

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y NIVELES DE SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Martínez Alvarado, Julio Román; Sámano Sánchez, Alfonso; Asadi González, Ahmed Alí; Magallanes Rodríguez, Ana Gabriela; Rosales Bonilla, Rosalba

Universidad Autónoma de Baja California

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es describir la práctica de actividades físico-deportiva y los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios mexicanos. En el estudio participaron 634 estudiantes (178 hombres, 456 mujeres) entre 17 y 47 años de edad ($M = 20.25$, $DT = 3.5$) pertenecientes al Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California, Unidad Valle de las Palmas. La recogida de datos se realizó dentro del aula de clase y sin la presencia del docente.

Los resultados indican que el 25.4% de los estudiantes practican deporte; mientras que el 74.6% reporta no practicar algún deporte. Por otra parte, el 55% de los estudiantes refiere hacer algún tipo de ejercicio físico; el otro 45% de los universitarios no realiza ningún tipo de ejercicio físico. El 65.3% de los estudiantes universitarios son activos; el 34.7% de los estudiantes son sedentarios, de los cuales el 84.5% son mujeres.

En base a los resultados podemos concluir que los niveles de práctica de deporte en universitarios son significativamente más bajos que los niveles de práctica de actividad física. El porcentaje de sedentarios es alto, principalmente en las mujeres estudiantes universitarias.

Palabras clave: *Actividad física, deporte, universitarios, sedentarismo.*

ABSTRACT

The objective of this research is to describe the practice of physical and sporting activities and levels of inactivity in mexican university students. The study included 634 university students (178 men, 456 women) between 17 and 47 years ($M = 20.25$, $SD = 3.5$) from the Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California, Valle de las Palmas. Data collection was conducted within the classroom and without the presence of a professor.

The results indicate that 25.4% of students play sports, while 74.6% report not do any sports. Moreover, 55% of referred students do some form of physical exercise; the other 45% of university does no exercise. The 65.3% of college students are active, meaning that regularly practice a sport or exercise; the 34.7% of the students are sedentary being most of them women, representing the 84.5%.

Based on the results we can conclude that the levels of participation in sports in college are significantly lower levels of physical activity. The high percentage of sedentary is still higher in women.

Keywords: *physical activity, sports, academics, sedentary.*

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Olaiz et al., 2006), la inactividad física y la ingesta excesiva de macronutrientes están asociados con problemas de salud, tales como la obesidad, enfermedad coronaria, diabetes y varios tipos de cáncer. La relación anterior se torna relevante considerando que en México éstas enfermedades se han convertido en las principales causas de muerte en la población adulta; por otra parte, la obesidad ha alcanzado una alta prevalencia, pues el 39% de la población adulta mexicana sufre de sobrepeso y otro 30% de obesidad. En lo concerniente al sobrepeso los hombres presentan una alta prevalencia de 42.5%, mientras que las mujeres un 37.4%, la prevalencia de obesidad es mayor en mujeres (34.5%) que en hombres (24.2%). Estos datos resultan preocupantes y nos despiertan el interés por combatir dichas problemáticas de salud a través de la práctica de actividad físico-deportiva. Las recomendaciones generales sobre la realización de actividad física indican que las personas adultas deben acumular 30 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada cada día de la semana. Las mismas recomendaciones se han extendido a diversos programas de promoción de la salud (Department of Health and Human Services, 1996). A pesar de los evidentes beneficios de realizar actividad física de manera regular, los niveles de actividad física están disminuyendo en estudiantes universitarios (Klipatrick, Hebert y Bartholomew, 2005).

En décadas anteriores, la incidencia de trastornos cardiovasculares en la población general ha sido un tema al que se le ha brindado especial atención por parte de las autoridades de salud pública quienes dedicaron esfuerzos en la promoción de una vida activa (Caspersen, Merrit y Stephens, 1994). Lo anterior tal vez en parte por la existencia de investigaciones que tratan sobre pautas de actividad física y su relación con la salud, en las que se reporta una relación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y estados óptimos de salud (Biddle, 1993; Blasco, 1994).

Ambas características están estrechamente relacionadas, ya que es importante conocer la medida en que la actividad física es beneficiosa así como conocer los factores que determinan la existencia de estilos de vida saludables (Sallis y Hovell, 1990). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) un adecuado nivel de actividad física en adultos reduce el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, así como algunos tipos de cáncer, agregando que mejora la salud ósea y mantiene un equilibrio calórico, lo que repercute en un adecuado control de peso.

Algunas investigaciones se han interesado en comprender los factores que determinan los motivos de las personas para mantener estilos de vida activos (Rejeski y Thompson, 1993). En la década de los 90's se elaboraron y probaron modelos teóricos que explican y predicen el comportamiento de los individuos en relación con los programas de ejercicios (Brawley, 1993; Godin, 1993; Maddux, 1993; Biddle y Goudas, 1996) y de cómo la falta de actividad física (sedentarismo) afecta la salud física y el bienestar de la población (OPS, 1985; Capdevila, 2000; CDC, 2002).

En base en lo anterior, podemos afirmar que el interés por la promoción de un estilo de vida saludable a través de la actividad física ha ido en aumento (Devis y Peiró, 1993; Sánchez, García, Landabaso y de Nicolás, 1998; Pintanel y Capdevila, 1999; Thompson, 2001). Por otra parte, se estima que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo (WHO, 2002). Los altos índices de sobrepeso y obesidad relacionados con la baja resistencia cardiovascular, son una combinación de factores de riesgo para la presencia de enfermedades que impactan negativamente a la calidad de vida (Montenegro y Rubiano, 2006). El sobrepeso y la obesidad son dos de los principales factores de riesgo a los que se enfrenta la población mexicana, de tal forma que la prevalencia en adultos se incrementó de 34.5% en 1988 a 69.3% en 2006. La prevalencia de sobrepeso y

obesidad en niños de 5 a 11 años y en adolescentes en México asciende a 26% y 31% respectivamente (ENSANUT, 2006).

Por otro lado, en un estudio realizado con alumnos de la Universidad Autónoma de Barcelona (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996) se encontró un elevado índice de sedentarismo en estudiantes universitarios, siendo superior en las mujeres. Existen además otras publicaciones que reportan que las mujeres muestran niveles bajos de actividad física (Kelly y Sharpe, 1994; Sánchez, García, Landabaso y de Nicolás, 1998; Leslie et al., 1999). Otros estudios acerca de la relación entre actividad física y jóvenes universitarios se refieren a las influencias que los estilos de vida activos tiene en la salud. Se han encontrado beneficios psicológicos (Jodra, 1994), prevención de enfermedades (Mcinnis, Franklin y Rippe, 2003; Gómez, Izquierdo, De Paz y González, 2003) y bienestar general (Koltyn, 1997; Hoffmann, 1997). En base en lo anterior, el objetivo del presente trabajo es describir la práctica de actividades físico-deportiva y los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios mexicanos.

MÉTODO

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 634 universitarios de ambos sexos (Hombres = 178, Mujeres = 456), con edades comprendidas entre los 17 y 47 años ($M = 20.25$, $DT = 3.52$) y pertenecientes al Centro de Ciencias de la Salud (Psicología = 258, Medicina = 127, Odontología = 106 y Enfermería = 143) de la Universidad Autónoma de Baja California, unidad Valle de las Palmas.

Instrumentos

Para la medición de los niveles de actividad físico-deportiva y sedentarismo se diseñó un cuestionario *ad hoc* compuesto por 9 reactivos y que además incluía una sección de datos demográficos.

Procedimiento

Los cuestionarios se aplicaron de forma colectiva, de manera auto-administrada y dentro del salón de clase. Los investigadores del estudio estuvieron presentes durante la recogida de datos, enfatizando la confidencialidad de las respuestas. Los investigadores permanecieron en el aula para brindar la ayuda necesaria durante la aplicación del cuestionario.

RESULTADOS

Para conocer los niveles de práctica físico-deportiva y sedentarismo, utilizamos un análisis de frecuencias. Este cálculo se realizó a través del programa estadístico SPSS en su versión 19.0.

Análisis de frecuencias de los niveles de práctica físico-deportiva y sedentarismo

La figura 1 indica que el 25.4% de los universitarios reporta practicar deporte de manera regular, mientras que el 74.6% refiere no practicarlo. En cuanto a la realización de ejercicio físico, el 55.4% de los estudiantes manifiesta realizar algún tipo de ejercicio.

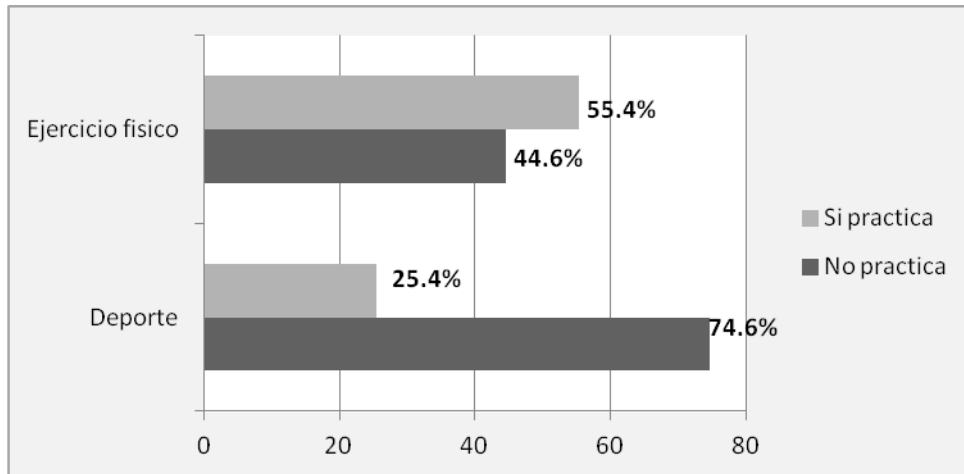


Figura 1. Niveles de práctica físico-deportiva en universitarios

En relación a los deportes más practicados por los universitarios, se indica en la figura 2 que son fútbol asociación (n = 60), deportes de combate (n = 16), atletismo (n= 9) y voleibol (n = 9), en orden de preferencia.

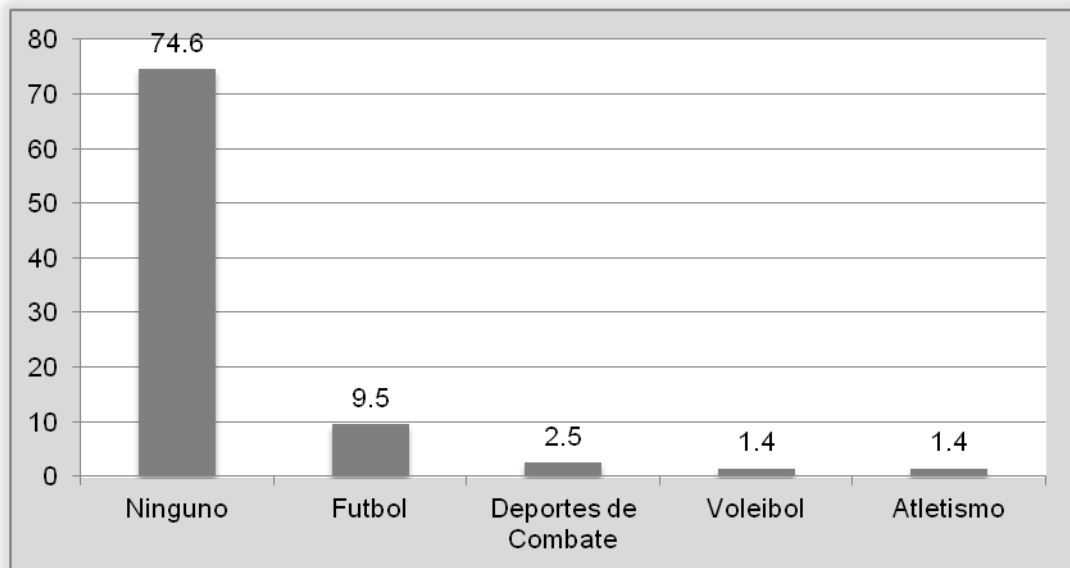


Figura 2. Deportes más practicados por los universitarios

Los estudiantes universitarios del Centro de Ciencias de la Salud reportan niveles moderadamente altos en sedentarismo (34.5%), mientras que el 65.5% se

mantiene activo. Resulta significativo destacar que de este porcentaje de universitarios sedentarios el 84.5% son mujeres (figura 3).

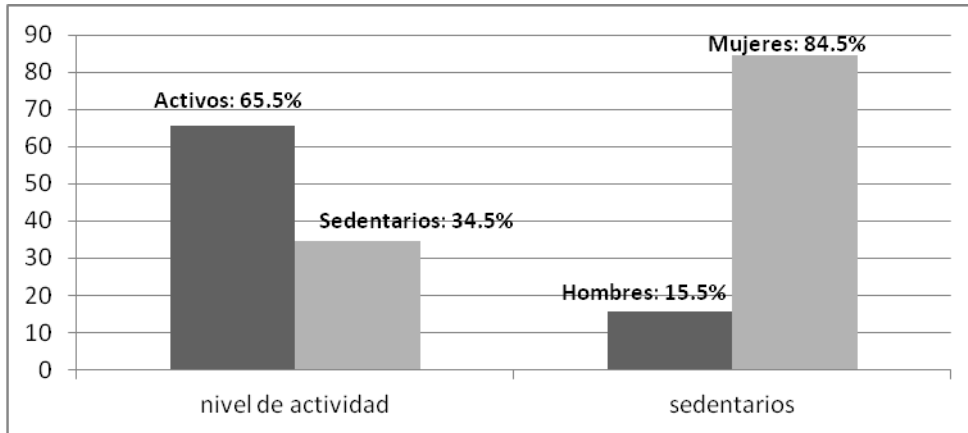


Figura 3. Niveles de actividad y sedentarismo en universitarios

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo con el objetivo de la presente investigación, consistente en describir la práctica de actividad físico-deportiva, así como los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios mexicanos y, en base a los resultados encontrados, se observa una diferencia entre los niveles de práctica de un deporte y la realización de ejercicio físico en universitarios, lo cual se puede ver en una mayor preferencia hacia la realización de actividad física en comparación con la práctica deportiva.

Por otra parte, el porcentaje de estudiantes sedentarios es moderadamente alto, principalmente en mujeres. Estos resultados siguen la misma línea que los encontrados por otros autores (Blasco et al., 1996; Kelly y Sharpe, 1994; Leslie et al., 1999; Sánchez et al., 1998). Creemos necesario seguir estudiando los factores demográficos que influyen en la práctica de actividad físico-deportiva. Al igual que otros factores que pudieran estar influyendo en los altos niveles de sedentarismo en las mujeres universitarias tales como el manejo del tiempo libre, las responsabilidades que conllevan los diversos roles sociales de las mujeres y el agotamiento físico por la realización actividades de la vida cotidiana.

Las diferencias encontradas en relación al sexo y la vida sedentaria podrían reflejar una inclinación de las mujeres por la realización de actividades consideradas como pasivas, donde el gasto energético es mínimo, en comparación con los hombres que optan por tener un nivel más alto de actividad física o bien, por la práctica de algún deporte. Puede inferirse que dicha conducta está vinculada con los objetivos que se plantean los distintos sexos, en relación a ello, otras investigaciones realizadas en poblaciones similares tales como la de Blasco et al., (1996) reflejan que las mujeres buscan objetivos a largo plazo y que ello afecta su motivación, debido a que los resultados no pueden observarse a corto plazo, adicionalmente, las mujeres tienden a ser menos competitivas en comparación con los hombres que establecen metas concretas a corto plazo y donde la competencia se convierte en un importante motivador de la conducta. Es decir, el objetivo que cada sexo se plantea influye directamente en la tendencia a realizar o no actividad física, o bien, en la práctica de un deporte, que requiere el mantenimiento de una conducta fuertemente motivada por los resultados esperados por ambos. Existe una condición de sedentarismo en las mujeres universitarias en la que es conveniente dirigir la atención necesaria para evitar incrementar la probabilidad de enfermedades relacionadas con estilos de vida sedentarios. Sería importante que posteriores investigaciones centren su atención en analizar diferentes aspectos de este fenómeno que posibiliten la promoción de actividad físico-deportiva en los universitarios, especialmente en las mujeres convirtiéndose en un reto el incrementar los niveles de actividad físico-deportiva que éstas realizan.

REFERENCIAS

- Biddle, S. (1993) Children, exercise and mental health. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 200-216.
- Biddle, S. y Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66(2), 75-78.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blasco, T., Capdevila, L. I., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51- 63.
- Brawley, L. (1993). The practicality of using social psychological theories for exercise and health research and intervention. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 99-115.
- Capdevila, L. (2000). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Barcelona: Grup Artympres S.A.
- Caspersen, C., Merrit, R. y Stephens, T. (1994). International Physical Activity. En R.Dishman. *Advances in Exercise Adherence* pp 73-111. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Devis, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 71-86.
- Godin, G. (1993). The Theories of Reasoned Action and Planned Behavior: Overview of findings, emerging research problems and usefulness for exercise promotion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 141- 157.
- Gómez, M., Izquierdo, M., De Paz, F. y González, F. (2003). Influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de León. *Revista Internacional Médica Científica de Actividad Física y Deporte*, 8. 215-249.
- Hoffmann, P. (1997). The endorphin hypothesis. *Health psychology and behavioral medicine*, 3, 193-202.
- Jodra, P. (1994). *Deporte y salud: la realidad psicosociológica*. Barcelona: Oikos Tau Ediciones.
- Kelley, G. y Sharpe, K. (1994). Physical activity habits of African-American College Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 65, 207-212.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and woman's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Koltyn, K. (1997). The thermogenic hypothesis. *Health psychology and behavioral medicine*, 3, 181-192.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. y Lo, S. K. (1999). Insufficiently active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28(1), 20-27.
- Maddux, J. (1993). Social cognitive models of health and exercise behavior: an introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 116-140.
- McCinnis, K. J., Franklin, B. A. y Rippe, J. M. (2003). Counseling for physical activity in overweight and obese patients. *American Academy of Family Physicians*, 67(6), 1249- 1256.
- Montenegro, Y. M. y Rubiano, O. F. (2006). Sedentarismo en Bogotá, características de una sociedad en riesgo. *Umbral científico*, 9, 33-45.
- National Center for Chronic Disease (2002). Prevention and Health Promotion-CDC. Promoting physical activity. *Journal of Preventive Medicine*, 22, 73- 102.
- Olaiz, G., Rivera, J., Shamah, T., Rojas, R., Villalpando, S., Hernández, M. y Sepúlveda, J. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Organización Mundial de la Salud (2006). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Documento recuperado en 2013 en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>
- Organización Panamericana de la Salud -OPS. (1985). *La salud de los adolescentes y jóvenes en las Américas: un compromiso con el futuro*. Washington: OPS.
- Pintanel, M. y Capdevila, L. I. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 53-68.

- Rejeski, W. J. y Thompson, A. (1993) Historical and conceptual roots of Exercise Psychology. En P. Seraganian (Ed.) *Exercise Psychology: The influence of Physical Exercise on Psychological Processes*. 3- 38 Nueva York: John Wiley.
- Sallis, J. F. y Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. En J. O. Holloszy y K. B. Pandolf (Eds.) *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18. 307-330 Baltimore: Williams and Wilkins.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y de Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, (2), 233-245.
- Thompson, A. (2001). *Physical Activity From Childhood and Adolescence to Adulthood – A Longitudinal Analysis*. Tesis doctoral no publicada. Saskatoon: Saskatchewan University.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- World Health Organization (2002). Physical activity and youth. Regular physical activity provides young people with important physical, mental and social health benefits. *World Health Organization*.