

Motivos y barreras auto percibidas para la práctica de actividad física en personas con discapacidad física residentes en el departamento del Atlántico

Nombres y apellidos

MARIA JOSE FLOREZ CADRASCO

Código estudiantil:

201911011467

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Magíster en Actividad Física y Salud

Tutor(es):

**FLORALINDA GARCIA PUELLO
LILIBETH SÁNCHEZ GUETTE**

RESUMEN

Introducción

La práctica de actividad física en personas con discapacidad física es fundamental para su bienestar físico, emocional y social. Sin embargo, en el departamento del atlántico persisten barreras estructurales y subjetivas que dificultan su participación, lo cual evidencia la necesidad de generar conocimiento contextualizado desde la voz de esta población.

Objetivo

Determinar los motivos y barreras autopercebidas para la práctica de actividad física en personas con discapacidad física residentes en el departamento del atlántico.

Materiales y métodos

Estudio observacional, transversal y analítico. Se encuestaron 166 personas con discapacidad física de 23 municipios del atlántico, utilizando tres instrumentos validados: IPAQ-C, MPAM-R y el cuestionario de barreras de vargas kostiuk. El análisis se realizó con spss v.24.

Resultados

El 47% de los participantes alcanzó niveles adecuados de actividad física. Predominaron los motivos intrínsecos como el disfrute, la salud y la interacción social. Las barreras individuales (como miedo o falta de motivación) y las comunitarias fueron las más reportadas. Se halló una asociación estadísticamente significativa entre niveles de actividad física y barreras interpersonales y de tiempo/obligaciones ($p=0,03$).

Conclusiones

Aunque existe alta motivación intrínseca, las barreras individuales y estructurales siguen limitando la participación. Se requieren intervenciones inclusivas, sostenidas y adaptadas territorialmente, que reconozcan la actividad física como un derecho y un componente esencial del bienestar de las personas con discapacidad física.

Palabras clave

Ejercicio físico, Conducta Sedentaria, Personas con discapacidad

ABSTRACT

Introduction

Physical activity among people with physical disabilities is essential for their physical, emotional, and social well-being. However, in the department of Atlántico, structural and subjective barriers persist that hinder their participation, highlighting the need to generate contextualized knowledge from the perspective of this population.

Objective

To determine the self-perceived reasons for and barriers to physical activity among people with physical disabilities residing in the department of Atlántico.

Materials and Methods

An observational, cross-sectional, and analytical study. One hundred and sixty-six people with physical disabilities from 23 municipalities in Atlántico were surveyed using three validated instruments: the IPAQ-C, the MPAM-R, and the Vargas Kostiuk Barriers Questionnaire. The analysis was performed using SPSS v.24.

Results

Forty-seven percent of participants achieved adequate levels of physical activity. Intrinsic reasons such as enjoyment, health, and social interaction predominated. Individual barriers (such as fear or lack of motivation) and community barriers were the most frequently reported. A statistically significant association was found between physical activity levels and interpersonal and time/obligation barriers ($p=0.03$).

Conclusions

Although intrinsic motivation is high, individual and structural barriers continue to limit participation. Inclusive, sustained, and territorially tailored interventions are needed that recognize physical activity as a right and an essential component of the well-being of people with physical disabilities.

Keywords

Physical exercise, Sedentary behavior, People with disabilities

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud, Banco Mundial. *Informe Mundial sobre la Discapacidad*. Ginebra: OMS; 2011. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>
2. *Global report on health equity for persons with disabilities: executive summary* [Internet]. Geneva: WHO; 2022 [cited 2025 Jun 17]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063624>
3. Naciones Unidas. *United Nations Disability Inclusion Strategy 2022–2025*. Nueva York: Naciones Unidas; 2022.
4. Organización Mundial de la Salud. *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud*. Ginebra: OMS; 2001.
5. Banco Mundial. *Discapacidad y pobreza en América Latina y el Caribe: un análisis regional*. Washington, DC: Banco Mundial; 2023.
6. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). *Encuesta Nacional de Discapacidad Colombia 2025*. Bogotá: DANE; 2025.
7. Organización Panamericana de la Salud. *Barreras sociales y actitudinales que enfrentan las personas con discapacidad*. Washington, DC: OPS; 2022.
8. Ortega Luna ID, Ortiz Hernández MA, Cervantes Olivares CM, Rodríguez Ibagué LF. Accesibilidad al entorno físico en instalaciones de acondicionamiento para personas con discapacidad física: una revisión integradora. *Rev Cienc Salud*. 2021;19(1):1–21. doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10151
9. Patiño YP, Beltrán YH, Claros JA, Quiroz EM, Palacio DS, Puello FG, et al. *Caracterización de la discapacidad en el distrito de Barranquilla: una mirada conceptual y experiencial*. Barranquilla: Universidad Simón Bolívar; 2018. DOI:[10.17081/bonga.2300](https://doi.org/10.17081/bonga.2300)

10. McKenzie G, Willis C, Shields N. Barriers and facilitators of physical activity participation for young people and adults with childhood-onset physical disability: a mixed methods systematic review. *Dev Med Child Neurol.* 2021;63(8):914–24. doi:10.1111/dmcn.14830.
11. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). *Registro de discapacidad en Atlántico*. Bogotá: DANE; 2003 [cited 2025 May 1]. Available from:
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/discapacidad/Atlantico%20sepe%202003.pdf>
12. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ECV) 2023 [Internet]. Bogotá: DANE; 2023 [citado 2025 Jun 15]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/calidad-de-vida-ecv>
13. Naciones Unidas. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Nueva York: ONU; 2006. Disponible en: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>
14. Rimmer, James H, and Alexandre C Marques. “Physical activity for people with disabilities.” *Lancet (London, England)* vol. 380,9838 (2012): 193-5. doi:10.1016/S0140-6736(12)61028-9
15. Martin Ginis, Kathleen A et al. “Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective.” *Lancet (London, England)* vol. 398,10298 (2021): 443-455. doi:10.1016/S0140-6736(21)01164-8
16. Olasagasti-Ibargoiien, Jurgi et al. “Barriers to Physical Activity for Women with Physical Disabilities: A Systematic Review.” *Journal of functional morphology and kinesiology* vol. 8,2 82. 16 Jun. 2023, doi:10.3390/jfmk8020082
17. Elipe-Lorenzo, Pablo et al. “Barriers faced by people with disabilities in mainstream sports: a systematic review.” *Frontiers in sports and active living* vol. 7 1520962. 3 Feb. 2025, doi:10.3389/fspor.2025.1520962

18. Vargas Kostiuk, Laura (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento*. Tesis (Doctoral), Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM). <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.39693>.
19. Moreno Murcia JA, Cervelló Gimeno E, Martínez Camacho A. Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*. 2007;23(1):167-176. doi:10.6018/analesps.23.1.23071
20. Ascondo, Josu et al. "Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: Differences According to Gender and Type of Disability." *International journal of environmental research and public health* vol. 20,2 1320. 11 Jan. 2023, doi:10.3390/ijerph20021320
21. Craig, Cora L et al. "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity." *Medicine and science in sports and exercise* vol. 35,8 (2003): 1381-95. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
22. Clina, Julianne G et al. "Reliability and Validity of the International Physical Activity Questionnaire Adapted to Include Adults With Physical Disability." *Journal of physical activity & health* vol. 21,2 189-196. 6 Dec. 2023, doi:10.1123/jpah.2023-0504
23. Ryan, R M, and E L Deci. "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *The American psychologist* vol. 55,1 (2000): 68-78. doi:10.1037//0003-066x.55.1.68
24. Oliver, M. (2013). The social model of disability: thirty years on. *Disability & Society*, 28(7), 1024–1026. <https://doi.org/10.1080/09687599.2013.818773>
25. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991;50(2):179-211.
26. Camargo DA, Montilla Fuquen ME, Rincón Ortiz LM, Garcés Duran LT, Castillo Quiroga JN, Delgado Castrillón JV, et al. Recomendaciones de

- actividad física adaptada: una estrategia de promoción de la salud en casa para la población con discapacidad [Internet]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2020 [citado 2025 Jun 15]. Disponible en: https://colfi.co/wp-content/uploads/2020/04/PROMOCION-DE-LA-SALUD-AFA-EN-CASA-PARA-LAS-PERSONAS-CON-DISCAPACIDAD_compressed.pdf
27. Segura M, López M, Rodríguez P. Actividad física adaptada en el proceso de rehabilitación de personas con discapacidad. Rev Redalyc [Internet]. 2013 [citado 2025 Jun 15]; <https://doi.org/doi.org/10.15517/pensarmov.v20i1.47007>
28. Centers for Disease Control and Prevention. Actividad física para personas con discapacidades [Internet]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>
29. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de metas: las necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. *Investigación Psicológica*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
30. Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. Fact sheet. Recuperado el 15 de junio de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
31. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions* (3rd ed.). Routledge. DOI:[10.4324/9780203019320](https://doi.org/10.4324/9780203019320)
32. Rodríguez-Romo G, Sánchez-López M, Martínez-González MA. Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en adultos: una revisión sistemática. *Salud Pública Méx.* 2016;58(3):292-303. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-73782020000200191>
33. Niñerola J, Capdevila L, Pintanel M. Barreras para la práctica de actividad física en población adulta. *Rev Esp Salud Pública.* 2006;80(6):659-68.

34. Diego-Alonso C, Blasco-Abadía J, Doménech-García V, Bellosta-López P. Validity and stability of the international physical activity questionnaire short-form for stroke survivors with preserved walking ability. *Top Stroke Rehabil.* 2024 Oct 22. doi: 10.1080/10749357.2024.2417645.
35. Lavelle G, Noorkoiv M, Theis N, Korff T, Kilbride C, Baltzopoulos V, et al. Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form as a measure of physical activity in young people with cerebral palsy: a cross-sectional study. *Physiotherapy.* 2020;107:209–15.
36. García-Puello F, Herazo-Beltrán Y, Piñeres-Feria K, Arteaga-Petro J, Lizcano Sánchez A, Quintero-Contreras D, et al. Relación entre niveles de actividad física y grados de discapacidad en personas adultas. *Rev Salud Pública.* 2023;25(3):112-25.
37. Warburton, Darren E.R. y Shannon S.D. Bredin. "Beneficios para la salud de la actividad física: una revisión sistemática de las revisiones sistemáticas actuales". *Opinión actual en cardiología* Vol. 32,5 (2017): 541-556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437
38. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* WHO Press. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
39. Celis-Merchán GA. Adaptación al español de la escala revisada de motivos para la actividad física (MPAM-R-r) y el Cuestionario de Clima Deportivo (SCQ). *Avances en Medición.* 2006;4(1):73–90.