

Colectión de investigación

La vía activa imaginada de Pereira

Jhonatan González Santamaría

Claudia Jimena López García

Yhon Jairo Acosta Barajas



La vía activa imaginada de Pereira

Jhonatan González Santamaría

Claudia Jimena López García

Yhon Jairo Acosta Barajas

La vía activa imaginada de Pereira

Jhonatan González Santamaría
Claudia Jimena López García
Yhon Jairo Acosta Barajas

González Santamaría, Jhonatan

La vía activa imaginada de Pereira: actividad física y salud / autores Jhonatan González Santamaría, Claudia Jimena López García y Yhon Jairo Acosta Barajas -- Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina, 2023

ISBN (Digital) 978-958-5139-73-2

ISBN (Impreso) 978-958-5139-76-3

Incluye índice.

1. Estilos de vida. - 2. Alfabetización en salud. - 3. Medicina deportiva.
- 4. Promoción de la salud.

Catalogación en la fuente Biblioteca Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá)

613.7 scdd22

La vía activa imaginada de Pereira. Actividad física y salud

© Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá, abril de 2023

© Jhonatan González Santamaría, Claudia Jimena López García, Yhon Jairo Acosta Barajas

ISBN (impreso): 978-958-5139-76-3

ISBN (digital): 978-958-5139-73-2

Fundación Universitaria Área Andina

Calle 71 No. 13-21, Bogotá, Colombia

Correo electrónico:

publicaciones@areandina.edu.co

COLECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Proceso de arbitraje doble ciego

Recepción: agosto de 2021

Evaluación de contenidos: junio de 2022

Aprobación: febrero de 2023

Proceso editorial

Dirección editorial:

Omar Eduardo Peña Reina

Coordinación editorial:

Camilo Andrés Cuéllar Mejía

Diseño gráfico editorial, armada electrónica e impresión:

Proceditor

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra y su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Fundación Universitaria del Área Andina y sus autores.

BANDERA INSTITUCIONAL

Pablo Oliveros Marmolejo †

Gustavo Eastman Vélez

Miembros Fundadores

Carlos Patricio Eastman Barona

Presidente de la Asamblea General y Consejo Superior

José Leonardo Valencia Molano

Rector Nacional y Representante Legal

Martha Patricia Castellanos Saavedra

Vicerrectora Nacional Académica

Karol Milena Pérez Calderón

Vicerrectora Nacional de Crecimiento y Desarrollo

Erika Milena Ramírez Sánchez

Vicerrectora Nacional Administrativa y Financiera

Mauricio Andrés Hernández Anzola

Vicerrector Nacional de Experiencia y Felicidad

Felipe Baena Botero

Rector - Seccional Pereira

Gelca Patricia Gutiérrez Barranco

Rectora - Sede Valledupar

María Angélica Pacheco Chica

Secretaria General

Jackeline Marin Tapias

Decana Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Leidy Maritza Obando Ante

Directora programa Fisioterapia

Omar Eduardo Peña Reina

Director Nacional de Investigaciones

Camilo Andrés Cuéllar Mejía

Subdirector Nacional de Publicaciones

■ Contenido

Introducción	11
Nivel socioeconómico de la población entrevistada.....	14
Actividad a la que se dedica la población entrevistada	14
Nivel educativo de la población entrevistada	15
Edad de la población entrevistada	15
Características de la vía activa: escenario representativo de la actividad física en Pereira	16
Ciudad de la salud y la actividad física.....	17
Cualidades de la actividad física y la salud	18
Palabra con la que se relaciona una ciudad saludable.....	19
Características de Pereira que afectan su salud.....	19
Una ciudad físicamente activa.....	20
Personaje que se identifica con la salud	21
Calificaciones de la actividad física y la salud	23
Personaje que se identifica con la actividad física	23
Sitio de Pereira que más afecta negativamente la salud	24
Sitio de la ciudad que más afecta positivamente la salud	25
Escenarios de la actividad física y la salud	25
Sitios de Pereira que se relacionan con la salud	26
Sitios de Pereira que relacionan con la actividad física.....	28
El mayor reto de Pereira para que sea una ciudad que le aporte a la salud de los pereiranos.....	29
Enfermedades que considera afectan la salud de las personas.....	30
Sitio de la ciudad más peligroso para realizar actividad física	31

Ciudadanos de la actividad física y la salud	34
Temporalidades de la actividad física	34
Sentirse saludable.....	35
Sentimientos al hacer actividad física.....	36
Sentimiento con el que relaciona la actividad física	37
Frecuencia de asistencia a la vía activa.....	38
Clasificación respecto a la cantidad de actividad física que ha realizado en su vida	38
Marcas ciudadanas de la actividad física	39
Imagen o palabra que identifica su salud.....	39
Consideración de acuerdo con la cantidad de actividad física que realiza en la actualidad	42
Hábito de vida que más afecta la salud negativamente	43
Motivación para realizar actividad física	44
Beneficios de hacer actividad física	45
Rutinas ciudadanas de la actividad física y la salud	45
Hábito que define un estilo de vida saludable	46
Un estilo de vida físicamente activo.....	47
Facilidades para hacer actividad física.....	47
Otredad	48
La mayor barrera existente para la práctica de actividad física	48
La ciudad más saludable de Colombia.....	49
La ciudad de Colombia más activa	50
Croquis e imaginarios de la vía activa	50
Reflexiones finales	54
Referencias	56

■ Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Población participante del estudio	13
<i>Figura 2.</i> Nivel socioeconómico de la población entrevistada	14
<i>Figura 3.</i> Actividad a la que se dedica la población entrevistada	14
<i>Figura 4.</i> Nivel educativo de la población entrevistada	15
<i>Figura 5.</i> Edad de la población entrevistada	15
<i>Figura 2.</i> Recorrido vía activa	17
<i>Figura 6.</i> Palabra con la que se relaciona una ciudad saludable	19
<i>Figura 7.</i> Características de Pereira que afectan la salud	20
<i>Figura 8.</i> Lo que hace que una ciudad sea físicamente activa	21
<i>Figura 9.</i> Personaje que identifica la salud.....	22
<i>Figura 10.</i> Personaje que identifica la actividad física.....	23
<i>Figura 11.</i> Sitio de Pereira que afecta negativamente la salud	24
<i>Figura 12.</i> Sitio de Pereira que afecta positivamente la salud	25
<i>Figura 13.</i> Sitio de Pereira que relaciona con salud	26
<i>Figura 14.</i> Sitio de Pereira que se relaciona con actividad física	28
<i>Figura 15.</i> El mayor reto de Pereira para que le aporte a la salud de los pereiranos	29
<i>Figura 16.</i> Enfermedades que considera afectan la salud de las personas.....	30
<i>Figura 17.</i> Sitio de la ciudad más peligroso para realizar actividad física	32
<i>Figura 18.</i> Parque de la ciudad más peligroso para realizar actividad física	34
<i>Figura 19.</i> Lo que lo hace sentirse saludable	35
<i>Figura 21.</i> Sentimiento con que relaciona actividad física	37
<i>Figura 20.</i> Lo que siente al hacer actividad física.....	37
<i>Figura 22.</i> Frecuencia de asistencia a la vía activa	38

<i>Figura 23.</i> De acuerdo con la cantidad de actividad física realizada en su vida, se considera.....	39
<i>Figura 24.</i> Imagen o palabra con que identifica su salud.....	41
<i>Figura 25.</i> De acuerdo con la cantidad de actividad física que realiza en la actualidad, se considera.....	42
<i>Figura 26.</i> Hábito que afecta negativamente la salud.....	43
<i>Figura 27.</i> Lo que lo motiva a realizar actividad física	44
<i>Figura 28.</i> Principales beneficios de hacer actividad física	45
<i>Figura 29.</i> Hábito que define un estilo de vida saludable.....	46
<i>Figura 30.</i> Un estilo de vida físicamente activo	47
<i>Figura 31.</i> Lo que facilita que haga actividad física	47
<i>Figura 32.</i> Mayor barrera para la práctica de actividad física	48
<i>Figura 33.</i> La ciudad más saludable de Colombia	49
<i>Figura 34.</i> Ciudad de Colombia más activa	50
<i>Figura 35.</i> Croquis e imaginario activo	51
<i>Figura 36.</i> Croquis e imaginario parque	51
<i>Figura 37.</i> Croquis e imaginario salud	52
<i>Figura 38.</i> Croquis e imaginario villas.....	52
<i>Figura 39.</i> Croquis e imaginario ejercicio	53
<i>Figura 40.</i> Croquis e imaginario deporte	53
<i>Figura 41.</i> Croquis e imaginario Parque Olaya	54

■ Introducción

Los imaginarios urbanos se entienden en el horizonte de los modos de pensar colectivos que tienen los ciudadanos en su territorio. Dicha consideración permite comprender las especificidades que demarcan la impronta de una localidad, en este caso hacemos referencia a Pereira. Con esa disposición es ineludible, en la óptica de la investigación, acometer procesos que conduzcan a la comprensión de las especificidades con las que los ciudadanos de Pereira perciben, asumen y apropian cotidianamente la ciudad en cuanto a la salud y el bienestar que puede representar un escenario como el de la vía activa, a partir del cual se recrean imaginarios en los ciudadanos que se integran y lo frecuentan con regularidad.

Con esta perspectiva, la Fundación Universitaria del Área Andina, a través de su grupo de investigación ZIPATEFI (categoría B de MinCiencias) y la Universidad Tecnológica de Pereira, a través de su grupo de investigación en Comunicación Educativa (categoría A de MinCiencias), establecieron un acuerdo de voluntades que permitió desarrollar la investigación que dio como resultado la identificación de los imaginarios de los pereiranos en torno a la salud y la vía activa.

Su abordaje implica un enfoque que privilegia aquella tendencia que caracteriza y construye teoría acerca de los cambios propios de la cultura urbana contemporánea, desde la mirada teórica de “los imaginarios urbanos” (Silva, 2004).

En concordancia con lo anterior, se entiende la cultura como el espacio de realización de la comunicación y como la dimensión simbólico-expresiva de todas las prácticas sociales.

Para orientar el trabajo de investigación se pensó la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los imaginarios de actividad física y salud de los ciudadanos usuarios de la vía activa de la ciudad de Pereira?

El interrogante elaborado se operacionalizó a través de los siguientes objetivos: uno general, identificar los imaginarios de actividad física y salud presentes en los ciudadanos usuarios de la vía activa de la ciudad de Pereira en el año 2018; y unos objetivos específicos dirigidos a: 1. Identificar las cualidades, las calificaciones que los ciudadanos usuarios de la vía activa de Pereira realizan sobre la actividad física y la salud. 2. Reconstruir las temporalidades, las marcas urbanas y las rutinas ciudadanas constituidas por los usuarios de la vía activa en relación con la actividad física y la salud, y 3. Establecer conexiones de los imaginarios en actividad física y salud de los ciudadanos usuarios de la vía activa con la otredad urbana.

Al mismo tiempo, la orientación teórico-metodológica que guía la indagación por imaginarios de la ciclo vía presentes en las prácticas de los ciudadanos que la frecuentan, se apoyó en un enfoque semiótico para abordar la ciclo vía desde el punto de vista de los imaginarios construidos por sus usuarios, privilegiando de este modo las matrices desde donde las subjetividades anónimas expresan sus modos de percibir, imaginar y sentir la ciclo vía y la ciudad.

El proyecto de investigación fue pensado en un primer momento adaptando el formulario base construido y validado en 25 ciudades de América Latina por el investigador colombiano Armando Silva, a través del proyecto de “Culturas urbanas de la América Latina”. En este mismo orden y dirección se constituyeron criterios para la aplicación del instrumento de recolección de información adaptado para la aplicación de la muestra, en la ciclo vía, buscando darle confiabilidad y validez a la información. La recolección de información fue realizada por estudiantes del programa de Fisioterapia de la Fundación Universitaria del Área Andina, quienes fueron capacitados previamente en el manejo del instrumento por parte del equipo de docentes investigadores.

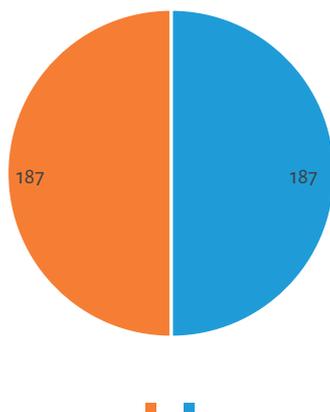
En un segundo momento se construyó una base de datos en el programa Excel 2010 para digitar y sistematizar la información recopilada a partir de las 374 encuestas abiertas, con sus 28 preguntas y 38 sub-ítems asociados a las preguntas.

Con la base de datos diligenciada se inició el proceso de análisis agrupando la información en primera instancia en una perspectiva analítica, por categorías y respuestas a cada una de las preguntas. Agotada esa agrupación inicial se hizo una segunda agrupación de información desde

las respuestas ubicando las coincidencias con grupos particulares de preguntas para obtener las concentraciones más altas frente a percepciones de los ciudadanos de Pereira en cuanto a situaciones, escenarios, temas, entre otros. Finalmente, se llevó a cabo una tercera reagrupación de la información cruzando respuestas y preguntas, con lo que se pudieron establecer los croquis que hacen parte de este documento.

El proyecto de investigación sobre los imaginarios de la vía activa de Pereira contribuye con elaboraciones notables para concebir y comprender las dinámicas de apropiación y uso de escenarios en interacción con las prácticas y modos de ser de los ciudadanos, desde el punto de vista de sus subjetividades urbanas, para develar las líneas que propician las formas emergentes de comunicación y nuevas concepciones a partir de las cuales se recrean la actividad física y la salud de la ciudad.

Figura 1. Población participante del estudio

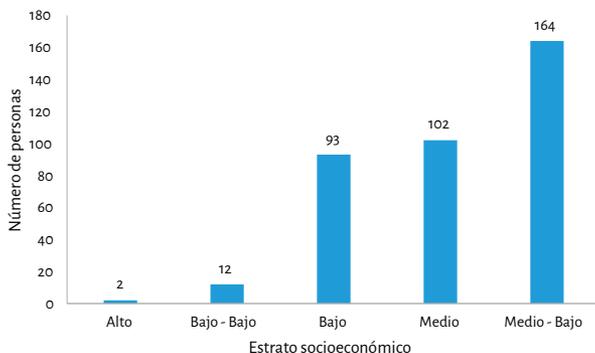


Fuente: Elaboración propia.

Se entrevistaron 374 personas, de estas 187 son mujeres y 187 son hombres. La población entrevistada para el estudio se eligió teniendo en cuenta el criterio de género y edad. Es un criterio relevante para el estudio conocer el punto de vista de las mujeres y el de los hombres; también la edad, en el sentido de poder acopiar el punto de vista de los jóvenes, población entre los 13 y los 25 años, el de los adultos jóvenes entre los 26 y los 45 años y el de las personas adultas entre los 46 y los 65 años, y las personas mayores de 66 años.

Nivel socioeconómico de la población entrevistada

Figura 2. Nivel socioeconómico de la población entrevistada

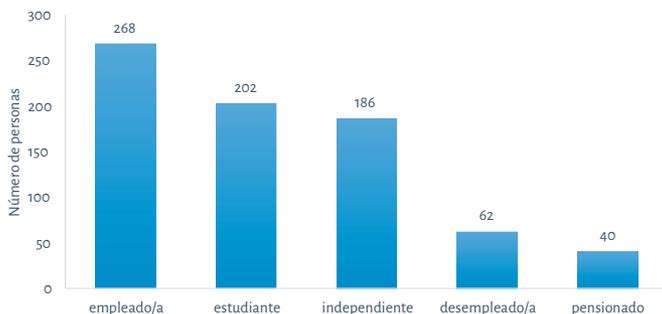


Fuente: Elaboración propia.

De la población entrevistada, el 44% corresponde a población de nivel socioeconómico 3, el 27% a nivel socioeconómico 4, el 25% a nivel socioeconómico 2, el 3% a nivel socioeconómico 1 y el 1% al nivel socioeconómico 6. Ello nos indica que la mayor parte de la población que asiste con frecuencia a la vía activa es principalmente la de nivel socioeconómico 2, 3 y 4.

Actividad a la que se dedica la población entrevistada

Figura 3. Actividad a la que se dedica la población entrevistada

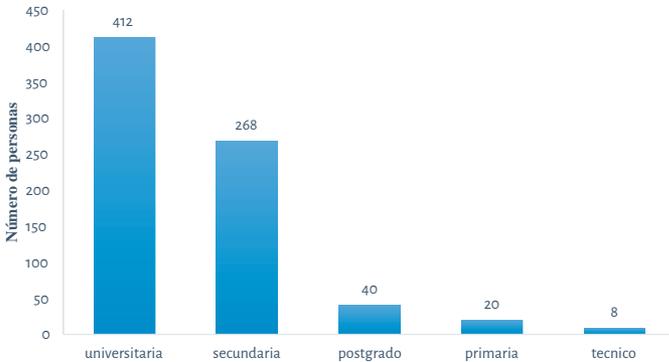


Fuente: Elaboración propia.

Entre las actividades a las que se dedica la población asistente a la activa se encuentran las siguientes: el 35% es empleado/a, el 27% es estudiante, el 25% es independiente; el 8% está desempleada y el 5% es población pensionada.

Nivel educativo de la población entrevistada

Figura 4. Nivel educativo de la población entrevistada

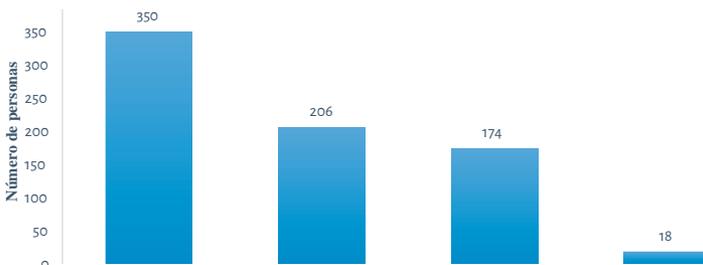


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al nivel educativo de la población que asiste a la vía activa tenemos lo siguiente: el 55% se encuentra en nivel universitario, el 36% es población con nivel educativo secundaria, el 5% es de nivel educativo posgrado, el 3% tiene nivel de primaria y 1% tiene nivel educativo técnico.

Edad de la población entrevistada

Figura 5. Edad de la población entrevistada



Fuente: Elaboración propia.

Las edades de los participantes del estudio asistentes a la vía activa están dadas de la siguiente manera: un 47% está en edad entre los 25 y 45 años, un 28% está entre los 13 y los 24 años, un 23% está en edad entre los 46 y los 65 años y un 2% está de más de 66 años. Las edades concuerdan con el criterio de punto de vista con el cual se vinculó a la población en el estudio de la vía activa. El estudio cuenta con todos los puntos de vista de edad que se tomaron en referencia. También es de resaltar que la mayor parte de la población que asiste a la vía activa es la población de jóvenes y adultos jóvenes.

Características de la vía activa: escenario representativo de la actividad física en Pereira

En 2014, un esfuerzo colectivo entre el entonces Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes), la Universidad de los Andes y la Universidad del Rosario, se publicó el *Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables*.

Con la publicación de este documento a nivel país se normalizó el uso del término “vía activa” cuando se hace referencia a programas que consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la práctica de actividad física, recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre [1].

Por su parte, el Concejo Municipal de la ciudad de Pereira, aprobó el acuerdo municipal 24 de 2013, por medio del cual se institucionalizó el programa deportivo, recreativo, cultural y de actividad física denominado Vías Activas y Saludables de Pereira.

El artículo quinto del acuerdo 24 de 2013, estipuló que la Vía Activa y Saludable principal se realizara el último domingo de cada mes, en horario de 7:00 AM a 1:00 PM [2], y tras dos años de la implementación de este acuerdo, se inició un movimiento ciudadano que reclamaba el desarrollo de la vía activa todos los domingos de cada mes. La labor jui-

ciosa y constante de los ciudadanos, llevó a que el alcalde de Pereira de esa época atendiera el llamado ciudadano.

Hasta el 2019, el desarrollo de la vía activa se mantuvo cada domingo con base en la voluntad política de la administración de turno, lo cual permitía que la administración cancelara el evento de acuerdo con su interés político y administrativo. Ante esta situación, los colectivos ciudadanos iniciaron una nueva campaña, esta vez para lograr una modificación del artículo quinto del acuerdo 24 de 2013.

El 27 de diciembre de 2019, la ciudadanía pereirana se anotó una nueva victoria con la sanción del acuerdo 28 de 2019, el cual en su artículo tercero estipula, “la Vía Activa y Saludable principal, se realizará todos los domingos de 7:00 AM a 1:00 PM y lunes festivos en horario de 7:00 am a 12:00 m” [3].

Figura 2. Recorrido vía activa



Fuente: Google Maps: <https://n9.cl/segr>

Ciudad de la salud y la actividad física

Pensar la ciudad desde el punto de vista de la salud, es inscribirse en el fenómeno urbano de la ciudad saludable, es desentrañar en la experiencia de los ciudadanos aquellos eventos y acontecimientos más relevantes que marcan su percepción y permiten la configuración de un modo de vivir la salud. La ciudad de la salud y la actividad física es posible rastrearla con la metodología de los imaginarios urbanos,

a partir de las cualidades de la salud, las calificaciones de la salud y los escenarios de y para la salud que se encarnan en la percepción colectiva de los pereiranos.

Como bien público, la salud anclada en una concepción normativa está definida por consideración de la Ley 1122 de 2007 “constituida por un conjunto de políticas que buscan garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad”¹. En ese sentido, se han considerado unos estilos de vida saludables, que hacen posible su concreción y dentro de ellos se encuentra la actividad física, la nutrición y alimentación, la prevención del consumo de tabaco, el peso saludable, la salud visual bucal y auditiva, el entorno laboral formal saludable, como elementos que dan cuenta de los estilos de vida. Es por ello que en la experiencia urbana de los ciudadanos alrededor de la salud y la actividad física se han podido apreciar eventos, lugares y calificaciones que han permitido vivenciar colectivamente, anclándose en los imaginarios de los pereiranos unos modos, condiciones y estilos de vida que situados en su cotidianidad permiten la emergencia de un perfil de ciudad saludable desde el punto de vista de la actividad física.

Cualidades de la actividad física y la salud

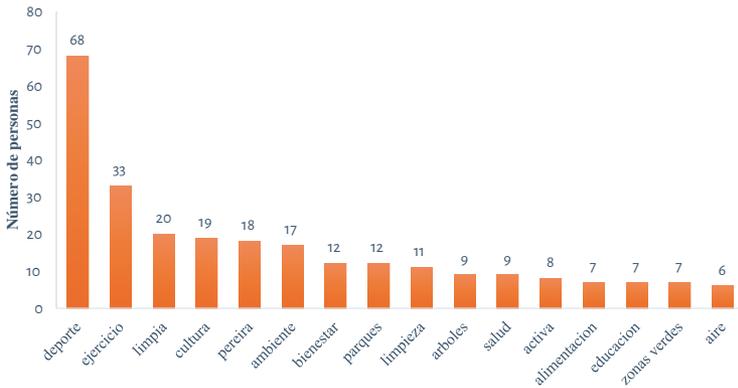
Las cualidades de la actividad física y la salud refieren en la experiencia de la ciudad metáforas, características, devenires y personajes que en el ámbito de la salud y la actividad física le dan una fisonomía a la ciudad y que se recrea en la percepción colectiva de los ciudadanos. Se inscribe en sus formas de representación, deseos y anhelos colectivos. Pereira ha venido construyendo un modo de ser de la salud y la actividad física

1 <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>

manifestada en sus ciudadanos, cualificándola con unas particularidades que definen su especificidad.

Palabra con la que se relaciona una ciudad saludable

Figura 6. Palabra con la que se relaciona una ciudad saludable



Fuente: Elaboración propia.

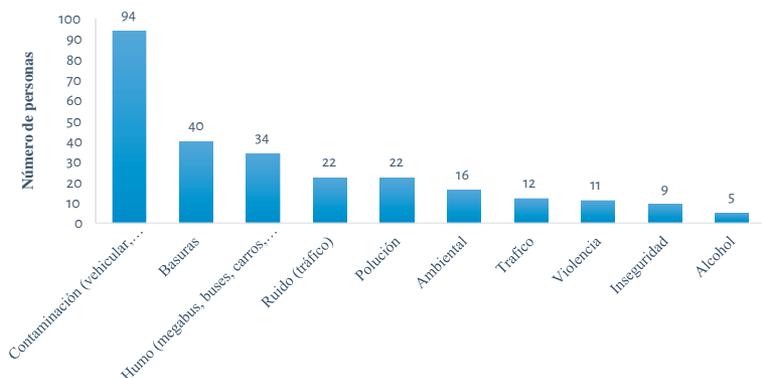
Cuando los ciudadanos piensan en una ciudad saludable saltan varias consideraciones a la vista. Es la ciudad del deporte, del ejercicio, limpia; es la ciudad de la cultura, con ambiente, bienestar, parques, limpieza, arboles. Es la ciudad de la alimentación, de la educación, de las zonas verdes y el aire. Para los ciudadanos hay una referencia en la que Pereira puede ser una ciudad saludable.

Los ciudadanos identifican por un lado tres aspectos interrelacionados de calidad de la ciudad saludable: el deporte – bienestar – alimentación – salud – Pereira. De otra parte, está el ejercicio – activa – la cultura. Y finalmente está la relación entre el ambiente - los parques - los árboles - las zonas verdes - el aire. Hay una conjunción entre el deseo del ciudadano – lo que se quiere conseguir y las condiciones del espacio físico de la ciudad.

Características de Pereira que afectan su salud

En contraste con las cualidades de ciudad saludable que identifica el ciudadano, para referir aquellas cuestiones que afectan su salud, se identificaron las siguientes:

Figura 7. Características de Pereira que afectan la salud



Fuente: Elaboración propia.

Entre los aspectos que contrastan en la consideración del ciudadano y que afectan la salud, en orden de importancia, se refieren: el 36% la contaminación, ella abarca la vehicular, ambiental, visual, auditiva, del agua e industrial. En un 15% se identificó a las basuras, en un 13% el humo, aquel que expide Megabús, los buses, los carros, el consumo de drogas y el consumo de cigarrillo. En el 8% se identificó el ruido, especialmente el que proviene del tráfico. En el 8% le sigue la polución; en el 6% la cuestión ambiental, el tráfico 5%, la violencia 4%, la inseguridad 3% y el alcohol 2%.

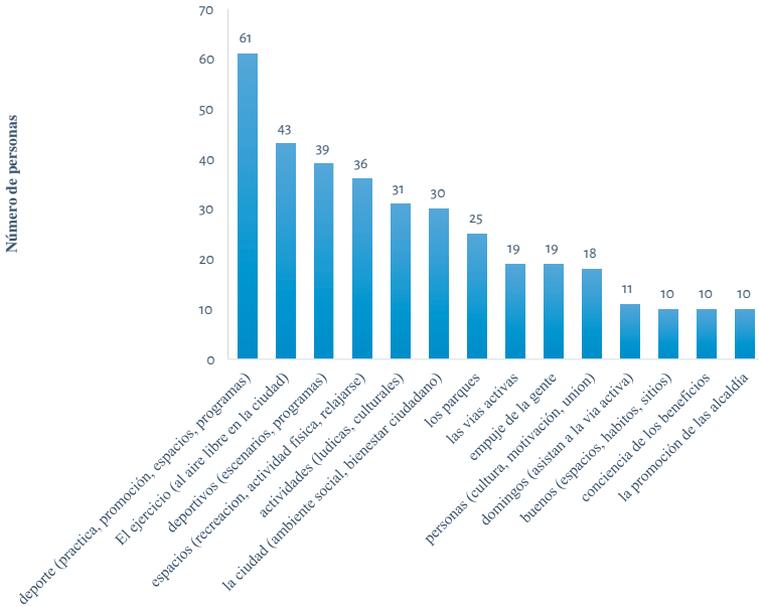
Una ciudad físicamente activa

En la percepción de los ciudadanos, una ciudad es físicamente activa cuando cuenta con los siguientes elementos:

Una ciudad se hace físicamente activa a partir del deporte (17%), en su práctica, promoción de espacios y programas; con el ejercicio (12%) al aire libre en la ciudad; con programas y escenarios deportivos (11%); con espacios de recreación (10%) y actividad física para relajarse; también con actividades lúdicas y culturales (8%). La ciudad se hace físicamente activa con su ambiente social (8%) y con el bienestar ciudadano; por sus parques (7%), por las vías activas que se hacen cada ocho días, el empuje de la gente y la cultura, motivación y unión de las personas (5%). La

ciudad se hace físicamente activa los domingos cuando la gente asiste a la vía activa, cuando se tienen buenos espacios, hábitos y sitios, cuando hay conciencia de sus beneficios y por la promoción de la alcaldía (3%).

Figura 8. Lo que hace que una ciudad sea físicamente activa



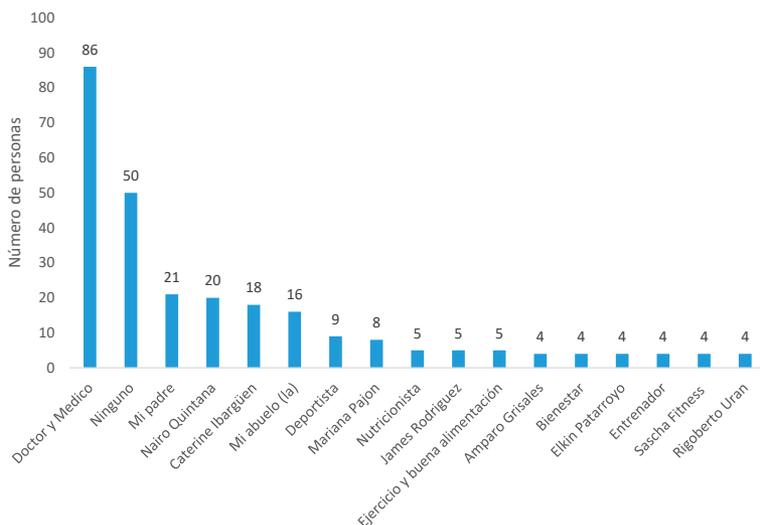
Fuente: Elaboración propia.

Personaje que se identifica con la salud

El personaje representativo de la salud mayoritariamente para los pereiranos es el doctor y medico (32%); seguido por Mi padre (8%), consideración que se tiene de aquella persona que por alguna circunstancia se convierte en un ejemplo de salud. Lo siguen en su orden Caterine Ibargüen y Nairo Quintana (7%), y finalmente Mi abuelo (6%).

En contraste con la consideración del personaje que representa la salud para el 19% de los pereiranos, no hay ningún personaje que la re-

Figura 9. Personaje que identifica la salud



Fuente: Elaboración propia.

presente. Finalmente, para un reducido grupo de ciudadanos que oscila entre el 3% y el 1%, se reconocen personajes representativos de la salud en un sentido genérico a un deportista, a Mariana Pajón, a un nutricionista, a James Rodríguez, al ejercicio y la buena alimentación, a Amparo Grisales, al bienestar, a Elkin Patarroyo, a un entrenador, a Sascha Fitness y a Rigoberto Urán.

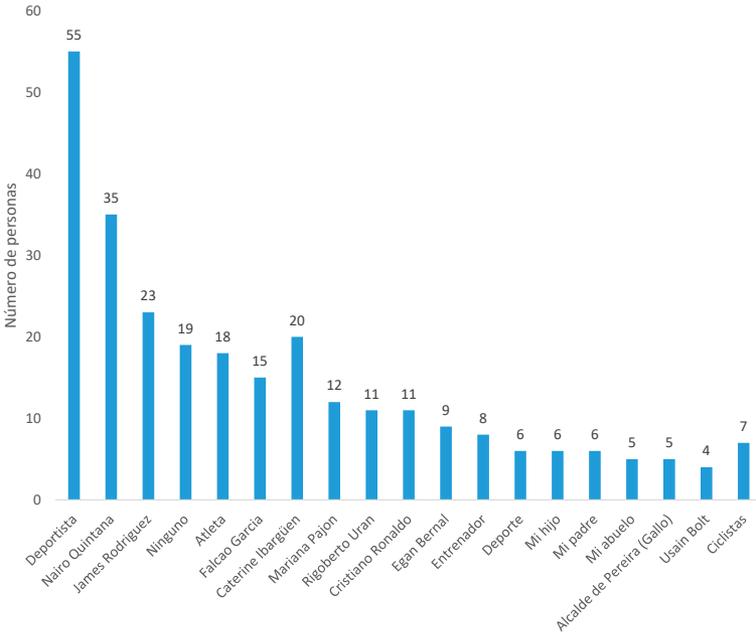
En relación con el personaje que se identifica con la actividad física, para el 20% de los ciudadanos corresponde a un deportista. De los deportistas identificados, para el 13% el que la identifica es Nairo Quintana. Le siguen en su orden James Rodríguez, Falcao García, Caterine Ibargüen, Mariana Pajón, Rigoberto Urán, Cristiano Ronaldo, Egan Bernal. Finalmente, en menor proporción estarían un Entrenador, el Deporte, Mi hijo, Mi padre, Mi abuelo, el alcalde de Pereira Juan Pablo Gallo Maya, Usain Bolt y en general los ciclistas.

Calificaciones de la actividad física y la salud

Las calificaciones de la salud son aquellas formas de nombrar de los ciudadanos, para establecer parámetros de referencia y comparación en relación con lo que es relevante para la salud y la actividad física de los ciudadanos. Al calificar, los ciudadanos instauran una medida que establece el relato desde el cual se relacionan con la ciudad.

Personaje que se identifica con la actividad física

Figura 10. Personaje que identifica la actividad física



Fuente: Elaboración propia.

Sitio de Pereira que más afecta negativamente la salud

Figura 11. Sitio de Pereira que afecta negativamente la salud



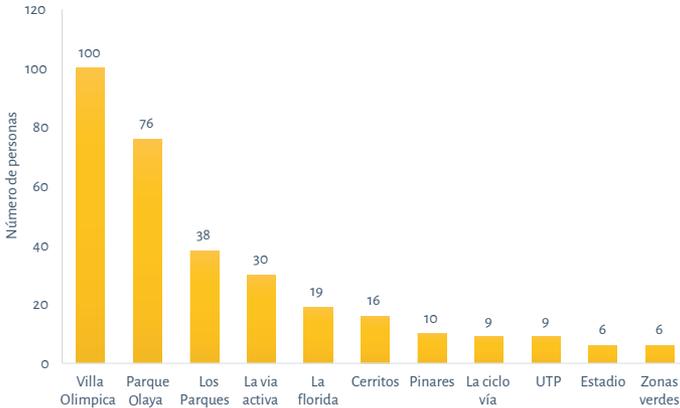
Fuente: Elaboración propia.

Tres lugares son reconocidos mayoritariamente por los pereiranos asistentes a la vía activa que más afectan negativamente la salud: el centro para el 41%, el parque (La Libertad, El Diablo, Olaya), son sucios y meten vicio para el 16% y Cuba (los barrios y el intercambiador) para el 13%.

En menor proporción se reconocen los puentes (9, 10, 12, 13, 26) por el consumo de droga para el 6%. Para el 5% la avenida (ferrocarril, 30 de Agosto, río, sur). También son reconocidos en mínima proporción San Judas, La Badea, el viaducto, el Megabús, las calles (12, 14, 17), nacederos y la galería.

Sitio de la ciudad que más afecta positivamente la salud

Figura 12. Sitio de Pereira que afecta positivamente la salud



Fuente: Elaboración propia.

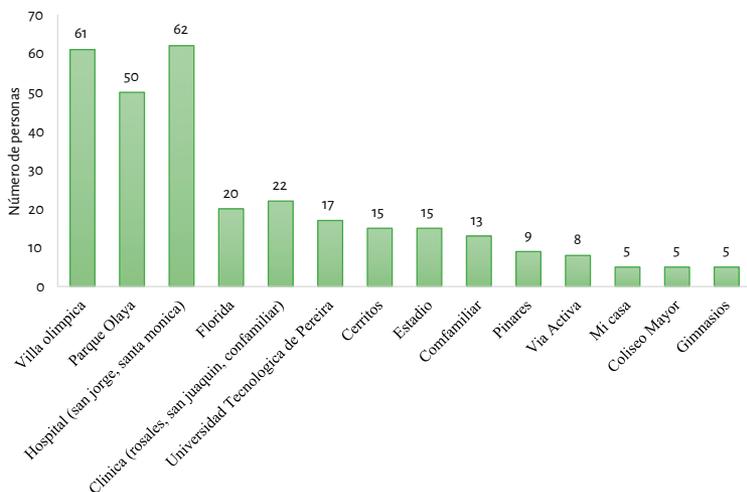
En contraposición con los sitios que afectan negativamente la salud, para los ciudadanos de la vía activa los sitios que afectan positivamente la salud son: para el 31% la Villa Olímpica, para el 24% el parque Olaya, para el 12% los parques, para el 9% la vía activa, para el 6% La Florida, para el 5% Cerritos. Finalmente, se reconocen en menor proporción sitios como Pinares, la ciclo vía, la Universidad Tecnológica de Pereira, el estadio y las zonas verdes.

Escenarios de la actividad física y la salud

Los escenarios son aquellos lugares de la ciudad en los que transcurre la vida cotidiana de los ciudadanos, en los cuales se establecen las rutinas. Los ciudadanos en su relación con los escenarios, los van urbanizando; por tanto, se recrea en sus percepciones colectivas un modo de ser que demarca su presente, pasado y futuro.

Sitios de Pereira que se relacionan con la salud

Figura 13. Sitio de Pereira que relaciona con salud



Fuente: Elaboración propia.

Entre los escenarios más reconocidos por los ciudadanos, que se relacionan con la salud, se encuentran: en primera instancia el hospital con el 20% (se mencionan el San Jorge de Pereira y el Hospital Santa Mónica de Dosquebradas). Le sigue en su orden de importancia la Villa Olímpica (20%), escenario que recoge de manera conjunta un complejo de escenarios deportivos (el estadio, las piscinas olímpicas, el velódromo, la pista de *skatepark*, la cancha de taekwondo, las canchas de basquetbol y las canchas de tenis) y que aglutina tanto deportistas como ciudadanos que confluyen los fines de semana para disfrutar de un sinnúmero de activida-

des relacionadas con el deporte y la actividad física. Luego se encuentra el parque Olaya Herrera (16%), un parque ubicado en la zona céntrica de la ciudad y que en la actualidad cuenta con una oferta de gimnasios al aire libre, canchas de basquetbol, una cancha de vóley-playa, la sede de la antigua biblioteca y que en su remodelación viene a ser parte de un proyecto del SENA para la oferta gastronómica, como también una amplia zona verde, llena árboles y espacios en los cuales se aglutinan grupos de amigos y familias a departir en las noches y los fines de semana. También este parque es el epicentro del festival Convivencia Rock que se lleva a cabo cada dos años en la ciudad. Hoy día también está rodeado por las estaciones de Megabús y se construye una de las principales estaciones del metro cable de Pereira.

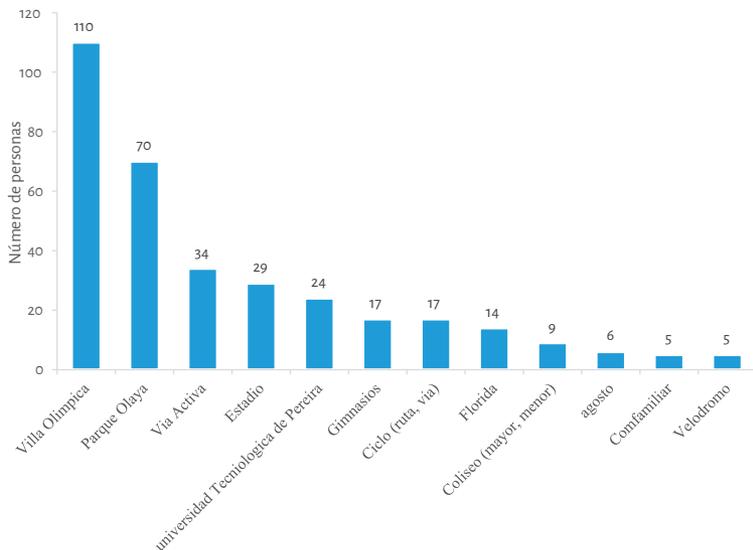
Aparecen escenarios como La Florida (7%), corregimiento del municipio de Pereira que con el tiempo se ha convertido en el lugar de confluencia de ciclistas, caminantes y también de ciudadanos que buscan su oferta gastronómica, cultural, como también disfrutar de su paisaje, del aire puro. Con el transcurrir de los años, artistas importantes de la ciudad se han trasladado a vivir a esta zona. La cuenca hidrográfica del río Otún atraviesa la zona de La Florida, es la fuente de abastecimiento de agua de la ciudad, lo cual ha llevado a establecer restricciones en el plan de ordenamiento de la ciudad para este sector en cuanto a posibilidades de construir nuevas viviendas o de expandir urbanísticamente la ciudad.

Le sigue la clínica (6%), entre las que se mencionan por parte de los ciudadanos Los Rosales, San Joaquín y Comfamiliar.

Otros escenarios que también se relacionan con la salud de los pereirinos mencionados en su respectivo orden son: la Universidad Tecnológica de Pereira, Cerritos, el estadio, Comfamiliar Centro Recreacional, Pinares, la vía activa, Mi casa, el Coliseo Mayor y los gimnasios.

Sitios de Pereira que relacionan con la actividad física

Figura 14. Sitio de Pereira que se relaciona con actividad física

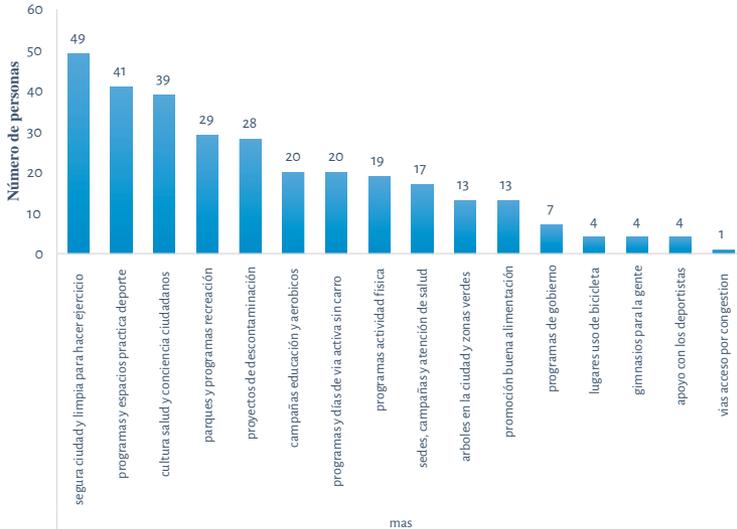


Fuente: Elaboración propia.

Para los pereiranos, los sitios de la ciudad relacionados con actividad física y que coinciden con los sitios referidos con la salud son los siguientes: en primera instancia está la Villa Olímpica (32%), seguido del parque Olaya (21%). Aparece referida la vía activa en un 10%, lo que significa que la vía activa se ha venido posicionando poco a poco en la experiencia de los ciudadanos; no solo como un lugar donde pueden realizar actividad física, sino también en el imaginario como un escenario que provee de salud a los ciudadanos. El estadio es mencionado en un 9%. Finalmente, se mencionan la Universidad Tecnológica de Pereira, los gimnasios, las ciclo rutas que han sido construidas por la anterior administración municipal, La Florida, el Coliseo Mayor y Menor, Comfamiliar y el Velódromo.

El mayor reto de Pereira para que sea una ciudad que le aporte a la salud de los pereiranos

Figura 15. El mayor reto de Pereira para que le aporte a la salud de los pereiranos



Fuente: Elaboración propia.

Las circunstancias por las que atraviesa hoy una ciudad como Pereira, que ha venido creciendo, urbanística y poblacionalmente, le demandan unos retos en cuanto a salud, actividad física y calidad de vida para los ciudadanos. En primer lugar, el crecimiento ha conllevado a una ciudad en la que se percibe mayor inseguridad; en ese sentido, los ciudadanos demandan la seguridad y la limpieza (16%) como uno de sus retos. Ello acompañado de más programas y espacios para práctica del deporte (13%); la ciudad tiene una oferta y espacios para la práctica del deporte, sin embargo, los ciudadanos perciben que aún son insuficientes. También en la percepción de los ciudadanos, 13% se reconoce que la cultura de la salud y la conciencia de los ciudadanos es un elemento determinante.

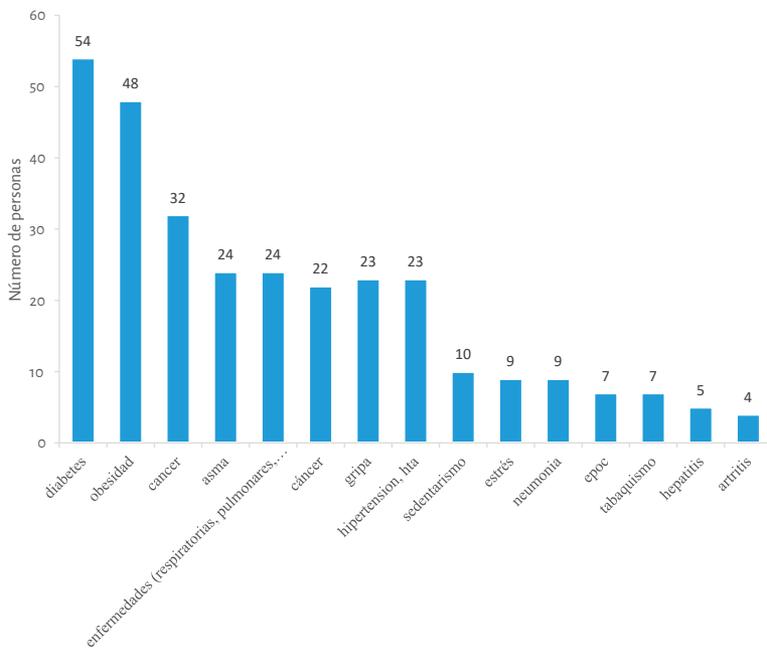
Hacer más parques y programas de recreación, como también más proyectos de descontaminación (9%), puede contribuir a mejorar las condiciones de salud de los pereiranos. En la percepción del ciudadano se

recrea una idea de salud que es el resultado de la relación entre el medio ambiente, generado por la dinámica de la ciudad y el comportamiento del ciudadano, es decir, la relación que establece con ese territorio del cual hace parte.

En dicha relación entre dinámica de ciudad y ciudadano aparecen como retos más campañas de educación y aeróbicos (6%), más programas y días de vía activa sin carro (6%), más programas de actividad física (6%), más sedes, campañas y atención de salud (6%), más árboles en la ciudad y zonas verdes (4%), más promoción de buena alimentación (4%), más programas de gobierno (2%), más lugares para uso de la bicicleta (1%), más gimnasios para la gente (1%), más apoyo con los deportistas (1%), más vías de acceso para disminuir la congestión (1%).

Enfermedades que considera afectan la salud de las personas

Figura 16. Enfermedades que considera afectan la salud de las personas



Fuente: Elaboración propia.

Entre las enfermedades que se considera que más afectan la salud de las personas y de los pereiranos se puede apreciar la relación que existe entre aquellas que son el resultado de la herencia genética y aquellas que se heredan física y mentalmente a partir de la relación con la ciudad y su dinámica urbana. En primer orden, en el reconocimiento de los ciudadanos aparece la diabetes (18%). Según el informe de *Pereira cómo vamos* del 2015, Risaralda tiene la tasa más alta de diabetes mellitus del país, 1.857 casos por cada 100.000 habitantes. Le sigue en reconocimiento la obesidad con un 16%.

En segundo orden son referidas el asma y las enfermedades respiratorias, pulmonares, cardiovasculares (8%).

En tercer lugar, se describen el cáncer (7%) y la gripa (8%) como aquellas enfermedades que más afectan la salud de los ciudadanos de Pereira.

En cuarto lugar, se reseñan la hipertensión arterial (hta) (8%) y el sedentarismo (3%), enfermedades que afectan la salud de los pereiranos.

En quinto lugar, se describen el estrés y la neumonía (3%). Finalmente, el epoc (enfermedad obstructiva crónica), el tabaquismo, la hepatitis y la artritis.

En la actualidad estudios como el desarrollado por Hannah Arem [5] demuestran que las enfermedades crónicas no transmisibles como las mencionadas por los ciudadanos, como resultado de su relación con la dinámica urbana de la ciudad, son contrarrestadas con ejercicio y actividad física con resultados demostrados.

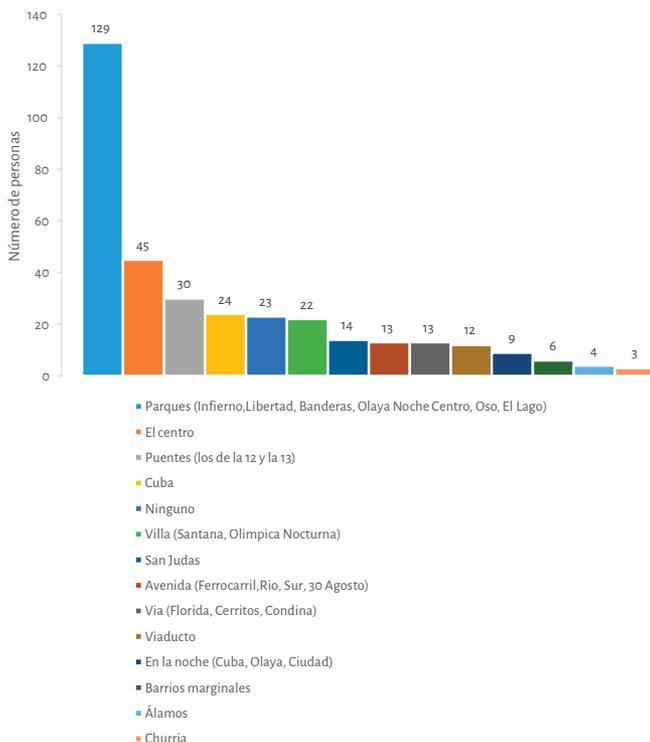
Al mismo tiempo, para aquellas enfermedades que son resultado de la herencia genética, se ha demostrado que el ejercicio y la actividad física minimizan las consecuencias nefastas de la calidad de vida de los pacientes [6].

Sitio de la ciudad más peligroso para realizar actividad física

Para los ciudadanos de Pereira, los sitios descritos de mayor peligrosidad para la realización de actividad física son los parques, 37% de los señalamientos así lo demuestran. Al referir los parques, específicamente se mencionan los ubicados en la zona del centro de la ciudad: el parque del Infierno, La Libertad, el parque de Banderas, el parque

Olaya en la noche y El Lago. Los parques mencionados son lugares de aglomeración de los ciudadanos, en los cuales se llevan a cabo distintas actividades, entre ellas las de deporte y actividad física. El parque La Libertad es un escenario de aglomeración especialmente de ciudadanos que llegan a realizar actividades de ventas informales, lugar de encuentro de ciudadanos mayores de 60 años y también actividades de venta de servicios sexuales. El parque del Oso, también señalado por los ciudadanos, se encuentra ubicado fuera del centro de la ciudad, en el sector de Cuba. En los últimos años ha sido intervenido por las administraciones municipales dotándolo de infraestructura para natación, gimnasio y actividades de recreación; también se ha construido una estación de la Policía Nacional dentro del parque.

Figura 17. Sitio de la ciudad más peligroso para realizar actividad física



Fuente: Elaboración propia.

El centro de la ciudad es el segundo lugar mencionado por los ciudadanos (13%) como aquel de mayor peligrosidad para la práctica de actividad física. Como zona céntrica es la confluencia de multiplicidad de actividades, comerciales, habitacionales, de uso y referencialidad de los ciudadanos. Es de mencionar que en los últimos años se habilitó un carril para uso exclusivo de los ciclistas en las carreras séptima y octava.

El tercer lugar en reconocimiento de peligrosidad por parte de los ciudadanos lo ostentan los puentes, los de la 12 y la 13. Son lugares de aglomeración de ciudadanos, sobre todo habitantes de calle, recicladores, personas que realizan la mayor parte de sus actividades de habitación y comercio informal de productos reciclados alrededor de estos puentes.

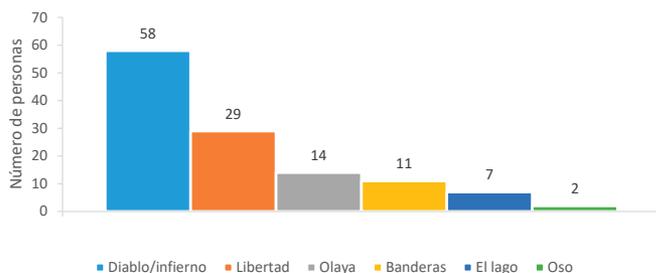
Tanto el centro como los puentes de la 12 y la 13, que hacen parte de la comuna Centro, al ser lugares de aglomeración y tránsito de los ciudadanos, son percibidos como de mucha peligrosidad porque alrededor de ellos se presentan con regularidad situaciones como las de homicidios. Para el año 2018, la comuna Centro ocupó el tercer lugar de concentración de homicidios en Pereira (Informe *Pereira cómo vamos 2019*).

Ahora bien, dentro del mencionado informe, durante el 2018 Pereira ocupa una tasa de 227,6 por cada 100.000 habitantes, representados en 1.085 sucesos denunciados en cuanto a lesiones personales. Tasa que se encuentra por encima del promedio de la tasa departamental y nacional.

Finalmente, aparecen mencionados por los ciudadanos en menor proporción de porcentajes otros lugares y/o sectores de la ciudad como Cuba, Villa Santana y la Villa Olímpica en la noche, San Judas, las avenidas del Ferrocarril, el Río, la Sur y la 30 de Agosto, vías como La Florida, Cerritos y la Condina, el viaducto, los barrios marginales y Álamos. La noche, aunque en menor proporción es percibida de igual manera como un momento de peligrosidad para la práctica del deporte y la actividad física.

Al referirse a los parques como lugares de peligrosidad para la práctica de deporte y actividad física, los ciudadanos tienen una mayor inclinación hacia el parque del Infierno como comúnmente se conoce en la ciudad, y en la referencia de los ciudadanos El Diablo (48%), le sigue el parque La Libertad (24%), luego el parque Olaya (11%), le sigue el de Banderas (9%), El Lago (6%) y finalmente en una baja proporción el parque del Oso (2%), que como ya se mencionó, está ubicado en el sector de Cuba.

Figura 18. Parque de la ciudad más peligroso para realizar actividad física



Ciudadanos de la actividad física y la salud

Los ciudadanos de la salud y la actividad física son de la ciudad y la otredad; urbanizan la ciudad a través de sus prácticas y sus modos particulares de apropiarla. Por ello, como lo dice Armando Silva, alrededor de la ciudad se configura el urbanismo ciudadano, razón por la cual el proyecto internacional de imaginarios urbanos hace hincapié en culturas urbanas de América Latina, porque es a través de las culturas urbanas que es posible entender no solo la especificidad de las ciudades sino las distintas coordenadas de interacción de los ciudadanos que las habitan.

Se integra al urbanismo ciudadano una dimensión antropológica, para comprender la ciudad desde los puntos de vista de los ciudadanos, porque son los ciudadanos quienes recrean en sus imaginarios esos modos de ser de la ciudad que solo tienen sentido como resultado de la apropiación por parte ellos.

Para acercarnos a los urbanismos de la salud y la actividad física de los pereiranos, se abordan las percepciones de los ciudadanos, examinadas a través de las temporalidades de la actividad física, las marcas de la actividad física y las rutinas de la actividad física.

Temporalidades de la actividad física

Alrededor de las temporalidades de la actividad física surgen una serie de elementos que proporcionan su alcance. Por un lado, está

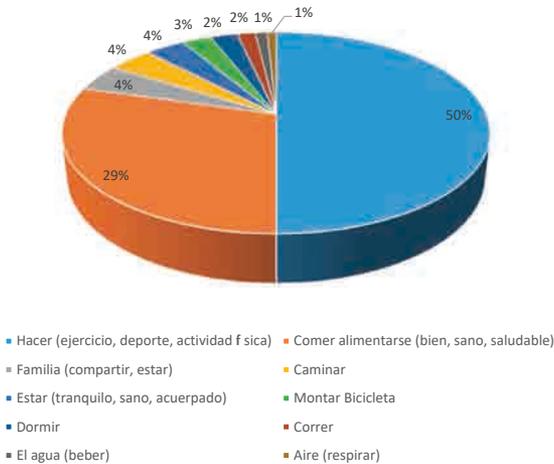
el tiempo cronológico como eje temporal de la actividad física, expresado en la cantidad de tiempo dedicado por los ciudadanos a su práctica y del cual surge un indicador estipulado por la Organización Mundial de la Salud como recomendación para la población. En cuanto a los adultos de 18 a 64 años, la OMS recomienda 150 minutos semanales de actividad física aeróbica o 75 minutos de actividad física vigorosa; también una combinación de ambas.

De otra parte, se consideran otros elementos temporales que ya no hacen parte del tiempo cronológico pero que tienen una incidencia relevante en el ciudadano; nos referimos entonces a un ciudadano que dueño de sus decisiones se sitúa como un actor en la escena urbana y tiene la posibilidad y la capacidad de verse a sí mismo. Los podemos comprender entonces a partir de sus sensaciones, sus sentimientos y su autovaloración.

Para establecer el devenir temporal de los ciudadanos de Pereira surgen en sus percepciones imaginarios de salud situados en su práctica cronológica de la actividad física, sus sensaciones alrededor de la salud, sentimientos como ciudadano saludable y hacer actividad física y autovaloración de la cantidad de actividad física que ha hecho a través de su vida.

Sentirse saludable

Figura 19. Lo que lo hace sentirse saludable



Fuente: Elaboración propia.

Lo que hace sentirse saludable al ciudadano de Pereira es: 50%, hacer ejercicio, deporte y actividad física; la práctica proporciona como resultado la sensación de salud. Como parte complementaria de la práctica se encuentra referida por los ciudadanos (29%) comer, pero no cualquier cosa, sino más bien alimentarse bien, sano y saludable. Otro aspecto que representa salud (4%) para los pereiranos es estar y compartir con la familia; caminar está en el mismo rango de importancia, al igual que estar tranquilo, sano y acuerpado.

Otras especificidades referidas por los ciudadanos, que están asociadas a las anteriores consideraciones se enuncian como montar bicicleta, dormir, correr y beber agua.

Finalmente, aparece con un rango bajo de enunciación (1%) pero con una trascendental importancia el aire, respirar. La vida urbana hoy trae consigo una dinámica de contaminación ambiental, expresada en la polución tanto de fábricas como de los distintos tipos de vehículos que circulan. De acuerdo al informe de *Pereira cómo vamos* del 2019, el parque automotor en Pereira entre el 2015 y el 2018 se incrementó en un 22,4%, donde el mayor incremento se produjo en motos y automóviles, aumentando la densidad vehicular en un 5,6%.

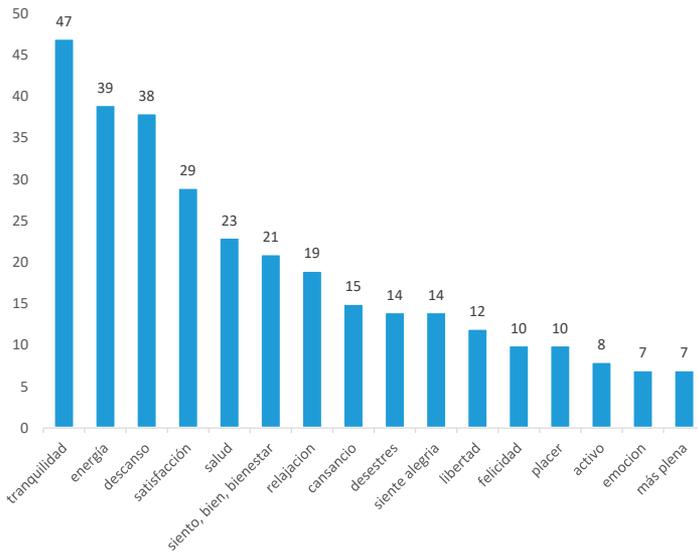
Sentimientos al hacer actividad física

Los sentimientos que despierta hacer actividad física en los ciudadanos son muy variados; en mayor proporción (15%, 12% y 12%), la actividad física provee tranquilidad, energía y descanso. Para el 9%, 7% y 7% de los ciudadanos les aporta satisfacción, salud y sentimiento de bienestar. Para 6%, 5% y 4% genera relajación, cansancio y des-es-trés.

Finalmente, para los ciudadanos de Pereira en menores porcentajes, hacer actividad física les permite un sentimiento de alegría, libertad, felicidad, placer, emoción, sentirse activo y más plenitud.

Para los ciudadanos de Pereira, especialmente los que asisten a la ciclovía, la actividad física que llevan a cabo se enmarca en una positiva simbología de sentimientos que redundan en su buena salud.

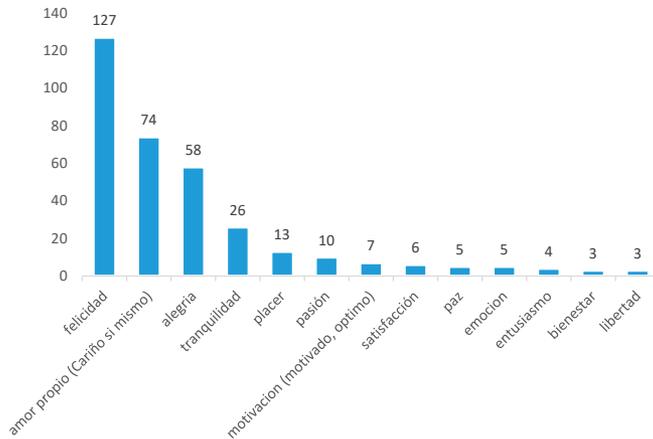
Figura 20. Lo que siente al hacer actividad física



Fuente: Elaboración propia.

Sentimiento con el que relaciona la actividad física

Figura 21. Sentimiento con que relaciona actividad física



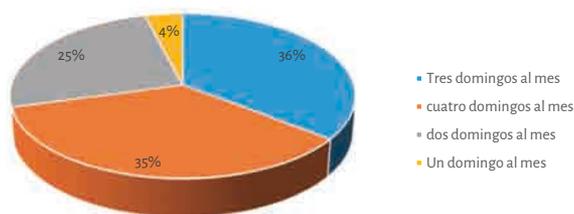
Fuente: Elaboración propia.

Para los ciudadanos de Pereira asistentes a la ciclo vía, los sentimientos con los que se relaciona la actividad física se concentran en mayor proporción en felicidad (37%), amor propio expresado en cariño a sí mismo (22%), cuando uno se quiere hace actividad física y esto da alegría (17%).

También los sentimientos de tranquilidad, placer, pasión, motivación, satisfacción, paz, emoción, entusiasmo, bienestar y libertad están directamente asociados a la actividad física.

Frecuencia de asistencia a la vía activa

Figura 22. Frecuencia de asistencia a la vía activa



Fuente: Elaboración propia.

Dado que la ciclo vía es un programa que se abre a la ciudad cada 8 días, al preguntársele a los ciudadanos por la frecuencia de uso del espacio, se pudo obtener en sus apreciaciones que para 36% de ellos lo frecuentan tres domingos al mes, el 35% lo frecuentan cuatro domingos al mes, el 25% lo frecuenta dos domingos al mes y solo el 4% de los ciudadanos lo frecuenta un domingo al mes.

La frecuencia de uso entonces nos permite afirmar que es un espacio altamente demandado y apropiado por los ciudadanos de Pereira.

Clasificación respecto a la cantidad de actividad física que ha realizado en su vida

Finalmente, al indagar por la autovaloración que tienen los ciudadanos sobre la cantidad de actividad física que han realizado en toda su vida, en las temporalidades de los pereiranos que asisten a la ciclo vía en el 49% se consideran medio activos, el 36% se consideran muy

Figura 23. De acuerdo con la cantidad de actividad física realizada en su vida, se considera



Fuente: Elaboración propia.

activos, el 14% poco activos y solo el 1% de los ciudadanos se consideran activos.

La mayoría de los ciudadanos que asisten a la ciclovía están en un rango de medio activos a muy activos, lo cual permite comprender por qué dicho espacio es altamente frecuentado y demandado por los ciudadanos.

Marcas ciudadanas de la actividad física

Las marcas ciudadanas de la actividad física son aquellos eventos que van marcando la salud de los ciudadanos; fundan la impronta que se constituye en su orientación, guía permanente de búsqueda de la salud. Las marcas pueden entenderse a partir de identificaciones, del derrotero de actividad que siguen los ciudadanos, de los hábitos, motivaciones y beneficios que representan salud para los ciudadanos.

Imagen o palabra que identifica su salud

Para los ciudadanos, al representar su salud, aparecen una serie de aspectos que van marcando su devenir, es la forma como perciben su propia salud. Se encuentran en primer lugar para el 11% el bienestar, para un 10% es bien preciado, para un 8% es bien con energía óptima

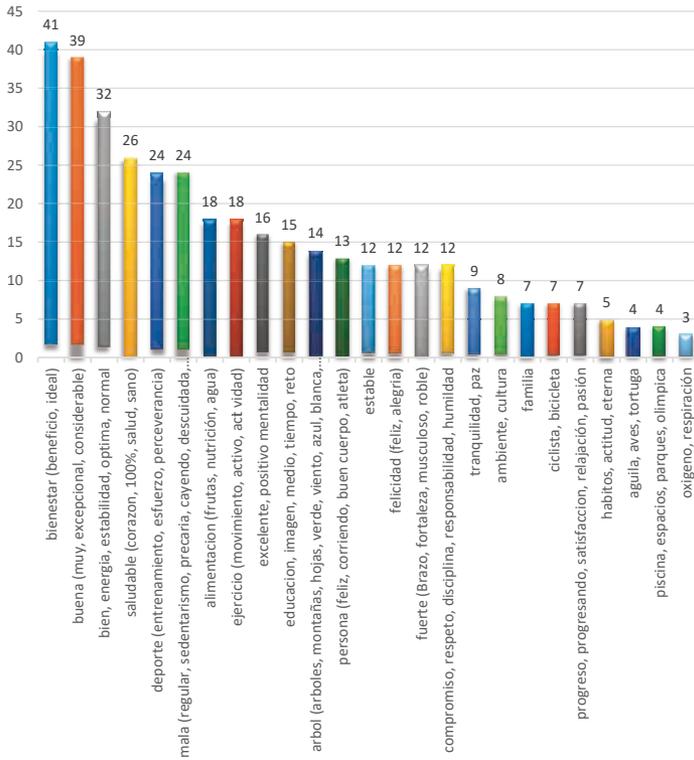
y estabilidad, para un 7% es saludable en cuanto al corazón. El 6% y 4% de los ciudadanos la piensa equivalente a deporte y ejercicio resultado del entrenamiento, el esfuerzo, la perseverancia, el movimiento y la actividad.

Otro 6% de los ciudadanos considera su salud mala calificándola como regular, precaria y descuidada. Para el 5% de los ciudadanos, la salud es la alimentación, especialmente la relacionada con frutas, nutrición y agua.

La variedad de consideraciones sobre los aspectos con los cuales los ciudadanos identifican su salud y que abarcan en promedio un 50% incluyen la excelencia, la mentalidad positiva, la educación, la imagen, el tiempo, el reto, los árboles, las montañas, el verde, el viento, la persona feliz corriendo con buen cuerpo, la estabilidad, la fuerza, la fortaleza, el compromiso, el respeto, la disciplina, la tranquilidad, el ambiente, la cultura, la familia, la bicicleta, el progreso, los hábitos, la actitud, el oxígeno y la respiración.

Una perspectiva integral de la salud permite concluir que para los ciudadanos de Pereira su salud no es exclusivamente tener un cuerpo libre de enfermedades sino también un entorno, espacios urbanos, relaciones y unas condiciones de vida que proporcionen un clima y una sensación de salud y bienestar. Dicho de otro modo, las enfermedades que transitan por el cuerpo de los ciudadanos están directamente asociadas al modo como se ha erigido la urbe y la vida urbana; son el resultado de los urbanismos construidos por los mismos ciudadanos.

Figura 24. Imagen o palabra con que identifica su salud



Fuente: Elaboración propia.

Consideración de acuerdo con la cantidad de actividad física que realiza en la actualidad

Figura 25. De acuerdo con la cantidad de actividad física que realiza en la actualidad, se considera



Fuente: Elaboración propia.

Al valorar su salud de acuerdo con la cantidad de actividad física que en la actualidad realizan los ciudadanos, el 32% se considera medio activo, el 25% se considera muy activo, el 18% activo, el 11% poco activo. Aparecen rangos de consideración entre los ciudadanos frente a la salud como buena, bien, pero falta mejorar, normal, saludable y promedio, que indican insatisfacción en los mismos ciudadanos respecto a la valoración sugerida.

Al indagar por los hábitos de vida que más afectan negativamente a los ciudadanos aparece en el primer lugar (21%) comer mal, eso incluye los horarios, la comida chatarra y la mala alimentación. Le siguen en orden de importancia (16%) el trasnocho, tomar licor, alcohol y trago.

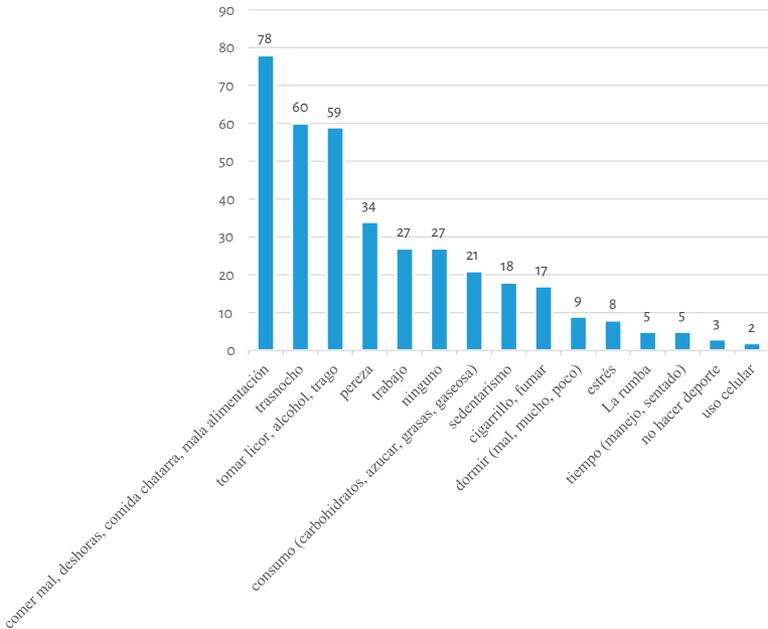
También para el 9%, el hábito de la pereza es un elemento que afecta negativamente la salud.

De la misma manera, el trabajo (7%) es considerado como lo que afecta negativamente la salud.

En menores proporciones, pero ampliando la gama de consideraciones sobre hábitos que afectan negativamente la salud, los ciudadanos reconocen el consumo de carbohidratos, azúcares, grasas y gaseosa, el sedentarismo, el cigarrillo, fumar, dormir mal, el estrés, la rumba, el tiempo de manejo, el no hacer deporte y el uso del celular.

Hábito de vida que más afecta la salud negativamente

Figura 26. Hábito que afecta negativamente la salud



Fuente: Elaboración propia.

Motivación para realizar actividad física

Figura 27. Lo que lo motiva a realizar actividad física



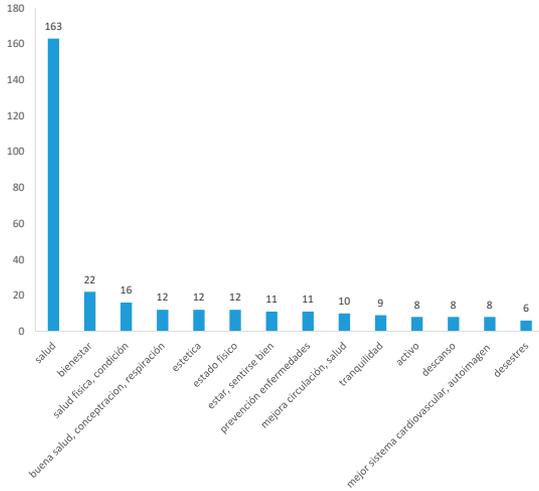
Fuente: Elaboración propia.

El mundo paradójico de la vida urbana convierte en motivación para los ciudadanos aquello que ha sido el resultado de sus mismas prácticas y vivencias. Entre las motivaciones que tienen los ciudadanos para realizar actividad física se encuentra en primer lugar (49%) mejorar la salud, ser saludable; en segundo lugar (15%) verse bien, sentir bienestar; en tercer lugar (11%) estar sano con fuerza; en cuarto lugar, tener forma, fuerza y cuerpo; en quinto lugar (6%), la familia.

Otras motivaciones como la estética, el amor propio a sí mismo, vivir más años, mantenerse y bajar de peso, se convierten en motivaciones que en la actualidad los ciudadanos tienen para realizar actividad física.

Beneficios de hacer actividad física

Figura 28. Principales beneficios de hacer actividad física



Fuente: Elaboración propia.

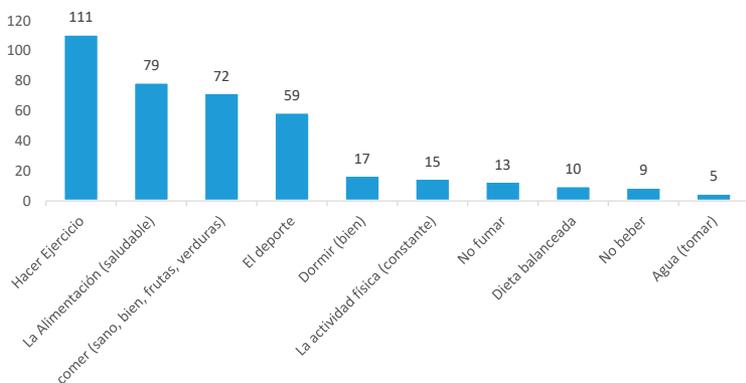
El mayor beneficio que reconocen los ciudadanos obtener al realizar actividad física (53%) es la salud. El otro 49% restante de reconocimientos se distribuye en bienestar, condición física, concentración, respiración, estética, estado físico, sentirse bien, prevenir enfermedades, mejorar la circulación, tranquilidad, activo, el descanso, mejorar el sistema cardiovascular, la autoimagen y el des-estrés.

Rutinas ciudadanas de la actividad física y la salud

Las rutinas ciudadanas de la actividad física son aquellas actividades que llevamos a cabo de manera frecuente, que nos permiten incorporar o afianzar hábitos. Las rutinas de la actividad física pueden observarse a través del hábito que define un estilo de vida saludable, lo que considera el ciudadano frente a un estilo de vida físicamente activo y las facilidades que tiene para hacer actividad física.

Hábito que define un estilo de vida saludable

Figura 29. Hábito que define un estilo de vida saludable



Fuente: Elaboración propia.

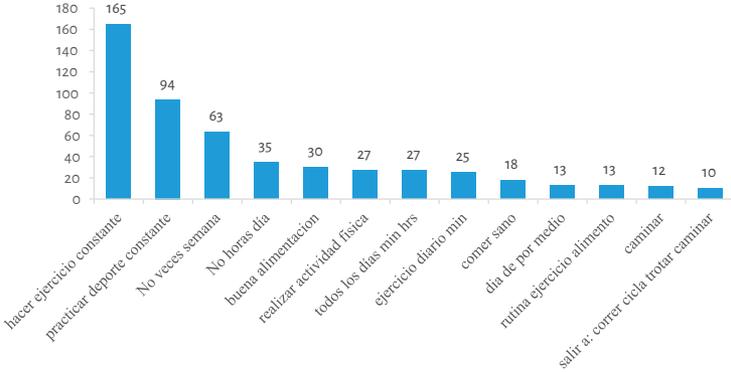
Para los ciudadanos de Pereira, el hábito que define un estilo de vida saludable en un 29% es hacer ejercicio, ello complementado con la alimentación saludable, así lo puntualiza el 20% de los ciudadanos de la mano de comer sano, es decir, frutas y verduras para el 19%.

El deporte para el 15% de los ciudadanos es un sinónimo de hábito de vida saludable, aunque no toda la práctica deportiva, sobre todo la de alto rendimiento, está asociada con la salud del deportista.

Entran dentro de los hábitos de vida saludables dormir bien, hacer actividad física constantemente, tener una dieta balanceada, tomar agua, no fumar, ni ingerir alcohol.

Un estilo de vida físicamente activo

Figura 30. Un estilo de vida físicamente activo

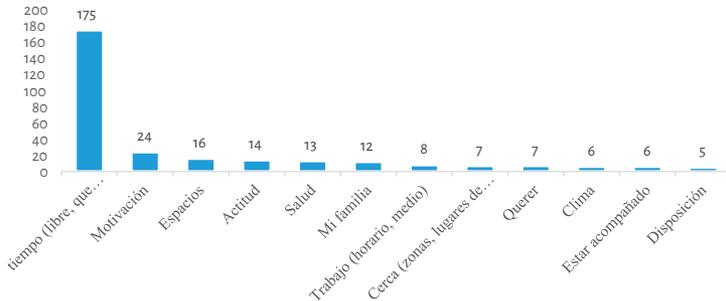


Fuente: Elaboración propia.

Para los ciudadanos de Pereira tanto el hábito como el estilo de vida saludable están directamente relacionados con hacer ejercicio (31%), practicar un deporte constantemente (18%) y la frecuencia, es decir un número de veces a la semana (12%). A ello se suma un número de horas al día, una buena alimentación y finalmente realizar actividad física.

Facilidades para hacer actividad física

Figura 31. Lo que facilita que haga actividad física



Fuente: Elaboración propia.

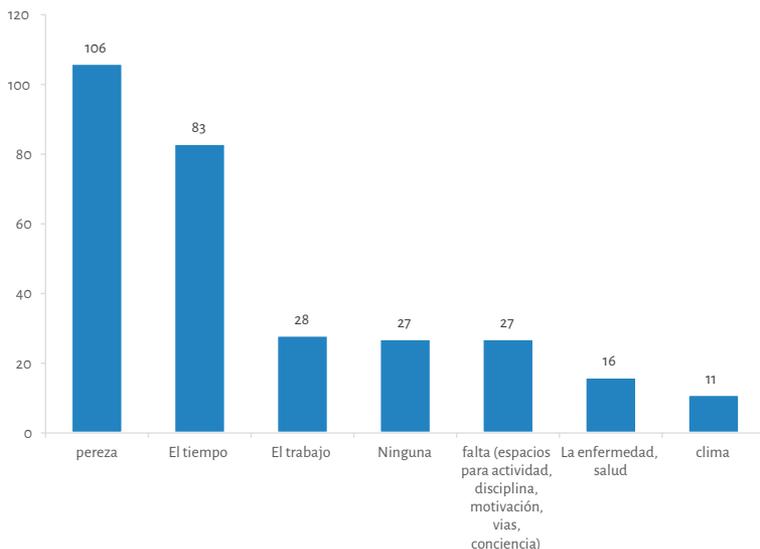
Al examinar las facilidades para hacer actividad física, para los ciudadanos de Pereira (60%) está ligada a la disponibilidad de tiempo libre. También son importantes factores como la motivación, los espacios, la actitud, la salud, la familia, los horarios del trabajo, la cercanía con las zonas y lugares de deporte, quiere hacerlo, el clima, la disposición y estar acompañado. Son circunstancias asociadas directamente con las facilidades para hacer actividad física y mantener un hábito y estilo de vida saludable.

Otredad

La otredad les permite a los ciudadanos verse a sí mismos a través de otros. Se ponen de manifiesto sus anhelos, cómo quieren verse y a quién quieren parecerse.

La mayor barrera existente para la práctica de actividad física

Figura 32. Mayor barrera para la práctica de actividad física



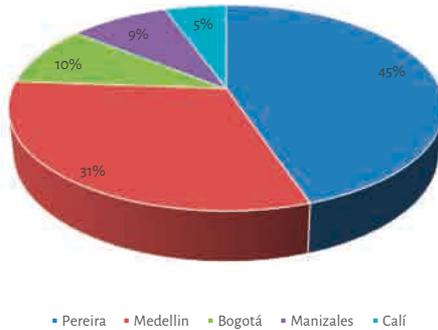
Fuente: Elaboración propia.

La mayor barrera referida por los ciudadanos para la práctica de actividad física es la pereza, 36% lo refieren de esta forma. Otro aspecto crucial es el tiempo, 28% de los ciudadanos lo consideran una barrera para la práctica de actividad física. El 9% considera el trabajo como su principal barrera, como también la falta de espacios, disciplina, conciencia y motivación.

Para un 5% su principal barrera es la salud, mientras que para el 4% es el clima. Finalmente hay un grupo pequeño de ciudadanos que considera que no existe ninguna barrera.

La ciudad más saludable de Colombia

Figura 33. La ciudad más saludable de Colombia

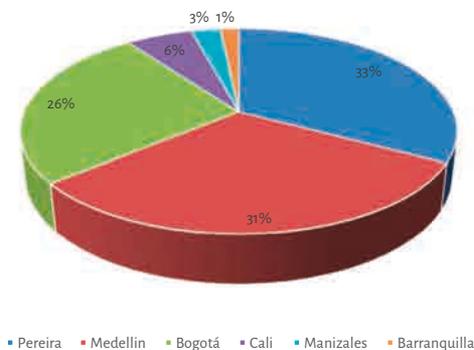


Fuente: Elaboración propia.

Los pereiranos anhelan que Pereira sea la ciudad más saludable de Colombia, 45% de ellos así lo confirman. El 31% de los ciudadanos considera a Medellín como la ciudad más saludable, lo que indica que Medellín es un referente importante de ciudad saludable para los pereiranos; también Manizales y Cali, pero en menor proporción.

La ciudad de Colombia más activa

Figura 34. Ciudad de Colombia más activa



Fuente: Elaboración propia.

De otra parte, los pereiranos anhelan que Pereira sea la ciudad de Colombia más activa, 33% de los ciudadanos lo afirman en este sentido. Para el 31% de los ciudadanos de Pereira, Medellín es la ciudad más activa de Colombia, vuelve a ser Medellín la referencia de ciudad activa; sin embargo, Bogotá también se erige como referente de ciudad activa, ya que el 26% de los ciudadanos lo ratifican. En último lugar, Cali, Manizales y Barranquilla son consideradas por los ciudadanos de Pereira como ciudades que están entre las más activas de Colombia.

Croquis e imaginarios de la vía activa

Los croquis e imaginarios corresponden en primer lugar a aquellas coordenadas a partir de las cuales se referencian y se movilizan los ciudadanos y por la otra, a las altas concentraciones simbólicas que adquieren lugares, eventos y acontecimientos en las percepciones de los ciudadanos. Los imaginarios son colectivos; en ese sentido, las concentraciones

simbólicas que dan lugar a los imaginarios surgen del cruce de todas las preguntas que integraron el instrumento de recolección de información. Al cruzar todas las preguntas se da lugar a la emergencia de aquellas referencias que adquieren mayor relevancia para los ciudadanos y por lo tanto, se mencionan en distintas preguntas formuladas. A pesar de haberse preguntado por una especificidad, los ciudadanos respondieron con la misma consideración.

Figura 35. Croquis e imaginario activo



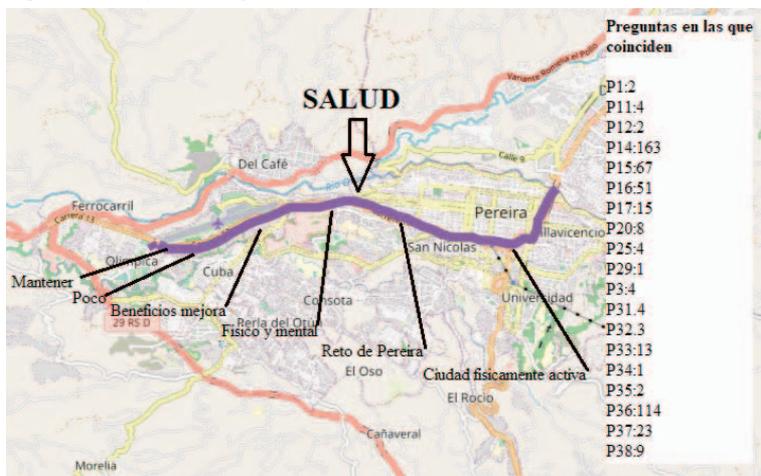
Fuente: Elaboración propia.

Figura 36. Croquis e imaginario parque



Fuente: Elaboración propia.

Figura 37. Croquis e imaginario salud



Fuente: Elaboración propia.

Figura 38. Croquis e imaginario villas



Fuente: Elaboración propia.

Figura 39. Croquis e imaginario ejercicio



Fuente: Elaboración propia.

Figura 40. Croquis e imaginario deporte



Fuente: Elaboración propia.

Figura 41. Croquis e imaginario Parque Olaya



Fuente: Elaboración propia.

■ Reflexiones finales

Los seres humanos habitamos el mundo desde una doble perspectiva. Como sujetos individuales que apropian un devenir de experiencias intrasferibles y como sujetos sociales que atraviesan sus cotidianidades con las de los otros.

La red interacciones entre los seres humanos e inclusive los miembros de otras especies, opera a favor de la configuración de los sistemas sociales, los cuales le permiten al individuo organizarse y adaptarse para así mantener su participación dentro de la red de interacciones.

Los sistemas sociales son constitutivos en sí mismos, ya que alientan de manera permanente la organización y adaptación de los individuos a través del proceso de interacción. Son particulares, ya que, cada red de interacciones se distingue de otras por medio de las conductas que realizan sus miembros. Son propensos al cambio, los sistemas sociales están constituidos por seres biológicos predestinados a la muerte, y con la muerte de sus miembros, las características de los miembros restantes y los nuevos integrantes motivan un cambio dentro del sistema. A la vez,

los sistemas sociales tienden a tratar de conservar las características que los definen [7].

Es así como las ciudades se han convertido en escenarios de organización espaciotemporales en los cuales los sujetos permanecen en constante interacción y construcción social, a partir de esto se posibilita la creación de imágenes de ciudad constituidas por las experiencias sensoriales y las mediaciones que hacen los individuos para luego exportarlas hacia el grupo de personas que conforman su sistema social.

En línea con lo manifestado por el doctor Silva en entrevista para el Banco Interamericano de Desarrollo, los imaginarios no siempre coinciden con lo real, lo tangible o los datos empíricos [8]. Esta investigación encontró que el 32% de los entrevistados relacionaron la figura del médico o doctor con la salud; por su parte, Sanabria-Ferrand, encontró que solo el 11% de los médicos tienen un estilo de vida saludable [9]. Así mismo, el trasnocho y el consumo de licor registraron una frecuencia de respuesta del 16% cada uno, como dos de los hábitos que más afectan la salud. Estas frecuencias fueron muy superiores a las registradas para hábitos como consumo de cigarrillo y sedentarismo que según la evidencia empírica, afectan en mayor medida la salud de las personas [10]. En cuanto a la percepción de barreras para la práctica de actividad física, el 36% de los entrevistados relacionaron a la pereza como principal barrera, mientras los artículos han relacionado de manera consistente a los factores ambientales y la disponibilidad de tiempo como las mayores para la práctica de actividad física [11]. Con respecto a este punto, cabe destacar que el tiempo libre fue identificado como el facilitador de la práctica de actividad física para el 60% de los entrevistados.

Por su naturaleza misma, los imaginarios urbanos no pretenden ser verdades a fuerza y es por eso por lo que en ocasiones se pueden hacer hallazgos contradictorios. Como lugares que más aportan a la salud, los entrevistados relacionaron en igual porcentaje (20%) la Villa Olímpica, que es el complejo deportivo por excelencia de la ciudad y el Hospital San Jorge, lugar en el que, en perfecta línea con el actual sistema de salud, se brindan servicios de atención a las enfermedades, en ausencia de acciones que promueven la salud. A pesar de que la vía activa se comunica directamente con el parque Olaya Herrera, uno de los parques principales de la ciudad, los parques fueron considerados como los segundos lugares

que más afectan de manera negativa la salud de los pereiranos. Adicionalmente, los parques también fueron considerados como los lugares más inseguros para realizar actividad física en la ciudad; sin embargo, el parque Olaya Herrera fue considerado por el 21% de los entrevistados como el segundo lugar de la ciudad más relacionado con la práctica de actividad física.

En este orden de ideas, el estudio de los imaginarios urbanos permite hacer un acercamiento exploratorio y descriptivo a esa ciudad diversa que se construye en el mundo de lo intangible a partir de las subjetividades e intersubjetividades de los ciudadanos y en este caso particular, puede ser contemplada como una herramienta para construir información a partir de la cual se puedan orientar y evaluar programas de salud pública.

■ Referencias

1. Díaz del Castillo A, Sarmiento OL, Correa B JE, González C S, Preciado M DC, Fernández P D. Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables en Colombia. Primera ed. Colombia IN de, editor. Bogotá: Imprenta Nacional; 2014. 422 p.
2. Acuerdo No. 23 del 2013 municipio de Pereira. Por medio del cual se institucionaliza y se implementa en el municipio de Pereira un programa deportivo, recreativo, cultural y de actividad física denominado: Vías Activas y Saludables de Pereira.
3. Acuerdo 28 de 2019 municipio de Pereira. Por el cual se adiciona y modifica el acuerdo 24 de 2013, Por medio del cual se institucionaliza y se implementa en el municipio de Pereira un programa deportivo, recreativo, cultural y de actividad física denominado: Vías Activas y Saludables de Pereira.
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>
5. Arem H, Moore SC, Patel A, Hartge P, Berrington De Gonzalez A, Viswanathan K, et al. Leisure time physical activity and mortality: A detailed

- pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern Med* [Internet]. 2015 Jun 1 [cited 2020 Dec 23];175(6):959-67. Available from: <https://jamanetwork.com/>
6. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380(9838):219-29.
 7. Maturana, H. *La realidad: ¿objetiva o construida?* Barcelona: Anthropos; México: Universidad Iberoamericana; Guadalajara (México): Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de occidente (ITESO), 1995.
 8. Banco Interamericano de Desarrollo. *Imaginarios urbanos: ¿cómo percibimos a nuestras ciudades?* Entrevista con Armando Silva; 20 de febrero de 2015. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/ciudades-sostenibles/es/imaginarios-urbanos/>
 9. Sanabria P, González L, Urrego D. Estilos de Vida Saludable en Profesionales de la Salud Colombianos. *Rev Med*. 2005;23(2):23.
 10. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* [Internet]. 2012 Jul [cited 2019 Dec 17];380(9838):219-29. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140673612610319>
 11. Spiteri K, Broom D, Bekhet AH, de Caro JX, Laventure B, Grafton K. Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-aged and Older-adults - A Systematic Review. *J Aging Phys Act*. 2019 Sep 1;27(4):929-944. doi: 10.1123/japa.2018-0343. PMID: 31141447.

El propósito de este libro es identificar los imaginarios de actividad física y salud de los usuarios de la ciclovía de la ciudad de Pereira. Se realizó un diseño metodológico hermenéutico, en el cual se diseñó una encuesta abierta basada en la teoría de imaginarios urbanos que permite comprender las dinámicas de apropiación y uso de escenarios en interacción con las prácticas y modos de ser de los ciudadanos, desde el punto de vista de sus subjetividades urbanas, para develar las líneas que propician las formas emergentes de comunicación y nuevas concepciones a partir de las cuales se recrean la actividad física y la salud de la ciudad.

ISBN: 978-958-5139-76-3



9 789585 139763

