

DOI: http://dx.doi.org/10.22267/rus.192103.156

Universidad y Salud ARTÍCULO ORIGINAL

**Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia**

Sedentarism levels of an educational institution in Popayan, Colombia

**Luz Marina Chalapud-Narváez1\*** orcid.org/0000-0003-4047-7105

**Nancy Janeth Molano-Tobar2** orcid.org/0000-0003-1953-4101

Este artículo es de acceso abierto bajo licencia Creative Commons de Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

**Magdi Yanette Ordoñez-Fernández2** orcid.org/0000-0003-3786-6687

1. Facultad de Educación, Programa Entrenamiento Deportivo. Corporación Universitaria Autónoma del Cauca. Popayán, Colombia
2. Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación. Universidad del Cauca. Popayán, Colombia

Fecha de recepción: Junio 8 - 2018 Fecha de revisión: Marzo 18 - 2019 Fecha de aceptación: Agosto 9 - 2019

|  |
| --- |
| *Chalapud-Narváez LM, Molano-Tobar NJ, Ordoñez-Fernández MY. Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. Univ. Salud. 2019;21(3):198-204. DOI: http://dx.doi.org/10.22267/rus.192103.156* |

**Resumen**

**Introducción:** La niñez y la adolescencia son etapas de desarrollo del ser humano susceptibles a cambios en los estilos de vida donde se pueden intensificar comportamientos sedentarios durante las actividades de la vida diaria. **Objetivo:** Determinar los niveles de sedentarismo de los estudiantes de una Institución Educativa de Popayán-Colombia. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo de tipo no experimental, con diseño descriptivo de corte transversal. La muestra fue estratificada simple obtenida bajo fórmula probabilística compuesta por 92 estudiantes, 51,1% del sexo masculino, con edad promedio de 12,5 años ± 3,21 años. Se evaluó el nivel de sedentarismo mediante el test del cajón de Pérez-Rojas-García. **Resultados:** El 79,3% de la población practica deporte o actividad física, respecto al índice de masa corporal el 72,83% están en normopeso y de acuerdo al test de sedentarismo el 41,3% son sedentarios severos y el 43,5% son sedentarios moderados. **Conclusión:** La población escolar presenta un factor de riesgo para la salud asociado a comportamientos sedentarios.

**Palabras clave**: Salud; estilo de vida; actividad física; estudiantes. (Fuente: DeCS, Bireme).

**Abstract**

**Introduction:** Childhood and adolescence are stages of development of the human being susceptible to changes in lifestyles where sedentary behaviors can be intensified during activities of daily living. **Objective:** To determine the sedentarism levels of the students of an Educational Institution of Popayán-Colombia. **Materials and methods:** A quantitative study of non-experimental type, with descriptive cross-sectional design. The simple stratified sample was obtained under the probabilistic formula composed of 92 students, 51.1% of which were male, with an average age of 12.5 ± 3.21 years. The level of sedentary lifestyle was assessed by the Pérez-Rojas-García drawer test. **Results:** 79.3% of the population practice sports or physical activity, the body mass index was 72.83% that represents normal weight and according to the sedentary lifestyle test 41.3% are severe sedentary and 43.5 % are moderate sedentary. **Conclusion:** The school population presents a risk factor for health associated with sedentary behavior.

**Key words:** Health; life style; physical activity; students. (Source: DeCS, Bireme).

**\*Autor de correspondencia** Luz Marina Chalapud Narváez e-mail: luz.chalapud.n@uniautonoma.edu.co

**Referencias**

1. Núñez HP, Campos N, Holst-Schumacher I, Alfaro-Mora FV. Las creencias de la docente de educación física sobre la obesidad en la niñez de edad escolar. Rev Electrónica Educ. 2013;17:5-30.

2. Orgiles M, Sanz I, Piqueras JA, Espada JP. Differences in eating habits and physical activity in a sample of preadolescent depending on their weight category. Nutr Hosp. 2014;30(2):306-13.

3. Aguilar-Cordero MJ, Ortegón-Piñero A, Mur-Villar N, Sánchez-García JC, Verazaluce JG, García IG, et al. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. Nutr Hosp. 2014;30(4):727–40.

4. Carson V, Wong SL, Winkler E, Healy GN, Colley RC, Tremblay MS. Patterns of sedentary time and cardiometabolic risk among Canadian adults. Prev Med (Baltim). 2014;65:23-7.

5. Cappelacci MC, Alfaro TO, Artigas FL, Muñoz CS. Relación entre estado nutricional, nivel de actividad física y desarrollo psicomotor en preescolares. Nutr Hosp. 2014;30(6):1313-8.

6. Chalapud-Narváez LM, Escobar-almario A. Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. Univ. Salud. 2017;19(1):94-101.

7. Abreu de Carvalho C, de Almeida-Fonsêca PC, Pacheco de Oliveira F, de Almeida Coelho A, Pinheiro-Machado S. Fatores sociodemográficos associados a prática de exercício físico, uso do computador, assistir à TV e jogar videogame entre adolescents. Adolesc e Saude. 2015;12(2):17–28.

8. Abarca - Sos A, Zaragoza Casterad J, Generelo Lanaspa E, Julián Clemente J. Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. Rev Int Med y Ciencias la Act Física y el Deport. 2010;10(39):410-27.

9. Cárdenas SD, Martínez FG, Vergara KA. Niveles de actividad física asociados a factores sociodemograficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). Salud Uninorte. 2014;30(3):405-17.

10. Arango Forero G, Bringué Sala X, Sádaba Chalezquer C. La generación interactiva en colombia: adolescentes frente a la Internet, el celular y los videojuegos. Anagramas. 2010;9(17):45-6.

11. Tirado F, Barbancho FJ, Prieto J, Moreno A. Influencia de los hábitos televisivos infantiles sobre la alimentación y el sobrepeso (II). Rev Cubana Enferm. 2014;20(3):1-4.

12. Lavielle-Sotomayor P, Pineda-Aquino V, Jáuregui-Jiménez O, Castillo-Trejo M. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Rev salud pública. 2014;16(2):161-72.

13. Guerrero Pepinosa NY, Muñoz Ortiz RF, Muñoz Martínez AP, Pabón Muñoz JV, Ruiz Sotelo DM, Sánchez DS. Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano, Popayán. Hacia la promoción la salud. 2015;20(2):77-89.

14. Hernando Sanz MA. Calidad de vida, Educación Física y Salud. Rev Española Pedagog. 2006;64(235):453-63.

15. Ferreira A, Barbosa H, Siani A, Barba G, Veidebaum T, Tornaritis M, et al. Incidence of high blood pressure in children — Effects of physical activity and sedentary behaviors : The IDEFICS study High blood pressure , lifestyle and children. Int J Cardiol. 2015;180:165-70.

16. Vidarte Claros JA, Àlvarez CV, Aduen Angel JI. Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia). Salud Uninorte. 2015;31(1):70-7.

17. Vidarte-Claros J a., Vélez-Álvarez C, Parra-Sánchez JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. Rev salud pública [Internet]. 2012;14(3):417-28. Available from: http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v14n3/v14n3a05.pdf

18. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Ginebra: OMS; 2017. Available from: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/

19. Food and Nutrition Technical Assistance FANTA III. Tablas de IMC y tablas de IMC para la edad, de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad y tablas de IMC para adultos(as) no embarazadas, no lactantes ≥ 19 años de edad. [Internet]. Washington; 2013. Available from: https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL\_0.pdf

20. Silva-Strempler JA, Cuevas-Vargas PG, Espinosa-Márquez CE, García-Torres G. Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre estudio comparativo. Rev Cuid. 2012;1(1):64-70.

21. Verela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colomb Med. 2011;42(3):269-77.

22. Buhring BK, Oliva MP, Bravo CC. Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Rev Chil Nutr. 2009;36(1):23-30.

23. Díaz S, González F, Arrieta K. Niveles de actividad física asociados a factores sociodemograficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). Salud Uninorte. 2014;30:405-17.

24. Siquier-Coll J, Collado-Martín Y, Sánchez-Puente M, Grijota-Pérez F, Pérez Quintero M, Bartolomé-Sánchez I, et al. Estudio comparativo de las variables determinantes de la condición física y salud entre jóvenes deportistas y sedentarios del género masculino. Nutr Hosp. 2018;35(3):689-697.

25. Alcibíades-Bustamante V, Seabra AF, Garganta RM, Maia JA. Efectos de la actividad física y del nivel socioeconómico en el sobrepeso y obesidad de escolares, Lima este 2005. Rev Peru Med Exp Salud pública. 2007;24(2):121-8.

26. Ruiz G, De Vicente E, Vegara J. Comportamiento sedentario y niveles de actividad en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios. J Sport Heal Res. 2012;4(1):83-92.

27. Lopez-Munera R, Santos MAC, Navarro A, Arévalo JM, García F, Latorre P. Determinantes sociodemográficos y nivel de actividad física en la población de la provincia de Jaén mayor de 18 años. Retos Nuevas Tendencias en Educ Fis Deport y Recreacion. 2016;20(41):13-6.

28. Torres-luque G, Carpio E, Sánchez AL, Luisa M, Sánchez Z. Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. Retos Nuevas Tendencias en Educ Fis Deport y Recreacion. 2014;20(41):17-22.

29. Prieto-Benavides DH, Correa-Bautista JE, Ramírez-Vélez R. Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. Nutr Hosp. 2015;32(5):2184-2192.

30. Beltrán VJ, Sierra AC, Jiménez A, González-Cutre D, Martínez C, Cervelló E. Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad fisica en diferentes segmentos horarios del día. Retos Nuevas Tendencias en Educ Fis Deport y Recreación. 2017;(31):3-7.

31. Trejo PM, Jasso S, Mollinedo FE, Lugo LG. Relación entre actividad física y obesidad en escolares Relation. Rev Cuba Med Gen Integr. 2012;28(1):34–41.

32. Organización Mundial de la Salud. Guía de actividad física [Internet]. Ginebra: OMS; 2016. Available from: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\_spa.pdf

33. Jakicic J, Marcus B, Gallagher K, Napolitano M, Lang W. Effect of exercise duration and intensity on weight loss in overweight, sedentary women: a randomized trial. JAMA. 2003;290:1323-30.

34. Pate R, Pratt M, Blair S. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. JAMA. 1995;273:402-7.

35. Ramos C, González JA, López JD. Actividad física y adiposidad en la población de Neiva. Rev Educ Física y Deport. 2013;32~~:~~ 481-9.

36. Simons-Morton GB, Taylor CW, Zinder AS, Huang WI. The physical activity of fifth-grade students during physical education classes. Am J Public Health. 1993;8(2):262-4.

37. Ministerio de Salud y Protección Social. Bogotá, Colombia: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional - ENSIN 2015; 2015.

38. Martínez-Moyá M, Navarrete-Muñoz EM, García M, Giménez-Monzo D, González-Palacios S, Valera-Gran D, et al. Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas de sueño y exceso de peso en población adulta joven. Gac Sanit. 2014;28(3):203-8.

39. Del Águila-Villar CM. Obesidad en el niño: factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2017;34(1):113-8.

40. Felden ÉPG, Filipin D, Barbosa DG, Andrade RD, Meyer C, Beltrame TS, et al. Adolescentes com sonolência diurna excessiva passam mais tempo em comportamento sedentário. Rev Bras Med do Esporte. 2016;22(3):186-90.