

Nivel de Actividad Física Medido a Través del Cuestionario Internacional De Actividad Física (I-Paq) en Población universitaria durante el periodo Enero-Febrero 2013

Robledo Oquet A*, Martínez N*, Zarzuela Segura CJ+, Cabrera Rivera JV+, Jiménez Hiciano JJ+, Colon Cruz RA+, Gómez De La Hoz P+.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: El sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, lo que se convierte en un problema importante para salud pública a nivel mundial.

OBJETIVO: Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Universidad Católica Tecnológica del Cibao (UCATECI).

MÉTODOS Y TÉCNICAS: Se realizó un estudio de carácter cuantitativo, con un diseño descriptivo y analítico de corte transversal. La información obtenida fue de fuente primaria pues se recopiló la información directamente de los estudiantes entrevistados. A través de este diseño metodológico se logró establecer el nivel de actividad física en los estudiantes inscritos en la Universidad Católica Tecnológica del Cibao en el periodo Enero - Febrero 2013. El instrumento para la recolección de datos que se utilizó estuvo conformado por una serie de preguntas diseñadas donde se recopilaron datos generales y sociodemográficos. Además fue necesario el uso del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), luego se midió y se pesó a cada participante.

RESULTADOS: El 71.6% (n=221) de la población de estudio presenta un nivel de actividad física (AF) bajo, el 25.4% (n=79), presenta un nivel de actividad física moderado y sólo el 3.53% (n=11) presenta un nivel de actividad física alto. En cuanto al sexo, la mayor población fue mujeres de las que un 77% presenta nivel bajo de AF, con un intervalo de confianza del 95% [IC 95%] (P=0.023). Respecto a la relación entre la edad y AF, este estudio muestra una relación directa entre las dos variables que sugieren todos los rangos de edades (18-29años) de los estudiantes encuestados, el nivel de actividad física bajo fue el que prevaleció [IC 95%, p=0.661]. Al evaluar las facultades universitarias, se encontró que un 71% de la población presenta nivel bajo de AF, con relación al consumo de alcohol y consumo de tabaco asociado a AF, se observó una significancia estadística con dichas variables de [IC 95% p= 0.412] y [IC 95% p= 0.511]. En cuanto a las horas de exposición a medios tecnológicos y horas de clases recibidas asociados a AF, (1 hora a 60 horas/semana), los porcentajes de baja AF fueron los más altos en todos los rangos de horas. Al evaluar el estado laboral, procedencia e IMC junto con AF, se vio una significancia estadística con dichas variables de [IC 95% p= 0.000], [IC 95% p= 0.506] y [IC 95% p= 0.708], respectivamente.

CONCLUSIONES: Este estudio demostró una prevalencia de actividad física baja de un 71.6% de la población estudiada y evidenció a su vez, una estrecha relación entre edad, sexo, consumo de tabaco, consumo de alcohol, IMC, horas de clases recibidas, horas de exposición a medios tecnológicos, facultad que cursan, procedencia y estado laboral.

PALABRAS CLAVES: Sedentarismo, actividad física, índice de masa corporal, adultos jóvenes, IPAQ.

SUMMARY

INTRODUCTION: Sedentarism is one of the major risk factors to develop chronic degenerative diseases; which turns into an important matter of worldwide and public health.

OBJECTIVES: To determine the levels of physical activity in the college students that assists to the University Católica Tecnológica del Cibao (UCATECI) in the period January-February 2013, taking to account their gender, age, faculty, level of alcohol consumed, use of Tabaco, hours of exposure to media technology, hours spent inside classroom, if employed, residency at urban or rural, use public or private transportation and body mass index (BMI).

METHODS: We performed a quantitative study with a descriptive and cross-sectional analytical primary source. Through this design methodology is able to establish the physical activity level students enrolled at the Universidad Católica Tecnológica del Cibao in the period January-February 2013. The instrument for data collection used consisted of a series of questions designed where general and demographic data were

*Docente en la PUCMM

+Médico Interno en la PUCMM

collected. It was also necessary to use the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), then measured and weighed each participant.

RESULTS: 71.6% (n = 221) of the study population has a low level of physical activity (PA), the 25.4% (n = 79), presents a moderate physical activity level and only 3.53% (n = 11) presents a high level of physical activity. As for sex, the higher prevalence in the population was women which 77% presents a low level of PA, with a confidence interval of 95% (95%) (P = 0.023). Regarding the relationship between age and PA, this study shows a direct relationship between the two variables that suggest all age ranges (18-29years) of the students surveyed, low level of physical activity was which prevailed (95 %, p = 0.661). When evaluating university faculty, found that 71% of the population has low levels of PA, in relation to consumption of alcohol and tobacco consumption associated with PA, there was a statistical significance of these variables (95% p = 0.412), and (95% p = 0.511). Regarding hour exposure to technological and school hours PA associated received, (1 hour to 60 hours / week), the percentages of low PA were highest in all ranges of hours. When evaluating employment status, origin and BMI along with PA, was statistical significance of these variables (95% p = 0.000) (95% p = 0.506), and (95% p = 0.708), respectively.

CONCLUSION: This study showed a prevalence of low level in physical activity on 71.6% of the study population and in turn showed a close relationship between age, sex, tobacco consumption, alcohol consumption, BMI, received school hours, hours exposure to technologies, faculty who attend, origin and employment status.

KEY WORDS: sedentary lifestyle, level of physical activity, body mass index, young adults IPAQ.

ANTECEDENTES

La actividad física es todo movimiento realizado con el cuerpo humano que involucre tanto el sistema esquelético como el muscular y que refleje gasto energético o calórico. La falta de éste tipo de actividad resulta en la predisposición de padecer enfermedades tales como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, entre otras. El nivel de inactividad física a nivel mundial es sumamente alarmante; según la Organización Mundial de la Salud (OMS) [1] un 60% de la población mundial no realiza el movimiento corporal necesario para obtener beneficios que sean positivos para la salud.

Se han demostrado estudios donde el 50% de las mujeres posee niveles de actividad física insuficientes y en contraste el 60% de los hombres realizaban actividad física intensa. Los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios oscilan entre el 76 y el 87%, sin embargo el 70% no posee hábitos deportivos. Prácticamente concluyeron que el 75.2% de la población era sedentaria, debido a que no cumplía con el criterio de 30 minutos de ejercicios al menos tres veces a la semana. Se determinó que un 15% de los hombres y un 20% de las mujeres de 51 países analizados, la mayoría en vías de desarrollo, están en riesgo de enfermedades crónicas debido a la inactividad física. [2, 3, 4, 5].

Para la realización de los antecedentes de esta investigación se han utilizado artículos que manejan como herramienta evaluativa el Cuestionario Internacional sobre Actividad Física (I-PAQ) que ha sido desarrollado por la OMS, el cual tiene disponible una versión corta y una larga, esta última posee 27 preguntas y es el que se utilizará; pues resulta más práctico para el estudiantado universitario, aclarando que ambas versiones tienen la misma eficiencia y eficacia en medir los niveles de actividad física (AF). Gran parte de los estudios realizados con la ayuda del cuestionario, han mostrado resultados satisfactorios acorde con la investigación. Éste fue creado para la vigilancia de la actividad física en los diferentes países del mundo sin importar su cultura. Recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres marcos: actividad en el trabajo, al desplazarse y en el tiempo libre. En cuanto a la efectividad de la herramienta de medición (I PAQ), en el 2009 mediante un estudio de casos y controles, se evidenció que es factible y eficiente el uso del cuestionario al evaluar una población de 15 a 65 años de edad [6].

Los niveles de actividad física de las personas también suelen estar influenciados por el lugar en donde residen; la prevalencia de actividad física insuficientes en habitantes de zonas rurales fue de 2.2%, a diferencia de los que se trasladaron de zona rural a urbana en quienes

aumentó en un 32.2%, y en un 39.2% en los que residían en zonas urbanas [7].

La exposición a la televisión es un importante factor limitante de la actividad física de los adolescentes, por ende los sujetos que consiguen controlar dicha acción dispondrán de mayor tiempo para la realización de actividades dinámicas; así mismo el tiempo gastado en medios tecnológicos como celulares inteligentes, televisión, computadoras y video juegos, son factores absorbentes que resultan en la resta de tiempo para el estudiante ejercitarse. La prevalencia de insuficiencia en la actividad física en una población de 4,210 estudiantes de secundaria fue de un 65% y la prevalencia de exposición al sedentarismo fue de un 40.9% durante la semana y 49.9% durante los fines de semana [8, 9].

Objetivos

- Determinar el nivel de AF población universitaria.
- Conocer la relación entre la edad, sexo, consumo de tabaco, consumo de alcohol, IMC, horas de clases recibidas, horas de exposición a medios tecnológicos, facultad que cursan, procedencia, estado laboral y el nivel de AF en población universitaria.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Tipo de estudio

Se realizó un estudio de carácter cuantitativo, con un diseño descriptivo y analítico de corte transversal. La información obtenida fue de fuente primaria pues se recopiló la información directamente de los estudiantes entrevistados. A través de este diseño metodológico se logró establecer el nivel de actividad física en los estudiantes inscritos en la Universidad Católica Tecnológica del Cibao en el periodo Enero - Febrero 2013.

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 6,789 estudiantes pertenecientes a la

Universidad Católica Tecnológica del Cibao durante el período Enero - Febrero del año 2013. Se utilizó la fórmula de población conocida para cálculo de la n , a través de la cual se obtuvo un total de 418 estudiantes; luego de recolectar, se invalidó un total de 106 encuestas porque estaban incompletas. El estudio fue no probabilístico casual, pues los estudiantes se escogieron directa e intencionalmente tomando en cuenta el fácil acceso de la población. Los participantes se evaluaron mediante los criterios de inclusión y exclusión, a los que calificaron se les leyó el consentimiento informado, y a todos los que accedieron mediante la firma de dicho documento, se les entregó una copia del mismo, donde se incluía la información de contacto de cada integrante del grupo, además de un correo electrónico para estos fines. Después de la firma del consentimiento, se procedió a entregar el instrumento de recolección de datos a cada participante. Para obtener la talla se utilizaron dos centímetros clínicos iguales y usados exclusivamente para la recolección de datos de esta tesis. Mientras el participante terminaba de llenar la encuesta, se le solicitó que se pusiera de pie, luego con una cinta métrica la cual es del tipo que se adhiere a la pared, se tallaron los participantes, midiendo hasta el límite del cráneo sin que interviniera el pelo de la persona. Para medir el peso, se calibró la balanza antes de comenzado el proceso, asegurando que la misma estuviera marcando cero antes y después de las pesadas. Estas fueron calibradas cada 5 participantes pesados, Se utilizó el peso "Health O Meter". La tabulación de los datos se realizó en SPSS versión 21, para luego ser exportadas a Microsoft Word 2010 y Microsoft Excel 2010 donde se realizaron las tablas y gráficas

RESULTADOS

El total de la población que tienen una AF insuficiente fue de 71.6% [$n=221$] (Ver Tabla No. 1).

Tabla No. 1

Nivel de actividad física por medio del IPAQ de los estudiantes que asisten a la Universidad Católica Tecnológica Del Cibao (UCATECI) De La Vega, República Dominicana, En el período Enero - Febrero 2013.

Nivel de Actividad Física	No	%
Alto	11	3.53%
Moderado	79	25.4%
Bajo	221	71.6%
Total	311	100%

Fuente: Instrumento de recolección de datos "Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria periodo enero-febrero 2013"

Se observó en este estudio que en cuanto al sexo, la mayor parte de la población con baja AF fueron mujeres (77%, n=178) [IC95% P=0.023; $X^2=7.491a$] (ver Tabla No. 2). Por otra parte, en cuanto a la edad, los pacientes con mayor prevalencia de baja AF fueron

aquellos dentro del grupo de 21-23 años representando estos un 75% (n=80), seguido por el grupo de pacientes de 18-20 años con un 70% (n=202), y mayores de 24 años que fue de un 66% (n=29) [IC 95% P=0.661; $X^2=2.407a$] (Ver Tabla No. 3).

Tabla No. 2

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y el sexo en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

Sexo	Nivel de Actividad Física		Moderado		Bajo		Total	
	Alto		No		No		No	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Masculino	7	5%	42	32%	84	63%	133	100%
Femenino	4	2%	37	21%	137	77%	178	100%
Total	11	3.5%	79	25.4%	221	71.1%	311	100%

Fuente: Instrumento de recolección de datos "Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria periodo enero-febrero 2013"

Tabla No. 3

Relación entre el nivel de actividad física según el IPAQ y la edad de los estudiantes de UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

Edad (años)	Nivel de Actividad Física		Moderado		Bajo		Total	
	Alto		No		No		No	
	No	%	No	%	No	%	No	%
18-20	6	3%	54	27%	142	70%	202	100%
21-23	4	5%	16	20%	60	75%	80	100%
>24	1	3%	9	31%	19	66%	29	100%
Total	11	3.5%	79	25.4%	221	71.1%	311	100%

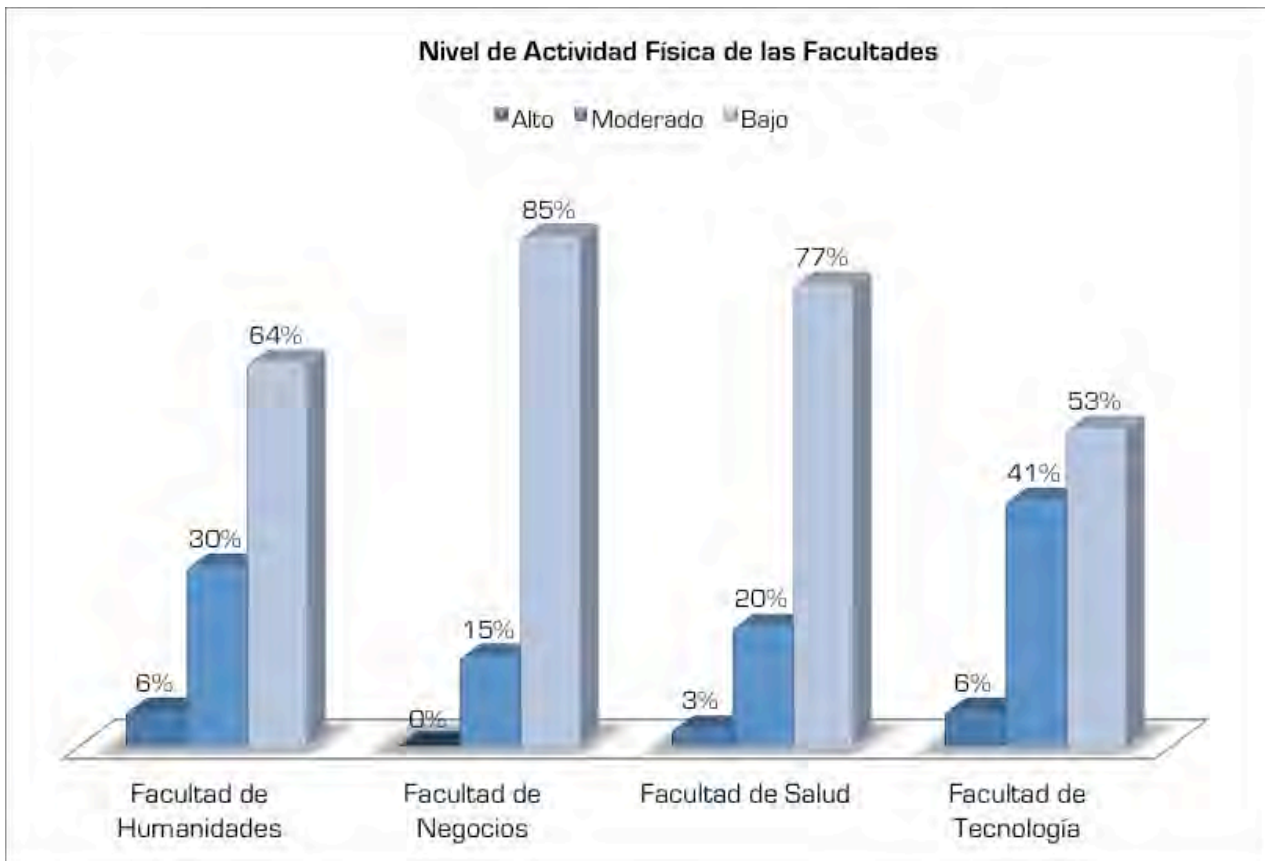
Fuente: Instrumento de recolección de datos "Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013"

En cuanto a las facultades que cursan, los estudiantes pertenecientes a la facultad de negocios fueron los que reportaron un porcentaje mayor de nivel de AF baja con un 85% (n=27), seguido por la facultad de salud

(77%, n=160), luego la facultad de humanidades (64%, n=73) y por último la facultad de tecnología (53%, n=51). (Ver Gráfica No. 1).

Gráfica No.1

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y las facultades universitarias de los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013”

Dentro de los hábitos tóxicos, los participantes que afirman consumir alcohol reportaron un porcentaje de 73% (n=91) y los que negaron tabaco 71% (n=214), fueron quienes reportaron

porcentajes de nivel de AF bajos, mostrando así una significancia estadística correspondiente a e (IC 95% P=0.412; X²=1.773^a) e (IC 95% P=0.511; X²=1.341^a) (ver Tablas No. 5 y 6).

Tabla No.5

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y el consumo de alcohol en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

Consumo de Alcohol	Nivel de Actividad Física							
	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Afirmativo	6	5%	28	22%	91	73%	125	100%
Negado	5	3%	51	27%	130	70%	186	100%
Total	11	3.5%	79	25.4%	221	71.1%	311	100%

Fuente: Instrumento de recolección de datos "Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013"

Tabla No.6

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y el consumo de tabaco en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

Consumo de Tabaco	Nivel de Actividad Física						Total	
	Alto		Moderado		Bajo			
	No	%	No	%	No	%	No	%
Afirmativo	1	10%	2	20%	7	70%	10	100%
Negado	10	3%	77	26%	214	71%	301	100%
Total	11	3.5%	79	25.4%	221	71.1%	311	100%

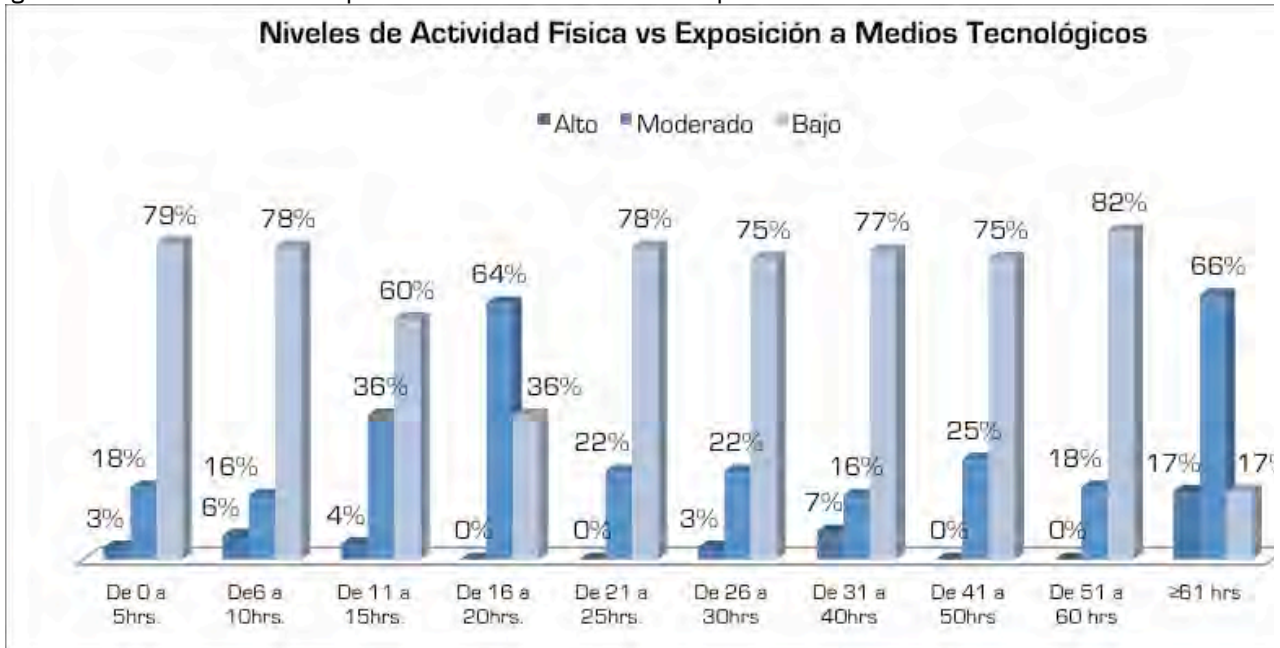
Fuente: Instrumento de recolección de datos "Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013"

En las horas de exposición a medios tecnológicos y las horas de clases recibidas, la prevalencia en todos los rangos desde 1 hora a

la semana hasta 60 horas a la semana de cada variable, el nivel de AF que prevaleció fue bajo (Ver Gráficas No. 2 y 3).

Gráfica No. 2

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y las horas de exposición a medios tecnológicos en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013”

Gráfica No. 3

La relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y las horas de clases recibidas en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013”

En cuanto al estado laboral quienes no tienen, fueron los que mostraron un nivel de AF bajo con un porcentaje de 79% (n=178) (IC=95% P=0.000; X²=27.216). La procedencia urbana

de los estudiantes como factor de baja AF sostuvo la mayor incidencia (73%, n=152) (IC=95% P=0.506; X²=1.362). (Ver Tablas No. 9 y 10).

Tabla No. 9

La relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y el estado laboral en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

Estado Laboral	Nivel de Actividad Física							
	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Afirmado	7	8%	36	42%	43	50%	86	100%
Negado	4	2%	43	19%	178	79%	225	100%
Total	11	100%	79	100%	221	100%	311	100%

Fuente: Instrumento de recolección de datos “Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013”

Tabla No. 10

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y la procedencia en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

Procedencia	Nivel de Actividad Física							
	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Urbano	8	4%	49	23%	152	73%	209	100%
Rural	3	3%	30	29%	69	68%	102	100%
Total	11	100%	79	100%	221	100%	311	100%

Fuente: Instrumento de recolección de datos “Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013”

Por último, en cuanto al IMC y la AF los participantes que se estratificaron en la categoría de infrapeso fueron quienes mostraron un nivel mayor de AF insuficiente

(77%, n=28), seguido por el rango de normopeso (71%, n=128), obesidad (70%, n=26) y sobrepeso (69%, n=39), (IC=95% P=0.708; X²=3.768) (Ver Tabla No. 11).

Tabla No. 11

Relación que existe entre el nivel de actividad física según el IPAQ y el índice de masa corporal en los estudiantes que asisten a UCATECI en el período Enero - Febrero 2013.

IMC	Nivel de Actividad Física							
	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Infrapeso	2	6%	6	17%	28	77%	36	100%
Normopeso	4	2%	49	27%	128	71%	181	100%
Sobrepeso	3	5%	15	26%	39	69%	57	100%
Obesidad	2	6%	9	24%	26	70%	37	100%
Total	11	3.5%	79	25.4%	221	71.1%	311	100%

Fuente: Instrumento de recolección de datos "Nivel de actividad física medido a través del cuestionario IPAQ en población universitaria período Enero-Febrero 2013"

DISCUSIÓN

El sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, lo que se convierte en un problema importante para salud pública a nivel mundial, ya que el valor monetario del tratamiento de las mismas requiere de un elevado costo (OMS) [1]. En la población joven esas enfermedades no tienen importancia en términos de prevalencia; pero la forma de vida durante esta etapa es la que determinará las enfermedades a desarrollar en la vida adulta; por esto se ha puesto atención tanto a los niveles de actividad física en los jóvenes como al sedentarismo (Oehlshlaeger) [14]. Los niveles de actividad física en los estudiantes de UCATECI fueron significativamente bajos, el estudio reporta que de cada 100 estudiantes, 71 tienen una actividad física baja. Estos datos sugieren que esta realidad es aplicable a la totalidad de la población universitaria, en función de que los hallazgos encontrados en la muestra escogida son representativos de la misma. Al igual que en el estudio de Arteaga et al [2] llevado a cabo por la Pontificia Universidad Católica de Chile en el 2010, en el cual se utilizó el cuestionario IPAQ como herramienta para medir los niveles actividad física con una muestra de 983 estudiantes, los niveles de actividad física insuficientes resultaron ser en un 50% en mujeres y un 60% en los hombres; en esta investigación la relación según género

resultó ser similar pero con porcentajes mayores, pues se evidenció nivel de actividad física insuficiente de 63% para el sexo masculino y de 77% en el sexo femenino.

Otro de los objetivos del estudio es destacar la falta de tiempo por las horas de clases y el cansancio, en un estudio realizado por Contreras et al [3] durante el año 2009 en Chile, realizado en estudiantes de medicina, se relacionaron diversas variables como factores asociados al nivel de sedentarismo entre las que se destacan la falta de tiempo por los requerimientos estudiantiles y el cansancio. En nuestra investigación los estudiantes de UCATECI mostraron un nivel de sedentarismo en todos los rangos de horas por semanas que reciben de clase oscilando desde un 67% hasta un 100% de actividad física baja. En cuanto a los parámetros demográficos se puede hacer referencia al estudio de Guthold et al [5], el cual 15% de los hombres y el 20% de las mujeres, estudio que se llevó a cabo en 51 países (la mayoría países en vía de desarrollo), están en riesgo de enfermedades crónicas debido a la inactividad física. En este estudio no hubo variaciones sustanciales entre los países y sus entornos. En nuestro estudio realizado en UCATECI, al ser la institución donde se obtuvo la muestra, la variable a estudiar fue el origen de procedencia que se definió como medio urbano o rural, resultando con un 73% de actividad

física baja los que habitaban en el medio urbano y 68% los que habitaban en un área rural. Esto también lo apoya Masterson et al [7], quien dice que la prevalencia de actividad física baja de las personas que se trasladaron de zona rural a urbana fue de un 32.2% y en los residentes urbanos fue de un 39.2%. Se infiere a partir de estos resultados que el estilo de vida que llevan los residentes urbanos es más sedentario que los que habitan en zonas rurales.

Las horas invertidas a los medios de recreación audiovisuales como el uso de la televisión o la computadora y su relación con el nivel de actividad física, fue otro de los objetivos. Las investigaciones de Cordente [8], Tenório [9] y Santos [10] expresan la relación del sedentarismo con las horas de exposición a esos medios. Los hallazgos fueron muy parecidos a los de nuestro estudio en los estudiantes de UCATECI, tomando en cuenta las horas expuestas por semana, se midieron desde 0 horas por semana hasta más de 60 horas por semana, los porcentajes del nivel de actividad física bajo fueron los que más se vieron aumentados. Se estudió de igual manera el papel que juegan los hábitos tóxicos, en este caso el consumo de tabaco y el alcohol; en nuestro estudio los estudiantes de UCATECI mostraron que 70% de los que consumen tabaco y 73% de los que consumen alcohol tienen un nivel de actividad físico bajo, asimismo un 5% de los que afirmaron consumir alcohol y un 10% de los que afirmaron consumir tabaco, reportaron un nivel de actividad física alto. Esto es explicable en contraste con la investigación de Ribeiro et al [11] el cual hicieron un estudio donde establecieron que no tiene alguna relación consumir tabaco y alcohol para con el nivel de actividad física.

Según Ulla Díez et al [12] en un estudio realizado a una población de jóvenes universitarios mexicanos y publicado en el 2009 por la universidad de Oxford, los hábitos de salud pudieron ser determinados de ante mano, basándose en el estado socioeconómico y los niveles educacionales de las madres. Los resultados mostraron que los estudiantes a tiempo completos son más activos que los de medio tiempo. Lampert [13] afirma en un estudio realizado a una población alemana, que

tanto en hombres como en mujeres, la probabilidad de desarrollar adicción al cigarrillo, obesidad y de presentar niveles de actividad física insuficiente es mayor, a medida que es más bajo su estatus socioeconómico, lo que se demostró con los resultados obtenidos: en hombres de bajo estatus socioeconómico el nivel de inactividad física fue de 33.3%, en relación al nivel socioeconómico medio fue de un 32.1% y por último 23.7% en nivel socioeconómico alto. En mujeres, los resultados fueron 33.1%, 34.9% y 28.4% respectivamente a las distintas clase socioeconómicas. Aun así, estas condiciones son la combinación de diversas características propias de cada nivel social, como por ejemplo, el hecho de que las personas de menos recursos, usualmente tienen menos acceso a la información y educación, por lo que en muchos casos puede que no estén tan conscientes de los riesgos que implica el llevar estilos de vida poco saludables. A raíz de este hallazgo, en nuestro estudio de UCATECI se comparan datos que reportaron un nivel de actividad física bajo de 50% en estudiantes que tienen un estado laboral activo y de un 79% en estudiantes que no tienen un estado laboral activo.

En la bibliografía realizada por nosotros, para la estructuración de nuestro estudio, no encontramos un estudio que hiciera referencia de actividad física con el IMC y a la estratificación por facultades universitarias. Cabe destacar que en estas tres variables estudiadas en UCATECI, los niveles de actividad física bajo prevalecieron siendo así la facultad de negocios 85% y de salud 77% teniendo los niveles más elevados de actividad física insuficiente, en cambio a la facultad de humanidades que reporto un 64% y la facultad de tecnología con un 53%. En cuanto a los rangos de IMC reportados en nuestro estudio de UCATECI, también reportaron niveles de actividad física insuficiente, con unos porcentajes de 77% en las personas que tienen un IMC en infrapeso, un 71% en las personas que tienen un IMC en normopeso, un 69% de las personas con IMC en sobrepeso y un 70% de las personas con IMC en obesidad, siendo estos porcentajes los mayores en cuanto a las demás categorías de actividad física. Los resultados de esta investigación arrojaron no tan solo cifras

parecidas a los que se plantearon otros autores sobre el sedentarismo sino también las mismas categorías adyacentes a esta investigación, tales como el lugar de residencia, hábitos tóxicos, género, actividad laboral entre otras.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos encontrados en esta investigación muestran que el 71.6% de la población de estudio tuvo un nivel de actividad física Sin

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Vigilancia global de la actividad física. [en línea]. Disponible en: [www.who.int /chp/steps/GPAQ/es/index.html](http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/es/index.html)
2. Arteaga A, Bustos P, Soto R, Velasco N, Amigo H. Actividad física y su asociación con factores de riesgo cardiovascular. Un estudio en adultos jóvenes. Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile [en línea] 2010; 1209-1216. Disponible en: www.scielo.cl/pdf/rmc/v138n10/art01.pdf
3. Contreras JJ, Espinoza Aravena RM, Dighero Eberhard B, Drullinsky Alvo D, Liendo Verdugo R y Soza Rex F. Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. Rev Andal Med Deporte [en línea] 2009 [citado 10 marzo 2011]; 2(4):133-40. Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?f=10&pident_articulo=13146200&pident_usuario=0&pcotactid=&pidenrevista=84&ty=62&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=284v02n04a13146200pdf001.pdf
4. Jimenez F, Olvera Morales DA. Prevalencia de sedentarismo en estudiantes Universitarios. [Tesis doctoral]. Universidad Veracruzana 2008
5. Guthold R, Ono T, Strong KL, Chatterji S, Morabia A. Worldwide variability in physical inactivity a 51-country survey. Am J Prev Med [en línea] 2008 [citado 10 marzo 2011]; 34(6):486-494. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18471584>
6. Pedersen MT, Blangsted AK, Andersen LL, Jørgensen MB, Hansen E a, Sjøgaard G. The effect of worksite physical activity intervention on physical capacity, health, and productivity: a 1-year randomized controlled trial. Journal

embargo, hubo una reducción poblacional significativa siendo ésta más homogénea, dicha reducción pudo haber sido la causa de que no se observara una relación de significancia estadística, en las siguientes variables: edad, consumo de alcohol, consumo de tabaco, estado laboral, procedencia e IMC. En cuanto al sexo, sí existe una importante relación significativa entre dichas variables.

of occupational and environmental medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine [en línea] 2009 [citado 10 marzo 2011]; 51(7):759-70. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19528834>

7. Masterson Creber RM, Smeeth L, Gilman RH, Miranda JJ. Physical activity and cardiovascular risk factors among rural and urban groups and rural-to-urban migrants in Peru: a cross-sectional study. Rev Panam Salud Publica. [en línea] 2010 [citado 10 marzo 2011] Jul; 28(1):1-8. Disponible en: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2957283&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
8. Cordente CA. Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de e.s.o. del municipio de Madrid [Tesis Doctoral] Madrid
9. Tenório MCM, de Barros MVG, Tassitano RM, Bezerra J, Tenório JM, Hallal PC. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. [en línea] 2010 [citado 10 marzo 2011] 13(1):105-117. Disponible en: www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/10.pdf
10. Santos CM, Júnior RSW, Barros SSH, Júnior JCF, de Barros MVG. Prevalência e fatores associados à inatividade física nos deslocamentos para escola em adolescentes. [en línea] 2010 [citado 10 marzo 2011] 26(7):1419-1430. Disponible en: www.scielo.br/pdf/csp/v26n7/21.pdf
11. Ribeiro ES, Rodrigues, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. [en línea] 2008 [citado 11 marzo 2011] 42(4):672-678. Disponible en: www.scielo.br/pdf/rsp/v42n4/6430.pdf

12. Ulla Díez SM, Pérez-Fortis A. Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. *Health promotion international* [en línea] 2010 [citado 11 marzo 2011]; 25(1):85-93. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19875462>
13. Lampert T. Smoking, physical inactivity, and obesity: associations with social status. *Dtsch Arztebl Int* [en línea] 2010 [citado 11 marzo 2011]; 107(1-2):1-7. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15122369>
14. Oehlschlaeger MHK, Pinheiro RT, Horta B, Gelatti C, San-Tana P. [Prevalence of sedentarism and its associated factors among urban adolescents]. *Revista de saúde pública* [en línea]. 2004 [citado 12 marzo 2011]; 38(2):157-63. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15122369>