en diferentes poblaciones para la realización de actividad física, se ha encontrado un informe publicado por el Ayuntamiento de Madrid en el año 2015, titulado Impacto económico del deporte en la ciudad de Madrid (2015) en el cual se recoge el estado de la política deportiva en la ciudad de Madrid, con datos relevantes para esta revisión como el tipo de actividad que los habitantes de la ciudad de Madrid prefieren realiza, el lugar donde se realiza, y la cantidad de metros cuadrados de espacio deportivo que hay por habitante. Estos datos pueden ser de gran relevancia para el estudio, ya que la ciudad de Madrid es la más poblada de España y se puede utilizar como referencia de entorno urbano.

3.6. Comparación entre poblaciones

También se ha encontrado literatura que realiza comparaciones directas entre los niveles de práctica de actividad física en poblaciones urbanas y rurales, destacando sus motivos. A continuación, se expondrán esos datos obtenidos y analizados.

La realización de actividad física está influenciada significativamente por el entorno en el que las personas residen, ya sea urbano o rural. Según Sallis et al. (2012), el entorno construido, que incluye infraestructura y espacios públicos, juega un papel crucial en los niveles de actividad física. Las áreas urbanas, al ofrecer una mayor disponibilidad de aceras, parques y gimnasios, facilitan la participación en actividades físicas. Por otro lado, las áreas rurales suelen carecer de estas infraestructuras, lo que limita las oportunidades de ejercicio. Este contraste se refuerza con los hallazgos de Van Dyck et al. (2010), quienes identificaron que la caminabilidad del vecindario, definida por la presencia de aceras y cruces peatonales seguros, está asociada con niveles más bajos de comportamiento sedentario, siendo las áreas urbanas generalmente más caminables que las rurales.



La forma urbana también impacta en la movilidad y en la posibilidad de realizar actividad física. Patterson y Chapman (2004) destacan que la proximidad a servicios y la mayor densidad de infraestructura en zonas urbanas fomenta la actividad física, mientras que, en áreas rurales, las largas distancias y la baja densidad actúan como barreras. A pesar de estas limitaciones, Frost et al. (2010) subrayan que los entornos naturales de las áreas rurales pueden ofrecer oportunidades únicas para actividades físicas al aire libre, como el senderismo y el ciclismo, aunque la falta de instalaciones recreativas y la dependencia del automóvil suelen dificultar una práctica más regular.

En cuanto a los adolescentes, Mitchell y Malina (2011) encontraron diferencias notables entre áreas rurales y urbanas. Los adolescentes urbanos tienen acceso a instalaciones y programas deportivos organizados, mientras que, en las zonas rurales, aunque estas oportunidades son más escasas, la actividad física puede estar relacionada con el trabajo agrícola o tareas al aire libre. En el contexto español, la Encuesta de Hábitos Deportivos realizada por el INE refuerza estas observaciones, mostrando que los residentes urbanos tienen mayores tasas de participación en actividades físicas organizadas, mientras que, en las áreas rurales, estas actividades suelen ser más informales y vinculadas a las tareas diarias.

Por último, el informe "Special Eurobarometer 472: Sport and Physical Activity" (European Commission, 2018) revela tendencias similares en toda Europa. Los habitantes urbanos suelen participar más en actividades deportivas y de ocio estructuradas, mientras que los rurales, aunque menos involucrados en actividades organizadas, tienden a realizar actividades físicas no estructuradas, generalmente ligadas a su entorno natural o estilo de vida.



4. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal de este trabajo de final de carrera consiste en investigar y sintetizar de manera exhaustiva la literatura existente sobre los determinantes sociales y contextuales territoriales que influyen en la actividad física de la población.

A través de una revisión bibliográfica detallada, se busca identificar y analizar cómo variables como el entorno urbano, el acceso a infraestructuras deportivas, las condiciones socioeconómicas y las políticas públicas afectan los niveles de actividad física en distintos contextos demográficos. Con el objetivo de poder seguir profundizando y dar claridad a la gran respuesta la cual plantea Iturrioz (2011) ¿Por qué no practica actividad física una persona?

Estas hipótesis se plantearán de una en una con su consecutiva hipótesis cero, o hipótesis que se pretende negar con este estudio.

Se plantean las hipótesis de:

Primera hipótesis:

- Hipótesis nula: $H_{0,1}$
 - No existe interacción entre los determinantes sociales y territoriales en la influencia de realización de actividad física en una persona.
- Hipótesis alternativa: $H_{1,1}$
 - Existe una interacción compleja entre los determinantes sociales y territoriales puede configurar significativamente los patrones de actividad física de una persona.

Este estudio pretende ofrecer una base de evidencia que pueda guiar futuras políticas y estrategias de intervención dirigidas a fomentar la actividad física en diversas comunidades. Además de una propuesta de premisas a tener en cuenta para estas posibles políticas mencionadas.

Segunda hipótesis:

- Hipótesis nula: $H_{0,2}$
 - Las poblaciones urbanas tienen o las mismas o menos facilidades que las poblaciones rurales para la realización de actividad física de forma regulada o reglada.



- Hipótesis alternativa: $H_{1,2}$
 - Las poblaciones urbanas tienen más facilidades que las poblaciones rurales para realizar actividades físicas de forma regulada y reglada.

En este tipo de actividades entrarán las organizadas como en los polideportivos, clubes o asociaciones.

Tercera hipótesis:

- Hipótesis nula: $H_{0,3}$
 - La actividad física no regulada es igual o menos prevalente en la población rural respecto a la población urbana
- Hipótesis alternativa: $H_{1,3}$
 - La actividad física no regulada es más prevalente en la población rural.

En actividad física no regulada encontraríamos las actividades en el medio natural como paseos y rutas esporádicas, además de añadirle la posible actividad física de la vida laboral, especialmente en ocupaciones como las del sector primario. La metodología incluirá el análisis de los estudios y literatura obtenidos de bases de datos académicas para explorar estas hipótesis y poder probarlas de forma empírica.

La comprobación de estas hipótesis puede proporcionar evidencia que pueda ser útil para el desarrollo de políticas y programas que fomenten estilos de vida activos en entornos rurales y urbanos, aprovechando sus características únicas para mejorar la salud y el bienestar de sus habitantes.



5. Método

La presente revisión bibliográfica ha consistido en la búsqueda de otras revisiones bibliográficas y propuestas de mejora sobre temas relacionadas con la actividad física y la salud en medios, haciendo especial búsqueda en los datos que hacen referencia a la realización de actividad física en medios rurales y urbanos.

Con este propósito, se han consultado diferentes repositorios de información científica como son las bases de datos WebOfScience, PubMed y Scopus, además de las que incluyen entre otros artículos de las revistas científicas especializadas en salud como son American Journal of Preventive Medicine y Journal of Physical Activity and Health.

A pesar de que no se incluirán como artículos científicos dentro de la revisión, cabe destacar que también se ha empleado literatura gris, y se han consultado otras bases de datos estadísticos y sistemáticos como son la OMS, Ayuntamiento de Madrid y consultas puntuales en artículos de investigación y documentos en Google Scholar.

La pregunta de investigación que guía este trabajo se va a formular en términos del enfoque PICO: **¿Qué diferencias existen en los determinantes sociales y territoriales que influyen en los patrones de actividad física entre comunidades rurales y urbanas, y cómo pueden estos hallazgos guiar estrategias para promover la actividad física?**

Para responder a esta pregunta, el enfoque PICO se desglosa de la siguiente manera:

1. **Paciente/Problema (P):** Se consideran personas de diferentes comunidades rurales y urbanas, abarcando todas las edades, y su relación con la actividad física.
2. **Intervención (I):** Se analiza el impacto de los determinantes sociales, territoriales y ambientales que afectan la práctica de actividad física. Entre estos factores se incluyen el acceso a infraestructuras, las características sociodemográficas y las políticas locales que puedan influir en la actividad física.
3. **Comparación (C):** Se realiza una comparación entre las características y las oportunidades de práctica de actividad física en los entornos rurales y urbanos, identificando diferencias y similitudes clave.



4. **Outcome/Resultado (O):** Se evalúa el impacto de estos determinantes en los patrones de actividad física, tanto regulada como no regulada. Asimismo, se exploran las implicaciones de estos hallazgos para guiar políticas públicas y estrategias de intervención destinadas a fomentar la actividad física en ambos entornos.

Este enfoque estructurado permite abordar de manera sistemática los objetivos del trabajo, proporcionando un marco claro para analizar las diferencias entre comunidades rurales y urbanas en relación con la actividad física, así como para desarrollar propuestas de intervención efectivas basadas en la evidencia recopilada.

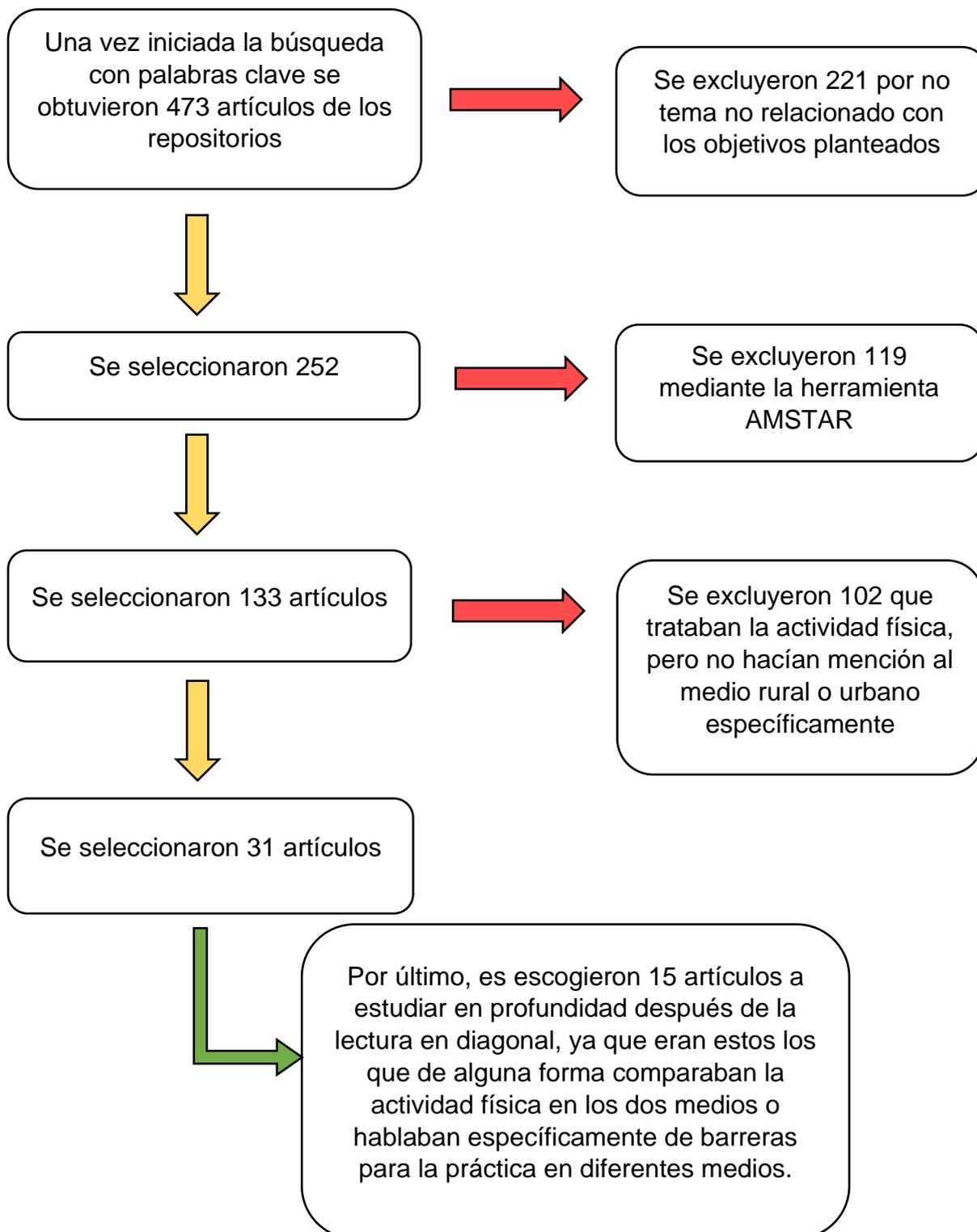
Las palabras clave que forman la frase de búsqueda utilizadas en los repositorios para la selección de los artículos de posible interés para la revisión, han sido: "rural vs urban physical activity", "physical activity in rural areas", "urban physical activity patterns", "differences in physical activity rural urban". La búsqueda se comenzó realizando en español, sin embargo, por falta de literatura en este idioma, posteriormente se realizó en inglés con las palabras anteriormente anotadas.

La selección de los artículos se realizó inicialmente aplicando los criterios de filtrado establecidos con anterioridad, basándose los criterios de inclusión y exclusión que han seguido otros artículos de temáticas similares, y utilizando la herramienta AMSTAR, utilizada para evaluar la calidad metodológica de revisiones sistemáticas, especialmente en el campo de la salud y la investigación científica. Con esto, se garantiza que las revisiones sistemáticas sean fiables y cumplan con los estándares metodológicos necesarios para proporcionar resultados válidos y útiles. Luego, se procedió a una lectura cuidadosa de los títulos y resúmenes, así como a una lectura superficial de cada artículo, considerando los criterios de inclusión y exclusión que se detallan a continuación.



Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Realización de estudios o ensayos clínicos puestos en práctica	Tema no relacionado con los objetivos planteados
Medio rural y medio urbano mencionado	No hacen mención al medio
Tema relacionado directamente con los objetivos planteados	Estudios cuyo diseño no sea adecuado para determinar una relación de causa y efecto
Artículos aprobados por la herramienta AMSTAR	Estudios realizados con muestras demasiado pequeñas
	Estudios realizados en animales

La figura siguiente muestra el diagrama de flujo empleado en el proceso de búsqueda bibliográfica. Este diagrama detalla cada paso seguido para la selección final de los artículos científicos utilizados en la revisión bibliográfica.





También se ha utilizado la herramienta AMSTAR para filtrar entre los estudios que siguen los pasos correctos y validados en la obtención de información, en la cual se incluyó el riesgo de sesgo para obtener un filtrado más exhaustivo y válido para el trabajo.

Al tratarse de una revisión bibliográfica sistemática, sin meta-análisis, ya que no se han obtenido datos primarios (cualitativos/cuantitativos), no se puede aplicar análisis estadísticos directamente. Por lo que el método que se va a utilizar para analizar los datos y contrastar las hipótesis planteadas va a ser mediante un **análisis narrativo/sintético**. Que se trata de un enfoque cualitativo que organiza y sintetiza las conclusiones de los estudios incluidos para identificar patrones, relaciones y diferencias. Y se aplicará mediante el resumen de los resultados de los estudios revisados que informen sobre determinantes sociales, territoriales y patrones de actividad física. Posteriormente, se agruparán esos estudios según su contexto (urbano/rural), y el tipo de actividad física (regulada/no regulada) y variables analizadas. Para terminar, comparar los hallazgos para identificar tendencias consistentes con las hipótesis propuestas

En el caso de tratarse de una revisión bibliográfica con meta-análisis en la que se hayan obtenido datos primarios (cualitativos/cuantitativos), se procedería a la comprobación mediante una combinación de análisis estadístico y métodos cualitativos. Se procedería comprobando hipótesis por hipótesis mediante:

Primera hipótesis

Hipótesis: Existe una interacción compleja entre determinantes sociales y territoriales que configura los patrones de actividad física.

Identificación de variables:

- **Independientes:** Determinantes sociales (nivel socioeconómico, educación) y territoriales (rural/urbano).
- **Dependiente:** Patrones de actividad física.



Análisis estadístico sugerido:

1. Análisis de regresión múltiple:

- Usarás esta técnica para analizar cómo los determinantes sociales y territoriales, de forma conjunta, afectan los patrones de actividad física.

2. Análisis descriptivo:

- Comparar medias o medianas de actividad física según diferentes categorías de determinantes sociales y territoriales para observar tendencias generales.

Segunda hipótesis

Hipótesis: Las poblaciones urbanas tienen más facilidades para realizar actividades físicas reguladas y regladas.

Identificación de variables:

- **Independiente:** Lugar de residencia (urbano/rural).
- **Dependiente:** Facilidades para actividades reguladas (p. ej., acceso a gimnasios, pistas deportivas).

Análisis estadístico sugerido:

1. Pruebas de diferencia de medias:

- T de Student si las variables son continuas o ANOVA si hay más de dos categorías en los datos

2. Análisis de frecuencias:

- Prueba de Chi-cuadrado si los datos son categóricos (Si/No) para comprobar la proporción de personas con acceso a este tipo de actividad física en áreas urbanas y rurales.



Tercera hipótesis

Hipótesis: La actividad física no regulada es más prevalente en la población rural.

Identificación de variables:

- **Independiente:** Lugar de residencia (urbano/rural).
- **Dependiente:** Prevalencia de actividad física no regulada.

Análisis estadístico sugerido:

1. **Pruebas de diferencia de proporciones:**

- Prueba Z si los datos obtenidos vienen en forma de porcentajes como por ejemplo el porcentaje de personas que realiza actividad física no regulada en los diferentes medios

Este análisis estadístico se realizaría mediante el software estadístico SPSS y Jamovi los cuales son los más recomendados para realizar este tipo de estudios.

Comparando estos dos tipos de métodos, se puede observar la necesidad de obtener datos empíricos para poder realizar análisis estadístico en lugar de análisis narrativo, esto dará más profundidad a la investigación y a los resultados que se obtengan.

Para concluir este apartado, y siguiendo la metodología de un enfoque estructurado basado en la formulación de una pregunta PICO, que guía la selección y análisis de la literatura relevante usado para garantizar la calidad y el rigor del estudio, se ha planteado la intención de publicar los resultados de esta revisión sistemática en una de las revistas científicas indexadas en el **Journal Citation Reports (JCR)** y clasificadas en el **primer cuartil (Q1)** de al menos alguna de sus áreas temáticas. Entre las revistas seleccionadas como posibles destinatarias se incluyen:

1. **British Journal of Sports Medicine:** Revista reconocida internacionalmente en el ámbito de la medicina deportiva y la ciencia del ejercicio, con frecuencia clasificada en el cuartil Q1 en el área de "Sport Sciences".
2. **Medicine & Science in Sports & Exercise:** Publicada por el **American College of Sports Medicine (ACSM)**, aborda una amplia gama de temas relacionados con las ciencias del deporte y el ejercicio, y está habitualmente clasificada en el cuartil Q1.



3. **Journal of Sport and Health Science:** Focalizada en la relación entre la salud y el deporte, incluyendo estudios sobre actividad física en diversos entornos. Esta revista se encuentra generalmente en el cuartil Q1.
4. **Sports Medicine:** Conocida por sus revisiones y estudios originales en medicina deportiva y ciencias del ejercicio, esta revista mantiene una posición destacada en el cuartil Q1.
5. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity:** Aunque su enfoque principal es la nutrición y la actividad física, publica investigaciones sobre los determinantes sociales y ambientales de la actividad física. Con frecuencia, esta revista se clasifica en el cuartil Q1.

Estas revistas han sido seleccionadas por su relevancia temática y su alto impacto en el ámbito de la actividad física, la medicina deportiva y los determinantes sociales. Publicar en estas plataformas contribuirá a la difusión de los hallazgos y al fortalecimiento del cuerpo de conocimiento en este campo, además de abrir posibilidades para futuras colaboraciones e investigaciones.



6. Resultados

En el análisis de los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica detallada realizada para este trabajo, se han confirmado varias de las hipótesis propuestas inicialmente. Utilizando la información recopilada y presentada en el documento, se verifica cada una de las hipótesis relacionadas con los determinantes sociales y territoriales que influyen en los patrones de actividad física de las poblaciones urbanas y rurales.

Verificación de hipótesis:

- 1. Interacción compleja entre determinantes sociales y territoriales:** La revisión ha evidenciado que existe una interacción compleja entre determinantes sociales y contextuales que influyen significativamente en los patrones de actividad física. Factores como el diseño urbano, la disponibilidad de infraestructuras deportivas y las normas culturales se entrelazan para moldear la conducta física tanto en ambientes urbanos como rurales. Como afirma **(Sallis et al., 2012)** que el entorno construido influye en la realización de actividad física.
- 2. Facilidades para la realización de actividades físicas reguladas en ambientes urbanos:** Conforme a la hipótesis planteada, las poblaciones urbanas disponen de más facilidades para realizar actividades físicas de forma regulada debido a la amplia disponibilidad de espacios accesibles y actividades organizadas. Los datos indican que las áreas urbanas cuentan con una mejor infraestructura deportiva, incluyendo gimnasios, pistas y parques bien equipados, que facilitan la participación en actividades físicas reguladas.
- 3. Prevalencia de actividad física no regulada en el medio rural:** Los resultados también apoyan la hipótesis de que la actividad física no regulada es más prevalente en ambientes rurales. En estas áreas, las actividades al aire libre como caminar, correr y ciclismo son más comunes, en parte debido a la mayor disponibilidad de espacios naturales y menos restricciones urbanas. Además, la vida laboral en el sector primario, como la agricultura, involucra una cantidad significativa de actividad física no regulada que contribuye a un estilo de vida más activo en las zonas rurales.



Estas dos últimas hipótesis se verifican gracias a los datos obtenidos y presentados en el marco teórico de este trabajo con citas como la del informe que proporciona datos comparativos sobre la participación en diferentes actividades de las poblaciones rurales y urbanas de varios países europeos que se observa que los habitantes urbanos participan más en actividades deportivas y de ocio, mientras que los rurales pueden estar más involucrados en actividades físicas no estructuradas. European Commission. (2018).

Este análisis demuestra cómo los entornos urbanos y rurales ofrecen diferentes oportunidades y desafíos que pueden fomentar o inhibir la actividad física. La comprensión de estas dinámicas es esencial para diseñar intervenciones que promuevan estilos de vida activos adaptados a las características específicas de cada entorno.

6.1. Propuesta de intervención

Además de la verificación de las hipótesis planteadas en base a los datos obtenidos, se ha llegado a una conclusión sobre una propuesta de intervención integral que pretende abordar las diferencias en la realización de actividad física entre áreas rurales y urbanas. Esta propuesta de intervención tendrá en cuenta las necesidades específicas y peculiaridades de cada entorno, basándonos en los datos sobre los determinantes que facilitan o impiden la realización de actividad física en los dos tipos de poblaciones.

Esta intervención estará dividida en cinco fases diferentes que a continuación se desarrollarán una a una:

1. Evaluación Inicial y Planificación

a. Investigación y Diagnóstico

Encuesta previa a la intervención: obtener datos sobre el número de horas que una población determinada (a la que se va a aplicar el programa) realiza semanalmente,



teniendo en cuenta tanto las horas de actividad física relacionadas con el ocio y salud, y con la vida laboral de cada individuo.

Estudios para entender las barreras y facilitadores específicos de la actividad física en ambas áreas (Barnidge et al., 2013). Teniendo en cuenta el entorno y la población, siguiendo con los determinantes propuestos por Iturrioz, (2011). Haciendo un análisis de infraestructuras evaluando la disponibilidad y es estado de estas.

b. Planificación de Intervención

Definición de objetivos específicos: Establecer objetivos claros y medibles, adaptados a las necesidades de cada comunidad. Como puede ser aumentar el número de horas semanales de realización de actividad física.

Colaboración con las comunidades: Involucrar a líderes comunitarios y residentes en el proceso de planificación para asegurar que las intervenciones sean culturalmente adecuadas y bien recibidas. Teniendo en cuenta a los ayuntamientos, asociaciones o entidades, las cuales una de sus funciones sea promover la realización de actividad física en las poblaciones.

2. Implementación de la Intervención

a. Mejora de Infraestructuras

Construcción y renovación de instalaciones: Crear o renovar parques, senderos, y gimnasios al aire libre, especialmente en áreas rurales donde la infraestructura puede ser deficiente (Black et al., 2015). O adecuando la “caminabilidad” del vecindario ya que está directamente relacionado con niveles más bajos de sedentarismo según Van Dyck et al, (2010).

Accesibilidad y seguridad: Mejorar la accesibilidad y seguridad de las instalaciones existentes, incluyendo iluminación adecuada, señalización, y medidas de seguridad.

b. Programas de Actividad Física

Programas comunitarios: Organizar programas de actividad física comunitarios, como clases de gimnasia, caminatas grupales, y deportes organizados (Casey et al., 2008).



Dar a conocer las oportunidades del entorno: Realizar programas de conocimiento y concienciación de las oportunidades que brinda el entorno, siendo en las áreas urbanas actividades las más predominantes las de tipo reguladas como los gimnasios y polideportivos, y en las áreas rurales las actividades de tipo no reguladas como las actividades al aire libre.

3. Educación y Promoción

a. Campañas de Concienciación

Campañas de salud pública: Desarrollar campañas educativas sobre los beneficios de la actividad física y consejos prácticos para incorporarla en la vida diaria (Sallis et al., 2016).

Uso de medios locales: Utilizar medios de comunicación locales, como radios comunitarias y boletines, para llegar a una audiencia amplia y diversa.

b. Formación y Capacitación

Capacitación de personal: Ofrecer formación a la población activa para que puedan promover y organizar actividades físicas (Liu et al., 2008).

Talleres y seminarios: Realizar talleres y seminarios sobre salud y actividad física dirigidos a la población general y a profesionales de la salud.

4. Monitoreo y Evaluación

a. Seguimiento Continuo

Evaluación de progreso: Monitorear regularmente el progreso hacia los objetivos establecidos mediante encuestas de realización de actividad física y evaluaciones de uso de las instalaciones.

Ajustes en la intervención: Realizar ajustes en las estrategias de intervención basados en los resultados del monitoreo y la retroalimentación de la comunidad.

b. Informe de Resultados



Informes periódicos: Publicar informes periódicos que resuman los logros y desafíos, y compartirlos con la comunidad y los financiadores.

Diseminación de buenas prácticas: Compartir las lecciones aprendidas y las mejores prácticas con otras comunidades que enfrentan desafíos similares.

Informe final: Realizando la misma encuesta sobre el número de horas de realización de actividad física que se entregó a la población previo a la implementación de las medidas, y comparando los datos obtenidos en las dos muestras de pre y post

5. Sostenibilidad

a. Mantenimiento de Infraestructuras

Planes de mantenimiento: Establecer planes de mantenimiento para asegurar que las infraestructuras se mantengan en buen estado a largo plazo. Haciendo responsable de ello a las entidades encargadas de la promoción de actividad física como los ayuntamientos.

Financiamiento continuo: Buscar financiamiento continuo para apoyar las actividades y el mantenimiento de las infraestructuras. Con apoyos de ayudas públicas que brinda el estado, o privadas mediante patrocinios, de empresas o fundaciones.

b. Fortalecimiento de la Comunidad

Empoderamiento comunitario: Fomentar la autoorganización y el empoderamiento comunitario para que las iniciativas de actividad física sean sostenibles y autogestionadas. Mediante el paso previamente mencionado de la formación de la población.

Redes de apoyo: Crear redes de apoyo entre comunidades rurales y urbanas para compartir recursos y conocimientos.

Mediante esta propuesta que pretende abarcar todos los determinantes de forma integral tratando de incrementar el número de horas de realización de actividad física en las diferentes poblaciones.



7. Discusión y conclusiones

La revisión bibliográfica desarrollada en este trabajo ha logrado satisfacer los objetivos inicialmente propuestos, confirmando las hipótesis planteadas sobre los determinantes sociales y territoriales que influyen en la actividad física en poblaciones rurales y urbanas. Se ha evidenciado que existe una interacción compleja entre factores sociales, contextuales y estructurales que afectan de manera significativa los patrones de actividad física en diferentes entornos. Elementos como la accesibilidad a infraestructuras deportivas, las características del entorno físico y las normas culturales han sido identificados como determinantes clave.

En relación con la actividad física regulada y no regulada, los hallazgos han demostrado que las áreas urbanas ofrecen más oportunidades para la práctica de actividades físicas organizadas, debido a la mayor disponibilidad de instalaciones y programas específicos. Por otro lado, en los entornos rurales prevalece la actividad física no regulada, influenciada por la vida laboral y el acceso a espacios naturales, lo que contribuye a un estilo de vida activo, pero de características diferentes al urbano.

Sin embargo, uno de los principales desafíos encontrados ha sido la heterogeneidad de los resultados obtenidos en los estudios revisados. Las discrepancias en la cantidad y tipo de actividad física realizada entre áreas rurales y urbanas pueden atribuirse, en parte, a la falta de una delimitación territorial precisa en los estudios analizados. Dado que se han incluido investigaciones de diversas regiones de Europa y otras partes del mundo, las diferencias culturales, climáticas y socioeconómicas han limitado la capacidad de extraer conclusiones universales. Una delimitación más estricta, enfocada exclusivamente en el ámbito nacional, podría haber reducido esta variabilidad, pero la escasez de literatura específica sobre este tema en el contexto nacional ha condicionado dicho enfoque.

A pesar de estas limitaciones, este trabajo ha logrado identificar patrones consistentes en numerosos artículos, lo que aporta una base sólida para futuras investigaciones. Los datos recopilados destacan las características distintivas de los entornos rurales y urbanos en relación con la actividad física, ofreciendo claves valiosas para el diseño de políticas públicas e intervenciones específicas adaptadas a las particularidades de cada población.



8. Referencias bibliográficas

Aparicio García-Molina, V., Carbonell-Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010).

Beneficios de la actividad física en personas mayores.

Ayuntamiento de Madrid (2015). El impacto del deporte en la ciudad de Madrid.

Recuperado de

<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/UDCObservEconomico/BarometroEconomia/2015/Segundo%20trimestre/Ficheros/B44%20monografico.pdf>

Barnidge, E. K., et al. (2013). "Understanding and addressing barriers to implementation of environmental and policy interventions to support physical activity and healthy eating in rural communities." *Journal of Rural Health*, 29(1), 99-105.

Bauman, A.E., and F.C. Bull. *Environmental Correlates of Physical Activity and Walking in Adults and Children: A Review of Reviews*. London: National Institute of Health and Clinical Excellence. 2007.

Black, J. L., et al. (2015). "Neighborhoods and obesity in New York City." *Health & Place*, 22, 16-26.

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.

Casey, A. A., et al. (2008). "Impact of the food environment and physical activity environment on behaviors and weight status in rural U.S. communities." *Preventive Medicine*, 47(6), 600-604.



Cavill N. et al. Physical activity and health in Europe : evidence for action. Oficina Regional de la OMS para Europa. 2006.

European Commission. (2018). Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity.

Frost, S. S., Goins, R. T., Hunter, R. H., Hooker, S. P., Bryant, L. L., Kruger, J., & Pluto, D. (2010). Effects of the built environment on physical activity of adults living in rural settings. *American Journal of Health Promotion*, 24(4), 267-283.

Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta de Hábitos Deportivos en España.

Iturrioz, I. (2011). Aktibili. Marco para la Acción. Recuperado

de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kiroleskola/eu_kirolesk/adjuntos/Aktibili_marco_para_la_accion_version_0.1.pdf&ved=2ahUKEwi7z5rzybCGAxW6U6QEHXbTDf0QFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw3-V04Rh8KI8D4A2LxbGn9T

Liu, J., et al. (2008). "Urban-rural differences in overweight status and physical inactivity among US children aged 10-17 years." *The Journal of Rural Health*, 24(4), 407-415.

Mitchell, F. M., & Malina, R. M. (2011). The rural-urban environment and physical activity of adolescents in the United States. *American Journal of Human Biology*, 23(4), 536-543.

Organization, W. H. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.



- Patterson, P. K., & Chapman, N. J. (2004). Urban form and older residents' service use, walking, driving, quality of life, and neighborhood satisfaction. *American Journal of Health Promotion*, 19(1), 45-52.
- Paramio-Pérez, G. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (7), 1-2.
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. In F. Ruiz, JP Venero, Q. Méndez et al. *Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. "Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE. Respuestas educativas a los problemas sociales del deporte escolar y de la obesidad infantil* (pp. 15-68).
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
- Shiyuan Zhang, Zhiyong Wang, Marco Helbich y Dick Ettema. (2024) Evaluación de la exposición de los corredores a entornos naturales y construidos en los Países Bajos: una evaluación descriptiva basada en el seguimiento por GPS . *Revista Internacional de Investigación en Salud Ambiental* 34:4, páginas 2104-2123.
- Torregroza, D. C., Ramírez, N. M. Q., & Mutis, J. T. (2022). Actividad física. Determinantes Sociales de Salud e Interculturalidad en la Institución Educativa Distrital El Pando, Santa Marta, Colombia. *Consensus-Santiago*, 6(1), 59-79.



Van Dyck, D., Cardon, G., Deforche, B., Sallis, J. F., Owen, N., & De Bourdeaudhuij,

I. (2010). Neighborhood walkability and sedentary time in Belgian adults.

American Journal of Preventive Medicine, 39(1), 25-32.

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L.

(2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la*

Promoción de la Salud, 16(1), 202-218.