

Factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali

Factors associated with the physical activity of teachers and students of the National University of Ucayali

Teresa de Jesus Elespuro Najar¹, Yolanda Santos Villegas¹, Gaby Luz Panduro Salas¹, Rosa del Carmen Delgado Soria¹, Sergio Ortiz García¹, Luis Cahua Roca¹, Ynés Tavera Arévalo¹, Esaú Fernandez Rucoba¹ y Carlos Guzman Chota¹

¹Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Ucayali (UNU). Carretera Federico Basadre km 5,5, Callería, Ucayali, Perú. Email: teresa_elsespuro@unu.edu.pe

Resumen

Se investigó los factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Se evaluó a 339 estudiantes y 68 docentes. La técnica empleada para los factores asociados fue la encuesta y el Cuestionario Internacional de Actividad Física para la actividad física. Se encontró que la actividad física de los docentes es alta, 80,9 %, como también en los factores asociados; género masculino, 67,6% ($p = 0,058$), los de 30 – 59 años, 61,8% ($p = 0,903$), los casados, 42,6% ($p = 0,905$), procedentes de la selva, 55% ($p = 0,256$) y los que no tienen ocupación fuera de la UNU, 75% ($p = 0,167$). Y la conducta sedentaria es baja, 51,5%. La actividad física de los estudiantes es baja, 50,4%, como también en los factores asociados; género masculino el 53,7% ($p = 0,65$), los de 16 – 20 años, 53,7% ($p = 0,041$), los solteros, 93% ($p = 0,001$), procedentes de la selva, 89% ($p = 0,049$) y los que no tienen ocupación fuera de la UNU, 87% ($p = 0,001$). Y la conducta sedentaria es medio, 64,6%. Se concluye que la actividad física de los docentes es alta en docentes del género masculino, los que tienen entre 31 – 59 años, casados, de la selva y los que no tienen una ocupación fuera de la UNU y la conducta sedentaria es medio. La actividad física es baja en estudiantes del género masculino, que tienen entre 20 – 29 años, solteros, de la selva, los que no tienen una ocupación fuera de la UNU y la conducta sedentaria es medio.

Palabras clave: IPAQ, factores asociados, AF, docentes, estudiantes.

Abstract

The factors associated with physical activity in teachers and students of the National University of Ucayali were investigated. 339 students and 68 teachers were evaluated. The technique used for the associated factors was the survey and the International Physical Activity Questionnaire for physical activity. It was found that the teachers' physical activity is high, 80.9%, as well as in the associated factors; male gender, 67.6% ($p = 0.058$), those of 30 - 59 years old, 61.8% ($p = 0.903$), those married, 42.6% ($p = 0.905$), from the jungle, 55% ($p = 0.256$) and those without occupation outside the UNU, 75% ($p = 0.167$). And sedentary behavior is low, 51.5%. The physical activity of the students is low, 50.4%, as well as in the associated factors; masculine gender 53.7% ($p = 0.65$), those of 16 - 20 years, 53.7% ($p = 0.041$), the single ones, 93% ($p = 0.001$), coming from the jungle, 89% ($p = 0.049$) and those that do not have occupation outside the UNU, 87% ($p = 0.001$). And the sedentary behavior is average, 64.6%. It is concluded that the physical activity of the teachers is high in teachers of the masculine gender, those that have between 31 - 59 years, married, of the forest and those that do not have an occupation out of the UNU and the sedentary behavior is average. The physical activity is low in students of the masculine gender, that have between 20 - 29 years, single, of the forest, those that do not have an occupation outside the UNU and the sedentary conduct is average.

Keywords: IPAQ, associated factors, FA, teachers, students.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el 23 por ciento de la población adulta y hasta el 81 por ciento de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer o el ictus. Esta prevalencia cada vez mayor de la falta de actividad física es la que llevó a este organismo de Naciones Unidas a incluir entre los objetivos de su plan de acción global contra la prevención de enfermedades no transmisibles 2013-2020 conseguir que la gente sea menos sedentaria. En concreto, plantean reducir al menos un 10 por ciento la falta de actividad física para 2025, no obstante, la OMS aclara que realizar actividad física no es necesariamente hacer deporte, ya que incluye cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. "Esto incluye deportes pero también otras actividades como jugar, caminar, tareas domésticas o el baile"(OMS, 2017).

La industrialización y el desarrollo económico ha traído consigo una serie de cambios profundos en los hábitos y estilos de vida, a consecuencia de ello en América latina se vive una transición epidemiológica donde coexisten las enfermedades

infectocontagiosas y las enfermedades crónicas no transmisibles (Omran, 1971). Se sabe que la prevalencia de estas enfermedades está en aumento y que en pocos años constituirán la primera causa de morbilidad y mortalidad en el mundo, asimismo serán responsables de pérdidas económicas excesivas, ya que los gastos en la prevención secundaria y terciaria de dichas enfermedades son exorbitantes (Abengunde y Stanciole, 2006).

La inactividad física se constituye en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en el mundo, superándolo la hipertensión arterial, el consumo de tabaco, el exceso de glucosa en la sangre, el sobrepeso y la obesidad; de la misma manera, se evidencia que cada vez más personas en el mundo son inactivas físicamente, lo cual repercute significativamente en la salud mundial y aumenta la prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) (OMS, 2010).

El IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) se desarrolló en Ginebra en 1998 y es una de las formas de medir el nivel de actividad física. En el 2000 se obtuvieron estudios de confiabilidad y validez en 12 países, por lo cual se aprobó en muchos de ellos su utilización para investigaciones de prevalencia de participación en actividad física (Booth, 2000).

Según ENAHO, cuatro de cada cinco peruanos realizan solo actividad física ligera, lo que equivale a sedentarismo. El sedentarismo es mayor en las mujeres (81.6%) que en los varones (74.6%). Asimismo se puede evidenciar que el sedentarismo es más prevalente en el área urbana (81.6%) que en el área rural (63.9%).

La OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta. Desde esta perspectiva, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las comunidades para apoyar la realización de programas de promoción, crear los espacios y las condiciones requeridas, y orientar a la población para realizar actividades físicas que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para la salud (Estados Unidos Mexicanos).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EEUU (CDC), el American College of Sports Medicine y la American Health Association (AHA) definen como adecuado la práctica de ejercicio mayor

a 150 minutos por semana. Esta es necesaria para una buena salud física y mental, asimismo ha demostrado reducir el riesgo de sufrir enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión (World Health Organization, 2006; Ignacio, 2004)

Así mismo existen diversos factores que contribuye a la inactividad física entre ellos podemos mencionar: la edad, el género, el grado de instrucción, la ocupación entre otros. La OMS informa que la falta de actividad física es responsable de más de 2 millones de muertes al año. Asimismo, un estudio realizado en Argentina, sobre actividad física laboral, encontró que la prevalencia de la misma era mínima asimismo se encontraba asociada con rangos de edad intermedio, a niveles socioeconómicos bajos y a nivel educativo inferior (World Health Organization, 2006).

En el caso particular de los docentes y estudiantes quienes por las mismas actividades académicas y horarios muy rígidos no les permite destinar un tiempo para la realización de actividad física lo cual los hace vulnerables a llevar una vida sedentaria y presentar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes e hipertensión arterial entre otras; de permanecer esta situación se estaría aumentando los años de vida

potencialmente perdidos en docentes y estudiantes de nuestra universidad.

No existe información del nivel de actividad física en la UNU por lo que los resultados de este estudio llenará ese vacío y a la vez ayudará a implementar estrategias y programas que promuevan la actividad física y mejore la salud de los docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali y de esta manera contribuir a la mejora de la calidad de la formación profesional y calidad de vida de los mismos.

Por consiguiente el objetivo del presente trabajo de investigación es determinar los factores asociados (etapa de vida, género y estado civil) que influyen en la actividad física de los docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Así como medir la conducta sedentaria.

Metodología

La población estuvo conformada 131 docentes y 5312 estudiantes de la UNU. Para la determinación de la muestra se realizó el muestreo no probabilístico por conveniencia. La misma que resultó para el caso de los docentes 68 y 339 para los estudiantes.

La técnica para la recolección de datos tanto para los factores asociados y la actividad física fue la encuesta. Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario, para el caso de los factores asociado se construyó un

instrumento y para la actividad física (AF) se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) la misma que se adecuó a la realidad de nuestra región.

Con respecto a las consideraciones éticas, se le informó y explicó el propósito de la investigación y se les pidió que la participación es voluntaria y anónima. El procesamiento de la información se realizó en dos programas el programa Microsoft Excel y SPSS versión 22 y el análisis de los datos se realizó en base a la estadística descriptiva (frecuencia, porcentaje y medidas de tendencia central). Para constatar la hipótesis se utilizó las pruebas correlacional de Pearson y Spearman, de acuerdo al nivel de medición de las variables

Resultados y discusiones

El ejercicio físico es un agente importante en el mantenimiento de la salud y la prevención de diversas enfermedades. El cuidado en la enfermedad coronaria, hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, el cáncer, la osteoporosis y el incremento de la salud mental, se ha relacionado con la actividad física y el ejercicio. No obstante, el ejercicio se está empezando a utilizar más ampliamente en la prevención de las enfermedades que son más prevalentes (Martin, 2000).

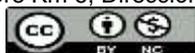


Tabla 1
Características Socio-demográficas de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali, 2016.

Características Socio-demográficas	N°	%
Masculino	46	67,6
Femenino	22	32,4
Edad		
20 – 29	3	4,4
30 - 59	42	61,8
> 60	23	33,8
Estado civil		
Soltero (a)	12	17,6
Casado (a)	29	42,6
Conviviente	20	29,4
Divorciado	5	7,4
Viudo	2	2,9
Procedencia		
Selva	38	55,9
Sierra	18	26,5
Costa	12	17,6
Ocupación fuera de la UNU		
Si	17	25,0
No	61	75,0

El nivel de actividad física que tienen los estudiantes de la UNU es bajo, con un 50,4%. En el Perú Orellana K., y Urritia., L. mencionaron que los estudiantes universitarios tienen niveles de actividad física bajos. Al respecto en otro estudio realizado en México López., J. Encontró que la actividad física en los estudiantes universitarios fue menor. De igual manera en España Cancela., J y Ayán., C. En su investigación concluye que los universitarios tienen mayores niveles de inactividad física, finalmente en Colombia, Varela M. Señala

que son pocos los jóvenes universitarios que realizan AF. Por otro lado los resultados encontrados en Chile por Rodríguez, F et al. El nivel de inactividad física encontrada en los universitarios fue alta y en otra investigación en Brasil lo encontrado por Martins., F, mostró que el 20% de los estudiantes practicaban actividad física bajo. Los dos autores mencionados con anterioridad muestran que los resultados son distintos a lo encontrado en la investigación.

En la tabla 1, se muestra las características socio – demográficas de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali. Según el género el 67,6%(46) es masculino y el 32,4%(22) corresponde al género femenino, de acuerdo a la edad el 61,8% (42) tiene entre 30 – 59 años, seguido de los tienen más de 60 años que representa el 33,8%(23) y un mínimo grupo del 4,4%(3) que lo constituye los que tienen más de 60 años. Respecto al estado civil el 42,6%(29) son casados, seguido del 29,4%(20) que son convivientes, el 17,6%(12) son solteros y el 10,3%(7) están representados por los docentes divorciados y viudos, en la procedencia el 55% (38) son de la selva seguido de los son de la sierra 26,5% (18) y los de la costa representa el 17,6%(12), finalmente en la ocupación fuera de la UNU, el 75%(61) de docentes no tienen ocupación fuera de la UNU en comparación de los que



sí tienen una ocupación representan el 25%(17).

Tabla 2

Nivel de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali, 2016.

Nivel de actividad física	N°	%
Bajo*	4	5,9
Moderado**	9	13,2
Alto***	55	80,9
Total	68	100,0

* Bajo = ≥ 600 Mets/semana, ** Moderado= 600 – 1500 Mets/semana, *** Alto = ≥ 1500 Mets/semana

En la tabla 2, se muestran en nivel de las actividades físicas en los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali. La mayoría de los docentes realiza actividad física alto, el 80,9 %(55), el segundo grupo lo constituye los actividades físicas moderado con el 13,2%(9) finalmente con un grupo minoritario encontramos a las actividades física bajo con el 4%(5,9)

Tabla 3

Nivel de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali, según género, 2016.

Género	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Masculino	2	2,9	8	11,8	36	52,9	46	67,6
Femenino	2	2,9	1	1,5	19	27,9	22	32,4
Total	4	5,8	9	13,3	55	80,8	68	100,0

En la tabla 3, se muestra el nivel de actividad física de los docentes según género. Más del 50% de los docentes del género masculino realiza actividad física alto (52%), aproximadamente la mitad del grupo anterior

realiza actividad física alto en género femenino. En la actividad física moderado el género masculino también representa el mayor porcentaje con el 11,8%(8), mientras que en la actividad física bajo ambos género tienen el mismo porcentaje 2,9%.

Tabla 4

Nivel de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali según edad, 2016

Edad	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
20 - 30	0	0,0	1	1,5	2	2,9	3	4,4
31 - 59	2	2,9	5	7,4	35	51,5	42	61,8
> 60	2	2,9	3	4,4	18	26,5	23	33,8
Total	4	5,9	8	13,2	55	80,9	68	100,0

En la tabla 4, se muestra la el nivel de actividad física de los docentes según edad, la

edad mínima de los docentes es 27 años y la máxima es 69 años, la media 51,82 años, la

mediana 52,50 años, la moda 60 años, la desviación estándar es 11,369 años y la varianza 129,25 años. Los docentes que tienen entre 31 – 59 años presentan mayor frecuencia de actividades físicas con el 61,8%(42), de este grupo la actividad física alta prevalece con el 51,5%(35), del mismo modo los docentes que tienen más de 60 años y 20 – 30 años el nivel actividad física es alto,

con el 26,5%(18) y 2,9%(2) respectivamente. En la actividad física moderada los tres grupos representan el 13,2%(8) siendo los docentes que tienen entre 31 – 59 años mayor con el 7,4%(5). En la actividad física bajo los docentes que tiene 31 – 59 años y mayor de 60 años presentan el mismo porcentaje, 2,9%(2).

Tabla 5

Nivel de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali según estado civil, 2016.

Estado civil	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Soltero (a)	0	0,0	2	2,9	10	14,7	12	17,6
Casado (a)	2	2,9	4	5,9	23	33,8	29	42,6
Conviviente	2	2,9	2	2,9	16	23,5	20	29,4
Divorciado	0	0,0	1	1,9	4	5,9	5	7,4
Viudo	0	0,0	0	0,0	2	2,9	2	2,9
Total	4	5,9	9	13,2	56	80,9	68	100,0

En la tabla 5, se muestra la actividad física de los docentes según estado civil. Donde los docentes casados representan el 42,6%(29), seguido de los docentes convivientes que representan el 29,4%(20), el 17%(12) están representado por los docentes solteros y finalmente 11,3%(7) están representados por los docentes divorciados y viudos. Según la actividad física los docentes casados y convivientes realizan mayor actividad física

alto, representando el 57,3% (33,8% y 23,5% respectivamente), para el caso de la actividad física bajo ambos grupos presentan el mismo porcentaje 2,9%(2) y siendo los únicos en presentar actividad física bajo. Respecto a la actividad física moderado los docentes casados, convivientes y solteros presenta mayor actividad sin embargo estos no superan el 10%.

Tabla 6

Nivel de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali según procedencia, 2016.

Procedencia	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Selva	2	2,9	4	5,9	32	47,1	38	55,9
Sierra	0	0,0	1	1,5	17	25,0	18	26,5
Costa	2	2,9	4	5,9	6	10,3	12	17,6
Total	4	5,8	9	13,2	55	80,9	68	100,0

En la tabla 6, se muestra la actividad física y la procedencia de los docentes. La actividad física que prevalece en la procedencia es la alto, Son los docentes de la selva los que presenta mayor porcentaje de actividad física alto con el 47%,1(32), seguido de los

docentes que proceden de la sierra con 25,0%(18) y los docentes de la costa representan el 10,3%. En la actividad física moderada y bajo los docentes de la selva y costa presentaron el mismo porcentaje; 5,9%(4) y 2,9 (2).respectivamente.

Tabla 7

Nivel de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali según ocupación fuera de la UNU, 2016.

Ocupación fuera de la UNU	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Si	1	1,5	4	5,9	12	17,6	17	25,0
No	3	4,4	4	5,9	44	64,7	51	75,0
Total	4	5,9	8	11,8	55	82,3	68	100,0

En la tabla 7, se muestra la actividad física y ocupación de los docentes fuera de la UNU. La actividad física que prevalece en la procedencia es el alto, los docentes que no tienen una ocupación fuera de la UNU presentan una mayor nivel actividad física alto con un 64,7%(44) en comparación de los docentes que tienen una ocupación fuera de la UNU presentan una mayor nivel actividad física alto con 17,6% (12).

Tabla 8

Conducta sedentaria de los docentes de la Universidad Nacional de Ucayali, 2016.

Conducta sedentaria	N°	%
Bajo*	35	51,5
Medio**	33	48,5
Total	68	100,0

* Bajo: \geq a 240 minutos, ** Medio: 241 – 599 minutos, *** Alto: \geq 600 minutos

En la tabla 8, se muestra la conducta sedentaria de los docentes de la UNU. Donde 10 minutos es el tiempo mínimo y el máximo es de 540 minutos que los docentes están



sentados en un día cualquiera, con una media de 264 minutos, una mediana 240 minutos, una moda de 180 minutos y una desviación estándar de 116,0 minutos. La conducta sedentaria de los docentes es bajo con el 51,5%(35) y el 48,5% (33) tienen una conducta sedentaria medio.

Tabla 9

Características Socio-demográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali, 2016.

Características Socio-demográficas	N°	%
Género		
Masculino	182	53,7
Femenino	157	46,3
Edad		
16 – 20	153	45,1
21 – 30	182	53,7
31 – 59	4	1,9
Estado civil		
Soltero (a)	316	93,2
Casado (a)	16	4,7
Conviviente	7	2,1
Procedencia		
Selva	304	89,7
Sierra	30	8,8
Costa	5	1,5
Ocupación fuera de la UNU		
Si	44	13,0
No	295	87,0

En la tabla 9, se muestra las Características Socio-demográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. El género de mayor frecuencia fue el masculino con el 53,7% (182) y el 46,3%(157) corresponde al género femenino. De acuerdo a la edad el

53,7% (182) tiene entre 16 – 20 años, seguido de los estudiantes que tienen entre 21 - 30 años que representan el 45% (153) y un mínimo porcentaje está conformada por los estudiante entre 31 – 59 años y representan el 1,2%(4). Respecto al estado civil el 93%(316) (a) seguido del 4,7%(16) que es casado(a). En cuanto a la procedencia el 89% (89,7) son de la selva, el 8,8% (30) de la sierra y un 1,5% (5), de la costa. Finalmente en la ocupación fuera de la UNU, el 87%(295) no tiene ocupación alguna y en comparación de 13,0%(44) de estudiantes tienen una ocupación dentro de la UNU.

Tabla 10

Nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali, 2016.

Nivel de actividad física	N°	%
Bajo*	171	50,4
Moderado**	66	19,5
Alto***	120	30,1
Total	339	100,0

* Bajo = ≥ 600 Mets/semana, ** Moderado = 600 – 1500 Mets/semana, *** Alto = ≥ 1500 Mets/semana

En la tabla 10 se muestra el nivel actividad física que tienen los estudiantes es bajo con el 50,4% (171), seguido de las actividades físicas alto que representan el 30% (120) y finalmente el 19% (66) de los estudiantes tiene actividad física moderado.

Tabla 11

Nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali según género, 2016.

Género	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Masculino	96	28,3	37	10,9	49	14,5	182	53,7
Femenino	75	22,1	29	8,6	53	15,6	157	46,3
Total	171	50,4	66	19,5	102	30,1	339	100,0

En tabla 11, se muestra el nivel de actividad física que tienen los estudiantes según género. El género masculino presenta mayor frecuencia de actividad física bajo con una diferencia porcentual de 6,2% del género

femenino, sin embargo este realiza mayor actividad alto con una diferencia porcentual de 1,1% del género masculino. En la actividad física moderado el género masculino representa mayor número de caso el 10,9% (37)

Tabla 12

Nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali según edad, 2016.

Edad	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
16 - 19	85	25,0	24	7,1	44	13,0	153	45,1
20 - 29	86	25,4	40	11,8	56	16,5	182	53,7
> 30	0	0,0	2	0,6	2	0,6	4	1,2
Total	171	50,4	66	19,5	102	30,1	339	100,0

En la tabla 12, se muestra el nivel actividad física de los estudiantes y la edad. La edad mínima es de 16 años y la máxima es 42 años, la edad promedio es 24,4 años, la media 20 años, la moda es 19 años y la desviación estándar es 3,06 y la varianza 9,35. Las edades de 20 - 29 años y 16 – 19 años presentan mayor porcentaje de actividad física bajo, 25,4% (86) y 25,0% (85) respectivamente, ambos representan más del

50%. Las actividades físicas moderadas y altas de los estudiantes que tienen entre 20 – 29 años presentan mayor frecuencia (11,8% y 16,5%), seguidamente de los estudiantes de 16 – 19 años. En el caso de los estudiantes que tiene entre 20 – 29 años no registraron actividad física bajo, pero si actividades físicas moderadas y alto que representan el 1,2%.



Tabla 13

Nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali según estado civil, 2016.

Estado civil	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Soltero (a)	167	49,3	60	17,7	89	26,2	316	93,2
Casado (a)	3	0,9	4	1,2	9	2,7	16	4,7
Conviviente	1	0,3	2	0,6	4	1,2	4	1,2
Total	171	50,4	66	19,5	102	30,1	339	100.0

En la tabla 13, se muestra la actividad física de los estudiantes y estado civil, son la actividad física bajo la que prevalece en los estudiantes, presentándose cerca del 50% (49,3%) en los estudiantes solteros en comparación con los estudiante casados y conviviente donde ambos no superan el 2% (1,2%). Del mismo modo las actividades

físicas moderado y alto es mayor en los estudiantes solteros que en los estudiantes casados y convivientes, siendo la actividad alto mayor para ambos casos, para los solteros la diferencia es 9,5%, para los casados 1,5% y 0,6% respecto a la actividad moderado.

Tabla 14

Nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali según procedencia, 2016.

Procedencia	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Selva	156	46,0	56	16,5	92	27,2	304	89,7
Sierra	12	3,5	8	2,4	10	2,9	30	8,8
Costa	3	0,9	2	0,6	0	0,0	5	1,5
Total	171	50,4	66	19,5	102	30,1	339	100.0

En la tabla 14 se muestra la actividad física y la procedencia de los estudiantes. La actividad física que prevalece en la procedencia es el bajo, Son los estudiantes de la selva los que presenta mayor porcentaje de actividad física bajo con el 46% (156), seguido de los estudiantes que proceden de la

sierra con el 3,5%(12) y los estudiantes de la costa que representan el 0,9%(3). La segunda actividad física con mayor porcentaje es la actividad física alto siendo los estudiantes de la selva los que presenta mayor porcentaje (27,2%), en comparación de los que proceden de la sierra y costa donde no superan el 3%.

Tabla 15

Nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali según ocupación fuera de la UNU, 2016.

Ocupación fuera de la UNU	Actividad física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Si	10	2,9	16	4,7	18	5,3	44	13,0
No	161	47,5	51	15,0	83	24,5	295	87,0
Total	171	50,4	67	19,8	101	29,8	339	100,0

En la tabla 15, se muestra la actividad física y ocupación de los estudiantes fuera de la UNU. La actividad física que prevalece en la procedencia es el bajo, los estudiantes que no tienen una ocupación fuera de la UNU presentan una mayor nivel actividad física bajo con un 47%(161) en comparación de los estudiantes que tienen una ocupación fuera de la UNU presentan una mayor nivel actividad física alto con 5,3% (18).

Tabla 16

Conducta sedentaria de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali, 2016

Conducta sedentaria	N°	%
Bajo*	120	35,4
Medio**	219	64,6
Total	399	100,0

* Bajo : >= a 240 minutos, ** Medio: 241 – 599 minutos, *** Alto : >= 600 minutos

En la tabla 8.b. Se muestra la conducta sedentaria de los estudiantes de la UNU. Donde 10 minutos es el tiempo mínimo y el máximo es de 570 minutos que los estudiantes están sentados en un día cualquiera, con un promedio de 322 minutos,

una mediana 360 minutos, una moda de 480 minutos y una desviación estándar de 146 minutos. La conducta sedentaria de los estudiantes es medio con el 64,6%(219) y el 35,4% (120) tienen una conducta sedentaria bajo.

El género masculino de los estudiantes de la UNU presentan un nivel de actividad física bajo con un 28,3%. De acuerdo a la prueba estadística el $p = 0,65$ siendo este resultado no significativo. Estos resultados son similares en un estudio realizado en Chile donde Rodríguez. F, et, al. Concluye que los estudiantes masculinos son más inactivos que las estudiantes femeninas, de igual manera lo encontrado en México por López., J. Refiere que la actividad física es menor en las mujeres. Por otro en el Perú en el estudio de Orellana K., y Urritia., L. Manifiesta que las mujeres presentan un nivel bajo de actividad física

Según la OMS la práctica de la actividad física no sólo se traduce en el mantenimiento de la salud, sino que también ayuda a

recuperarla en caso de que estuviera deteriorada, es decir, su realización persigue un doble objetivo, prevención y promoción de salud (Organización Mundial de la Salud, 2000). Lo mencionado por la OMS, hace hincapié a la práctica de la actividad física donde el bienestar y mantenimiento de la salud no solo depende de la actividad física sino también de la intensidad. Al parecer en la presente investigación los estudiantes de la UNU que tienen entre 20 - 29 años presentan mayor nivel de actividad física bajo, 25,4% ($p = 0,041$). Lo que no es indicador favorable para ello, de igual manera los estudiantes solteros de la UNU presentan un nivel de actividad física bajo, 49,3% ($p = 0,001$) seguido de los estudiantes casados 0,9%. En el caso de la procedencia los estudiantes de la selva presentan mayor porcentaje de actividad física bajo, 46% ($p = 0,049$). En lo que respecta a la ocupación fuera de la UNU, el 47% ($p = 0,001$) de los estudiantes tiene un nivel de actividad bajo. Finalmente a ello se suma la conducta sedentaria de los estudiantes siendo este un nivel medio con el 64,6% (35) y el 35,4% (33) tienen una conducta sedentaria bajo.

De acuerdo a los resultados encontrados el 80,9% (55) de los docentes de la UNU realizan un nivel de actividad física alto, estos resultados son distintos a lo que refiere Sanabria H, et al. Donde el 88,0 % de los

trabajadores de la DIRESA tuvieron un bajo nivel de actividad física, por otro lado en la investigación realizada por Zafra, J. manifiesta que el 29,1% de la población adulta peruana realiza esfuerzo leve y el 45,2% no practica deporte.

En efecto los estudios siguientes muestran una similitud con los resultados encontrados en dos estudios realizados en Colombia uno a cargo de Arboleda V, et al. Donde concluyeron que los docentes presentan niveles altos de actividad física posteriormente Roldán E, et al. Refiere que los docentes de la Institución Universitaria de Medellín son activas y muy activas. De manera similar en México en dos estudios realizados por Hall J, et al. En el primer estudio concluye que los docentes Universidad Autónoma de Sinaloa (UNS) y la Universidad de Huelva (UHU) realizan un nivel de actividad física alta y moderada. Posteriormente en otro estudio concluyeron que el nivel de actividad física en docentes es alta.

En el caso del género los docentes masculino de la UNU presentan un nivel de actividad física alto ($p = 0,355$). Los resultados son similares a lo encontrado en Colombia en el estudio de Arboleda V, et al. Donde concluyeron que los docentes hombres reportaron mayor proporción de actividad física en alta intensidad, sumándose a ello el

estudio de Roldán E, et al. Refiere que el comportamiento del género masculino fue mayor en la categoría muy activo y activo. Del mismo modo los datos publicados en Estados Unidos (Crespo et al., 2000), España (Domiguez-Berjón, 1998) y Finlandia (Telema y Yang, 2000), según los cuales los hombres en todas las edades realizan más actividad física que las mujeres. La práctica de deporte más frecuente entre los hombres podría deberse a determinadas normas sociales y culturales.

Por otra parte en el caso de México, Hall J, et al. En el primer estudio los resultados son distintos a lo encontrado en la investigación donde las docentes mujeres de la UAS realizan mayor actividad física moderada pero con una ligera diferencia de los docentes masculinos así mismo las docentes femeninas de la UHU realizan actividad física alta.

Según la edad los docentes de la UNU que tienen entre 31 - 59 años ($p = 0,903$) presentan un nivel de actividad física alto. Por consiguiente los resultados son ligeramente similares a lo encontrado por Seclén (2003), donde concluye que solo la décima parte de la población urbana adulta del Perú práctica deportes en un grado capaz de generar beneficios para la salud —es decir, diariamente o en días alternos—. Al respecto Mantilla S. refiere que los habitantes de 15 a

49 Años se encontraron en niveles de actividad física suficiente.

De acuerdo al estado civil podemos mencionar que los docentes casados (as) de la UNU tienen un nivel de actividad física bajo con un 33,8% ($p = 0,905$), seguido los docentes convivientes que tienen un nivel de actividad física alto con un 23,5%. Según la procedencia los docentes de la UNU que proceden de la selva tienen un nivel de actividad física alto con 47% ($p = 0,133$) siendo los docentes que proceden de la sierra el segundo grupos que presenta un nivel de actividad física alto. Los docentes que no tienen una ocupación fuera de la UNU tiene un nivel de actividad físico alto con 64,7%, ($p = 0,167$) y los docentes que tiene una ocupación fuera de la UNU, representa el 17%. Finalmente la conducta sedentaria de los docentes es bajo con un 51,5%, frente al 48,5% de los docentes que tienen una conducta sedentaria medio.

Conclusiones

Las características sociodemográficas de los docentes de la UNU, en este caso el género masculino fue también el que predominó, siendo la edad más frecuentes entre 30 - 59 años, la mayoría son docentes casados, procedentes de la selva y con ninguna ocupación fuera de la UNU. Las características

sociodemográficas de los estudiantes de la UNU, el género masculino fue la que mayor número presentó, la edad más frecuentes comprendieron entre 21 – 30 años, la mayoría son estudiantes solteros, procedentes de la selva y con ninguna ocupación fuera de la UNU.

El nivel de actividad física de los docentes de la UNU es alto. El nivel de actividad física de los estudiantes de la UNU es bajo, pero con un nivel de actividad física creciente (alto).

Los docentes masculinos de la UNU presentan un nivel de actividad física alto.

Los estudiantes masculinos de la UNU en mayor porcentajes el nivel de actividad física es bajo y en el género femenino nivel de actividad física es bajo.

Los docentes que tienen entre 31 – 59 años tienen un nivel de actividad físico alto. La edad prevalentes de los estudiantes está comprendida entre 20 – 29 años seguido de los que tienen 16 – 19 años ambos presenta un nivel de actividad física bajo aunque la diferencia es mínima entre el primero y segundo pero no significativo.

Los docentes casados de la UNU presentan un nivel de actividad física alto.

Los estudiantes solteros de la UNU tienen

un nivel de actividad física bajo, seguido del nivel de actividad física alto.

Los docentes de la UNU procedente de la selva tienen un nivel de actividad física alto. Los estudiantes de la UNU procedente de la selva tienen un nivel de actividad física bajo y alto prevaleciendo el primero con mayor porcentaje.

Los docentes que no tienen una ocupación fuera de la UNU tienen un nivel de actividad física alto. Los estudiantes que no tienen una ocupación fuera de la UNU tienen un nivel de actividad física bajo.

Los docentes de la UNU tienen una conducta sedentaria bajo, es decir en un día cualquier están sentado ≥ 240 minutos.

Los estudiantes de la UNU tienen una conducta sedentaria medio, es decir en un día cualquier están sentado entre 241 – 599 minutos.

Referencias bibliográficas

Organización Mundial de la Salud. Actividad física en niños y adultos. INFOSALUS. <http://www.infosalus.com/asistencia/noticia-oms-echa-falta-mas-actividad-fisica-ninos-adultos-20170205090435.html>. (Últimos acceso 27 de marzo de 2017).

Omran Ar. The Epidemiologic Transition: A Theory of the Epidemiology of Population

- Change. The Milbank Memorial Fund Quarterly. 1971; 49(4 Part: 509-538.
- D Abengunde, A Stanciole. An estimation of the economic impact of chronic noncommunicable diseases in selected countries. World Health Organization, Department of Chronic Diseases and Health Promotion. Working Paper: 2006.
- Booth ML. Assessment of Physical Activity: An International perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2000; 71: 114-20.
- Estados Unidos Mexicanos. Actividad Física beneficiosa para la salud. Disponible: <http://www.conade.gob.mx/biblioteca/documentos/articulo03.pdf>
- Preventing Chronic Diseases: A Vital Investment. World Health Organization. Global Report: 2005.
- Ignacio B. Control y prevención de las enfermedades cardiovasculares en el mundo. Rev Esp Cardiol 2004; 57(6):487-94
- Gómez LF, Duperly J, Lucumí DI, Gámez R, Venegas Alba S. Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia Y Factores Asociados. Gac Sanit. 2005; 19(3): 206-213.
- Alonso Martin JM. Influencia de la actividad física en la salud humana. Arbor CLXV, 187pp; 2000.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesity: Preventing and managing the Global Epidemic Report 2000; NLM classification: WD 710.
- Crespo C, Smith E, Andersen R, Carter-Prokas O, Aimsworth BE. Race/ethnicity, social class and their relation to physical inactivity during leisure time: results from the third national health and nutrition examination survey, 1988–1994. Am J Prev Med 2000; 18(1):46–53.
- Domínguez-Berjón M, Borrell C, Nebot M, Artazcoz L, Moncada S, Plasencia A. La actividad física de ocio y su asociación con variables sociodemográficas y otros comportamientos relacionados con la salud. Gac Sanit 1998; 12(3):100–109.
- Telama R, Yang X. Decline of physical activity from youth to adulthood in Finland. Med Sci Sports Exerc 2000; 32(9):1617–1622.