



La actividad física en estudiantes universitarios

Physical activity in university students

MPSS Yahir Salvado Solano Armenta
Servicio Social: Perspectiva
cognoscitivo-conductual de la obesidad
yahirsolano@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>

Resumen

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud de las personas son evidentes, lo que tiene respaldo en evidencia científica en diferentes condiciones médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura. La actividad física tiene beneficios de forma multifactorial, los efectos positivos se visualizan desde el sistema inmune, metabólico y hormonal. Los beneficios de la actividad física y la prescripción de ejercicio individualizada siempre superan considerablemente los posibles riesgos a los que se exponen por su práctica. En esta revisión se encontró que los jóvenes universitarios reducen considerablemente el tiempo que dedican a tener actividad física, lo que puede generar problemáticas de salud a largo plazo, aunado a factores como el comportamiento social y preferencias de hábitos de vida no saludables.

Palabras clave: Actividad física, sedentarismo, población universitaria, salud, ejercicio.

Abstract

The benefits of physical activity and exercise on people's health are evident, which is supported by scientific evidence in different medical conditions, including cardiovascular disease and premature mortality. Physical activity has benefits in a multifactorial way, the positive effects are visualized from the immune, metabolic and hormonal systems. The benefits of physical activity and individualized exercise prescription always considerably outweigh the potential risks to which they are exposed by its practice. In this review, it was found that young university students considerably reduce the time they dedicate to physical activity, which can generate long-term health problems, together with factors such as social behavior and unhealthy lifestyle preferences.

Keywords: physical activity, sedentary, university population, health, exercise.

Recibido el 11 de enero de 2022.
Aceptado el 8 de julio de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Introducción

La calidad de vida es considerada por la Organización Mundial de la Salud como la percepción del individuo de su posición en la vida, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el cual vive y en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. Considera diversas dimensiones del entorno vital como el estilo de vida, el ambiente, el hogar, la vida escolar, laboral y la situación económica principalmente. La calidad de vida relacionada con la salud se refiere a la salud física y mental a nivel individual o grupalmente (Hidalgo, Ramírez e Hidalgo, 2013).

En América Latina, 70% de las muertes prematuras en adultos son consecuencia de problemas de salud que son prevenibles. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia. La alimentación desequilibrada y la falta de actividad física pueden contribuir a la aparición de trastornos como el síndrome metabólico, el cual es común en gran cantidad de personas con obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial. En un estudio de la OMS en 2016, se indican que la inactividad física o el sedentarismo se encuentran entre los primeros diez factores de riesgo relacionados con enfermedades y defunción. Más de dos millones de muertes al año se asocian a la inactividad física y entre 60-85% de los adultos de todo el mundo no realizan suficiente actividad física, aun cuando los niños tienen mayor actividad física que los adultos, se puede notar una reducción de la misma en adolescentes.

La definición de actividad física considera que es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que incrementan el gasto de energía sobre el nivel basal, mientras que las conductas sedentarias se refieren a la inactividad que existe al ver televisión, usar computadora o jugar videojuegos. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares al menos durante 30 minutos, tres veces por semana, con intensidad del 60% del consumo máximo de oxígeno (González y Rivas, 2018). Esta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, ya que se previene y controlan ciertas enfermedades, como lo son los padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis. La actividad física aumenta la energía y ayuda a reducir el

estrés, las concentraciones altas de colesterol y la tensión arterial. También, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, especialmente el de colon (López, González y Rodríguez, 2006).

Factores que influyen en la calidad de actividad física

Existen diversos factores que influyen en la práctica de actividad física, éstos pueden ser de tipo personal, social y ambiental (Castillo, Sáenz y Buñuel, 2007):

- Aspectos personales: la diferencia existente entre la actividad física entre hombres y mujeres es notable, ya que es mayor en hombres que en mujeres. La edad es otro factor que influye en la práctica de actividad física, ya que cuanto mayor es la edad del alumnado menor es la actividad, por lo que se vuelven más sedentarios, especialmente entre las mujeres. La obesidad se considera como factor que influye en la práctica de actividad física ya que los individuos obesos son menos activos que los no obesos.
- Aspectos sociales: Pueden influir sobre la práctica de actividad física como la familia, el padre o la madre como modelo a imitar por los hijos e incluso la del o los profesores.
- Aspectos ambientales: Pueden influir en la práctica de actividad física como el lugar donde se practica, las condiciones climatológicas, factores ligados al tiempo como la estación del año, día de la semana, incluso si son temporadas vacacionales, los programas organizados de actividad física y la capacidad para acceder a instalaciones adecuadas.

El uso de las nuevas tecnologías como el internet, celulares, computadoras, videojuegos, redes sociales, han contribuido al sedentarismo, que genera un gran impacto en la salud de la población en general, siendo la principal causa de obesidad a nivel mundial, donde México ocupa los primeros lugares, generando la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. El peso específico que tiene la tecnología en la funcionalidad integral de la sociedad, recae directamente en el grupo poblacional de jóvenes y adolescentes, porque se encuentran en una etapa de formación en todos los sentidos y resultan completamente influenciados por un estilo de vida moderno y tecnológico, donde el valor personal es proporcional al tipo de tecnología adquirida y

utilizada de forma particular como lo son los celulares, las computadoras portátiles, ipod, ipad, iphone, televisión de paga, internet, entre otros. Por lo que es recomendable aprovechar la tecnología existente evitando pasar grandes periodos sin actividad física (la mayor parte del tiempo sentado ante una computadora interactuando en base a redes sociales establecidas por este medio, y que en muchas de las ocasiones sólo representan una pérdida de tiempo (García y Fonseca, 2012).

Una revisión de casos

López, González y Rodríguez, en 2006 realizaron un estudio con el objetivo de identificar las características de la actividad física en los estudiantes que ingresan en la Universidad Autónoma de México, aplicado a los alumnos de primer ingreso de bachillerato y licenciatura, y cuarto año de licenciatura. En este estudio se encontró que los grupos de mayor nivel académico realizan menos ejercicio. El grupo activo de cuarto año de licenciatura es menor que el de ingreso a licenciatura tanto en hombres como en mujeres. En general, el ejercicio efectivo lo realizan 53.3% de los alumnos cuando entran al bachillerato, 43% de los que llegan a licenciatura y 38% de los que alcanzan el cuarto año de la carrera. Mas mujeres reportaron no realizar deporte o ejercicio, las diferencias con los hombres son del 10%. Dentro de las principales causas para no realizar ejercicio es la falta de tiempo, principalmente entre las mujeres, con diferencia promedio del 10%. La mayoría de los alumnos dice tener dos o más horas de tiempo libre al día. La actividad más frecuente de los hombres durante su tiempo libre es escuchar música y, en segundo lugar, las actividades físicas. Una tercera parte prefiere ver televisión, entretenerse con videojuegos o descansar. La mayoría de las alumnas prefiere escuchar música, ver televisión y descansar. En cuarto lugar, con menos del 20%, prefieren realizar deporte o ejercicio. El argumento más frecuente para explicar esta baja actividad física en los estudiantes universitarios está relacionado con el factor tiempo. Sin embargo, al explorar la disponibilidad y utilización del tiempo libre se observa que más del 50% de los alumnos dispone de al menos 2 horas libres al día, las cuales prefieren utilizar en actividades sedentarias como escuchar música.

García y Fonseca (2012), realizaron un análisis de la actividad física y medicina deportiva en centros

universitarios de México, se dieron a la tarea de comparar escuelas públicas y privadas, entre las que se encuentran la Universidad Autónoma del Estado de México, Instituto Politécnico Nacional, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Universidad del Valle de México, La Salle, Justo Sierra, y la Escuela Médico Naval. Se encontró que en las universidades públicas en general, hace falta poner énfasis en la infraestructura y en los recursos humanos especializados para satisfacer la demanda del gran número de alumnos que manejan en sus filas. Aunque la población de estas universidades es más cooperadora y entusiasta, hace falta encaminar de manera adecuada esta actitud hacia una práctica deportiva equilibrada y eficaz. En las universidades públicas, el tipo de población, es tendiente a practicar actividad física con probablemente menos recursos y apoyos económicos, sin embargo existe la infraestructura suficiente, aunque sea sólo a nivel central, no así en las unidades académicas descentralizadas, sin embargo hace falta mucho por hacer en el área, y aplicarse en detección de talentos deportivos, ya que la fuga de estos a instituciones privadas, debido a las becas y apoyos que se les ofrece, es algo muy frecuente. En las universidades privadas se ofrecen becas deportivas e instalaciones con alta tecnología, en la mayoría de los casos, para la práctica de las diversas disciplinas deportivas, con un sinfín de oferta en actividades en todas las áreas; sin embargo puede ser que si sea fundamental la cuestión económica, para que los alumnos se integren a las actividades deportivas, pues se considera que no es lo mismo tener actividades académicas y deportivas como parte de un día normal, que añadirle actividades laborales que se tengan que desempeñar por necesidad económica en algunos casos de los alumnos de universidades públicas.

En Ciudad Guzmán, Jalisco, se realizó otro estudio en adolescentes universitarios con el fin de evaluar la asociación de la actividad física y conductas sedentarias con la calidad de vida (Hidalgo, Ramírez e Hidalgo, 2013). Los principales hallazgos de este estudio indican que la calidad de vida superior se asocia a realizar cuatro o más días de actividad física a la semana, asistir 4 a 5 clases de educación física a la semana, jugar en varios equipos deportivos y pasar menos de dos horas al día frente a una pantalla en actividades recreativas. En este estudio los adolescentes que hicieron actividad física 7 días a la semana tuvieron una calidad de vida superior. La mayoría de la población (64%) realizó actividad física

de 0-3 días a la semana y sólo un 9.5% cumplió con las recomendaciones de realizarla 7 días a la semana. En cuanto a las actividades sedentarias o tiempo frente a la pantalla, el 53.2% superó las 2 horas recomendadas de estar frente a la pantalla al día. También se encontró relación entre la relación de tener clases de educación física a la semana con un mayor índice de calidad de vida. Con esto concluyeron que la calidad de vida superior se asocia con realizar actividad física cuatro días o más a la semana, tener 4 a 5 clases de educación física a la semana, jugar en varios equipos deportivos y pasar menos de dos horas al día frente a una pantalla.

Otro estudio realizado en la Universidad Intercontinental de México por Pulido y cols., en 2011, se evaluó la salud física, hábitos de alimentación y ejercicio mediante la aplicación de un cuestionario sobre salud física en estudiantes universitarios, en este cuestionario cuanto mayor sea el puntaje mayores problemas de salud global y malos hábitos presentan. Los resultados arrojaron que los puntajes de las mujeres fueron superiores a los de los hombres, por lo que se relacionó con mala salud en esa población. La mayoría de los alumnos reportan un IMC que se clasifica como sobrepeso, seguida de obesidad I. En conclusión, el perfil propone que la salud de los alumnos va mermando conforme se prolonga su estancia en la universidad, se pudo constatar que el estrés académico, y el consumo de alcohol y drogas aumentan conforme los educandos prolongan su estancia en la universidad, reduciendo así la realización de actividad física; también es de considerarse que una vez que el educando concluye los estudios de licenciatura y comienza la etapa adulta, principalmente por una alta carga laboral mayor, responsabilidades familiares de estudios de posgrado, los niveles de estrés se incrementan y la cantidad de tiempo libre para practicar ejercicio disminuye, lo que favorece el desarrollo o agravamiento de un cuadro de obesidad, y con ello la aparición de patologías crónico degenerativas a más temprana edad.

En la Universidad de Sevilla en España se estudió la influencia del peso y el nivel de actividad física en la calidad de vida de estudiantes universitarios, para esto utilizaron el cuestionario IPAQ y una serie de preguntas sociodemográficas. Analizándose los datos obtenidos con la investigación se puede observar cómo los resultados obtenidos en los cuestionarios son moderados. El

cuestionario SF-36, en su análisis se compone de 8 dimensiones y dos componentes finales, estado físico y estado mental. Se establecen unas puntuaciones de 0 a 100, siendo 0 muy mal estado de salud y 100, perfecto. Los datos principales que son los de estado de salud física general y el estado de salud mental, están en torno a los 50 puntos o ni siquiera llegan a eso, tanto el grupo de peso inferior al recomendado, al de normopeso y al de sobrepeso. Este es un indicativo de que no se sienten realmente bien tanto físicamente como mentalmente. Puede ser debido a multitud de factores. Se ha encontrado correlación negativa entre los minutos de caminata a la semana y la función social y el componente mental y correlación positiva entre el sedentarismo y la función social. Según los datos se puede interpretar que los minutos caminando a la semana se realizan en solitario, por deporte o por desplazamiento. Por otro lado también podemos interpretar que los minutos sentados o de sedentarismo se hacen en compañía, de ahí la correlación positiva entre estas dos variables (Sánchez, 2017).

Actividad física como estrategia de promoción de la salud

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. No solo el componente biológico influencia la salud de las personas, sino que la realidad social y cultural también tiene una participación importante y condiciona los procesos de crecimiento y desarrollo del hombre. La actividad física asumida en su contexto integral se convierte en la actualidad en la estrategia clave para todos los profesionales de la salud que de una u otra manera buscan en las personas mejorar su calidad y sus condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011). Considerar la actividad física como una herramienta de intervención en los procesos de promoción, terapéutica e intervención implica hacer un abordaje del sujeto de una forma integral, es decir, entender el objeto de estudio de una manera compleja

que posibilite el estudio de las diferentes relaciones que en este intervienen y facilitan el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento tanto de la capacidad motriz, la acción motriz, la actividad motriz y el comportamiento motor en su interacción con los campos de acción y áreas de desempeño mediados por el aprendizaje y control motor, con una mirada de intervención integral.

Las recomendaciones de actividad física para la población universitaria que se encuentra entre el rango de edad que la OMS indica como de 18 a 64 años. Para la cual indica como mínimo sesiones de 60 minutos entre 3 a 5 veces por semana y desde otro aspecto, que esta población dedique 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas (Espinoza y cols., 2011).

Existen índices claros de que la práctica de una actividad física de una forma habitual, facilita la familiarización con unos hábitos higiénicos y dietéticos, que redundan en una salud y un rendimiento escolar mejor en la infancia, y que se trasladan a la vida del adulto. Lastimosamente, a media que crece el niño y el adolescente, reduce sus niveles de actividad física, por lo general, debido a la incursión de nuevas actividades, roce social, intereses de grupo, uso de tecnologías, competitividad académica u otros, y se ha encontrado que la mayor reducción de actividad física a lo largo de la vida se produce en la edad prepuberal, debido a factores biológicos y socioculturales (Molina y Andrade, 2016).

Conclusión

Con la revisión de los casos podemos afirmar la importancia de introducir actividad física adecuada, periódica, programada y bien prescrita, como una herramienta básica para conseguir y preservar la salud, ya que por los estudios revisados sabemos que nuestra población universitaria es una población que en su mayoría son sedentarios y conforme van avanzando en su trayectoria académica se va dejando más de lado la práctica de actividad física, lo cual conlleva un gran problema pues si en esta etapa la mayoría de la población se encuentra en niveles con sobrepeso y obesidad tipo I, al acercarse más a la etapa adulta por la tendencia que observamos,

se desarrollará a más temprana edad padecimientos crónico degenerativos, que con mayor frecuencia impactan en la salud poblacional, donde como país ocupamos los primeros lugares de obesidad a nivel mundial, generando la aparición de enfermedades crónico degenerativas que aquejan con una frecuencia cada vez más evidente y que a nivel federal implica altos costos en el tratamiento del padecimiento y sus complicaciones.

Referencias

- Castillo-Viera, E., Sáenz-López, Buñuel P. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 11(2), 1-18. <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev112ART7.pdf>
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., y Macmillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr.*, 38(4), 458-465. <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n4/art09.pdf>
- García-Rodríguez, J. y Fonseca-Hernández, C. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *Revista MH Salud*, 9(2), 1-28. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095002>
- González, N. F., y Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(1), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., e Hidalgo-San, M. A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciencia y Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952. <https://www.scielo.br/j/csc/a/TwCMg8JX9smfrfWcxQDMhVp/abstract/?lang=es>
- López-Barcena, J. J., González de Cossio-Ortiz, M. G., y Rodríguez-Gutiérrez, M. C. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Med Int Mex.*, 22(3), 189-196. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2006/mim063e.pdf>
- Molina-Arellano, C. X., y Andrade-Salas, H. M. (2016). El ejercicio para jóvenes universitarios. *Revista UNIMAR*, 34(1), 161-178. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/unimar/article/view/1142>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles*. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149296/1/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf

Pulido-Rull, M. A., Coronel-Villalobos, M., Vera-García, F., y Barousse-Martínez, T. (2011). Salud Física, hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13(1), 65-82. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80218382005.pdf>

Sánchez-Noriega, G. J. (2015). Influencia del peso y el nivel de actividad física en la calidad de vida de estudiante universitarios. *Rev. Ib. CC. Act. Fís. Dep.* 4(2), 1-8. http://www.riccafd.uma.es/DOCUMENTOS/articulos/VOL004/n2/ActividadFisica_PESO_Gallego_Borrador.pdf.

Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., Sandoval-Cuellar, C., Alfonso-Mora, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

