

EJE 4

Actividad física, deporte y salud

Nivel de sedentarismo que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Santo Domingo y Distrito Nacional

3.^{er}

CONGRESO CARIBEÑO DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Nuevos conocimientos para la mejora de los procesos pedagógicos



INSTITUTO SUPERIOR
DE FORMACIÓN DOCENTE
SALOMÉ UREÑA
ISFODOSU

RECIE
REVISTA CARIBEÑA DE
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Nivel de sedentarismo que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Santo Domingo y Distrito Nacional

Level of Sedentary Lifestyle in University Students in Santo Domingo and the National District

Mauricio Javier Prada Rozo¹

Ruth Delania Cuevas Gómez²

Resumen

Se ha reconocido que el sedentarismo en personas adultas es uno de los principales comportamientos que pueden desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles; estudios realizados en la República Dominicana determinaron que el 56.6 % de la población estudiantil universitaria, presenta altos niveles de sedentarismo, siendo este porcentaje mayor en mujeres que en hombres. Este estudio pretende determinar el nivel de sedentarismo de los estudiantes universitarios que viven en la ciudad de Santo Domingo y el Distrito Nacional, por medio de un estudio descriptivo de corte transversal, en una muestra representativa de 1,381 estudiantes. Se logró demostrar altos niveles de sedentarismo en la población objeto de estudio, al igual que el tiempo que permanece sentada, el cual excede los tiempos recomendados por la Organización Mundial de la Salud, OMS.

Palabras clave: actividad física, estudiantes, hábitos de vida saludables, sedentarismo.

Abstract

It has been recognized that a sedentary lifestyle in adults is one of the main behaviors that can trigger chronic noncommunicable diseases. Studies carried out in the Dominican Republic managed to determine that 56.6% of the university student population present high levels of sedentary lifestyle; this percentage is higher in women than in men. Therefore, this study aims to determine the level of sedentary lifestyle in university students living in the city of Santo Domingo and in the National District, through a descriptive cross-sectional study, in a representative sample of 1,381 students. The study was able to demonstrate high levels of sedentary lifestyle in the population under survey, as well as the time spent sitting, which exceeds the levels recommended by the World Health Organization, WHO.

Keywords: physical activity, students, healthy lifestyle, sedentary lifestyle.

¹ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, pradaservsalud@gmail.com

² Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, ruth.cuevas@isfodosu.edu.do

1. Introducción

Se ha reconocido que el sedentarismo en personas adultas es uno de los principales comportamientos que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles, como: alteraciones cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, síndrome metabólico, diabetes mellitus, trombosis venosa, entre otros padecimientos asociados a la obesidad (Méndez, 2019; OMS, 2020).

Este tipo de comportamiento se ve reforzado por conductas sociales y culturales presentes en la etapa universitaria, debido a los cambios y las adaptaciones psicosociales y comportamentales que viven los estudiantes, al presentar cambios de horarios en nutrición, estrés y largas jornadas académicas, las cuales implican estar sentados en un salón de clases por largos periodos. (Mella-Norambuena, Celis, et al, 2019). Estas conductas son reforzadas por el poco tiempo y la falta de energía para realizar actividad física, lo cual incrementa los niveles de sedentarismo y malos hábitos de vida para la salud, (Monsalve, Méndez, de Campos, & Contreras, 2021; Rozo & Gómez, 2022).

Estudios realizados en República Dominicana lograron determinar que el 56.6 % de la población estudiantil universitaria presenta altos niveles de sedentarismo; este porcentaje es mayor en mujeres que en hombres (Roza y Gómez 2022).

Este estudio pretende determinar el nivel de sedentarismo de los estudiantes universitarios que viven en la ciudad de Santo Domingo y el Distrito Nacional.

2. Metodología

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en una muestra representativa de 1,381 estudiantes, seleccionados por conveniencia, de las universidades participantes, con edades entre los 18 y 45 años, quienes diligenciaron el Cuestionario Internacional en Actividad Física (IPAQ) en su versión corta. Este instrumento permitió evaluar características específicas de los niveles de actividad física, como la intensidad (clasificada en leve, moderada e intensa), la frecuencia, (medida en días por semana) y la duración, (determinada por las horas que realiza actividad física por día).

La clasificación de los resultados se realizó según los protocolos planteados por la literatura para el IPAQ, que determina la cantidad de METs (*Metabolic Equivalent of Task* o Unidades de Índice Metabólico) por minuto por semana. Los valores de referencia tomados para este estudio son: Actividad física leve o caminar, (3,3 METs por minuto por semana), Actividad física moderada (4 METs por minuto por semana) y Actividad física intensa o vigorosa (8 METs por minuto por semana) (Martorell, Labraña, et al, 2020).

El índice de actividad física surgió del producto de la intensidad en METs, por la frecuencia, por la duración de la actividad, al clasificar los resultados en tres categorías: 1) actividad física leve, la cual se encuentra por debajo de los 600 METs por minuto por semana, 2) Actividad física moderada, entre 601 y 1499 METs por minuto por semana, y 3) categoría intensa o vigorosa, por encima de los 1500 METs por minuto por semana.

De las 1,381 encuestas realizadas, 56 fueron excluidas por el grupo de investigación, ya que se encontraban mal diligenciadas, presentaban inconsistencias o no tenían diligenciados los consentimientos informados enviados para esta investigación.

3. Resultados

Los resultados obtenidos dentro del estudio indicaron que el 52.6 % de los estudiantes fue clasificado como sedentario al presentar gastos calóricos por debajo de los 1499 METs en relación con los hombres, las mujeres revelaron; mayores niveles de sedentarismo. El tiempo que permanecieron los estudiantes en posición sentada indicó un promedio de 298 minutos por día (5.5 horas); fue menor el tiempo que permanecieron sentadas las mujeres, 319 minutos en relación con los hombres, con 352 minutos (5.8 horas). El promedio de caminata diaria fue de 42.4 minutos; mayor en hombres (65.8 minutos) que en mujeres (31.2 minutos); estos niveles se encuentran por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, OMS (2020).

4. Conclusiones

Los estudiantes universitarios de la ciudad de Santo Domingo y el Distrito Nacional presentan altos niveles de sedentarismo; estos resultados son similares a los encontrados por Rozo y Gómez (2022), quienes indican un alto nivel de sedentarismo a escala nacional en esta población.

La población estudiantil clasificada como activa es mayor en hombres que en mujeres, debido a los intereses deportivos que se presentan en el país, como el béisbol y el baloncesto, deportes que tienen mayor arraigo en la población masculina y en menor porcentaje en la demografía femenina (Ortiz-Rodríguez, De León, Esparza-Romero, Carrasco-Legleu, & Candia-Luján, 2019; Fernández-Prieto, Giné-Garriga & Canet, 2020).

El tiempo que permanecen sentados los estudiantes universitarios excede los tiempos recomendados por la OMS, lo que puede incrementar los niveles de sedentarismo al igual que ocasionar alteraciones metabólicas como el sobrepeso y la obesidad (Quiroz-Mora, Serrato-Ramírez, & Bergonzoli-Peláez, 2018; Chalapud-Narváez, Molano-Tobar, & Ordoñez-Fernández, 2019).

Es importante que los líderes estudiantiles, los dirigentes universitarios, al igual que las entidades que regulan la educación en Santo Domingo, puedan crear estrategias pedagógicas y motivacionales que ayuden a incrementar la práctica de la actividad física y mejorar los hábitos de vida saludable.

5. Referencias bibliográficas

- Chalapud-Narváez, L. M., Molano-Tobar, N. J., & Ordóñez-Fernández, M. Y. (2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Universidad y Salud*, 21(3), 198-204. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.192103.156>
- Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet Vélez, O. (2020). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista española de salud pública*, 93, e201908047. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/resp/2019.v93/e201908047/>
- Martorell, M., Labraña, A. M., Ramírez-Alarcón, K., Díaz-Martínez, X., Garrido-Méndez, A., Rodríguez-Rodríguez, & Celis-Morales, C. (2020). Comparación de los niveles de actividad física medidos con cuestionario de autorreporte (IPAQ) con medición de acelerometría según estado nutricional. *Revista Médica de Chile*, 148(1), 37-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000100037>
- Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar, G., & Petermann-Rocha, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 37-58. DOI: <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6452>
- Méndez, A. P. (2019). Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(3), 324-334. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2851>
- Monsalve, R. C., Méndez, A. G., de Campos, L. F. C. C., & Contreras, V. J. (2021). El nivel de actividad física y el tiempo sedente de los estudiantes chilenos y su relación con factores socioeconómicos. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 1(1), 11-11. Disponible en: <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/180/223>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020). Actividad física. Datos Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz-Rodríguez, B., De León, L. G., Esparza-Romero, J., Carrasco-Legleu, C. E., & Candia-Luján, R. (2019). Ejercicio moderado y consumo de alimentos de alto y bajo índice glucémico en mujeres sedentarias. *Atención Primaria*, 51(6), 327-332. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.02.008>
- Quiroz-Mora, C. A., Serrato-Ramírez, D. M., & Bergonzoli-Peláez, G. (2018). Factores asociados con la adherencia a la actividad física en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista de Salud Pública*, 20, 460-464. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n4.62959>
- Rozo, M. J. P., & Gómez, R. D. C. (2022). Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 9(2), 69-85. DOI: <https://doi.org/10.47554/revie.vol9.num2.2022.pp69-85>