



**NOMBRE DEL SIMPOSIO O TALLER**  
**“ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN”**

**Título**

**Modelo de actividad física para el desarrollo de la calidad de vida en municipios colombianos.**

***Title***

**Physical activity model for the development of quality of life in Colombian municipalities.**

**Nombre y Apellidos:** José Luís Lobo Ricardo. Indeportes Córdoba Colombia, Email: [joseluisloboricardo@gmail.com](mailto:joseluisloboricardo@gmail.com)

**Resumen**

La actividad física impacta significativamente la calidad de vida, mejorando tanto la salud física como el bienestar emocional. Beneficios físicos de la práctica regular incluyen el control del peso, el fortalecimiento muscular, y la prevención de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardíacas. Estos aspectos son esenciales para vivir de manera activa y saludable.

Beneficios emocionales y mentales también son destacados, ya que el ejercicio libera endorfinas que reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo, la autoestima y la calidad del sueño.

La actividad física promueve la socialización, fortaleciendo relaciones interpersonales y fomentando el trabajo en equipo, lo que contribuye al bienestar comunitario. En el contexto de los municipios colombianos, la promoción de la actividad física se convierte en un pilar crucial para elevar el bienestar general de sus habitantes.

Este trabajo de tesis propone un Modelo de actividad física enfocado en fomentar el desarrollo de la calidad de vida, integrando educación en salud y participación comunitaria. Se busca evaluar la viabilidad e impacto de este modelo en diferentes municipios, promoviendo hábitos saludables y una cultura activa en la comunidad.



## Summary

Physical activity significantly impacts quality of life, improving both physical health and emotional well-being. Physical benefits of regular practice include weight management, muscle strengthening, and prevention of chronic diseases such as diabetes and heart disease. These aspects are essential for active and healthy living. Emotional and mental benefits are also highlighted, as exercise releases endorphins that reduce stress, anxiety and depression, improving mood, self-esteem and sleep quality. Physical activity promotes socialization, strengthening interpersonal relationships and encouraging teamwork, which contributes to community well-being. In the context of Colombian municipalities, the promotion of physical activity becomes a crucial pillar to raise the general well-being of their inhabitants. This thesis proposes a model of physical activity focused on promoting the development of quality of life, integrating health education and community participation. It seeks to evaluate the viability and impact of this model in different municipalities, promoting healthy habits and an active culture in the community.

**Palabras claves:** Calidad de vida, actividad física, modelo, salud física, salud mental, municipios colombianos.

## Keywords:

Quality of life, physical activity, model, mental health, physical health, Colombian municipalities.