

**Universidad Autónoma Metropolitana  
Unidad Xochimilco  
División de Ciencias Biológicas y de la Salud  
Licenciatura en Enfermería**

f

**CONSULTORÍA DE ENFERMERÍA PARA EL  
AUTOCUIDADO DEL ALUMNO:  
EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO REQUISITO  
PARA UN NIVEL ÓPTIMO DE SALUD.**

**P.S.S.L.E: Claudia Ivet Guerra Rodríguez**

**Asesora: Mtra. Elsy Elizabeth de Jesús Verde Flota**

 **2021**

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	3
MARCO DE REFERENCIA.....	4
MARCO TEÓRICO.....	11
Definiciones generales.....	12
Actividad Física (AF).....	12
Ejercicio Físico.....	13
Deporte.....	14
Educación Física .....	15
Sedentarismo.....	15
Funciones de la actividad física .....	16
Funciones de conocimiento (FCo).....	16
Función anatómico-funcional (FAF).....	16
Función estética y expresiva (FEE) .....	17
Función comunicativa y de relación (FCR) .....	17
Función higiénica y de salud (FH) .....	17
Función agonística (FA).....	17
Función catártica y hedonística (FCH).....	18
Función compensatoria (FC) .....	18
Función moralizante (FM).....	18
Actividad física y calidad de vida .....	19
Intervención Educativa y Calidad de Vida.....	20
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	20
OBJETIVOS .....	21
Objetivo general.....	21
Objetivos específicos .....	21
METODOLOGÍA.....	22
Diseño.....	22
Población y selección de la muestra.....	22

Criterios de selección.....	22
Instrumento .....	23
CONCLUSIÓN .....	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	29
ANEXO 1.....	32
ANEXO 2.....	38
ANEXO 3.....	39

## INTRODUCCIÓN

Realizar actividad física es importante ya que contribuye a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas. La etapa Universitaria conlleva la interacción de múltiples factores que condicionan el nivel de capacidades y su repercusión sobre la salud del estudiante, siendo el movimiento, junto a la alimentación y otros hábitos, determinantes de un adecuado desarrollo y/o mantenimiento de estas. Por lo tanto, es importante adoptar estrategias que provoquen la reducción del sedentarismo, en donde se haga conciencia para la práctica de actividad física y así aumentar la población estudiantil activa, favoreciendo un entorno saludable.

En la actualidad la actividad física se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad. Tomando en cuenta esto se planteó como objetivo principal de la investigación que los alumnos de 4to trimestre de la Licenciatura de Enfermería participen en programas de promoción a la salud, para incentivarlos a realizar actividad física y así mejorar su calidad de vida, fomentando hábitos saludables y aprovechamiento de tiempo libre, ya que el uso de las nuevas tecnologías y la vida en la ciudad han orillado a los jóvenes universitarios modificar el estilo de vida de la población, por ello es importante determinar los niveles de actividad física, ya que de acuerdo con la Organización Mundial de Actividad física (OMS) las enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares (ECV), el cáncer y diabetes representan el principal riesgo para la salud.

Para evaluar los niveles de actividad física y cuáles son los factores modificantes que afectan en la realización de ésta se empleó el cuestionario, ya validado "Cuestionario Global sobre Actividad Física".

## MARCO DE REFERENCIA

La actividad física es un tema relevante a todas las edades, ya que nos ayuda a formar hábitos para mantener buen estado de salud y disminuir la probabilidad de padecer alguna enfermedad crónica degenerativa.

La búsqueda de artículos para esta investigación abarcó publicaciones de América Latina, Estados Unidos, Europa y Medio Oriente. A continuación, se presenta una síntesis de cada uno de ellos que muestra principalmente el año de publicación del artículo, nombre de los autores, así como el objetivo planteado, el método empleado, principales resultados y la conclusión.

- En un estudio sobre sedentarismo y salud Ramírez M., Raya M. y Ruiz M. (2018), plantearon como objetivo contrastar si los jóvenes físicamente activos tendrían un mejor autoconcepto, mayor bienestar, así como un menor estrés percibido, a través de una muestra de 30 universitarios, se llevó a cabo la administración de diferentes escalas (Escala de Estrés Percibido, Autoconcepto Forma 5 (AF-5) y Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff) los datos obtenidos fueron analizados con una prueba de T-student para muestras independientes. Los resultados confirmaron que los estudiantes activos tienen un mejor autoconcepto, bienestar y menor estrés concluyendo que la actividad física trae consigo numerosos beneficios a nivel psicológico, el conocimiento de los mismos podría implicar una mayor participación e implicación de la población universitaria.
  
- Martínez J., Sámano A., Asadi A., Magallanes A. y Rosales R., (2014) realizaron una investigación para 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, pertenecientes al Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California. La recogida de

datos se realizó dentro del aula de clase y sin la presencia del docente. Los resultados señalan que el 25.4% de los estudiantes practican deporte; mientras que el 74.6% indican no realizar esta actividad; 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 del autor se puede 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.

- Rodríguez F., Cristi C., Villa E., Solis P. y Chillón P. (2018) en su investigación “Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria” determinaron como objetivo identificar las diferencias en los niveles de actividad física (AP) y energía, en el cual participaron universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, de diversas carreras: Facultad de Educación, Facultad de Ciencias y de la Facultad de Ingeniería, se incorporaron 60 voluntarios, de los cuales fueron incluidos en el análisis un total de 56 (hombres: 27; mujeres: 29) que cumplieron el protocolo de uso del acelerómetro triaxial que se les otorgó durante siete días, también respondieron un cuestionario de AP, midieron su peso y su altura. Los resultados indican que no hubo significativas diferencias en el gasto energético observado entre ambos grupos de estudiantes, mientras que el número de paso/día y pasos/min fue mayor en el grupo de 3 a 5 años en la universidad que sus contrapartes de 1-2 años de edad, concluyendo que a medida que aumentan los años universitarios aumentan el tiempo de caminata.
  
- De acuerdo con Práxedes A., Sevil J., Moreno A., Villar F. y García L. (2016) en su estudio sobre los niveles de actividad física moderada-vigorosa (AFMV) en estudiantes universitarios, analizaron la AF en función del

género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico, participaron 901 estudiantes (408 hombres y 493 mujeres) complementaron el International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) y una pregunta que evaluaba los estados de cambio. Entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de AFMV recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres, concluyendo que es necesario desarrollar programas de intervención y de promoción de la AF en población universitaria, prestando un especial énfasis en las mujeres, dado los bajos niveles de AF detectados en este género. Para ello, el modelo Transteórico puede tomarse en cuenta para diseñar programas de intervención en los sujetos que tengan intención de modificar su comportamiento respecto a la práctica de AF, ajustando las estrategias en función del estado de cambio en el que se sitúe cada individuo. Este hecho resulta relevante ya que, en la etapa Universitaria, las personas pueden consolidar su estilo de vida, ejerciendo una gran influencia en los hábitos adquiridos en la etapa adulta.

- Pérez G., Lanio F., Zelayaran J., Márquez S. (2015) en su investigación sobre actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios Argentinos, en la cual se analizó los niveles de actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza (Argentina), intentando describir grupos homogéneos según características demográficas, de hábitos de salud y de percepción de bienestar e identificando el nivel de actividad física que mejor describa a cada uno de los grupos, participaron 554 estudiantes (281 varones y 273 mujeres) de distintas carreras a los que se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y un instrumento sobre hábitos de salud, percepción de felicidad y diversas variables demográficas. Se calcularon medidas de tendencia central y variabilidad, así como los percentiles P25 y P75, para todas las variables. Se realizó una segmentación mediante análisis de clusters jerárquico, con un análisis de factores previo,

en donde el 79,8% de los estudiantes y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Los alumnos que se identificaban con un nivel de actividad física alto eran los que cursaban en turno diurno, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tenían hijos ni pareja estable, y poseían un nivel socio-económico medio, concluyendo que se sugiere la necesidad de una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física, ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas.

- Como parte de las estrategias dentro del enfoque de universidad saludable Martínez L., (2018) contribuyó a la promoción de estilos de vida más activos, intentando generar una reflexión acerca del quehacer cotidiano, los hábitos poco saludables, la condición física y el sedentarismo como problemática de salud pública. Este estudio descriptivo estuvo conformado por estudiantes de la jornada de la mañana de las diferentes facultades de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Bogotá. La muestra fue aleatoria de 371 estudiantes de primer semestre del año 2017, 299 mujeres (80,5%) y 72 hombres (19,4%), como instrumento se utilizó una batería de pruebas físicas para valorar de forma rápida y práctica la resistencia a la fuerza en los muslos (cuádriceps), la flexibilidad, la aptitud cardiorrespiratoria, la medición de peso corporal y el nivel de actividad física. El mayor porcentaje, 70,3% de la población, estuvo dentro de un rango normal, concluyendo que es importante crear estrategias de fomento de actividad física y alimentación saludable, para evitar que los individuos que tienen niveles próximos al límite superior de su rango normal en un futuro lo incrementen y así poder mantener el peso corporal adecuado; con la prevención del sobrepeso. Como parte de las recomendaciones se aspira a contar con nuevos estudios y trabajos en torno a la práctica de actividad física en el ambiente universitario, contemplando y fomentando espacios no solo de nivel

deportivo competitivo sino también recreativo, aprovechando el uso del tiempo libre y fomentando la adopción de hábitos saludables.

- Martínez D., Martínez V., Del Campo J., Welk G. y Marcos A., (2016). Con el propósito de conocer la actividad física que realizan los adolescentes españoles, valoraron la falta de este hábito que afecta el incremento de la prevalencia de la obesidad, evaluando la validez de cuatro cuestionarios de fácil aplicabilidad (las preguntas enKid y FITNESSGRAM, el cuestionario PACE y una escala comparativa) para medir la actividad física, utilizando como criterio un acelerómetro. Participaron 232 adolescentes, contestaron los cuestionarios y usaron durante siete días el acelerómetro ActiGraph. Se utilizó la correlación de Spearman ( $\rho$ ) para comparar los resultados de los cuestionarios y la actividad física total, moderada, vigorosa y moderada a vigorosa obtenida por el acelerómetro. Todos los cuestionarios obtuvieron correlaciones moderadas en comparación con la actividad física total y moderada a vigorosa obtenidas por el acelerómetro en el total de la muestra. Se encontraron correlaciones más altas al comparar los cuestionarios con la actividad física vigorosa que con la moderada. La pregunta FITNESSGRAM y el cuestionario PACE obtuvieron débiles correlaciones en las mujeres, mientras que la pregunta enKid y la escala comparativa obtuvieron correlaciones moderadas para chicos y chicas.
  
- La Organización Mundial de la Salud señala que la falta de actividad física está entre los primeros diez factores de riesgo relacionados con incapacidad y defunción. En México, la Encuesta Nacional de Salud 2000 muestra datos de incremento de obesidad en adolescentes. La actividad física, definida como el ejercicio dinámico de grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana, influye en el bienestar físico y mental.

- En la investigación realizada en la Universidad del norte de Colombia, por Beltrán y colaboradores en el año 2012, plantearon como objetivo identificar las etapas de cambio en relación a la actividad física en población universitaria de ambos sexos. Para ello recabaron una muestra de 301 estudiantes de una universidad de la ciudad de Cartagena, Colombia, a los cuales primero se les proporcionó un consentimiento informado y luego de aceptar ser partícipes se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), formato corto. Posteriormente se evaluaron los cuestionarios de acuerdo a las escalas ya establecidas y después se analizó la información con el programa STATA X. De igual forma estimaron los estados de cambio en relación a la actividad física, utilizando la prueba  $\chi^2$ . Como resultados obtuvieron que el 68.4% de su muestra total pertenecían al sexo femenino y el 31.6% al sexo masculino, el 10% de los estudiantes no hacen ni han considerado hacer actividad física en los próximos meses, un porcentaje significativo no realiza actividad física, una causa puede ser la inestabilidad biopsicosocial; el ingreso al ámbito universitario los hace más vulnerables a situaciones de riesgo, adoptando estilos de vida no saludables.
  
- López J., González M. y Rodríguez M., (2008) en su artículo plantearon identificar las características de la actividad física en los estudiantes que ingresan a la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de un Examen Médico Automatizado, que es un instrumento de autorrespuesta que explora condicionantes de salud, como: biológicos, psicológicos, de estilos de vida y del entorno, se aplicó a alumnos de primer ingreso de las generaciones 2002, 2003 y 2004. Se estudiaron 146,793 alumnos; 73,699 de bachillerato, 61,801 de licenciatura y 11,293 de cuarto año de licenciatura. Del total, 46% fueron hombres. Tienen actividad física efectiva: en bachillerato, 69.9% de los hombres y 44.9% de las mujeres; los que iniciaron licenciatura, 57.5% de los hombres y 35.2% de las mujeres, y los de cuarto año de licenciatura, 48% de los hombres y 33% de las mujeres. El ejercicio más común es caminar, trotar o correr; en el caso de las mujeres

es bailar y ejercicios rítmicos aeróbicos. En comparación con otros países, la actividad física de los estudiantes es menor, sobre todo en las mujeres. Por lo cual es necesario desarrollar programas de actividad física para la formación integral universitaria, principalmente en las mujeres, y evitar la disminución conforme se avanza en los estudios; deben incluirse en los espacios curriculares y orientar el uso del tiempo libre hacia actividades físicas.

- Santillán R., Asqui J., Casanova T., Santillán H., Amparo G. y Vásquez M., (2018) en su investigación sobre los niveles de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH (Escuela Superior Politécnica de Chimborazo), establecieron una comparación entre dos pruebas de valoración una teórica y otra práctica, con un muestreo aleatorio simple, se seleccionó una muestra representativa de estudiantes de Administración de Empresas (70 sujetos) y Medicina (70 sujetos). Se aplicó previamente el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), evaluando posteriormente a los estudiantes que alcanzaron un nivel de actividad física de Moderada (43) y Alta (19) con el test de Ruffier. Los resultados demostraron hay un nivel bajo de actividad física en los autocalificados de nivel moderado y alto alcanzaron el 44,29 % (62 sujetos). La aplicación del test de Ruffier evidenció que 13 autocalificados de moderado y alto con el IPAQ tuvieron un nivel insuficiente de recuperación cardiaca a corto plazo; por lo cual, es menor el indicador anterior a lo encuestado. Se concluye que es necesario establecer contramedidas que disminuyan el índice de sedentarismo en la universidad investigada, atendiendo a las necesidades y particularidades de cada muestra independiente estudiada.
  
- En su investigación sobre actividad física y percepción de la salud de los estudiantes universitarios, Castañeda C., Campos M., Castillo O. (2015), valoraron la práctica de actividad física de los estudiantes de la Universidad

de Sevilla y determinar la relación existente entre esta y la percepción de salud, teniendo en cuenta la edad y el sexo, a través de un estudio transversal en 1085 estudiantes (569 mujeres y 516 hombres), con diseño muestral aleatorio y estratificado según facultad y sexo. Se aplicó un cuestionario ad hoc donde se recogieron todas las variables del estudio; la edad media de la muestra fue 21 años, dando como resultados que el 46.2% de los estudiantes practica actividad física, aunque solo el 54.8% de los practicantes lo hacen siguiendo las recomendaciones del American College of Sports Medicine; quienes practican según estas indicaciones señalan mejor percepción de salud que aquellos no las cumplen. Debido a la estrecha relación entre práctica regular de actividad física y percepción de salud, así como a los bajos índices de práctica de esta población, puede considerarse el alumnado universitario como una población clave para promover la práctica deportiva e intentar evitar el abandono de la actividad.

## MARCO TEÓRICO

La actividad física es un aspecto inherente al ser humano desde que éste nace, ya que es parte importante de su entorno y está vinculado a sus necesidades. Una de las características de la sociedad actual es la tendencia a desarrollar un estilo de vida sedentario, lo cual ha repercutido principalmente en niños y jóvenes, ya que forman parte de la población vulnerable por encontrarse en un periodo de crecimiento y desarrollo; aunado a ello algunos estudios revelan que la etapa universitaria corresponde a un periodo en el que la práctica de actividad física disminuye considerablemente, además que durante ésta los hábitos saludables no terminan de consolidarse (Práxedes, 2016). Por lo anterior, es importante profundizar en el tema y por ello se presentan conceptos importantes para el proyecto de investigación que ayuden a comprender de mejor manera el contenido.

## **Definiciones generales**

A continuación, se describen los conceptos pertinentes para el desarrollo del proyecto de investigación, como es la actividad física, el ejercicio físico, deporte, educación física y sedentarismo; que nos permite observar las diferencias que abordan para su correcta utilización.

### **Actividad Física (AF)**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana; se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas del individuo, que lo lleva a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida, como son, en lo familiar, en lo social y en lo productivo; aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual (OMS, 2013b). Se realiza una clasificación de la actividad física con base en su intensidad; la cual refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad, resultando como actividad física moderada y actividad física intensa.

- Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco, entre los que se encuentran: caminar a paso rápido, bailar, realizar jardinería, las tareas domésticas, la caza y recolección tradicionales, la participación en juegos y deportes con niños, paseos con animales domésticos, los trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.) y el desplazamiento de cargas moderadas ( $\leq 20$  kg).

- Actividad física intensa

Requiere una mayor cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida, así como un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, dentro de los cuales se

encuentran: ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aerobio, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas y desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas, los cuales son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal; éste se define como el costo energético al estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa (OMS, 2013a).

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio; el cual es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (OMS, 2013b).

## **Ejercicio Físico**

Este término, en su acepción actual, se define como cualquier movimiento corporal producido por el sistema locomotor por contracción y relajación de la musculatura que supone consumo de energía; que supone un incremento de la demanda de oxígeno y nutrientes por los músculos en general (Cordero, Masiá, & Galve, 2014). Oromí describe cuatro tipos principales de ejercicio:

1. Ejercicio dinámico aerobio, requiere gran cantidad de oxígeno inspirado para la producción de energía que se consigue por el uso repetido de masas musculares, y tiene como objetivo mejorar la resistencia al esfuerzo

y el funcionamiento del corazón y los pulmones; es la actividad física más beneficiosa para el sistema cardiovascular.

2. Ejercicio físico de baja intensidad, cuyo objetivo consiste en incrementar la flexibilidad o mejorar la calidad y cantidad de masa muscular.
3. Ejercicios de relajación.
4. Ejercicios terapéuticos, destinados a restaurar la función normal de una parte del organismo que ha sido afectada por una enfermedad o lesión (Oromí, 2003).

El tipo de ejercicio físico más adecuado va a depender de la edad, el estado de salud, el nivel de forma física y los objetivos a conseguir.

El ejercicio físico no es sinónimo de deporte; el deporte es una actividad física reglamentada y competitiva.

## **Deporte**

En su acepción etimológica original la palabra deporte significa regocijo, diversión y recreo. También es definido como recreación, pasatiempo, placer, diversión, por lo común al aire libre; actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas; se destaca como rasgo fundamental y constitutivo del deporte, el esfuerzo por conseguir resultados destacables y por perfeccionarse a sí mismo. Otro elemento sustancial del deporte es la capacidad para competir, como competidor y la necesidad del logro, que lleva a plantearse constantemente nuevas metas (Britapaz, 2015).

Tradicionalmente los deportes se han agrupado de acuerdo con los intereses de las distintas ciencias que se ocupan de este tema. Entre sus divisiones se puede agrupar, deportes de temporada (verano e invierno); por el medio en el que se practican como terrestres, acuáticos y aéreos; por las características bioenergéticas que presentan, se clasifican como aeróbicos, anaeróbicos alácticos, anaeróbicos lácticos y mixtos, es decir, aeróbico-anaeróbicos; por la edad de iniciación deportiva, como de iniciación temprana, de maduración media y de maduración

tardía; deportes de apreciación; deportes de rendimiento; ontogenéticos y filogenéticos.

Actualmente se han establecido cuatro grupos de deportes de acuerdo con sus características, reglas, implementos, entre otros.

1. Deportes de Combate como boxeo, esgrima, lucha, kárate, Taek Won Do, judo.
2. Deportes con pelotas, como el baloncesto, voleibol, fútbol, tenis de mesa, tenis de campo.
3. Arte competitivo, que incluye a la gimnasia artística, gimnasia rítmica, clavados, nado sincronizado, tiro con arco, tiro deportivo, ajedrez.
4. Tiempo y Marcas, como el atletismo, ciclismo, natación, levantamiento de pesas, kayak y remo (EcuRed, 2020).

### **Educación Física**

La Educación Física es un eficaz instrumento de la Pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial (EcuRed, 2019). Es una actividad normativa y preceptiva, que influye en el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices. Su desarrollo necesita un esfuerzo y es esencialmente misión de las instituciones educativas, por eso su contenido y sus estructuras se precisan mediante programas detallados.

### **Sedentarismo**

Durante la última década, el sedentarismo, principalmente tiempo destinado a estar sentado, ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y cáncer. El sedentarismo se define como actividades asociadas a un gasto energético  $< 1,5$  MET (MET = equivalente metabólico basal;  $1 \text{ MET} = \sim 3,5 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{min}$ ) e incluye actividades como estar sentado, ver televisión, conducir, entre otras. A nivel global, se estima que entre

55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente, sin considerar el tiempo destinado a dormir, son de tipo sedentarias (Leiva et al., 2017). La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento. Es importante diferenciar los conceptos de sedentarismo e inactividad física. Se trata de dos cosas independientes. Por ejemplo, una persona puede ser activa si realiza caminatas de intensidad moderada 30 minutos por día, y a la vez puede ser muy sedentaria si permanece varias horas mirando la televisión, jugando videojuegos, etcétera. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria (MSP, 2018).

### **Funciones de la actividad física**

La actividad física tiene una influencia amplia en el quehacer diario, por lo que se le dan diferentes funciones, entre ellas la función de conocimiento, anatómico-funcional, estética y expresiva, comunicativa y de relación, hasta moralista.

### **Funciones de conocimiento (FCo)**

El movimiento constituye la principal arma cognitiva del individuo, tanto para llegar a un conocimiento de sí mismo como el de exploración del entorno en que se encuentra. Por medio de la organización de las percepciones sensomotrices toma conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea. Esta función es observable desde los primeros años de vida de la persona, manifestándose en los reflejos, y va evolucionando progresivamente.

### **Función anatómico-funcional (FAF)**

Orientada al desarrollo corporal anatómico y fisiológico del individuo, el cual se verá acrecentado y aumentado en calidad y cantidad, dentro de las posibilidades

individuales, a través de la práctica de movimiento sistemático y racional. Tiene relación con la mejora del desarrollo corporal y de las habilidades y destrezas motrices del sujeto practicante; dicho desarrollo puede ser utilizado para variados fines educativos, pero su rol central está en relación con la condición física y la salud.

### **Función estética y expresiva (FEE)**

Hace referencia a dos aspectos diferentes: Uno, la estética corporal, la imagen; y otro, la estética del movimiento como la danza, su plasticidad y belleza. Esta última vertiente sí se puede relacionar con la función expresiva; manifestar o comunicar sentimientos a través del movimiento.

### **Función comunicativa y de relación (FCR)**

Consiste en la utilización de la actividad física como medio para relacionarse con los demás con una intencionalidad social a través del cuerpo y el movimiento. Esta función fue desarrollada, principalmente, a partir de la Escuela Inglesa cuando empleaban los juegos y deportes como medios de relación social entre los practicantes.

### **Función higiénica y de salud (FH)**

Alude a la conservación y mejora de la propia salud y a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones a través de la actividad física. Además, considera la toma de conciencia de la necesidad de adquirir costumbres o cuidados corporales para mantener o, en su defecto, prevenir enfermedades y disfunciones, aumentar la salud y la calidad de vida.

### **Función agonística (FA)**

Concebida como aquella en la que se muestra la competencia física, la destreza motriz o el deseo de competir con los demás. Aparece en todas las manifestaciones relacionadas con la competición, por lo que es posible aseverar que ha estado presente en toda la historia de la actividad física.

### **Función catártica y hedonística (FCH)**

Entendidas como aquellas que entienden a la actividad física como una actividad lúdica y recreativa que permite una evasión de la realidad y permite la liberación de tensiones cotidianas. Así, la práctica de la actividad física debe propiciar el disfrute del propio movimiento y de su eficacia corporal.

### **Función compensatoria (FC)**

Esta función es reciente, es propia del siglo XX y de su estilo de vida, nace como consecuencia de las restricciones de poder realizar actividad física que imponen las actividades laborales, académicas o el excesivo uso de los medios de comunicación y de la información, más propios del sedentarismo y de aspectos nocivos para la salud y la consiguiente degeneración psicofísica.

### **Función moralizante (FM)**

Consiste en la utilización de la actividad física como factor de influencia en el desarrollo de valores y actitudes. Esta función aparece en las escuelas inglesas como una estrategia complementaria en la educación escolar que buscaba instalar en los jóvenes comportamientos apegados a ciertas pautas éticas y morales (De la Barra & Mellado, 2013; Doña, Vidal, & Fierro, 2012).

## **Actividad física y calidad de vida**

El concepto de calidad de vida no se expresa apropiadamente si, como se ha hecho hasta ahora, se manejan solamente dos factores: la morbilidad y la mortalidad, o dicho en sentido positivo, la ausencia de enfermedad y la esperanza de vida; sino debe definirse a un nivel más integrador, como una sensación global de bienestar y como la satisfacción de vivir. Se han cuantificado algunos factores para la inhibición de la AF en la población mexicana, entre ellos se encuentran los espacios urbanos, la disponibilidad laboral, facilidad de transporte, edad y género; que tienen influencia en la calidad de vida y han llevado a el sobrepeso y la obesidad, entre otros. Es evidente que añadir años a la vida no es suficiente garantía de que estos años vayan a ser vividos con calidad de vida (Pérez, 2014). Esta estudiado que realizar AF lleva a mejores niveles en los indicadores de calidad de vida, y que la frecuencia en la realización de ejercicio físico también parece establecer diferencias con estos niveles, así como en sexo de quien lo realiza. Los resultados indican que mientras más actividad se practique mejor calidad de vida, tanto en hombres como en mujeres, si bien la diferencia parece ser más marcada en el caso de los varones. No basta con sólo realizar actividad física ciertos días, sino que se requiere de una constancia y calidad de la actividad para obtener resultados favorables. Así, potenciar el desarrollo de la AF en ambos sexos podría actuar como un factor de protección para la calidad de vida (Navas & Bozal, 2017).

Una acción pertinente, es el de empoderar a las personas, desarrollando programas que disminuyan los factores de riesgo que pueden surgir al final de la adolescencia y aumentar con la edad; trasladando consigo un deterioro de la calidad de vida y muerte prematura. Esto implica que la actividad física puede considerarse como un elemento central y fundamental en los programas de políticas en promoción de la salud, donde la educación es fundamental para el cambio de conductas en salud.

## **Intervención Educativa y Calidad de Vida**

La intervención educativa (IE) es el eje de la elaboración de cualquier programa que busque tener algún impacto sobre la calidad de vida de las personas. Se ha detectado que, con intervenciones educativas, seguidas a 6 y 12 meses, se obtiene una mejoría en el puntaje total de los instrumentos de medición de calidad de vida (Gonzalez, 2013).

En la persona que recibe la intervención, su atención es pasiva al determinar el conocimiento, pero activo en el ajuste de lo que se le indica; se puede intervenir desde un modelo persuasivo-motivacional, en el cual la metodología que se sigue es la de convencer a la persona para que asuma una nueva conducta. Se hace hincapié en los factores de riesgo y del entorno de la salud, la práctica educativa puede ser unidireccional controladora tecnológicamente; además es común el uso de material impreso y audiovisual como apoyo (Velazquez-Moreno, 2019). Así la implementación de intervenciones educativas presenciales o a distancia y multidisciplinarias puede generar profundos cambios en el pronóstico y la calidad de vida de las personas.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, por lo cual es importante realizar actividad física para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardiaco. Los beneficios de realizar una actividad física regular están basados principalmente en un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lo cual acompañada de una dieta con consumo adecuado de calorías, ayuda a perder grasa corporal en hasta un 98%. Sin embargo, existen beneficios que pueden ser contraproducentes por un exceso de actividad física en un tiempo corto y de forma repentina, causando

desgastes celulares y físicos, además de una mayor posibilidad de contraer enfermedades por afectarse el Sistema Inmunológico.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los jóvenes adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional; es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

El presente trabajo de investigación se enfoca específicamente a estudiantes universitarios, para obtener un panorama general del nivel de actividad física dentro de este sector de la población, diseñando y proponiendo estrategias que incentiven la realización de actividad física y el desarrollo de hábitos saludables; aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por tal motivo en el presente estudio se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuál es el nivel de actividad física que realizan los alumnos de 4to trimestre de la Licenciatura en Enfermería de la UAM Xochimilco?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Identificar el nivel de actividad física de los alumnos de la licenciatura en enfermería para implementar estrategias que les permitan mejorar su calidad de vida mediante la intervención educativa.

### **Objetivos específicos**

- Llevar a cabo la valoración de los alumnos para conocer su estado de salud.
- Aplicar el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física a los alumnos de 4to trimestre.

- Elaborar un plan educativo que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los alumnos a través de la implementación de actividad física.
- Valorar efectos de la realización de actividad física para conocer la efectividad de la intervención educativa mediante el seguimiento a los alumnos.

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño**

El presente trabajo de investigación es cuantitativo, transversal y descriptivo. En el cual se realizó una búsqueda bibliográfica que abarcó diversos artículos y publicaciones sobre actividad física en jóvenes y estudiantes universitarios, así como su relación con una mejor calidad de vida y salud. También se llevó a cabo la búsqueda de cuestionarios validados que fueran aplicables para cumplir con el objetivo general de la investigación y permitieran evaluar la población de estudio.

### **Población y selección de la muestra**

- Universo: Alumnos de 4to trimestre de la Lic. en Enfermería de la UAM-X.
- Muestra: De conveniencia, ya que se tomará una población de acuerdo con lo que se desea estudiar en un tiempo y espacio determinado.

### **Criterios de selección**

- Inclusión: Alumnos inscritos en el 4to trimestre de la Lic. en Enfermería. Estudiantes que manifiesten a través del consentimiento informado formar parte de la investigación.
- Exclusión: Alumnos que no sean de 4to trimestre de la Lic. en Enfermería Alumnos que no firmen el consentimiento informado.
- Eliminación: Cuestionarios incompletos. Cuestionarios que no sean llenados como se pide.

## Instrumento

Recolección de información: Se aplicará un cuestionario que consta de dos secciones, en la primera sección se recaban datos sociodemográficos como edad y sexo; en la segunda sección se encuentra el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física” (GPAQ), que es un instrumento validado por la OMS; el cual permitirá evaluar el nivel de actividad física como bajo, medio o alto; este cuestionario surgió por la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004 (OMS, 2018). El GPAQ recopila información sobre la actividad física y el sedentario, se divide en tres dominios, que a continuación vienen especificados:

1. **Actividad en el trabajo.** Este dominio consta de 6 ítems, se enfoca en la realización de alguna actividad física vigorosa o moderada y el tiempo en el que ésta se lleva a cabo durante el trabajo habitual; éste puede tratarse de actividades en un empleo remunerado o no, a tiempo en la escuela o casa para estudiar, a actividades domésticas, entre otras.
  2. **Actividad al desplazarse.** En 3 ítems, se determina la duración y frecuencia con la que caminan, patinan o andan en bicicleta para desplazarse de un sitio a otro en su día a día, como al momento de ir a la escuela y/o al trabajo, cuando se regresa a casa, al ir de compras, al mercado o cualquier otro lugar.
  3. **Actividad en el tiempo libre.** Con 6 ítems, se trata de la duración y frecuencia con la que se realiza alguna actividad física de intensidad vigorosa y de intensidad moderada, estas actividades abarcan todo lo referente a deportes, actividades fitness, actividades recreativas y cualquier otra actividad que se realice en los momentos en que no se esté laborando, estudiando o desplazándose.
- El ítem 16 se refiere al sedentarismo, al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos.

## Operacionalización de las variables

Para poder clasificar los resultados se establecieron parámetros que permitan evaluar el nivel de actividad física y se agruparon los factores modificantes en tres distintas categorías.

Para hacer la evaluación de los resultados asociados al nivel de AF, se extrajeron las siguientes equivalencias de las guías de análisis del propio cuestionario.

- Actividad física intensa equivale a 8 METS
- Actividad física moderada equivale a 4 METS
- Actividad física para desplazarse equivale a 4 METS

A continuación, se establece la relación de la pregunta del cuestionario con su código (P)

P1. ¿Exige tu trabajo una actividad física intensa durante al menos 10 minutos consecutivos?

P2. En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas intensas en tu trabajo?

P3. En uno de esos días en los que realizas actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

P4. ¿Exige tu trabajo una actividad física de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?

P5. En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades de intensidad moderada en tu trabajo?

P6. En uno de esos días en los que realizas actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicarle a dichas actividades?

P7. Para desplazarte ¿caminas, patinas o usas la bicicleta por al menos 10 minutos consecutivos?

P8. En una semana típica, ¿cuántos días caminas, patinas o vas en bicicleta por al menos 10 minutos consecutivos en tus desplazamientos?

P9. En un día típico, ¿cuánto tiempo caminas, patinas o andas en bicicleta para desplazarte?

P10. ¿En tu tiempo libre, practicas algún deporte o actividad de alto rendimiento o que se considere intenso por al menos 10 minutos consecutivos?

P11. En una semana típica, ¿cuántos días practicas deportes o actividades intensas durante tu tiempo libre?

P12. En uno de esos días en los que practicas deportes o actividades intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a dichas actividades?

P13. En tu tiempo libre ¿practicas alguna actividad de intensidad moderada durante al menos 10 minutos consecutivos?

P14. En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividades físicas de intensidad moderada en tu tiempo libre?

P15. En uno de esos días en los que practicas actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a dichas actividades?

P16. ¿Cuánto tiempo sueles pasar sentado o recostado en un día típico?

Para la clasificación de los resultados es necesario calcular la actividad física total (AF total); esto se realizará por medio de la ec.1

$$AF \text{ total} = [(P2 * P3 * 8) + (P5 * P6 * 4) + (P8 * P9 * 4) + (P11 * P12 * 8) + (P14 * P15 * 4)] \dots (1)$$

$$AF \text{ total} = [\text{MET min/semana}]$$

En la siguiente tabla se muestran los niveles que se utilizaran:

<b>Nivel de actividad física</b>	<b>Criterio</b>	<b>Condiciones</b>
<b>Bajo</b>	Criterio 1 NAFB	Si no cumple con ninguno de los criterios anteriores
<b>Medio</b>	Criterio 1 NAFM	Si $(P2 + P11) \geq 3$ días y $((P2 * P3) + (P11 * P12)) \geq 60$ minutos
	Criterio 2 NAFM	Si $(P5 + P8 + P14) \geq 5$ días y $((P5 * P6) + (P8 * P9) + (P14 * P15)) \geq 150$ minutos
	Criterio 3 NAFM	Si $(P2 + P5 + P8 + P11 + P14) \geq 5$ días y AF total $\geq 60$ MET min/semana
<b>Alto</b>	Criterio 1 NAFA	Si $(P2 + P11) \geq 3$ días y AF total $\geq 1500$ MET min/semana
	Criterio 2 NAFA	Si $(P2 + P5 + P8 + P11 + P14) \geq 7$ días y AF total $\geq 3000$ MET min/semana

Fuente: Criterios establecidos por el GPAQ para evaluar sus respuestas y poder hacer la clasificación del nivel de actividad física.

<b>Variable</b>	<b>Definición de la variable</b>	<b>Tipo</b>	<b>Categorización</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítem</b>	<b>Unidad de medida</b>
<b>Sexo</b>	Se refiere a las características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer.	Dependiente, cualitativa, dicotómica, nominal	Unidimensional: masculino o femenino	Sexo	Al inicio	Masculino o femenino
<b>Nivel de actividad física</b>	Lo definimos como una herramienta que nos ayuda a medir la cantidad de actividad física de acuerdo con una escala ya establecida por la OMS.	Dependiente, cuantitativa y continua preexistente, continua y polinómica, ordinal.	Multidimensional: AF Moderada o Intensa en el trabajo, desplazamiento y tiempo libre. Tiempo sentado	Tipo de AF: intensa o moderada Tiempo que realizan AF	1-16	Nivel alto, medio o bajo. En Mets.
<b>Licenciatura</b>	Referente a la licenciatura en la que está inscrito (Enfermería 4to trimestre) sin importar en que grupo estén inscritos	Cualitativa Independiente	Unidimensional	Licenciatura que cursan	Al inicio	
<b>Empleo</b>	Se refiere a si actualmente se encuentra laborando, sin importar que sea de manera formal o independiente	Cualitativa Independiente	Unidimensional	Empleo	Al inicio	Si o No
<b>Edad</b>	Se refiere a la edad en años cumplidos que tiene el encuestado.	Cualitativa Independiente	Unidimensional	Edad	Al inicio	Años

## CONCLUSIÓN

La actividad física conlleva a muchas mejoras en nuestro organismo, como ya lo vimos en el avance de este proyecto nos genera un mayor rendimiento físico, previene enfermedades, estabiliza nuestra presión cardiaca y junto con ello aumenta la autoestima. Por ello se tiene que motivar diariamente desde la infancia a realizar actividad física, para que al momento de llegar a la etapa Universitaria, los jóvenes sean disciplinados y no fomenten la vida sedentaria.

Haber participado en este proyecto de investigación fue muy fructífero ya que se obtuvo un mayor conocimiento sobre los beneficios en la salud que ayudará a que a la población estudiantil mejore la calidad de vida.

.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Britapaz, L. & D. J. D. V. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de SALUS, 19(Supl. Supl) website: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-71382015000400006](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382015000400006)
- Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Espanola de Cardiología*, 67(9), 748–753.  
<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>
- De la Barra, J., & Mellado, P. (2013). *Área de Ciencias Sociales Escuela de Sociología EL DISCURSO DE LAS PERSONAS CON HÁBITOS SEDENTARIOS*. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc171.pdf>
- Doña, A. M., Vidal, M. C., & Fierro, A. A. (2012). Physical education functions in school: An approach focused on social justice and knowledge reconstruction. *Estudios Pedagogicos*, 38(ESPECIAL), 13–26. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052012000400002>
- EcuRed. (2019, agosto 7). Educación Física. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de EcuRed website: [https://www.ecured.cu/index.php?title=Especial:Citar&page=Educación\\_Física&id=3491208](https://www.ecured.cu/index.php?title=Especial:Citar&page=Educación_Física&id=3491208)
- EcuRed. (2020, septiembre). Deporte - EcuRed. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de EcuRed website: <https://www.ecured.cu/Deporte>
- Gonzalez, M. P. V. (2013). Estrategias de intervención para mejorar la calidad de vida en pacientes con insuficiencia cardíaca. *Revista Chilena de Cardiología*, 32(2), 134–140. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v32n2/art08.pdf>

- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Martínez, X. D., ... Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
- MSP. (2018). *¡A MOVERSE! Guía de actividad física*. Recuperado de [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)
- Navas, M., & Bozal, G. (2017). International Journal of Developmental and Educational Psychology. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 437–446. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1)
- OMS. (2013a). ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de WHO website: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/)
- OMS. (2013b). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de Organización Mundial de la Salud website: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (2018). ENT | Vigilancia global de la actividad física. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de WHO website: <http://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/es/>
- OMS. (2020). Actividad física. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS/OMS. (s/f). Actividad Física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la

Salud. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de  
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

OPS. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Recuperado de  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

Oromí, J. (2003). Ejercicio físico y salud | Medicina Integral. *Medicina Integral*, 41 (3), 115–117. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-ejercicio-fisico-salud-13046277>

Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119–128. Recuperado de  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017)

Práxedes, A. S. J. M. A. del V. F. G.-G. L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 123–132. Recuperado de  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>

Velazquez-Moreno, E. G. M. D. la P. B. S. A. (2019). Calidad de las intervenciones educativas dirigidas al cuidador primario. Una revisión integradora. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 27 (4) website:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2019/eim194f.pdf>

## ANEXO 1

A raíz de la revisión que se realizó para el marco referencial, se muestra principalmente el autor, el tema y año de publicación del artículo, así como el objetivo planteado, el método empleado, principales resultados y la conclusión de los artículos relevantes para el proyecto de investigación.

<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Ramírez M., Raya M. y Ruiz M	Sedentarismo y salud. 2018	Contrastar si los jóvenes físicamente activos tendrían un mejor autoconcepto, mayor bienestar, así como un menor estrés percibido.	A través de una muestra de 30 universitarios, se llevó a cabo la administración de diferentes escalas (Escala de Estrés Percibido, Autoconcepto Forma 5 (AF-5) y Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff) los datos obtenidos fueron analizados con una prueba de T-student para muestras independientes.	Confirmaron que los estudiantes activos tienen un mejor autoconcepto, bienestar y menor estrés.	La actividad física trae consigo numerosos beneficios a nivel psicológico. El conocimiento de estos podría implicar una mayor participación e implicación de la población universitaria.
Martínez J., Sámano A., Asadi A., Magallanes A. y Rosales R	2014	Realizaron una investigación para 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, pertenecientes al Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California. La recogida de datos se realizó dentro del aula de clase y sin la presencia del docente.	El 25.4% de los estudiantes practican deporte, mientras que el 74.6% indican no realizar esta actividad; 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.	Con base a los resultados del autor se puede 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.
<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Rodríguez F., Cristi C., Villa E., Solis P. y Chillon P.	Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. 2018	Identificar las diferencias en los niveles de actividad física (AP) y energía	Participaron universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, de diversas carreras: Facultad de Educación, Facultad de Ciencias y de la	No hubo diferencias significativas en el gasto energético observado entre ambos grupos de estudiantes, mientras que el número de paso/día y pasos/min fue	A medida que aumentan los años universitarios aumentan el tiempo de caminata.

			Facultad de Ingeniería; se incorporaron 60 voluntarios, de los cuales fueron incluidos en el análisis un total de 56 (27 hombres y 29 mujeres) que cumplieron el protocolo de uso del acelerómetro triaxial que se les otorgó durante siete días, también respondieron un cuestionario de AP, midieron su peso y su altura.	mayor en el grupo de 3 a 5 años en la universidad que sus contrapartes de 1-2 años.	
Práxedes A., Sevil J., Moreno A., Villar F. y García L	Niveles de actividad física moderada-vigorosa (AFMV) en estudiantes universitarios. 2016	Analizaron la AF en función del género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico.	Participaron 901 estudiantes (408 hombres y 493 mujeres) complementaron el International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) y una pregunta que evaluaba los estados de cambio.	El 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de AFMV recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres; concluyendo que es necesario desarrollar programas de intervención y de promoción de la AF en población universitaria, prestando un especial énfasis en las mujeres, dado los bajos niveles de AF detectados en este género.	El modelo Transteórico puede tomarse en cuenta para diseñar programas de intervención en los sujetos que tengan intención de modificar su comportamiento respecto a la práctica de AF, ajustando las estrategias en función del estado de cambio en el que se sitúe cada individuo. Este hecho resulta relevante ya que, en la etapa Universitaria, las personas pueden consolidar su estilo de vida, ejerciendo una gran influencia en los hábitos adquiridos en la etapa adulta.
<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Pérez G., Lanio F., Zelayaran J., Márquez S.	Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios Argentinos. 2015	Analizó los niveles de actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza (Argentina), intentando describir grupos homogéneos según características demográficas, de hábitos de salud y de percepción de bienestar e identificando el nivel	Participaron 554 estudiantes (281 varones y 273 mujeres) de distintas carreras a los que se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y un instrumento sobre hábitos de salud, percepción de felicidad y diversas variables demográficas. Se calcularon medidas de tendencia central y	Los alumnos que se identificaban con un nivel de actividad física alto eran los que cursaban en turno diurno, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tenían hijos ni pareja estable, y poseían un nivel socioeconómico medio.	Es necesaria una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física, ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas.

		de actividad física que mejor describa a cada uno de los grupos.	variabilidad, así como los percentiles P25 y P75, para todas las variables. Se realizó una segmentación mediante análisis de clusters jerárquico, con un análisis de factores previo, en donde el 79,8% de los estudiantes y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física.		
<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Martínez L	Estrategias dentro del enfoque de universidad saludable. 2018	Contribuyó a la promoción de estilos de vida más activos, intentando generar una reflexión acerca del quehacer cotidiano, los hábitos poco saludables, la condición física y el sedentarismo como problemática de salud pública.	Estudio descriptivo estuvo conformado por estudiantes de la jornada de la mañana de las diferentes facultades de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Bogotá.	La muestra fue aleatoria de 371 estudiantes de primer semestre del año 2017, 299 mujeres (80,5%) y 72 hombres (19,4%), como instrumento se utilizó una batería de pruebas físicas para valorar de forma rápida y práctica la resistencia a la fuerza en los muslos (cuádriceps), la flexibilidad, la aptitud cardiorrespiratoria, la medición de peso corporal y el nivel de actividad física. El mayor porcentaje, 70,3% de la población, estuvo dentro de un rango normal.	Concluyendo que es importante crear estrategias de fomento de actividad física y alimentación saludable, para evitar que los individuos que tienen niveles próximos al límite superior de su rango normal en un futuro lo incrementen y así poder mantener el peso corporal adecuado; con la prevención del sobrepeso. Como parte de las recomendaciones se aspira a contar con nuevos estudios y trabajos en torno a la práctica de actividad física en el ambiente universitario, contemplando y fomentando espacios no solo de nivel deportivo competitivo sino también recreativo, aprovechando el uso del tiempo libre y fomentando la adopción de hábitos saludables.

<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Martínez D., Martínez V., Del Campo J., Welk G. y Marcos A.,	Actividad física que realizan los adolescentes españoles. 2016	Conocer la actividad física que realizan los adolescentes españoles, valoraron la falta de este hábito que afecta el incremento de la prevalencia de la obesidad,	Participaron 232 adolescentes, contestaron los cuestionarios y usaron durante siete días el acelerómetro ActiGraph. Se utilizó la correlación	Se encontraron correlaciones más altas al comparar los cuestionarios con la actividad física vigorosa que con la moderada. La pregunta FITNESSGRAM y el	

		<p>evaluando la validez de cuatro cuestionarios de fácil aplicabilidad (las preguntas enKid y FITNESSGRAM, el cuestionario PACE y una escala comparativa) para medir la actividad física, utilizando como criterio un acelerómetro</p>	<p>de Spearman (<math>\rho</math>) para comparar los resultados de los cuestionarios y la actividad física total, moderada, vigorosa y moderada a vigorosa obtenida por el acelerómetro. Todos los cuestionarios obtuvieron correlaciones moderadas en comparación con la actividad física total y moderada a vigorosa obtenidas por el acelerómetro en el total de la muestra.</p>	<p>cuestionario PACE obtuvieron débiles correlaciones en las mujeres, mientras que la pregunta enKid y la escala comparativa obtuvieron correlaciones moderadas para chicos y chicas.</p>	
<p>Castañeda C., Campos M., Castillo O.</p>	<p>Actividad física y percepción de la salud de los estudiantes universitarios. 2015</p>	<p>Valoraron la práctica de actividad física de los estudiantes de la Universidad de Sevilla y determinar la relación existente entre esta y la percepción de salud, teniendo en cuenta la edad y sexo</p>	<p>A través de un estudio transversal en 1085 estudiantes (569 mujeres y 516 hombres), con diseño muestral aleatorio y estratificado según facultad y sexo. Se aplicó un cuestionario ad hoc donde se recogieron todas las variables del estudio; la edad media de la muestra fue 21 años, dando como resultados que el 46.2% de los estudiantes practica actividad física, aunque solo el 54.8% de los practicantes lo hace siguiendo las recomendaciones del American College of Sports Medicine</p>	<p>Quienes practican según estas indicaciones señalan mejor percepción de salud que aquellos no las cumplen.</p>	<p>Debido a la estrecha relación entre práctica regular de actividad física y percepción de salud, así como a los bajos índices de práctica de esta población, puede considerarse el alumnado universitario como una población clave para promover la práctica deportiva e intentar evitar el abandono de la actividad.</p>
<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
<p>Organización Mundial de la Salud</p>	<p>La falta de actividad física está entre los primeros diez factores de riesgo relacionados</p>		<p>En México, la Encuesta Nacional de Salud 2000</p>	<p>Muestra datos de incremento de obesidad en adolescentes.</p>	<p>La actividad física, definida como el ejercicio dinámico de grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana,</p>

	con incapacidad y defunción.				influye en el bienestar físico y mental
Beltrán y colaboradores	Investigación realizada en la Universidad del norte de Colombia, por en el año 2012,	Objetivo identificar las etapas de cambio en relación con la actividad física en población universitaria de ambos sexos	Recabaron una muestra de 301 estudiantes de una universidad de la ciudad de Cartagena, Colombia, a los cuales primero se les proporcionó un consentimiento informado y luego de aceptar ser partícipes se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), formato corto. Posteriormente se evaluaron los cuestionarios de acuerdo a las escalas ya establecidas y después se analizó la información con el programa STATA X. De igual forma estimaron los estados de cambio en relación con la actividad física, utilizando la prueba $\chi^2$ .	Obtuvieron que el 68.4% de su muestra total pertenecían al sexo femenino y el 31.6% al sexo masculino, el 10% de los estudiantes no hacen ni han considerado hacer actividad física en los próximos meses, un porcentaje significativo no realiza actividad física, una causa puede ser la inestabilidad biopsicosocial.	El ingreso al ámbito universitario los hace más vulnerables a situaciones de riesgo, adoptando estilos de vida no saludables.
<b>Autor/es</b>	<b>Tema y año de publicación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método empleado</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
López J., González M. y Rodríguez M	2008	Identificar las características de la actividad física en los estudiantes que ingresan a la Universidad Nacional Autónoma de México,	A través de un Examen Médico Automatizado, que es un instrumento de autorrespuesta que explora condicionantes de salud, como: biológicos, psicológicos, de estilos de vida y del entorno, se aplicó a alumnos de primer ingreso de las generaciones 2002, 2003 y 2004.	Se estudiaron 146,793 alumnos; 73,699 de bachillerato, 61,801 de licenciatura y 11,293 de cuarto año de licenciatura. Del total, 46% fueron hombres. Tienen actividad física efectiva: en bachillerato, 69.9% de los hombres y 44.9% de las mujeres; los que iniciaron licenciatura, 57.5% de los hombres y 35.2% de las mujeres, y los de cuarto año de licenciatura, 48% de los hombres y 33% de las mujeres. El ejercicio más común es caminar, trotar o correr; en el caso de	En comparación con otros países, la actividad física de los estudiantes es menor, sobre todo en las mujeres. Por lo cual es necesario desarrollar programas de actividad física para la formación integral universitaria, principalmente en las mujeres, y evitar la disminución conforme se avanza en los estudios; deben incluirse en los espacios curriculares y orientar el uso del tiempo libre hacia actividades físicas.

				las mujeres es bailar y ejercicios rítmicos aeróbicos.	
Santillán R., Asqui J., Casanova T., Santillán H., Amparo G. y Vásquez M	En su investigación sobre los niveles de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH (Escuela Superior Politécnica de Chimborazo). 2018	Comparación entre dos pruebas de valoración una teórica y otra práctica	Muestreo aleatorio simple, se seleccionó una muestra representativa de estudiantes de Administración de Empresas (70 sujetos) y Medicina (70 sujetos). Se aplicó previamente el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), evaluando posteriormente a los estudiantes que alcanzaron un nivel de actividad física de Moderada (43) y Alta (19) con el test de Ruffier.	Hay un nivel bajo de actividad física en los estudiantes universitarios investigados (55,71 %), mientras los autocalificados de nivel moderado y alto alcanzaron el 44,29 % (62 sujetos). La aplicación del test de Ruffier evidenció que 13 autocalificados de moderado y alto con el IPAQ tuvieron un nivel insuficiente de recuperación cardiaca a corto plazo; por lo cual, es menor el indicador anterior a lo encuestado.	Se concluye que es necesario establecer contramedidas que disminuyan el índice de sedentarismo en la universidad investigada, atendiendo a las necesidades y particularidades de cada muestra independiente estudiada.

## ANEXO 2



### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Ciudad de México a Junio 2020**

“Nivel de Actividad Física y su relación con el estilo de vida saludable en alumnos de 4to trimestre de la Licenciatura de Enfermería de la UAM-X”

El objetivo del proyecto de Investigación es identificar el nivel de actividad física de cada alumno y de esta manera incentivar a cambiar hábitos para tener mejor calidad de vida.

Una vez informado (a) sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación, decido participar activamente.

Adicionalmente se me informó que:

Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.

Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente.

Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas.

---

Firma

## ANEXO 3



Universidad Autónoma Metropolitana

Unidad Xochimilco

Licenciatura en Enfermería



**Objetivo de la investigación:** identificar el nivel de actividad física de cada alumno y de esta manera incentivar a cambiar hábitos para tener mejor calidad de vida.

A continuación se presenta el cuestionario GPAQ (Cuestionario Mundial sobre actividad física) favor de contestar correctamente las preguntas la letra "P" se refiere a pregunta.

Edad: \_\_\_\_\_ años

Sexo: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

Actualmente labora: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

### Actividad física

A continuación se te preguntara por el tiempo que pasas realizando diferentes tipos de actividad física.

Piensa primero en el tiempo que pasas en el trabajo, se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener tu casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta

Respuesta

### En el trabajo

1. ¿Exige tu trabajo una actividad física intensa durante al menos 10 minutos consecutivos?

Sí 1 \_\_\_\_\_  
No 2 \_\_\_\_\_

Si No Saltar a P 4

2. En una semana típica, ¿cuántos días realiza actividades físicas intensas en tu trabajo?

Número de días \_\_\_\_\_

3. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

Horas : \_\_\_\_\_ mins

4. ¿Exige tu trabajo una actividad física de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?

Sí 1 \_\_\_\_\_

No 2 \_\_\_\_\_

Si No, Saltar a P7

5. En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividad de intensidad moderada en su trabajo?

Número de días \_\_\_\_\_

6. En uno de esos días en los que realizas actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicarle a dichas actividades?

Horas : \_\_\_\_\_ mins

### Para desplazarse

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.

7. Para desplazarte ¿caminas, patinas o usas la bicicleta por al menos 10 minutos consecutivos?

Sí 1 \_\_\_\_\_

No 2 \_\_\_\_\_

Si No Saltar a P 10

8. En una semana típica, ¿cuántos días caminas, patinas o vas en bicicleta por al menos 10 minutos consecutivos en tus desplazamientos?	Número de días _____
9. En un día típico, ¿cuánto tiempo caminas, patinas o andas en bicicleta para desplazarte?	Horas : _____ mins
<b>En el tiempo libre</b>	
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora trataremos de deportes, fitness u otras actividades físicas que practicas en tu tiempo libre.	
10. ¿En tu tiempo libre, practicas algún deporte o actividad de alto rendimiento o que se considere intenso por al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 _____ No 2 _____  Si No, Saltar a P 13
11. En una semana típica, ¿cuántos días practicas deportes o actividades intensas durante tu tiempo libre?	Número de días _____
12. En uno de esos días en los que practicas deportes o actividades intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a dichas actividades?	Horas : _____ mins
13. En tu tiempo libre ¿practicas alguna actividad de intensidad moderada durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 _____ No 2 _____  Si No, Saltar a P16
14. En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividades físicas de intensidad moderada en tu tiempo libre?	Número de días _____
15. En uno de esos días en los que practicas actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a dichas actividades?	Horas : _____ mins

<b>Comportamiento sedentario</b>
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.
16. ¿Cuánto tiempo sueles pasar sentado Horas : _____ mins o recostado en un día típico?

*Fuente: Cuestionario validado por Organización mundial de la Salud 2004.*