



NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CAPACIDAD AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA UNIVERSIDAD UPAEP

RAMÍREZ GONZÁLEZ A. A.L PÉREZ QUIROGA C.L.¹

¹ ESCUELA DE FISIOTERAPIA, UPAEP

abneralberto.ramirez@upaep.edu.com

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la OMS en 2018, a nivel mundial uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel adecuado de actividad física [1]. La falta de actividad física (sedentarismo) es entendida como la realización de una actividad física en un tiempo inferior a 15 minutos menor a 3 veces por semana dentro de un trimestre, afectando de forma negativa la salud de los jóvenes [2].

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las estadísticas a nivel mundial estipuladas por el INEGI en 2017, en el caso de la población mexicana joven de 18 a 24 años son inactivos físicamente, representando el 34.2% los hombres y el 54.5% las mujeres [3]. Esta condición, favorece la obesidad y la presencia de morbilidades. Por ello surge la necesidad de conocer el nivel de capacidad aeróbica y actividad física de los estudiantes.

OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de actividad física y capacidad aeróbica en estudiantes de fisioterapia de la universidad UPAEP, del mes de enero a marzo del 2020.

MATERIAL Y MÉTODOS

La muestra del estudio son estudiantes de la licenciatura de fisioterapia UPAEP, con un rango de edad de 18 a 22 años, tomando en cuenta ambos sexos. Se trata de una investigación de tipo descriptivo, transversal y observacional, donde se determinó el nivel de actividad evaluado mediante el test IPAQ-SF versión corta [4]. La capacidad y resistencia



aeróbica mediante el test de Cooper [5]. Para el análisis estadístico se utilizaron pruebas de normalidad de Kolmogorov y Chi-cuadrada para variables categóricas, pruebas de frecuencia e intervalos de confianza al 95%.

RESULTADOS O ALCANCES Y LIMITACIONES

Se realizó una evaluación del nivel de actividad física en los jóvenes universitarios a través del test de IPAQ-SF y se encontró un promedio de 3330 METS consumidos, contando con un límite inferior de 2755 y un límite superior de 3905 ($p=0.00$). El género que mostró los niveles más altos de actividad física fue el sexo masculino. La evaluación de la capacidad aeróbica a través del test de COOPER se encontró con un promedio de 1550.3 metros recorridos, contando con un límite inferior de 1441.4 y límite superior de 1659.2 ($p=1659.2$).

CONCLUSIONES

En esta población de jóvenes universitarios de fisioterapia, se encontró que el nivel de actividad física evaluada a través del consumo de METS (equivalente metabólico de actividad), tuvo un nivel moderado. La capacidad aeróbica evaluada a través de la distancia recorrida en metros mostró que más de la mitad de la población estuvo en un nivel considerado bajo (muy malo). Es necesario un estudio de seguimiento para establecer la relación causa/efecto a largo plazo.

REFERENCIAS.

- [1] Salud, Organización Mundial De La Salud. WHO. [En Línea] 23 De Febrero De 2018.
- [2] World Health Organization. [En línea] 7 de abril de 2020.
- [3] INEGI. INEGI. [En Línea] 26 De Enero De 2018.
- [4] Cuestionario Internacional De Actividad Física. Carreray. 11, S.L.: Revista De Enfermería Del Trabajo 2017, Vol. 7.



[5] Test de cooper. Tablas de resultados por edad. IESO [En línea] 26 de Mayo de 2017.