

**COMPORTAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE
LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA: DESDE EL MODELO DE PROMOCIÓN DE
LA SALUD DE NOLA PENDER**

AUTOR

STEPHANY RODRIGUEZ CUBIDES

JAVIER MAURICIO RUBIO MENDOZA

ESTUDIANTE CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

2022-1

**COMPORTAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE
LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA: DESDE EL MODELO DE PROMOCIÓN DE
LA SALUD DE NOLA PENDER**

DIRECTOR

YEISON BARAJAS RAMÓN

NANCY CRISTINA ARAQUE GARCÍA

DOCENTE

CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

2021-2

NOTA DE ACEPTACION

Mayra Barajas

Jurado 1

Vanessa Carvajal

Jurado 2

Pamplona, Norte De Santander

2021-2

AGRADECIMIENTOS.

Agradecimientos primero a Dios que nos da la vida y siempre guía nuestros pasos por habernos dado fuerza para seguir adelante, también agradecer al docente y tutor Yeison Barajas Ramón por su apoyo y asesoría constante e incondicional gracias por brindarnos el apoyo y la confianza para poder cumplir con este objetivo

A los estudiantes de la universidad de pamplona de la facultad de salud que participaron y hicieron factible llevar a cabo el desarrollo y la ejecución del presente estudio

Con gratitud a la universidad de pamplona y la facultad de salud programa de enfermería también al docente Katy por el apoyo estadístico y ser parte de este proyecto y a todos los docentes que han contribuido en nuestra formación académica profesional de las diferentes materias impartidas, por la entrega y vocación de la educación a través de su experiencia y conocimiento

TABLA DE CONTENIDO

GLOSARIO	10
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
ABSTRATO	14
INTRODUCCION	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
JUSTIFICACION	24
OBJETIVOS	28
OBJETIVO GENERAL.....	28
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	28
MARCO TEORICO	29
Estilo de vida.....	29
Estilos de vida saludable.....	29
Actividad física	30
Descriptoros relevantes de la actividad física.....	31
Componentes de la actividad física.....	32
Clasificación de la actividad física	33
Beneficios de la actividad física	34
Niveles de actividad física recomendada por la Organización Mundial del salud de acuerdo a los rangos de edad.	35
Actividad física en los universitarios	36
Comportamiento en la actividad física.....	37
ANTECEDENTES.....	39
TEORÍA DE NOLA PENDER	47
Modelo de promoción de la salud de Nola pender	47
Conducta previa relacionada	47
Factores personales	47
Factores personales biológicos.....	47
Factores personales psicológicos.....	47
Factores personales socioculturales	47
Beneficios percibidos de acción.....	48
Barreras percibidas de acción.....	48
Autoeficacia percibida.....	48

Afecto relacionado con la actividad	48
Influencias interpersonales	48
Influencias situacionales.....	49
Compromiso con un plan de acción	49
Demandas y preferencias contrapuestas inmediatas	49
Conducta promotora de salud	50
METODOLOGIA	51
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	51
POBLACION Y MUESTRA.....	51
Universo:.....	51
Población de estudio	51
Diseño muestral	51
Criterios de selección	52
Criterios de inclusión.....	52
Criterios de exclusión	52
Variables de interés / Operacionalización de las variables (anexo 7).....	53
Variable dependiente.....	53
Variables independientes.....	53
Técnicas de recolección de la información.....	53
Instrumento de recolección de la información	53
Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	54
Análisis de datos	54
Análisis estadístico y plan de presentación de la información. (Anexo 8)	55
Mecanismos de control de sesgos	58
Consideraciones éticas	59
RESULTADOS.....	61
DATOS SOCIODEMOGRAFICOS	61
Análisis variables sociodemográficas respondiendo al objetivo específico 1:	61
Grafica Variable sociodemográfica: Edades	62
Grafica 1. Variable Sociodemográfica: sexo	63
Grafica 2. Variables sociodemográficas: Departamento de procedencia	64
Grafica 3. Variables Sociodemográficas: Estado civil.....	65
Grafica 4. Variables Sociodemográficas: Estrato socioeconómico	65

Grafica 5. Variables Sociodemográficas: Ubicación semestral	66
VARIABLE DESCRIPTORES DE ACTIVIDAD FÍSICA	67
Análisis de las variables asociadas a los descriptores de la actividad física dando respuesta al objetivo 2.....	67
Grafica 5. Variable descriptores de actividad física Pregunta: Sigo un programa de ejercicios planificados	68
Grafica 6. Descriptores de la actividad física: pregunta Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (Tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailes aeróbicos, usar la maquina escaladora)	69
Grafica 7. Descriptores de la actividad fisca: Pregunta Tomo parte en actividades físicas livianas moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana 70	
Grafica 8. Descriptores de la actividad física. Pregunta, Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).....	71
Grafica 9. Descriptores de la actividad física: Pregunta Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).....	72
VARIABLE COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	73
Análisis de las variables asociadas a los componentes de la actividad física dando respuesta al objetivo 3.....	73
Grafica 10. Variable componentes de la actividad; Pregunta Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (Tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailes aeróbicos, usar la maquina escaladora)	74
Grafica 11. Variable Componentes de la actividad física, Pregunta: Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).....	75
Grafica 12 Variable componentes de la actividad física, pregunta: Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.....	76
Grafica 13. Variables componentes de la actividad física, Pregunta: Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios	77
Grafica 14 Variables componentes de la actividad física, pregunta: Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios	78
DISCUSIÓN.....	79
Datos sociodemográficos	79
Descriptores de la actividad física.....	82
Componentes de actividad física	86
CONCLUSIONES.....	89
RECOMENDACIONES.....	92
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	93

1. Anexo Programa Mendeleev	103
-----------------------------------	-----

LISTA DE GRAFICAS

Grafica Variable sociodemográfica: Edades.....	62
Grafica 1. Variable Sociodemográfica: sexo.....	63
Grafica 2. Variables sociodemográficas: Departamento de procedencia	64
Grafica 3. Variables Sociodemográficas: Estado civil	65
Grafica 4. Variables Sociodemográficas: Estrato socioeconómico.....	65
Grafica 5. Variables Sociodemográficas: Ubicación semestral	66
Grafica 5. Variable descriptores de actividad física Pregunta: Sigo un programa de ejercicios planificados.....	68
Grafica 6. Descriptores de la actividad física: pregunta Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (Tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailes aeróbicos, usar la maquina escaladora)..	69
Grafica 7. Descriptores de la actividad fisca: Pregunta Tomo parte en actividades físicas livianas moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.....	70
Grafica 8. Descriptores de la actividad física. Pregunta, Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)	71
Grafica 9. Descriptores de la actividad física: Pregunta Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).....	72
Grafica 10. Variable componentes de la actividad; Pregunta Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (Tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailes aeróbicos, usar la maquina escaladora).....	74
Grafica 11. Variable Componentes de la actividad física, Pregunta: Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta) ...	75
Grafica 12 Variable componentes de la actividad física, pregunta: Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.....	76
Grafica 13. Variables componentes de la actividad física, Pregunta: Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios	77
Grafica 14 Variables componentes de la actividad física, pregunta: Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios	78

LISTA DE ANEXOS.

1. ANEXOS.....	100
2. Anexo excel estado del arte.....	100
3. Anexo evidencia de algunos articulos (ingles, protugues)	101
4. Anexo Articulo en ingles	101
5. Anexo Artículo en portugués.....	102
6. Anexo Articulo en ingles	102
7. Anexo Programa Mendeley	103
7. Anexo Operacionalización de las variables	104
8. Anexo Análisis estadístico y plan de presentación de la información	108

GLOSARIO

ACTIVIDAD FÍSICA: Movimientos corporales de un ser humano o de un animal como fenómeno conductual.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE: Patrón de comportamiento que involucra opciones de estilo de vida que garantizan una salud óptima. Ejemplos son comer bien, mantener el bienestar físico, emocional y espiritual y tomar medidas preventivas contra las enfermedades transmisibles.

COMPORTAMIENTO: Manera de comportarse una persona en una situación determinada o en general

UNIVERSITARIOS: Que cursa o ha cursado estudios en la universidad.

RESUMEN

Introducción el comportamiento de actividad física de los estudiantes universitarios significa mejorar en la educación integral de acuerdo a los estilos saludables, brindada por estas instituciones formadoras de los futuros profesionales, más aún pertenecientes al área de ciencias de la salud. **Objetivo** Determinar el comportamiento de la actividad física en los estudiantes de la universidad de Pamplona desde el modelo de promoción de la salud de Nola pender. **Metodología** Se trata de una investigación cuantitativa, de tipo observacional, corte transversal, de diseño prospectivo, la población de estudio son los estudiantes de la facultad de salud de la universidad de Pamplona (3101). Se realizó un tipo de muestreo aleatorio simple, la muestra para el primer semestre del año 2022, fue de 342 con una aproximación del 10% para evitar sesgos para un total de 377, sin embargo, solo se pudieron encuestar a 292 donde se ve reflejado en los resultados. **Resultados:** los estudiantes universitarios siguen un plan de programa de ejercicios planificados, donde un 80,5% respondieron que nunca y a veces; evaluando los descriptores de intensidad, frecuencia y duración de actividad física, un 71,5% de los estudiantes universitarios respondieron nunca y a veces, al indagar sobre la realización de ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana; los estudiantes universitarios frente a la realización de actividades físicas livianas moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana) respondieron con un 63,7% nunca y a veces; evaluando el descriptor de tipo de actividad física que se realiza, el 86,3% de los estudiantes universitarios respondieron que nunca y a veces realizan actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar ,andar en bicicleta); evaluando si realizan ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente(tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar) los estudiantes universitarios respondieron con un 38% a veces, seguido de 25,3% frecuentemente y con 23,3% nunca realizan estas actividades.

Discusión: Los datos anteriores no varía en comparación a un reciente estudio en España reveló que sólo el 27.4% de los estudiantes españoles podían ser considerados suficientemente activos, Por tanto, la etapa universitaria corresponde a un período crítico en el que la práctica de actividad física disminuye considerablemente. (50) Este hecho, unido a que desaparecen las clases de Educación Física de la etapa escolar que anteriormente podían contribuir al cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física estructurada. Por otro lado, la escasez o falta de adecuación de las actividades deportivas planificadas en este grupo de población pueden dificultar que los estudiantes continúen asiduamente la práctica de AF en la etapa universitaria. **Conclusiones:** En los descriptores de la actividad física, se identificó que los estudiantes universitarios en su mayoría nunca realizan actividad física de tipo planificada, de acuerdo a la intensidad a veces o nunca realizan ejercicios vigorosos y moderados a veces, teniendo en cuenta la intensidad y frecuencia los universitarios a veces realizan actividades como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana, y nunca lo hacen 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana lo estudiantes, lo cual genera un comportamiento de alto riesgo, no se evidencia un estilo de vida saludable en cuanto a la dimensión de actividad física en el entorno universitario, por ende es importante el rol de enfermería en el incremento de planes de cuidados que involucren el ejercicio y actividad física en el entorno académico.

Palabras claves: actividad física, estilo de vida saludable, comportamiento, universitarios.

ABSTRACT

Introduction: the physical activity behavior of university students means improving comprehensive education according to healthy styles, provided by these training institutions for future professionals, even more so in the area of health sciences.

Objective To determine the behavior of physical activity in students at the University

of Pamplona from the Nola Pender health promotion model. **Methodology:** This is a quantitative research, observational, cross-sectional, prospective design, the study population is the students of the health faculty of the University of Pamplona (3101). A type of simple random sampling was carried out, the sample for the first semester of the year 2022 was 342 with an approximation of 10% to avoid bias for a total of 377, however, only 292 could be surveyed where it is reflected in the results. **Results:** university students follow a planned exercise program plan, where 80.5% answered never and sometimes; Evaluating the descriptors of intensity, frequency and duration of physical activity, 71.5% of university students responded never and sometimes, when asked about performing vigorous exercises for 20 or more minutes, at least three times a week; 63.7% of university students responded to performing light-to-moderate physical activities (such as walking continuously for 30 to 40 minutes, 5 or more times a week), never and sometimes; Evaluating the descriptor of the type of physical activity that is carried out, 86.3% of the university students answered that they never and sometimes carry out recreational physical activities (such as swimming, dancing, riding a bicycle); Evaluating whether they exercise during usual daily physical activities (such as walking at lunchtime, using stairs instead of elevators, parking the car far from the destination, and walking), university students responded with 38% sometimes, followed by 25.3% frequently and 23.3% never carry out these activities. **Discussion:** The above data does not vary compared to a recent study in Spain that revealed that only 27.4% of Spanish students could be considered sufficiently active. Therefore, the university stage corresponds to a critical period in which the practice of physical activity decreases considerably. (50) This fact, together with the disappearance of Physical Education classes from the school stage that previously could contribute to compliance with the recommendations for the practice of structured physical activity. On the other hand, the scarcity or inadequacy of planned sports activities in this population group can make it difficult for students to regularly continue practicing physical activity at university. **Conclusions:** In the descriptors of physical activity, it was identified that the majority of university students never perform physical activity of a planned type, according to the intensity at times or never perform vigorous and moderate exercises

at times, taking into account the intensity and University students often perform activities such as walking continuously for 30 to 40 minutes, 5 or more times a week, and students never do it for 20 or more minutes, at least three times a week, which generates behavior of high risk, there is no evidence of a healthy lifestyle in terms of the dimension of physical activity in the university environment, therefore the role of nursing in increasing care plans that involve exercise and physical activity in the academic environment is important .

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, behavior, university students.

ABSTRATO

Introdução: o comportamento de atividade física de estudantes universitários significa melhorar a educação integral segundo estilos saudáveis, proporcionada por essas instituições formadoras de futuros profissionais, ainda mais na área das ciências da saúde. **Objetivo** Determinar o comportamento da atividade física em estudantes da Universidade de Pamplona do modelo de promoção da saúde Nola Pender. **Metodologia** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, observacional, transversal, de desenho prospectivo, a população do estudo são os alunos da faculdade de saúde da Universidade de Pamplona (3101). Foi realizado um tipo de amostragem aleatória simples, a amostra para o primeiro semestre do ano de 2022 foi de 342 com uma aproximação de 10% para evitar viés para um total de 377, no entanto, apenas 292 puderam ser pesquisados onde se reflete na resultados. **Resultados:** os universitários seguem um plano de programa de exercícios planejados, onde 80,5% responderam nunca e às vezes; Avaliando os descritores de intensidade, frequência e duração da atividade física, 71,5% dos universitários responderam nunca e às vezes, quando questionados sobre a realização de exercícios vigorosos por 20 minutos ou mais, pelo menos três vezes por semana; 63,7% dos universitários responderam realizar atividades físicas leves a moderadas (como caminhar continuamente por 30 a 40 minutos, 5 ou mais vezes por semana), nunca e às vezes; Avaliando o descritor do tipo de atividade física realizada, 86,3% dos universitários responderam que nunca e às vezes realizam atividades físicas recreativas (como nadar, dançar, andar de bicicleta); Avaliando se praticam

atividades físicas diárias habituais (como caminhar na hora do almoço, usar escadas em vez de elevadores, estacionar o carro longe do destino e caminhar), os universitários responderam com 38% às vezes, seguidos de 25,3% frequentemente e 23,3% nunca realize essas atividades.

Discussão: Os dados acima não variam em relação a um estudo recente na Espanha que revelou que apenas 27,4% dos estudantes espanhóis poderiam ser considerados suficientemente ativos, portanto, a fase universitária corresponde a um período crítico em que a prática de atividade física diminui consideravelmente. (50) Este fato, aliado ao desaparecimento das aulas de Educação Física da fase escolar, que antes poderiam contribuir para o cumprimento das recomendações para a prática de atividade física estruturada. Por outro lado, a escassez ou inadequação de atividades esportivas planejadas nesse grupo populacional pode dificultar a continuidade regular da prática de atividade física na universidade.

Conclusões: Nos descritores de atividade física, identificou-se que a maioria dos universitários nunca realiza atividade física do tipo planejado, de acordo com a intensidade às vezes ou nunca realiza exercícios vigorosos e moderados às vezes, levando em consideração a intensidade e a universidade. os alunos costumam realizar atividades como caminhar continuamente por 30 a 40 minutos, 5 ou mais vezes por semana, e os alunos nunca o fazem por 20 ou mais minutos, pelo menos três vezes por semana, o que gera comportamento de alto risco, não há evidências de um estilo de vida saudável na dimensão da atividade física no ambiente universitário, sendo importante o papel da enfermagem no incremento dos planos de cuidados que envolvam exercício e atividade física no ambiente acadêmico .

Palavras-chave: atividade física, estilo de vida saudável, comportamento, universitários.

INTRODUCCION

Se define actividad física como cualquier desplazamiento de los músculos esqueléticos que ocasionan gasto energético. producto del movimiento realizado en las actividades cotidianas diarias tales como caminar, subir escaleras, escribir o las que se practican premeditadamente como patinar, nadar, correr, etc. Donde también se incluye el concepto de ejercicio físico es considerado como “movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar y mantener uno o más componentes de la condición física”. Siendo la principal diferencia entre actividad física y ejercicio físico la intención y metodización del último. Por tanto, la actividad física engloba al ejercicio físico. (1)

En los últimos años, en la población joven se ha venido observando cambios negativos en el comportamiento, como una inadecuada alimentación, un mal manejo del estrés y poca realización de actividad física, que trae consigo un estilo de vida no saludable y un incremento de enfermedades no transmisibles (1).

En ese orden de ideas abordar el comportamiento de actividad física de los estudiantes universitarios significa mejorar en la educación integral de acuerdo a los estilos saludables, brindada por estas instituciones formadoras de los futuros profesionales, más aún pertenecientes al área de ciencias de la salud. Por eso se considera de vital importancia trabajar sobre el estilo de vida de los jóvenes estudiantes, porque como seres humanos son un recurso estratégico para el desarrollo de una salud adecuada (1).

Además, debemos considerar que el estilo de vida saludable en los profesionales de la salud es importante, ya que forma valores y actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, y permite el desarrollo de habilidades sociales, los cuales generan una

atención al usuario con calidad. En resumen, ayuda a generar climas de bienestar personal y social (3)

Es por ello, que en la presente investigación se estudia el comportamiento de la actividad física en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, debido a que este grupo poblacional representan vulnerabilidad, al momento de incluir la actividad física en su rutina diaria, donde los beneficios y ganancias de llevar una conducta saludable se podrían ver reflejados en un desempeño tanto académico, en un futuro profesional y también de manera preventiva antes factores de riesgo como enfermedades crónica no trasmisibles durante la juventud y posteriormente adultez y vejez.

En tal sentido enfermería juega un papel fundamental desde rol de promoción de salud hacia la población juvenil, ya que proporcionan cuidado y herramientas educativas las cuales minimizan alteraciones a nivel físico, emocional, social y personal en los jóvenes, teniendo en cuenta que desde el arte y la ciencia de enfermería se analiza al ser humano como un todo de manera holística. Anudado a esto, al relacionarlo con el modelo de Promoción de la Salud de Nola pender, quien determina que la conducta esta motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Por tanto se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. (1)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida. De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad (1), se determina a partir de la inclusión de aquellos estilos de vida saludable, como lo es la actividad física.

Por ende, hoy en día, la actividad física, es un tema de gran relevancia debido a sus efectos beneficiosos sobre la salud de las personas. A pesar de ello se han encontrado índices crecientes de problemas de salud relacionados con la inactividad física (2), a nivel mundial, según la OMS en el año 2020, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor, en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física; sin embargo, a nivel mundial 1 de cada 4 adultos entre 18 y 64 años no alcanza los niveles de actividad física recomendados(3). Es así como según para la OMS, la inactividad física se cataloga como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, lo que se estima en 3,2 millones de muertes cada año(4) ;esta disminución de la actividad física se debe parcialmente a la actitud pasiva durante el tiempo de ocio y a la conducta sedentaria en el trabajo y el hogar, además los avances tecnológicos siguen facilitando la vida y provocan una reducción de los niveles de actividad física, lo que a su vez puede conducir a la obesidad. (2), aumentando la posibilidad de involucrar diferentes comportamientos de riesgo para nuestra salud.

De esta forma la inactividad física y el comportamiento sedentario causan numerosos efectos negativos sobre la salud a nivel muscular, cardiovascular,

metabólico y endocrino; además, afectan el bienestar psicológico, siendo factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (3).

Estos efectos están mediados por mecanismos como el desarrollo de atrofia muscular, la reducción de la sensibilidad a la insulina y de la capacidad aeróbica, y por cambios en la composición corporal, que pueden ocurrir incluso después de períodos limitados de inactividad. Sin embargo, es posible acumular la cantidad mínima recomendada de actividad física de intensidad moderada. (3)

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto a los adolescentes nos sugiere que deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa para que se le consideren como físicamente activos y gocen de los beneficios para la salud que dicha práctica genera, Sin embargo, actualmente se estima que en el mundo el 80 % de los adolescentes son inactivos físicamente. (5)

En cuanto a la vida universitaria, según cuestionarios de autoinforme, entre el 22% y el 80% de los estudiantes universitarios en todo el mundo, son físicamente inactivos y más del 60% no cumple con las recomendaciones globales de actividad física relacionada con la salud. Esta afirmación guarda relación con el cambio radical en los patrones de vida durante la vida universitaria, momento en el que los jóvenes se enfrentan a una mayor independencia, cambios en los grupos de compañeros, una nueva vida social y mayores responsabilidades académicas. Estos desafíos normalmente están asociados con un estilo de vida poco saludable (3). Del mismo modo las poblaciones universitarias, a menudo presentan comportamientos de riesgo caracterizado por hábitos alimenticios y nutricionales inadecuados, sedentarismo, consumo nocivo de alcohol o tabaco, escasa práctica

de actividades recreativas y deportivas, pocas horas para el descanso y sueño, y periodos largos de exposición al estrés durante los años de estudio (4).

Es así como estudios epidemiológicos realizados en Europa con 19.298 estudiantes universitarios de 23 países informó que la prevalencia de inactividad física durante el tiempo libre fue del 23% (Noroeste de Europa y Estados Unidos), 30% (Europa Central y del Este), 39% (Mediterráneo) , 42% (Asia) y 44% (países en desarrollo) (6), donde es notoria la presencia de inactividad física en esta población, la cual día a día se incrementa, evidenciándose mayor presencia en los países en expensas de desarrollo.

Del mismo modo otras investigaciones en estudiantes universitarios en otros países indicaron que la mayoría de los estudiantes eran físicamente inactivos, por tanto, se alienta a los estudiantes universitarios a practicar deportes para el bienestar general, la relajación y porque mejora la salud mental y física tanto durante su educación como después. La actividad física en la adolescencia no solo beneficia el desarrollo académico, sino que también permite que los adolescentes se fortalezcan e individuos bien equilibrados. (6)

A nivel Latinoamericano y el Caribe, un estudio realizado con datos que contenían información sobre la actividad física de los adolescentes de 26 países durante 2007-2013, reportó que solo el 15 % de los adolescentes cumplían con las recomendaciones de actividad física; en países como San Vicente y Granadinas (12.8% de los menores de edad son activos físicamente), en Antigua y Barbados (22.8%), Argentina (16.7%), Bolivia (13.9%), Chile (13.6%), Costa Rica (18.5%), Perú (15.4%), Ecuador (14.5%) y Guatemala (15.6%); Además existe evidencia que en cuanto a la actividad física por sexo; los hombres son más activos físicamente que las mujeres.(5)

Por otro lado en México la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019 (ENSANUT) reportó que el 53.7% de los adolescentes cumplen con la recomendación de actividad física diaria. Los resultados por sexo de la ENSANUT 2018-2019 muestran que el 46.5% de las mujeres y 60.9% de los hombres, cumple con la indicación dada por la OMS. (5)

En Brasil, un estudio realizado en la región sur, con una muestra representativa de estudiantes universitarios de una institución pública, identificó un nivel insuficiente de práctica de actividad física en el 30,8% de los estudiantes (6).

Según este mismo estudio adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo involucra múltiples variables, como variables demográficas, biológicas, psicológicas, cognitivas, emocionales, culturales y sociales (6). Por tanto, algunos de estos factores representan barreras para la práctica de la actividad física, dificultando o impidiendo la la actividad física. Las barreras percibidas pueden ser socioculturales (conservadurismo, influencia negativa del ambiente), personales (miedo, pereza, falta de tiempo, apatía) y ambientales (falta de lugares, equipos y condiciones adecuados para la práctica). (6)

Del mismo modo se debe tener en cuenta que la etapa universitaria ha suscitado el no cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la población, llevando a la disminución de los deportes practicados en tiempo libre, incrementando el uso de modalidades de transporte inactivos, prolongando los periodos de tiempo y estimulando el uso prolongado de pantallas; comportamientos asociados a la falta de tiempo, a los horarios y los compromisos de la universidad; mucho más evidentes durante el primer año de formación universitaria). (7)

Siendo la región de las Américas, caracterizada por altos niveles de inactividad física, condición no ajena para el contexto colombiano, es así como la Encuesta Nacional de Situación Nutricional ha incluido a la actividad física como indicador nacional y poblacional de referencia, destacando como solo cuatro de cada diez mujeres y seis de cada diez hombres entre los 18 y 64 años de edad, cumplen con las recomendaciones de actividad física (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF); donde las mujeres son quienes realizan menor práctica de ejercicio físico como se evidenció en estudios previos en estudiantes universitarios colombianos (8)

Estudios realizados a nivel nacional en la ciudad de Popayán, describen que el estudiante universitario aumenta el número de horas que permanece al interior de las aulas, así como el tiempo dedicado a las sesiones de estudio, convirtiéndose en una persona sedentaria cuando se compara con el estudiante que cursa educación secundaria. La población entre los 15 y 24 años de edad, constituye un asunto de especial interés a nivel mundial debido a su fuerte tendencia por cambiar y adoptar hábitos de vida que implican conductas más riesgosas para su salud. Esto constituye un ingrediente cultural poco explorado para el contexto del suroccidente colombiano. (9)

Por consiguiente, el contexto universitario está orientado por los desafíos y expectativas relacionados con el entorno educativo, experimentados por los estudiantes durante su formación inicial, cuando buscan la calificación que será decisiva para su carrera. Inicialmente, el período de transición a la educación superior se vive con sentimientos de ansiedad ante las novedades y requerimientos institucionales y académicos, a los cuales los estudiantes necesitan adaptarse, para generar mecanismos de respuesta que garanticen su permanencia y éxito en la educación superior y posgrado. (10)

Lo anterior genera escasos espacios de tiempo para la práctica adecuada de actividad física y constituye un reporte preocupante que debe ponernos vigilantes sobre el nivel de AF que realizan los jóvenes universitarios en la región y en el país, para de esta forma los profesionales de la salud, poder visualizar estrategias propiciando la integración de la actividad física como estilo de vida saludable a la vida universitaria.

Con ese fin dentro de esta investigación se plantea la siguiente pregunta dentro de esta problemática:

¿Cuál es el Comportamiento de la actividad física en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, desde el modelo de promoción de la salud de Nola Pender?

JUSTIFICACION

Repensar las prácticas cotidianas de los seres humanos, parece ser una de las actividades más complejas en la actualidad. Los seres humanos pasan inadvertidos por el mundo y difícilmente problematizan sus actitudes, acciones y prácticas, tanto consigo mismo, como con los otros que los rodean. Para repensarse, hace falta una posición más crítica que evalúe los procesos individuales, colectivos y contruidos socialmente (1).

Esto, para reevaluar, eliminar o potenciar, algunos comportamientos que socialmente se adquieren y que, con el paso de los días, se establecen en la vida de los seres humanos convirtiéndose en prácticas cotidianas (1).

Teniendo en cuenta que dentro de estas prácticas cotidianas o comúnmente llamados estilo de vida, se encuentra la actividad física.

La progresiva importancia de la actividad física en el marco de las sociedades contemporáneas también se relaciona con el creciente desarrollo de conductas sedentarias. La literatura revela que, adicionalmente a las recomendaciones generales respecto a la frecuencia, intensidad y duración en la realización de ejercicio físico y actividad física, deben reducir los tiempos invertidos en actividades sedentarias, en contraste a esto se deben incluir actividades físicas en la vida diaria que producen considerables beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud del ser humano. (11)

Ya que, en la actualidad, la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco y drogas, y la faltade desarrollo habilidades físicas básicas, son algunos de los principales problemas que afectan la salud de la sociedad. (12)

Por ende, esta investigación, se centra en los hábitos de actividad física, concretamente de la población de estudiantes universitarios. La elección de esta temática se debe a que, investigaciones previas argumentan consistentemente que la insuficiencia de práctica de actividad física es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar enfermedades crónicas como dislipidemias, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, cardiopatías, enfermedades arteriales crónicas, apnea del sueño y ciertos tipos de cáncer y concretamente la obesidad, está considerada como la epidemia del siglo XXI a nivel mundial. (3)

Donde este exceso de peso está relacionado con múltiples enfermedades cardiovasculares, articulares, e incluso mentales (depresión). La Organización Mundial de la Salud (OMS), sitúa como causa principal de sobrepeso y obesidad el desequilibrio entre el balance energético, provocando por un descenso de la actividad física y un aumento descontrolado en la ingesta de alimentos hipercalóricos. (13)

Se elige a la población de estudiantes universitarios como objeto de estudio por tratarse de una población con una franja de edad "frágil" y propensa a perder los hábitos previos de actividad física, pues la transición a la vida universitaria puede llegar a ser altamente estresante debido a cambios tan bruscos como cambiar de ciudad, aprender a vivir solos y a resolver problemas con los que anteriormente no se habían topado, conocer a gente nueva y trabajar con esta, autoadministrarse tiempos de estudio y de ocio, etc.(3)Partiendo de ahí, varios estudios argumentan que la práctica de actividad física reduce los niveles de estrés, por tanto, el fomento de hábitos de actividad física para esta etapa, es ideal. De hecho, algunos autores hallaron concentraciones de cortisol, de frecuencia cardíaca y estado de ansiedad significativamente más bajas en deportistas. En definitiva, se concluye que las

personas que practican ejercicio físico vigoroso disminuyen los niveles de estrés y mejoran su salud y su sentimiento de bienestar en general. (12)

Así, se hace necesario un fomento de la práctica de actividad física desde edades tempranas, para que al llegar a edades de entre 17-18 años, donde más suele decaer la práctica de actividad, tengan dichos hábitos bien afianzados y formen parte de su vida(12), además de reducir dichos factores de riesgo que genera la inactividad física en la población universitaria, dando lugar a una ventana de posibilidades, donde los profesionales de la salud pueden involucrar diferentes alternativas de mejoramiento en los comportamientos de esta población, promocionando así los beneficios saludables tanto de la actividad física y los diferentes estilos de vida con los cuales pueden alcanzar una sensación óptima de bienestar a lo largo de la vida tanto universitaria progresivamente hasta lograr la vida profesional.

Es así como también la realización del presente trabajo de investigación, facilita al grupo investigador, desarrollar un análisis sobre Comportamiento de la actividad física de los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad de Pamplona, desde el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y del instrumento HLPPII utilizado en la presente investigación. *“Nola Pender, expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud(1).”*

Estas decisiones que se estudian bajo la teoría de promoción de la salud de Nola Pender forman parte crucial para el desarrollo de la presente investigación ya que nos brinda bases fundamentadas de cómo interpretar las diferentes conductas de la población, en este caso Universitarios y como ellos involucrar o adquirir

comportamientos saludables como la actividad física, para obtener su propio bienestar, velando por su cuidado y salud.

Al determinar los existentes comportamientos de actividad física en una muestra de estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad de Pamplona, facilitara diferentes registros que de los hábitos y conductas que repercuten positivamente en el cuerpo. El reconocimiento de los anteriores aspectos, servirá como insumo al interior de la universidad para futuros inventarios de prácticas, tanto en el programa de enfermería. (1)

Con esta propuesta, se beneficia no solo a la población participante de la investigación, sino en general, a toda la comunidad educativa universitaria, desde la realización de recomendaciones sobre los estilos de vida evaluados en el análisis e interpretación de los hallazgos de la investigación.

Por otro lado, la transición a la vida universitaria, los sujetos forjan cierta independencia eligiendo sus conductas alimenticias y adoptando hábitos como fumar, consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física y sexo que a su vez tienen implicancias en su salud física y psicológica. Al hablar de los estilos de vida, el estudio hace referencia al grupo de actitudes y comportamientos que practican y desarrollan las personas en forma consciente y voluntaria durante el transcurso de su vida). (38)

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

-Determinar el comportamiento de la actividad física en los estudiantes de la universidad de Pamplona desde el modelo de promoción de la salud de Nola pender.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Caracterizar a los estudiantes de la universidad de pamplona según las variables sociodemográficas.

-Identificar los descriptores de la actividad física de los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

-Analizar los componentes de la actividad física de los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

MARCO TEORICO

Estilo de vida

Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida está definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de sus necesidades humanas para alcanzar una buena calidad de vida (28).

Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable se sustentan en un conjunto de alternativas que traen beneficios a la salud de las personas, estas posibilidades se presentan en los contextos donde los individuos viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas determinadas por la interrelación compleja entre lo biológico, mental y social (29).

De igual forma se reconoce a los estilos de vida como uno de los primordiales determinantes de la salud de las personas, por ello, su seguimiento en el contexto universitario facilita la prevención de conductas y costumbres inadecuadas que dan como producto el surgimiento de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles; se han observado estilos de vida no saludables, los hábitos alimenticios inadecuados, inactividad física, ingesta de alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, entre otros(29).

En este orden de ideas, basados en los conceptos anteriores se menciona la inactividad física como uno de los hábitos no saludables dentro de la población universitaria, teniendo en cuenta que la investigación se basa en determinar cual es el comportamiento de la actividad física, se debe detallar inicialmente lo que se entiende por actividad física como estilo de vida saludable, y partiéndose de ahí

forjar el objetivo de la investigación de acuerdo a la aplicabilidad del instrumento que se implementara, para de esta forma acertar o por el contrario confrontar cada una de las opiniones de los diferentes autores.

Actividad física

La actividad física desde una concepción terapéutica-preventiva es una estrategia para curar y prevenir diversas enfermedades (2). Se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía, generando diversos beneficios dada la relación directa con los factores de riesgo de salud (30).

Dentro de las sociedades contemporáneas es de importancia la actividad, por el creciente desarrollo de conductas sedentarias. Además de las recomendaciones generales respecto a la actividad física es importante la reducción de tiempo invertido en actividades sedentarias (31).

Por tanto, la actividad física es medida según la frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de la actividad realizada; y esta refleja el gasto energético consumido que se mide en equivalentes metabólicos o METs, donde un MET equivale a la energía consumida de aproximadamente 1 Kcal/kg x minuto (32).

Siendo así se puede decir que una de las alternativas para determinar la actividad física es por el total de energía utilizada durante cualquier movimiento del cuerpo humano; medida en equivalentes metabólicos (MET) durante un periodo de tiempo establecido. Esto incluye todo tipo de actividad física como: caminar, usar la bicicleta, baile, juegos y actividades domésticas, así como deporte o el ejercicio

deliberado que nos ayuda a mejorar todas nuestras funciones físicas, mentales, emocionales y sociales (33).

Descriptorios relevantes de la actividad física

Los descriptorios relevantes de la actividad física son las dosis de actividad física que una persona realiza, esta depende de los factores englobados en el principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo). (33)

Frecuencia (repetición): es el número de veces que se realiza una actividad física. Expresada en sesiones, episodios, o tandas por semana. (33)

Intensidad (esfuerzo): es el grado en que se realiza una actividad, o representa la magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad descrita como baja, moderada o vigorosa. (33)

Tiempo (duración): es el tiempo durante el cual se realiza la actividad física expresado en minutos. (33)

Tipo de actividad física: es la forma o modalidad de participación en la actividad física. (33)

Según la intensidad, la actividad física puede clasificarse como vigorosa, moderada o baja. (33)

Las actividades físicas vigorosas son las acciones repetitivas que implican el uso de grandes grupos musculares, causando un incremento en la frecuencia respiratoria y en el ritmo cardíaco. Este tipo de actividad es 7 o más veces intensas que un estado de reposo. (33)

La actividad física moderada produce un aumento en la frecuencia respiratoria y el ritmo cardíaco. Este tipo de actividad representa un gasto energético de 3 a 5.9 veces mayor que en reposo. (33)

La actividad física baja son las conductas que se denominan de tipo sedentario son aquellas que requieren poco gasto de energía, por ejemplo, estar acostado, sentado, ver televisión. Generalmente, los METs de este tipo de conductas son de 1 a 1.5. (33)

Componentes de la actividad física

Existen diversos componentes de la actividad física, pese a ello, los más importantes para la salud son:

Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico). Actividad de trabajo cardiovascular o de tipo aeróbico se conoce además como actividades cardiorrespiratorias debido a que es necesario un mayor transporte de oxígeno a través del cuerpo por medio de los sistemas respiratorio, cardíaco y circulatorio. El ejercicio cardiorrespiratorio incrementa la capacidad de estos sistemas y requieren el uso de grandes grupos musculares por tiempo prolongado. (34)

Actividades de fuerza y resistencia muscular. Actividad de fuerza y resistencia muscular es la actividad que ayudan a incrementar la capacidad de trabajo del músculo y a mantener la postura corporal. La fuerza muscular es la capacidad del musculo de generar tensión ante una resistencia contraria, provocando la contracción muscular, independientemente de que se genere o no algún movimiento. (34)

Actividades de flexibilidad. Actividad de flexibilidad depende de dos componentes: la elongación muscular y la amplitud articular. Este tipo de actividades depende principalmente del tipo de articulación o las articulaciones implicadas, además de la elongación del musculo y el tejido conectivo articular. (34)

Actividades de coordinación. Actividad de coordinación es un elemento fundamental del movimiento corporal siendo la capacidad de usar el sistema nervioso junto con el aparato locomotor para conseguir realizar cualquier tipo de movimientos (34).

Clasificación de la actividad física

La actividad física puede ser:

No estructurada: son las actividades físicas que se realizan diariamente como lo son las acciones que se realizan en el hogar, en el trabajo, el estudio, usar las escaleras, bailar, desplazarse caminando o en bicicleta. Estas son actividades que no están planificadas. (35)

Estructurada: esta es una variedad de actividad física planificada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora y mantenimiento físico. Como participar de clases de gimnasia bajo supervisión de un técnico, realizar deporte, destinar una parte de la jornada a caminar con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista. (35)

Se puede establecer mediante esta clasificación, que la actividad física engloba todo tipo de movimiento; que dentro de ellos tenemos subcategorías divididas en actividades estructuradas y no estructuradas dependiendo del objetivo por la que se realiza. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio se realiza deliberadamente. (33)

Siendo así se engloban todos los aspectos que componen la actividad física, como una ayuda para de acuerdo a ello visualizar si la población incorpora o cumple aquellos aspectos, desde la mirada del ejercicio que se involucra en la vida diaria como habito saludable que trae consigo diferentes beneficios, a toda la población,

en este caso específicamente en los estudiantes universitarios quienes debido a sus cargas académicas, administración inadecuada del tiempo, cambios emocionales, factores económicos, etc. puede que involucren o no la actividad física como comportamiento saludable.

Beneficios de la actividad física

Es necesario tener en cuenta que no son suficientes los movimientos realizados durante las jornadas académicas y laborales. La incorporación a la rutina diaria de una actividad física constante y moderada induce una serie de cambios fisiológicos en el organismo (36).

Los beneficios de actividad física para la salud nos ayudan a prevenir (33):

Salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión) (33).

Salud metabólica (diabetes y obesidad) (33).

Salud del aparato locomotor (salud ósea, osteoporosis) (33).

Cáncer (cáncer de mama, cáncer de colon)(33).

Salud funcional y prevención de caídas(33).

Depresión (33).

La OMS resalta otras ventajas, como la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, además de mejorar la agilidad tanto física como mental y de ayudar a luchar contra el sentimiento de soledad (30).

De la misma manera está relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene; si se aumenta la práctica de actividad física, podemos influir positivamente en hábitos negativos para la salud (33).

Realizar actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades; la práctica de actividad física en forma regular produce un efecto altamente positivo y beneficioso en la salud, además, en la calidad de vida (33)

Sin dejar a un lado que las propuestas de actividad física son individuales y deben ser adecuadas según el estado de salud, condición física, no obstante, también hay que conocer la motivación personal, las necesidades y los gustos de cada persona, para que puedan ser incorporadas de manera fácil y habitual en las actividades de la vida cotidiana (33).

Niveles de actividad física recomendada por la Organización Mundial del salud de acuerdo a los rangos de edad.

Para los adultos de 18 a 64 años la actividad física consiste en actividades de trabajo, tareas domésticas o actividades recreativas diarias, familiares y comunitarias. Se recomienda que (33):

Realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana. (33)

La actividad física debe ser sesiones de mínimo 10 minutos. (33)

Aumentar hasta 300 minutos la actividad física moderada o hasta 150 minutos la actividad física intensa. (33)

Realizar dos o más veces por semana fortalecimiento de los grandes grupos musculares. (33)

Teniendo en cuenta aquellas recomendaciones que nos orienta por edades la Organización Mundial de la Salud, se debe reconocer la población universitaria y como la actividad física interviene en sus estilos de vida por tanto el interés de igual forma teórico de argumentarlo.

Actividad física en los universitarios

Los jóvenes son una población vulnerable a adoptar conductas sedentarias y los estudiantes universitarios están marcados por varios estudios como un grupo de riesgo por la disminución de su actividad física y la adaptación de hábitos nocivos, además, el entorno donde se desenvuelve el universitario carece de elementos que le garanticen una preparación integral sobre la actividad física, de igual manera, persisten los ambientes que refuerzan los estilos de vida nocivos (37).

Debido a la transición a la vida universitaria, donde los sujetos forjan cierta independencia eligiendo sus conductas alimenticias y adoptando hábitos como fumar, consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física y sexo que a su vez tienen implicancias en su salud física y psicológica(38)

De este modo mejorar en el conocimiento sobre los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios es un insumo relevante asociado como un factor de protección para la calidad de vida y generar ambientes de aprendizaje adecuados a la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes (39)

Si la educación sobre la actividad física tuviera éxito en la conciencia de los estudiantes universitarios, después de pasar por una carrera del área de la salud, se esperaría que sean más activos físicamente; por lo contrario, la comunidad

universitaria adopta durante esta etapa conductas nocivas y sedentarias, las cuales se ven prolongadas a lo largo de su vida (33).

Es importante que la promoción de hábitos saludables sea parte de las competencias a adquirir en su proceso de formación profesional universitaria. Por este motivo la universidad debería proporcionar condiciones adecuadas para alcanzar ese objetivo, de modo que el estudiante aprenda a partir de su propia experiencia (33).

Por lo que se sugiere que la actividad física que se realiza en la etapa universitaria pueda servir como un agente de cambio para mejorar el estado físico y la calidad de vida, no solo de los estudiantes y futuros profesionales; sino también de los ciudadanos. (33)

Comportamiento en la actividad física

“Por comportamiento entendemos el conjunto de acciones que los organismos ejercen sobre el medio exterior para modificar algunos de sus estados o para alterar su propia situación con relación a aquel” (Piaget, 1977). (44) por otro lado, Posiblemente, la definición más conocida y clásica sea la realizada por Watson (1924) según la cual la conducta es lo que el organismo hace o dice, incluyendo bajo esta denominación tanto la actividad externa como la interna, de acuerdo con su propia terminología. Moverse es una conducta, pero también lo es hablar, pensar o emocionarse. El concepto de comportamiento de Watson ha sido recogido y asumido en numerosas ocasiones por quienes posteriormente han intentado definirla, aunque no siempre ha sido correctamente entendido. (40)

De este modo la actividad física es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud,

ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental. , los estudiantes universitarios poseen sus propias características como estrato social, donde el entorno socio-económico e histórico-cultural pudiera influir en el comportamiento ante un estímulo determinado.(41)

De ahí que el estilo de vida puede ser saludable o no saludable, estando asociado con un conjunto de comportamientos y patrones de conducta como la actividad física, la alimentación, el manejo del estrés o el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco (42), por ende, el comportamiento del individuo respecto a la actividad física está determinado por la interacción de las condiciones ambientales, sociales, cognitivas, fisiológicas y personales. Condiciones que seguramente son inherentes en el ambiente universitario de las facultades de salud. (43)

Por lo tanto, la universidad es un lugar que facilita el contacto con este tipo de población, constituyéndose como un lugar estratégico para promover patrones de comportamiento que favorezcan la salud y caminos efectivos que conlleven al incremento de la participación en hábitos saludables. (4) Por esta razón el modelo de promoción de la salud de Pender (HPM, por sus siglas en inglés), es uno de los más completos y utilizado por los profesionales de enfermería que permite explicar el comportamiento saludable a partir del papel de la experiencia en el desarrollo del comportamiento. El HPM integra enfoques de la enfermería y las ciencias del comportamiento, y tiene como objetivo ayudar a las personas a alcanzar niveles más altos de salud y bienestar e identificar aquellos factores que influyen en los comportamientos que promueven la salud. (42)

ANTECEDENTES

1. En la investigación hecha por los autores zambrano, b & rivera, v; titulada estilos de vida de estudiantes universitarios, en el año 2021, se plantearon como objetivo determinar estilos de vida de los estudiantes de terapias de una institución de educación superior con sedes en Cali y palmira, en Colombia, se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, evaluando cada una de las dimensiones de actividad física, afrontamiento, habilidades interpersonales, sueño, tiempo de ocio, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. la investigación contó con una muestra de 126 participantes, en la cual predominó el sexo femenino con un 76,1%; 58,1% se encuentran entre los 18 y 21 años; 90,4% solteros; el 19,8% trabaja y estudia; 40% del programa de fisioterapia; 39,6% de terapia respiratoria; y 19,8% de fonoaudiología. entre los resultados destaca que, de ocho dimensiones evaluadas del estilo de vida de estos estudiantes, dos obtuvieron puntaje no saludable: actividad física y ocio; así como una altamente saludable: alimentación. se concluye, que no se encontraron diferencias significativas entre las variables sociodemográficas y las diferentes dimensiones evaluadas. (13)

2. Una investigación realizada por autores Palomino, j & Zevallos g; titulada estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios realizada en el año 2021, plasmaron como objetivo identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en una muestra de 157 estudiantes universitarios de la facultad de educación inicial de la universidad nacional de educación enrique guz- mán y valle, Perú. se realizó mediante diseño descriptivo correlacional transversal, llegando a los siguientes resultados y conclusiones: un 85.99% de estudiantes obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% obtuvieron un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los estudiantes favorece de manera regular su rendimiento académico. (14)

3. Diestra, a & Albornoz Ravelo realizaron un proyecto investigativo titulado relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad peruana unión en el año 2021, como objetivo; determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad peruana unión, es un estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional, con una muestra de 163 estudiantes, los resultados obtenidos son que del 100%, el 52,1% (74) de estudiantes tienen una actividad física moderada; por otro lado, del 100% de la muestra, el 67,6% (96) se encuentran con un rendimiento académico alto. (15)

4. En el producto investigativo de los autores Poveda, a & Poveda d; titulada, prevalencia de la práctica de actividad física y estado nutricional en adolescentes de la sub región Santander y norte de Santander Colombia: resultados en 2015, hecha en el año 2021, como objetivo plantearon, describir la prevalencia de la práctica de actividad física y el estado nutricional de los adolescentes (13 a 17 años) residentes en la subregión: Santander y norte de Santander de Colombia que participaron en la última encuesta nacional de la situación nutricional de Colombia (en 2015). estudio descriptivo de corte transversal, de fuente secundaria, proveniente de 847 registros de la encuesta nacional de la situación nutricional. el análisis descriptivo consistió en el cálculo de frecuencias absolutas y relativas debido a que las variables del estudio se consideraron de naturaleza cualitativa, el resultado el 14.8% de los adolescentes cumplían los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la organización mundial de la salud (oms). en cuanto a la actividad física según el estado nutricional se encontró que los adolescentes menos activos físicamente fueron aquellos con sobrepeso (13.0%) y obesidad (2.9%). (16)

5. Los autores Mella, j & Nazar, g; en su investigación de variables socio cognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos, hecha en

el año 2021, donde se plantearon como objetivo general analizar la relación entre el autoconcepto físico, motivación, autoeficacia y percepción de barreras para la actividad física, y el bienestar subjetivo con el nivel de actividad física en estudiantes universitarios. se utilizó un diseño predictivo transversal y participaron 362 estudiantes de educación superior de una región del centro sur de Chile, . los resultados mostraron que: la autoeficacia para la práctica de actividad física, la falta de tiempo, falta de voluntad, falta de habilidad, el autoconcepto de condición física y el autoconcepto físico de fuerza predijeron significativamente el nivel de práctica de actividad física; el nivel de actividad física media la relación entre las variables sociocognitivas y la afectividad positiva. (17)

6. En la investigación planteada por los autores Muñoz, a & Fumero, s; titulada autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses en el año 2021, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre autoeficacia y percepción beneficios y barreras de la actividad física en estudiantes de enfermería de la universidad de Costa Rica, esta investigación es un estudio de caso grupal, correlacional descriptivo. la muestra estuvo conformada por 42 estudiantes de segundo año de enfermería, dentro de los resultados resalta que caminar obtuvo mayor autoeficacia, seguido de actividades de la vida diaria y, por último, el ejercicio físico programado. el estudiantado identifica más los beneficios de la actividad física que las barreras. existe una asociación entre la autoeficacia total para la actividad física y la percepción de beneficios del ejercicio y la autoeficacia para el ejercicio programado y las barreras del ejercicio. (18)

7. Autores Wunsch, k & Fiedler, j; realizaron una investigación la cual titularon la relación tridireccional entre actividad física, estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática y meta análisis en el año 2021, por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue resumir la evidencia del constructo

tridimensional del rendimiento académico, estrés y actividad física, así como cuantificar las relaciones entre estas variables. se realizaron búsquedas sistemáticas en cinco bases de datos (pubmed, scopus, smei, eric y web of science) en busca de publicaciones que examinaran la actividad física, el estrés y la ap de estudiantes universitarios, sin ninguna restricción con respecto al período de publicación. la revisión sistemática incluye cuatro estudios de investigación originales con un riesgo de sesgo de moderado a alto. los resultados de los estudios incluidos se resumieron de forma narrativa y se cuantificaron en un metanálisis mediante modelos de efectos aleatorios. mientras que los resultados del estudio apuntan a una relación positiva entre actividad física y rendimiento académico, las relaciones entre actividad física y estrés parecen ser negativas, mientras que la relación entre estrés y ap es incierta. (19)

8. En la investigación construida por los autores Saez, i & Solabarrieta, j; titulada motivación para la actividad física en estudiantes universitarios y su relación con género, cantidad de actividades y satisfacción deportiva, realizada en el año 2021, este estudio tuvo como objetivo analizar las motivaciones para realizar actividad física entre estudiantes universitarios y su relación con el género, la cantidad de actividad deportiva y la satisfacción con la actividad deportiva, la metodología que se utilizó, la muestra estuvo compuesta por 1099 estudiantes universitarios de vizcaya (45,3% hombres y 54,7% mujeres), con edades comprendidas entre 18 y 29 años ($m = 20,4$; $dt = 1,7$ años). se analizó la motivación deportiva, el número de horas semanales de actividad física y el nivel de satisfacción con el deporte. resultados: se encontraron diferencias significativas en la regulación intrínseca ($d = 0,36$, $p = 0,000$) y externa ($d = 0,19$, $p = 0,002$), teniendo los hombres un mayor nivel de motivación en comparación con las mujeres en estas dimensiones, no así en los participantes. 'nivel de satisfacción. el efecto del género sobre la cantidad de actividad física fue principalmente directo, pero la motivación fue significativamente mediadora. (20)

9. La investigación creada por los autores Zapata, J & Gines, S; titulada tiempo de sueño y su relación con el nivel de actividad física y el tiempo sedente en estudiantes de primer semestre de una facultad de salud y rehabilitación de Cali en el año 2019, publicada en el año 2021, el objetivo de investigación fue establecer la relación entre tiempo de sueño con el nivel de actividad física y tiempo sedente de estudiantes de una facultad de salud de Cali en el 2019, la metodología que usaron fue un estudio transversal en 453 estudiantes del área de la salud. Información sobre características sociodemográficas y tiempo de sueño se obtuvo mediante un cuestionario de caracterización; la actividad física y tiempo en sedente a través del IPAQ versión corta, el resultado la mediana del tiempo de sueño fue 7 horas, una cuarta parte de la población tenía un nivel de actividad física bajo bajo y 81,25% permanecían sentados 6 o más horas/día. No se encontró relación entre la actividad física y tiempo sedente con el tiempo de sueño ($p=0.627$ y $p=0.637$), respectivamente. (21)

10 la investigación hecha por Gilarando, M & Morales, A titulada niveles, percepción, beneficios y barreras asociados a la actividad física en estudiantes de fisioterapia de una universidad pública de Cali, Colombia publicada en el año 2020, se propusieron como objetivo identificar los niveles, percepción, beneficios y barreras asociados a la actividad física en estudiantes de fisioterapia de una universidad pública de Cali, Colombia, usaron como metodología Diseño mixto, simultáneo de tipo descriptivo-transversal; muestra: 92 estudiantes de Fisioterapia de la Universidad del Valle. Desde el enfoque cuantitativo se aplicó una encuesta sociodemográfica, el cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ) y el Cuestionario de Beneficios y Barreras del ejercicio (EBBS), desde el enfoque cualitativo-estudio de caso, se indagó sobre la percepción de la actividad física usando el listado libre de palabras y el cuestionario de pares, para generar las representaciones sociales de la actividad, el cual obtuvieron como resultados obtuvieron que el sexo femenino representó el 79.2%(n=57), la edad media fue 21.8 ± 2.8 entre 18 y 29 años. El 58.3% presentaron un nivel alto y moderado de actividad

física. Los mayores beneficios se encontraron en el desempeño físico (98.4%), siendo el esfuerzo físico la única barrera encontrada (61.1%). (22)

11 la investigación hecha por Miranda, T & Soasa, E; titulada nivel de actividad física de jóvenes académicos de fisioterapia de una institución de educación superior privada del municipio de fortaleza, ceará, hecha en el año 2020, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el nivel de actividad física de jóvenes estudiantes de fisioterapia de una Institución de Enseñanza Superior Privada de Fortaleza/CE, se usó la metodología de un estudio transversal con 91 estudiantes, dio como resultado que el nivel de actividad física fue clasificado como sedentario para el 13,19% y muy activo para el 5,50%, con mayor prevalencia de insuficientemente activos (70,33%). (23)

12. En la investigación hecha por Pollyana, C & Soaza F titulada nivel de actividad y calidad de vida de los estudiantes de fisioterapia de una institución educativa privada realizada en el año 2018, y propusieron el objetivo verificar si existe asociación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de Fisioterapia de una institución de educación superior privada, es un estudio es un estudio transversal, con una muestra de 132 participantes, en los resultados se encontraron correlaciones positivas estadísticamente significativas entre todos los dominios del SF-36 con el nivel de actividad física (0,105 a 0,323), excepto el dominio limitación por aspectos físicos. Las relaciones con los años de egreso fueron mayores en cuanto al nivel de actividad física, siendo menor en los estudiantes de los últimos años de egreso. (24)

13. en la investigación hecha por Liposek, S & Planinsec, B; titulada actividad física de estudiantes universitarios y su relación con la condición física y académica éxito, realizada en el año 2018, el objetivo fue determinar la actividad física realizada por

los estudiantes, su frecuencia e intensidad y cómo esta actividad física puede relacionarse con su condición física y éxito académico, la metodología que usaron fue una La muestra estuvo compuesta por 297 estudiantes de pregrado de 20 a 22 años de edad, de la Universidad de Maribor, los resultado fueron que el análisis del cuestionario IPAQ muestra que la mayoría de los estudiantes reportaron estar físicamente activos por la tarde. Sin embargo, según las directrices de la OMS, el 79,8 % de los estudiantes no realizaban suficiente actividad física. Los resultados muestran que los hombres se desempeñaron mejor que las mujeres en casi todas las pruebas de aptitud física. Períodos de dos a tres horas de actividad física semanal se asociaron positivamente con el éxito académico, mientras que cuatro horas o más resultaron en ninguna contribución. (25)

14. En la investigación hecha por Molano, N & Tobar Velez, R; titulada como la actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios hecha en el año 2018, el cual el objetivo propuesto fue; caracterizar la dimensión del ejercicio y la actividad física, así como su relación con la carga académica, de los estudiantes universitarios de Popayán-Colombia. Una investigación cuantitativa de tipo descriptivo-correlacional con un muestreo aleatorio de 350 estudiantes de nueve facultades de una institución de educación superior durante el segundo período de 2016, se empleó el Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios en los resultado se identificaron prácticas “no saludables” cuya motivación para realizar ejercicio fue “mantener la salud” y la primera inspiración para no realizar esas prácticas fue ‘pereza’; además se evidenció diferencia significativa de las prácticas entre hombres y mujeres ($p \leq 0,05$), estableciendo una relación positiva entre carga académica y nivel de actividad física. (26)

15. En la investigación hecha por Rubio, R & Varela, M titulado como Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física, realizada en el año 2016, el objetivo propuesto fue identificar el nivel de actividad física en

estudiantes universitarios y su relación con las barreras percibidas para realizarla, la metodología que se usó fue estudio transversal realizado en el 2014 en la ciudad de Cali, Colombia, en una muestra de 155 estudiantes entre los 18 y 27 años, de una universidad privada, el resultado obtenido donde el 75 % de los estudiantes notificaron un nivel alto o moderado de actividad física y el 25 %, bajo nivel de actividad física. El gasto calórico derivado de la actividad física vigorosa fue mayor en hombres, el gasto derivado de la actividad física moderada fue similar entre hombres y mujeres; las mujeres declararon estar sentadas mayor tiempo. Se encontró que las principales barreras en quienes registraron un nivel bajo de actividad física fueron la falta de tiempo y de voluntad. (27)

16. en la investigación hecha por los autores Rocha, F & Avelino E titulada Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios del área de salud de una institución de educación superior de la ciudad de Fortaleza Brasil realizada en el año 2017, El objetivo de este estudio fue analizar la práctica de actividad física y las principales barreras percibidas, así como investigar su asociación con variables sociodemográficas, en universitarios del área de la salud. Estudio transversal realizado con 736 estudiantes universitarios (entre 18 y 36 años) de ambos sexos, de una institución de educación superior de la ciudad de Fortaleza, Brasil, Las principales barreras percibidas fueron: largas horas de estudio (33,4%), falta de energía/ cansancio (20,7%), falta de compañía (18,1%), largas horas de trabajo (17,8%) y falta de interés (17,0%). Estas barreras se asociaron con el semestre académico. Las largas jornadas de estudio y las largas jornadas laborales se asociaron con el sexo y el grupo etario ($p < 0,001$). La práctica de actividad física se asoció con género, curso y semestre. (28)

TEORÍA DE NOLA PENDER

Modelo de promoción de la salud de Nola pender

Los principales conceptos y definiciones que se presentan se encuentran en el MPS revisado. A continuación, se exponen las características y las experiencias individuales que afectan a las acciones de la salud. (45)

Conducta previa relacionada

La frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado. Los efectos directos e indirectos de la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. (45)

Factores personales

Categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores son predictivos de una cierta conducta y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de la conducta. (45)

Factores personales biológicos

Incluyen variables como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, el estado de pubertad, el estado de menopausia, la capacidad aeróbica, la fuerza, la agilidad y el equilibrio. (45)

Factores personales psicológicos

Incluyen variables como la autoestima, la automotivación, la competencia personal, el estado de salud percibido y la definición de la salud. (45)

Factores personales socioculturales

Incluyen factores como la etnia, la aculturación, la formación y el estado socioeconómico. A continuación, se detallan una serie de conocimientos específicos de la conducta y del afecto que están considerados como de mayor importancia motivacional; estas variables son modificables mediante las acciones de enfermería. (45)

Beneficios percibidos de acción

Los resultados positivos anticipados que se producirán desde la conducta de salud. (45)

Barreras percibidas de acción

Bloqueos anticipados, imaginados o reales y costes personales de la adopción de una conducta determinada. (45)

Autoeficacia percibida

El juicio de la capacidad personal de organizar y ejecutar una conducta promotora de salud. La autoeficacia percibida influye sobre las barreras de acción percibidas, de manera que la mayor eficacia lleva a unas percepciones menores de las barreras para el desempeño de esta conducta. (45)

Afecto relacionado con la actividad

Los sentimientos subjetivos positivos y negativos que se dan antes, durante y después de la conducta basada en las propiedades de los estímulos de la conducta en sí. El afecto relacionado con la actividad influye en la autoeficacia percibida, lo que significa que cuanto más positivo es el sentimiento subjetivo mayor es el sentimiento de eficacia. Poco a poco, el aumento de sentimientos de eficacia puede generar un mayor afecto positivo. (45)

Influencias interpersonales

Los conocimientos acerca de las conductas, creencias o actitudes de los demás. Las influencias interpersonales incluyen: normas (expectativas de las personas más importantes), apoyo social (instrumental y emocional) y modelación (aprendizaje indirecto mediante la observación de los demás comprometidos con una conducta en particular). Las fuentes primarias de las influencias interpersonales son las familias, las parejas y los cuidadores de salud. (45)

Influencias situacionales

Las percepciones y cogniciones personales de cualquier situación o contexto determinado que pueden facilitar o impedir la conducta. Incluyen las percepciones de las opciones disponibles, características de la demanda y rasgos estéticos del entorno en que se propone que se desarrollen ciertas conductas promotoras de la salud. (45)

Las influencias situacionales pueden tener influencias directas o indirectas en la conducta de salud. A continuación, se enumeran algunos antecedentes inmediatos de la conducta o de los resultados conductuales. Un suceso conductual se inicia con el compromiso de actuar a menos que haya una demanda contrapuesta que no se pueda evitar o una preferencia contrapuesta que no se pueda resistir. (45)

Compromiso con un plan de acción

El concepto de la intención y la identificación de una estrategia planificada lleva a la implantación de una conducta de salud. (45)

Demandas y preferencias contrapuestas inmediatas

Las demandas contrapuestas son aquellas conductas alternativas mediante las cuales los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia. Las preferencias contrapuestas son conductas alternativas mediante las cuales los individuos poseen un control relativamente alto, como la elección de un helado o una manzana para «picar» algo. (45)

Conducta promotora de salud

El punto de mira o el resultado de la acción dirigido a los resultados de salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva. Los ejemplos de la conducta de promoción de la salud son: mantener una dieta sana, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el estrés, conseguir un descanso adecuado y un crecimiento espiritual y construir unas relaciones positivas (45).

METODOLOGIA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

- Se trata de una investigación cuantitativa, de tipo observacional, ya que se observan los fenómenos en su forma natural, para analizarlos posteriormente, desarrollando un corte transversal con recolección de datos en un solo momento y tiempo. Este estudio emplea un diseño prospectivo el cual manifiesta el fenómeno e identifica sus principales causas. (46)

POBLACION Y MUESTRA

Universo: Estudiantes de la Universidad de Pamplona

Población de estudio: La población de estudio son los estudiantes de la facultad de salud de la universidad de Pamplona (3101). Se realizó un tipo de muestreo aleatorio, de acuerdo a las categorías de programas desde la facultad de la salud de la Universidad de Pamplona, seguidamente se realiza aleatorio simple con un listado de números aleatorios en la herramienta Microsoft Excel ya que la población escogida debía estar relacionada con las características de la investigación y obedecer a ella, por lo tanto, no dependía de la probabilidad

Diseño muestral: La muestra para el primer semestre del año 2022, fue de 342 estudiantes de la Universidad de Pamplona pertenecientes a la facultad de salud seleccionados aleatoriamente, a los cuales se les realizó una aproximación del 10% que equivale a 377 estudiantes, con el fin de mitigar rango de error en la recolección de los datos, por factores externos.

- El cálculo se realiza a la población objeto de los estudiantes de la facultad de salud de la universidad de pamplona, se parte de una base de datos que fue entregada por registro académico de la universidad de pamplona de los estudiantes pertenecientes a la facultad de salud, matriculados en el periodo 2021-02, el cual se cuenta con 3101 estudiantes, se calcula el tamaño de la muestra, usando una fórmula para hallar la proporción de la población finita de estudio, se calcula la muestra con la siguiente formula:

$$n = \frac{k^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(e^2 \cdot (N-1)) + k^2 \cdot p \cdot q}$$

CALCULO DE LA MUESTRA	
(d)-e (error estimado)	0,05
N (Tamaño de la población)	3101
p (prevalencia)	0,5
Q	0,5
Z(nivel de confianza) 95%	95%
Tamaño de la muestra	377

(d) un error del 5%, (N) tamaño de la muestra 3101 (p) prevalencia 0.5, (q) 0.5 en ciencias de la salud se una un (z) nivel de confianza del 95%, el cual da una muestra total estimada 377 estudiantes.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la Universidad de Pamplona pertenecientes a la facultad de salud.
- Estudiantes que acepten el consentimiento informado.
- Estudiantes que se encuentren cursando el semestre 2022-1
- Artículos científicos que no superen los 5 años de publicación

Criterios de exclusión

- Estudiantes bajo el efecto del alcohol o spam
- Estudiantes que no autorice el uso de información para el desarrollo de la investigación.
- Estudiantes de otras facultades o Universidades

Variables de interés / Operacionalización de las variables (anexo 7)

Variable dependiente

- Comportamiento de la actividad física.

Variables independientes

- Características sociodemográficas
(sexo, edad, estado civil, estrato socioeconómico, ocupación, ubicación semestral)
- Descriptores de actividad física
(frecuencia, intensidad, duración, tipo)
- Componentes de la actividad física
(Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico). Actividades de fuerza y resistencia muscular, Actividades de flexibilidad, Actividades de coordinación).

Técnicas de recolección de la información

Los datos se tomarán de fuente mixta; la fuente primaria, constituida por los estudiantes de la facultad de la salud de la Universidad de Pamplona y la secundaria, por la base de datos de la facultad de la salud donde se contemplan datos de identificación y correo institucional por el cual se les enviara de manera virtual al correo institucional de cada estudiante, inicialmente el formato de consentimiento informado para la recolección de la información, seguidamente se enviara el formato de estadísticas sociodemográficas a los participantes y posteriormente podrán dar inicio al autodiligenciamiento del instrumento de manera online; siendo estas herramientas de investigación que se emplean para incitar a los participantes a obtener y analizar resultados, y tiene un enfoque cuantitativo

Instrumento de recolección de la información

Instrumento HPLPII cuestionario de estilos de vida II diseñado por la autora Nola Pender, este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos

personales al presente, que contempla seis dimensiones: Nutrición acerca de los hábitos alimenticios. Ejercicio en frecuencia tiempo y tipo de actividad física. Responsabilidad en salud sobre información de afecciones de la salud, asistencia al médico. Manejo del estrés relacionado al afrontamiento del mismo, relaciones interpersonales en cuanto a la comunicación, facilidad de conversar y interactuar con las demás personas. Lo anterior está contenido en 52 ítems, con respuestas correcta: 1. N = nunca, A = algunas veces, M = frecuentemente, o R = rutinariamente, se indica con qué frecuencia la realiza, sobre estas conductas.

Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Se utilizó el programa Microsoft Excel versión 2021 para la recolección de los datos obtenidos, los cuales, fueron clasificados, organizados, registrados, codificados y tabulados, esto permitió sintetizar los datos de forma tal que proporcionaran las respuestas a las interrogantes de la investigación. Es por ello que se logró mediante la caracterización del proyecto y la determinación de los objetivos el análisis estadístico.

Una vez obtenida la base, se procedió a realizar análisis descriptivo, por lo que se plasmaron los resultados en tablas.

Análisis de datos

Para dar respuesta al objetivo específico 1, caracterizar las variables sociodemográficas de la población objeto, se describieron las variables independientes (sexo, edad, estado civil, estrato socioeconómico, ocupación).

Para dar respuesta al objetivo específico 2 se identificaron los descriptores de actividad física de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, según las variables independientes (frecuencia, intensidad, duración y tipo)

Para dar respuesta al objetivo específico 3 se analizaron los componentes de la actividad física de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, según las variables independientes (Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico).

Actividades de fuerza y resistencia muscular, Actividades de flexibilidad, Actividades de coordinación).

Análisis estadístico y plan de presentación de la información. (Anexo 8)

Cuando el estudio descriptivo en salud es de tipo descriptivo transversal, el análisis descriptivo se complementa con el análisis de riesgo. Se emplea el mismo que para los estudios de observación, de tipo casos y controles o de cohorte, dependiendo de lo que se espere demostrar.

Inicialmente se realizará la tabulación de cada uno de los datos pertenecientes a cada variable independiente de acuerdo a los objetivos específicos planteados, las técnicas estadísticas para procesar la información tanto de variables cuantitativas como cualitativas, medidas de frecuencia: Porcentaje, y posteriormente se realizará las tablas de frecuencias y la presentación del análisis de datos por medio de graficas tipo histograma.

OBJETIVO	VARIABLE NATURALEZ A NIVEL DE MEDICION	CATEGORI A	TIPO DE TABLA	TIPO GRAFICA	TIPO DE ANALISIS
Caracterizar a los estudiantes de la universidad de pamplona según la edad.	Edad: Cuantitativa Razon	14,15,16,17 ...	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia: Porcentaje Medidas de TC y disp. (media y desviación estándar)

Caracterizar los estudiantes según el Sexo	Sexo: Cualitativo nominal	Femenino Masculino	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia: Porcentaje, razón, de sexos
Caracterizar a los estudiantes según el estricto socioeconómico	Estrato económico: Cualitativo ordinal	Estrato 1 Estrato 2 Estrato 3 Estrato 4 Estrato 5 Estrato 6	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes
Caracterizar a los estudiantes según la ubicación semestral	Ubicación semestral Cualitativo Ordinal	Primer- segundo- Tercero- Cuarto- Quinto- Sexto- Septimo- Octavo- Noveno- Decimo	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes
Caracterizar a los estudiantes según la ubicación semestral	Estado civil Cualitativo nominal	Soltero Casado Union libre Separado Divorciado Viudo	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes
Identificar los descriptores de actividad	Frecuencia Cuantitativa discreta	1-3 5 o más veces por semanas	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia: Porcentaje Medidas de TC y disp. (media y

física(frecuencia)						desviación estándar
Identificar los descriptores de actividad física(Intensidad)	Cualitativo nominal	Vigorosa, moderada o baja	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes	
Identificar los descriptores de actividad física (Duración)	Cuantitativa discreta	20-30 40 o mas minutos	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes	
Identificar los descriptores de actividad física (Tipo)	Cualitativa nominal	Estructurada no estructurada	Tabla de frecuencias	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes	
Analizar los componentes de la actividad física (Actividad física cardiovascular)	Cualitativo nominal	Aeróbico Nadar Caminar Vigilancia de pulso cardiaco y alcanzar el pulso cardiaco objetivo	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes	
Analizar los componentes	Cualitativo	Ejercicios en maquina escaladora	Tabla de frecuencia	Histograma	Medidas de frecuencia	

de la actividad física (Resistencia Y fuerza muscular)	nominal	-Nadar- Montar bicicleta				relativa: Porcentajes
Analizar los componentes de la actividad física (Flexibilidad)	Cualitativo nominal	Estiramient o de músculos	Tabla de frecuencia	Histograma		Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes
Analizar los componentes de la actividad física (Coordinación)	Cualitativo Nominal	Andar en Bicicleta Bailar Caminar Nadar	Tabla de frecuencia	Histograma		Medidas de frecuencia relativa: Porcentajes

Mecanismos de control de sesgos

Dentro de los mecanismos de control de sesgos establecidos para este estudio, se reportaron un total de 3.101 estudiantes matrículas del presente año 2022-1. Se calcula la muestra con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95% dando como resultado para la muestra 342 estudiantes, para controlar el sesgo de información, se realizará una estandarización de los estudiantes universitarios que participan en dicho grupo categorizado para la investigación.

- Para el control de sesgos de medición, se realiza por medio de la aleatorización utilizando el Instrumento HPLPII cuestionario de estilos de vida II diseñado por la autora Nola Pender previamente validado

- En busca del control de sesgo de selección por medio de la sensibilización y explicación que se brinda previamente de la aplicación del instrumento, al igual que los de exclusión.

Consideraciones éticas

De acuerdo a las consideraciones éticas que aplican para la temática presentada, se habla de marco legal con las siguientes leyes que respaldan, el actuar y los objetivos propuestos dentro de la investigación.

Inicialmente al hablar sobre la actividad física se encuentra la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos. (47)

También dentro de este contexto se destaca la ley 1967 de 2019 donde El Ministerio del Deporte tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados. (48)

RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993 (Octubre 4) Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Su aplicación busca el equilibrio entre los derechos de los participantes y los beneficios de los hallazgos científicos, y no se limita a aspectos formales referentes al consentimiento informado, como podría pensarse, sino que abarca aspectos que incluyen a los investigadores, la calidad y la pertinencia del protocolo de la investigación y el uso que se propone para los resultados, entre otros. (49)

Además, se orientan a prevenir la ejecución de nuevas investigaciones que no tengan en cuenta la seguridad y la libre decisión de los participantes. En ese sentido, se exige que los responsables de las decisiones, el personal de salud que hace uso de los hallazgos de la investigación y los investigadores que la generan se ciñan a dichos principios éticos básicos, y se mantenga el equilibrio entre el rigor científico y el respeto a las personas. (49)

Para verificar que las investigaciones en seres humanos tengan en cuenta los principios éticos establecidos, se requiere que los comités de ética revisen los protocolos de investigación antes y durante su implementación para constatar la calidad científica del estudio, la probidad del financiador, el nivel de riesgo que asumirán los participantes y los procedimientos que se implementarán para minimizarlos o atenderlos. Asimismo, los comités de ética deben contribuir a salvaguardar la dignidad, los derechos, la seguridad y el bienestar de los participantes de una investigación; proporcionar una evaluación independiente, competente y oportuna de la ética de los estudios propuestos, y hacer un seguimiento regular del aspecto ético de los estudios que recibieron su aval. Cuando esta verificación se hace de manera independiente, se contribuye a la legitimidad de la investigación ante la sociedad en general. (49)

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la investigación de tipo cuantitativa sobre el comportamiento de la actividad física, de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre del 2022, en donde, como primera medida se dará a conocer las variables sociodemográficas

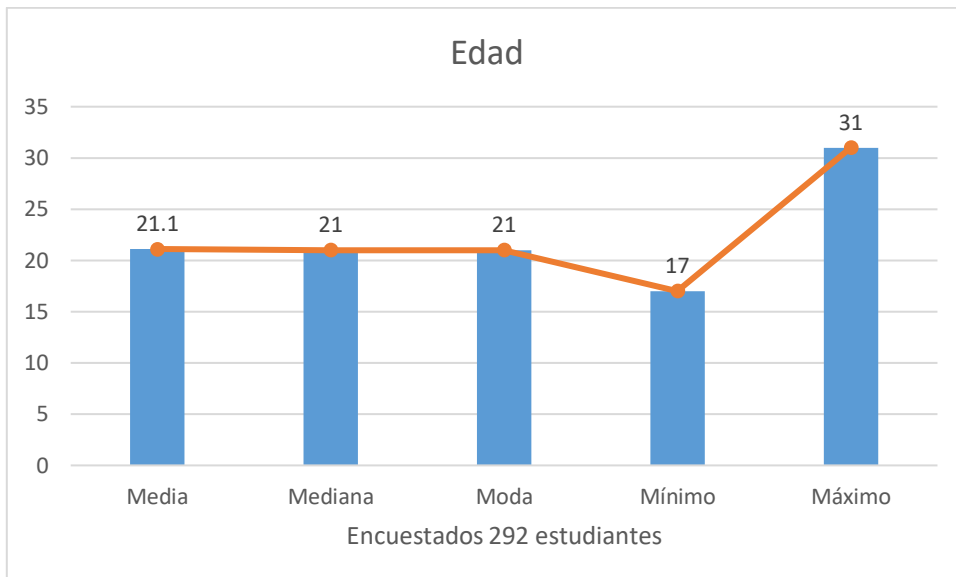
DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

De las variables sociodemográficas que destacan en esta investigación son el sexo, edad, estado civil, estrato socioeconómico, ubicación semestral

Análisis variables sociodemográficas respondiendo al objetivo específico 1:

En la variable sociodemográfica edad, la edad que más prevalece en promedio de 21 años en su totalidad siendo la edad más frecuente, el sexo biológico que predomina es el femenino que corresponde al 79,8% de la población, respecto al departamento de procedencia se destaca Norte de Santander con un 46,2%, asimismo los estudiantes en su mayoría pertenecen al estrato socioeconómico 1 en 54,5%, el estado civil que se destaca entre los estudiantes es soltero correspondiendo a un 94,9% de la población total,. Para finalizar, en cuanto a la ubicación semestral que predomina es quinto semestre académico con un 20,2% de la población total que corresponde al 100%.

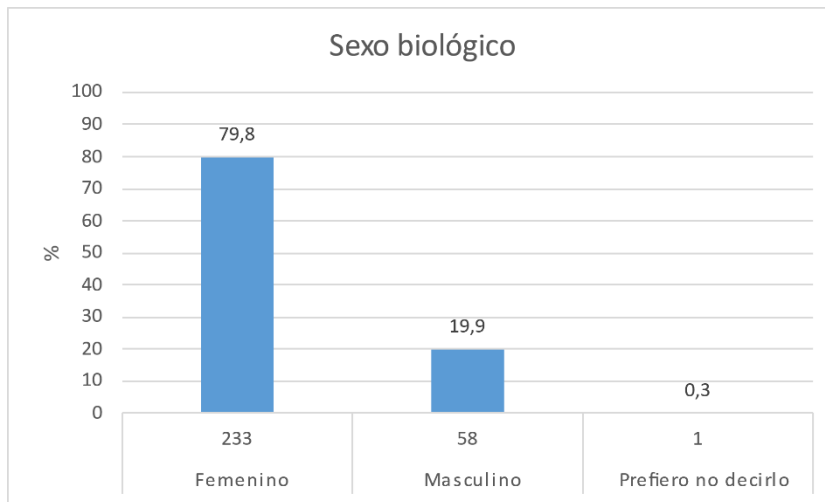
Grafica Variable sociodemográfica: Edades



Fuente: Elaboración propia

Análisis: En la gráfica se puede observar que el participante de menor edad corresponde a 17 años y el de mayor edad de 31 años, lo cual la gráfica nos indica que según los 292 encuestados se evidencia un promedio de 21 años en su totalidad siendo la edad más frecuente-.

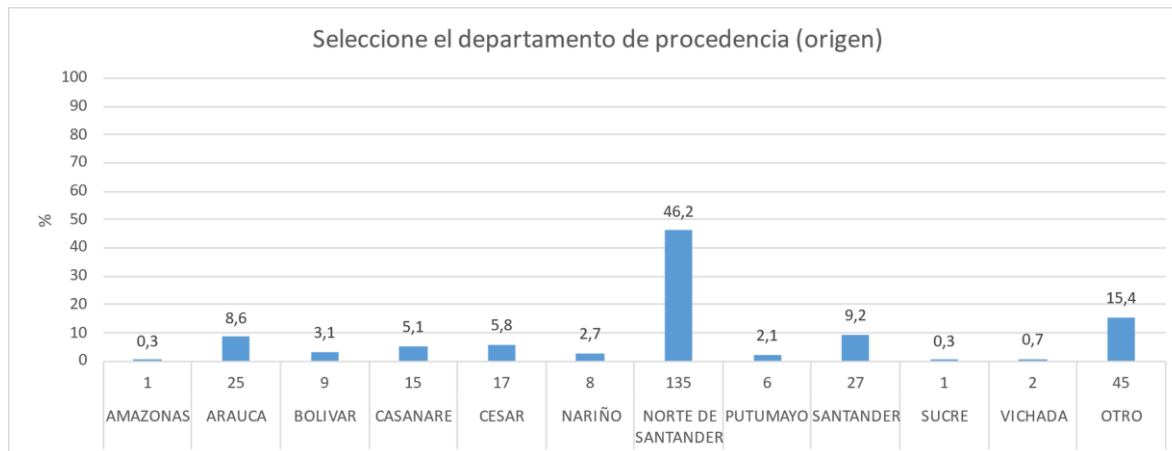
Grafica 1. Variable Sociodemográfica: sexo



Fuente: Autoría propia

Análisis: De la gráfica N°1 se puede analizar, que la mayor población de acuerdo al sexo biológico pertenece al sexo femenino con una cantidad de 233 estudiantes universitarios lo que corresponde al 79,8%, seguido a ello la población de sexo masculino, con 58 estudiantes universitarios, lo que corresponde al 19.9%, por último, la población que prefirió no decir el sexo biológico, fue 1 una persona que corresponde al 0,3%, lo anterior para un total del 100% de la población Universitaria encuestada.

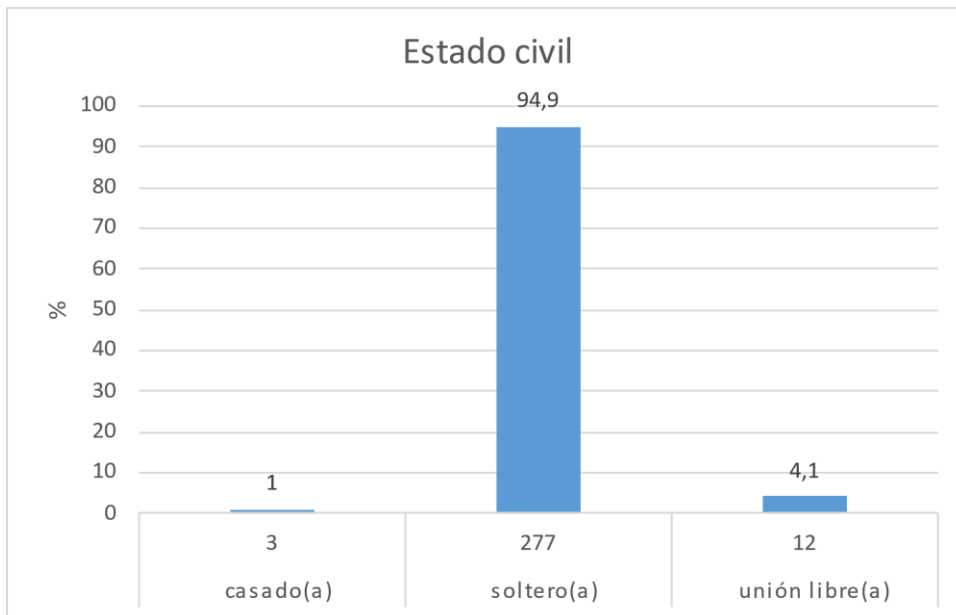
Grafica 2. Variables sociodemográficas: Departamento de procedencia



Fuente: Autoría propia

Análisis: Se analiza en cuanto al departamento de procedencia, de Norte de Santander proceden 135 estudiantes universitarios lo equivale al 46,2%, 45 estudiantes universitarios su origen es de Otros departamentos lo que corresponde al 15,4%, seguidamente 27 universitarios proceden del departamento de Santander con un 9,2%, para Arauca 25 estudiantes son de origen de tal departamento con un porcentaje de 8,6%, 17 estudiantes proceden del departamento del Cesar con equivalente del 5,8%, del departamento del Casanare se cuenta con 15 estudiantes lo que corresponde al 5,1%, para el departamento de Bolívar se encuentran 9 estudiantes con un 3,1%, en cuanto al departamento de Nariño con 8 estudiantes que corresponde a un 2,7%, al departamento del Putumayo pertenecen 6 universitarios con un 2,1%, del departamento del Vichada proceden 2 estudiantes con un equivalente del 0,7%, los departamentos de Vichada y Amazonas cuentan con las misma cantidad de estudiantes siendo 1 estudiantes de procedencia de cada departamento que corresponde al 0,3%, lo anterior de una población total del 100%.

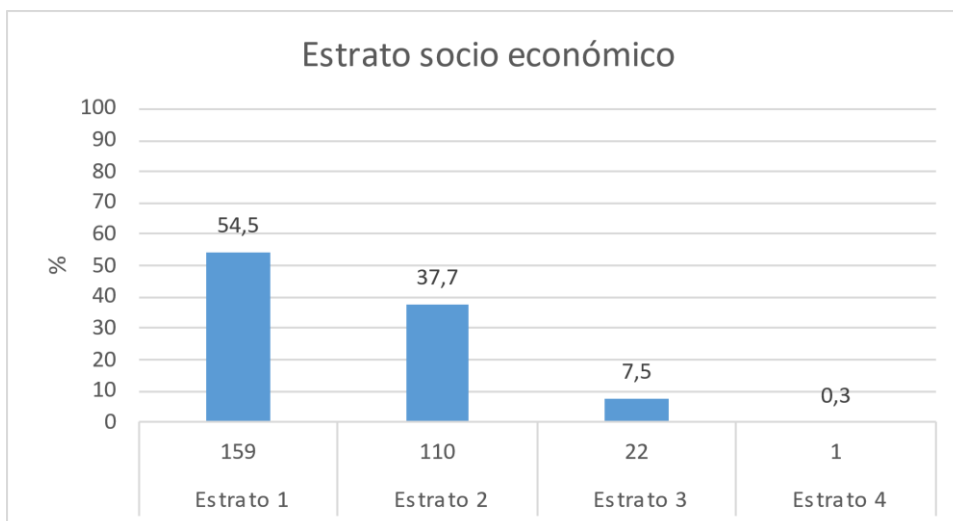
Grafica 3. Variables Sociodemográficas: Estado civil



Fuente: Autoría Propia

Análisis: De la gráfica N° 3, se puede analizar que 277 estudiantes universitarios se encuentran en el estado civil soltero(a), lo que corresponde al 94,9% de la población total, siendo el que más prevalece, asimismo, 12 estudiantes universitarios se encuentran en Unión libre, para un 4,1% y 3 se encuentran casados, lo que corresponde al 1% de la población total 100%.

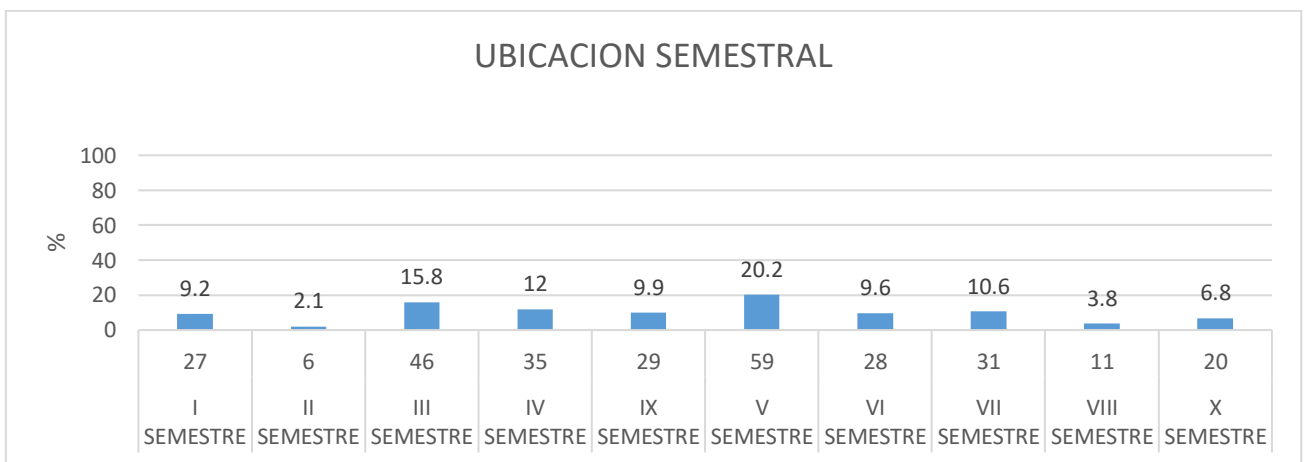
Grafica 4. Variables Sociodemográficas: Estrato socioeconómico



Fuente: Autoría Propia

Análisis: Teniendo en cuenta el grafico anterior, la mayoría de la población objeto cuenta con nivel socioeconómico estrato 1, lo que corresponde a 159 estudiantes universitarios para un 54,3%, seguido a ello 110 estudiantes universitarios son estrato 2, lo que indica un 37,7% de la población, 22 usuaria es estrato 3 para un 7,5% y 1 estudiante de estrato 4 con un 0,3% de la población total que corresponde al 100%.

Grafica 5. Variables Sociodemográficas: Ubicación semestral



Fuente: Autoría propia

Análisis : En cuanto a la ubicación semestral de los estudiantes universitarios encuestados, la gráfica anterior arroja los siguientes datos, donde 53 estudiantes cursan V semestre lo que corresponde a un 20,2%, en III semestre se encuentran 46 estudiantes con un 15.8%, en el IV semestre se encuentran cursando 35 estudiantes que equivale a un 12%,, 29 estudiantes universitarios se encuentran en el IX semestre con un porcentaje de 9,9%, seguidamente del semestre VII cursan 31 estudiantes lo que equivale a un 10,6%, 28 estudiantes cursan el VI semestre lo que corresponde a un 9,6%, en I semestre se encuentran 27 estudiantes para un 9,2%, en el X semestre se encontraron 20 estudiantes con un equivalente al 6,8%, posteriormente se encuentran en el semestre VIII 11 estudiantes que corresponde al 3,8%,y para finalizar en el semestre II se encuentran cursando 6 estudiantes lo equivale al 2,1%, para un total del 100% de la población universitaria.

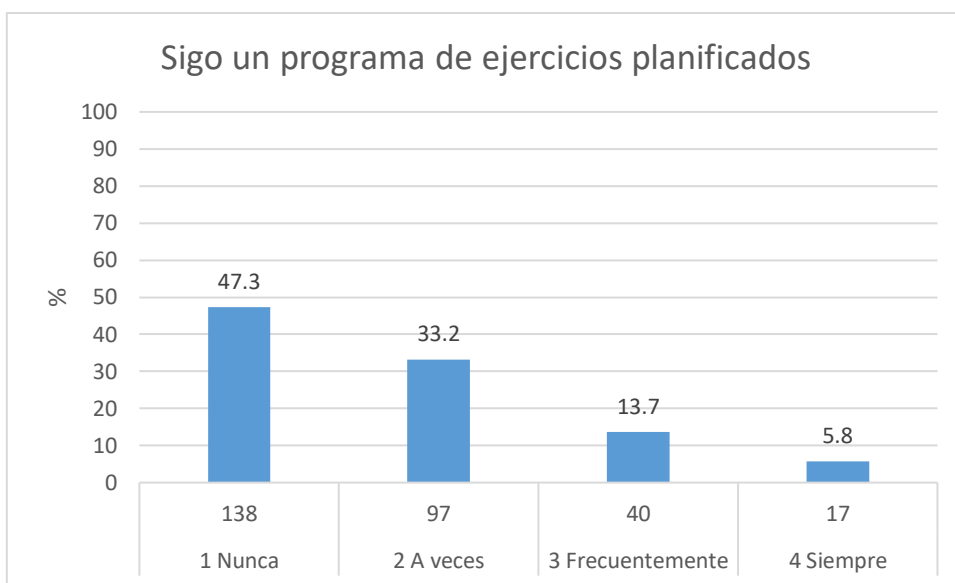
VARIABLE DESCRIPTORES DE ACTIVIDAD FÍSICA

En cuanto a los descriptores de la actividad física que se evaluaron en los estudiantes universitarios se encuentran preguntas que evalúan, la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad física.

Análisis de las variables asociadas a los descriptores de la actividad física dando respuesta al objetivo 2.

Respecto a las preguntas establecidas en el instrumento dentro de la dimensión de actividad física donde se evalúa descriptores de la actividad física se encontró los siguientes resultados en cuanto a si los estudiantes universitarios siguen un plan de programa de ejercicios planificados, donde un 80,5% respondieron que nunca y a veces; evaluando los descriptores de intensidad, frecuencia y duración de actividad física, un 71,5% de los estudiantes universitarios respondieron nunca y a veces, al indagar sobre la realización de ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana; los estudiantes universitarios frente a la realización de actividades físicas livianas moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana) respondieron con un 63,7% nunca y a veces; evaluando el descriptor de tipo de actividad física que se realiza, el 86,3% de los estudiantes universitarios respondieron que nunca y a veces realizan actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta); evaluando si realizan ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar) los estudiantes universitarios respondieron con un 38% a veces, seguido de 25,3% frecuentemente y con 23,3% nunca realizan estas actividades.

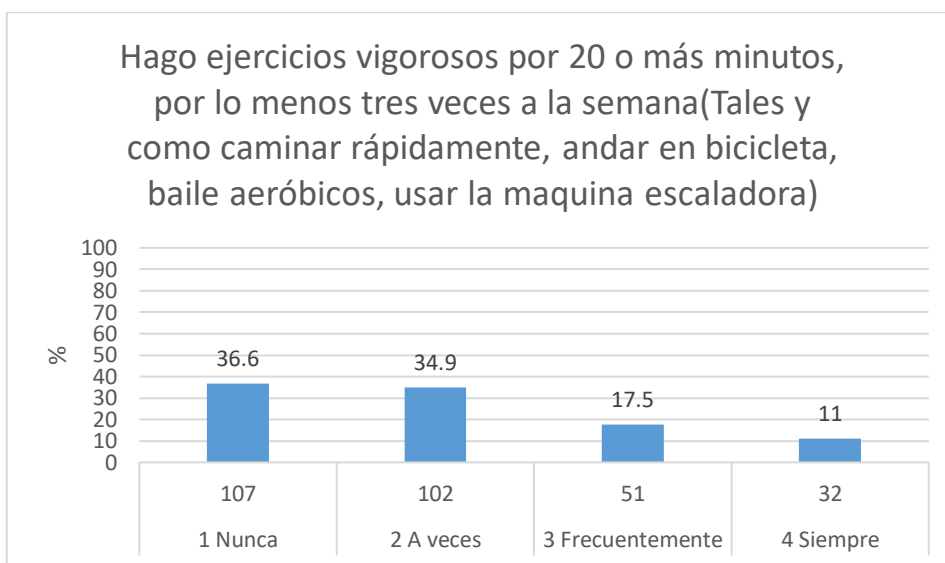
Grafica 5. Variable descriptores de actividad física Pregunta: Sigo un programa de ejercicios planificados



Fuente: Autoría propia

Análisis: De acuerdo al grafico 5, se logra analizar que 138 estudiantes lo cual corresponde al 47,3% respondieron nunca, 97 estudiantes que equivale al 33,2% a veces, seguidamente 40 estudiantes universitarios que corresponde al 13,7% respondieron frecuentemente y finalmente 17 estudiantes con un 5,8% respondieron siempre en cuanto a la realización de ejercicios planificados, lo anterior para un total del 100% de la población universitaria encuestada. Teniendo en cuenta que esta pregunta evalúa el descriptor: tipo de actividad física

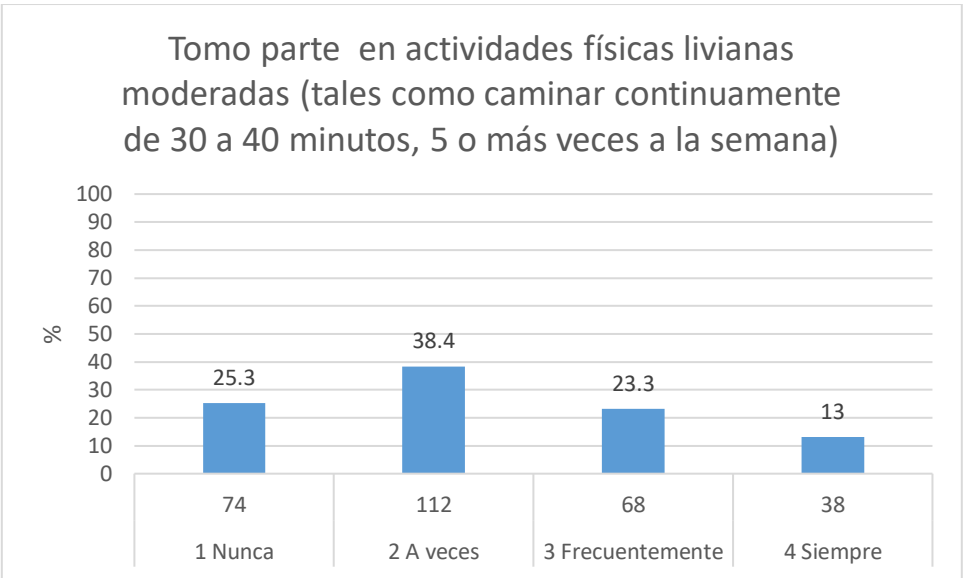
Grafica 6. Descriptores de la actividad física: pregunta Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (Tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailes aeróbicos, usar la maquina escaladora)



Fuente: Autoría propia

Análisis: Con base a la gráfica N° 6 se analizan los resultados pertenecientes a la evaluación de los descriptores de; tipo, intensidad, frecuencia y duración de la actividad física, donde 107 estudiantes que indica el 36,6% respondieron nunca, 102 que equivale al 34,9% A veces, seguido de 51 estudiantes que corresponde al 17,5 % frecuentemente, finalizando con 32 estudiantes que equivale al 11% siempre, lo anterior para un total del 100% de la población universitaria total.

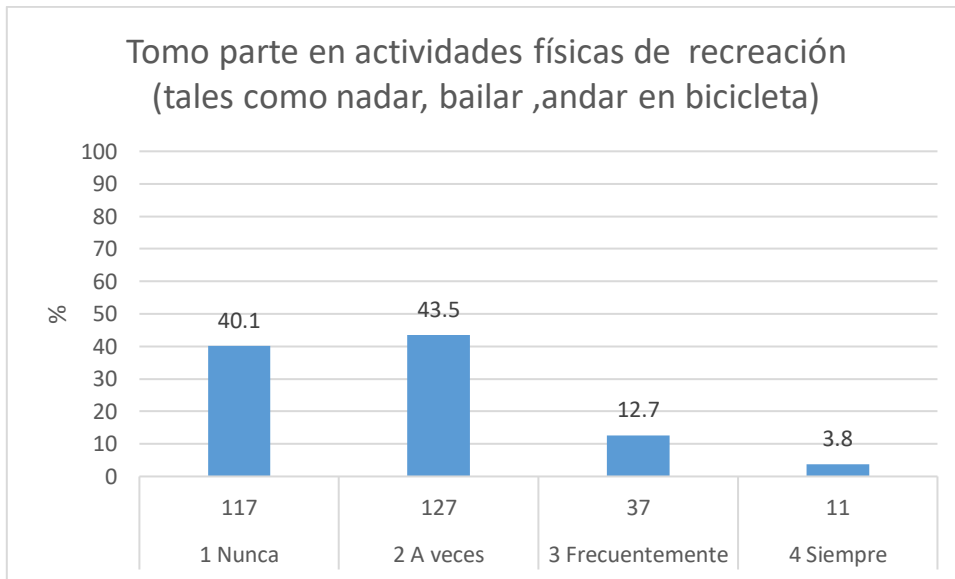
Grafica 7. Descriptores de la actividad fisica: Pregunta Tomo parte en actividades físicas livianas moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana



Fuente: Elaboración propia

Análisis: De acuerdo a los resultados recopilados expuestos en la gráfica N°7, pregunta que se relaciona con los descriptores de intensidad, frecuencia y duración de la actividad física, la respuesta a veces predomina con un 38,4% lo que corresponde a 112 estudiantes universitarios, seguido de 74 estudiantes que equivale a un 25,3% respondieron Nunca; 68 estudiantes universitarios que equivale a un 23,3% respondieron frecuentemente y para finalizar 38 estudiantes con un 13% respondieron siempre, lo anterior para un total del 100% de la población.

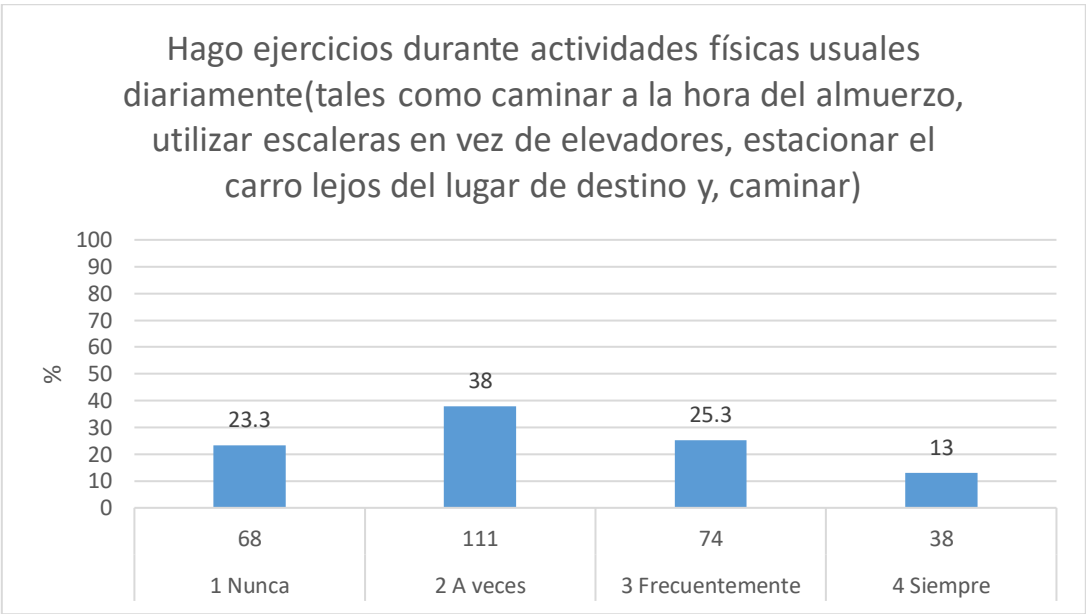
Grafica 8. Descriptores de la actividad física. Pregunta, Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)



Fuente: Elaboración propia

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°8 se puede analizar, en lo que respecta a la pregunta relacionada al descriptor de tipo de actividad física, la respuesta que predomina es a veces donde respondieron 127 estudiantes lo cual corresponde al 43,5%, 117 estudiantes que equivale a un 40,1% respondieron nunca; 37 universitarios respondieron frecuentemente que corresponde al 12,7% y finalmente 11 estudiantes que equivale a al 3,8% siempre siendo la respuesta con menor valor, siempre, lo anterior para un valor de 100% de la población total.

Grafica 9. Descriptores de la actividad física: Pregunta Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar)



Fuente: Elaboración propia

Análisis: De acuerdo al análisis de la gráfica anterior, donde la pregunta que evalúa se encuentra relacionada al descriptor tipo de actividad física, donde la respuesta que predominó fue a veces, con 111 estudiantes lo que corresponde al 38%, seguido de frecuentemente, con 74 estudiantes universitario que respondieron lo que corresponde al 25,3%, 68 estudiantes lo cual equivale al 23,3% respondieron nunca y para finalizar 38 estudiantes que corresponde a 13% respondieron siempre, lo anterior para un total del 100% de la población.

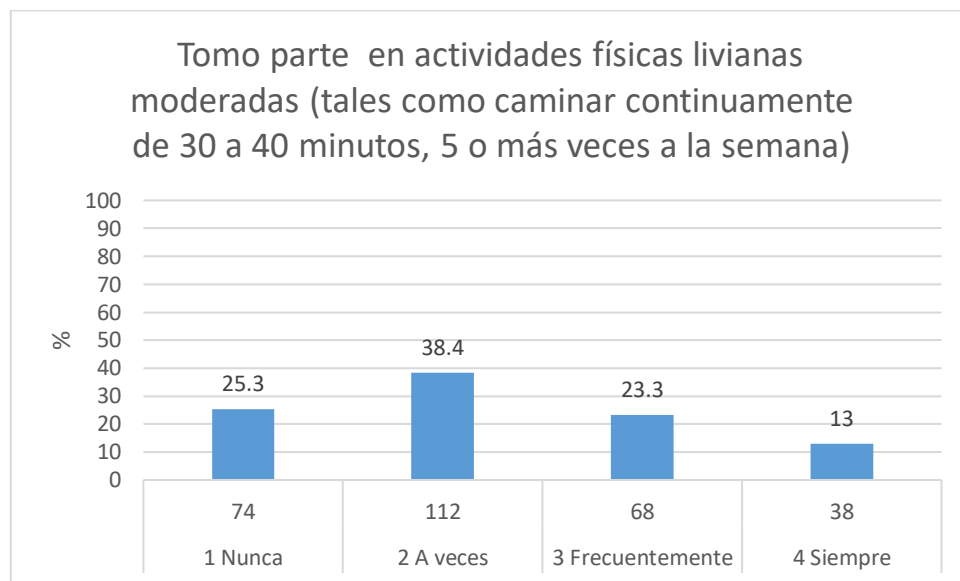
VARIABLE COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Con base a los componentes de la actividad física que se evaluaron en los estudiantes universitarios se encuentran preguntas que evalúan, (Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico). Actividades de fuerza y resistencia muscular, Actividades de flexibilidad, Actividades de coordinación).

Análisis de las variables asociadas a los componentes de la actividad física dando respuesta al objetivo 3.

Respecto a las preguntas establecidas en el instrumento dentro de la dimensión de actividad física donde se evalúa componentes de la actividad física se encontró los siguientes resultados en cuanto, al componente de actividad de trabajo cardiovascular, coordinación, fuerza y resistencia muscular, los cuales se relacionan al indagar si los estudiantes universitarios realizan actividades como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora; predomina las respuestas nunca y a veces con un 71,5%; en cuanto a la realización de actividades recreativas que involucran ,nadar, bailar ,andar en bicicleta, también relacionadas con el componente de actividades de trabajo cardiovascular y de coordinación, la respuesta con mayor prevalencia fue nunca y a veces con un total de 83,6%; seguidamente en los resultados al evaluar si los estudiantes universitarios realizan ejercicios para estirar los músculos lo cual corresponde al componente de actividades de flexibilidad, las respuestas que resaltan con un 70,8% son nunca y a veces; en cuanto al componente de actividades de trabajo cardiovascular y actividad de fuerza y resistencia muscular, los cuales se evaluaron con las siguientes dos preguntas; la primera de ellas, indaga los estudiantes examinan el pulso cuando realizan ejercicio, donde las respuestas que predominan con un 88,7% fueron nunca y a veces y así mismo al indagar el alcance del pulso cardiaco al hacer ejercicio, las respuestas con mayor porcentaje fueron nunca y a veces con un 81,5%; lo anterior para un total del 100% de la población universitaria encuestada.

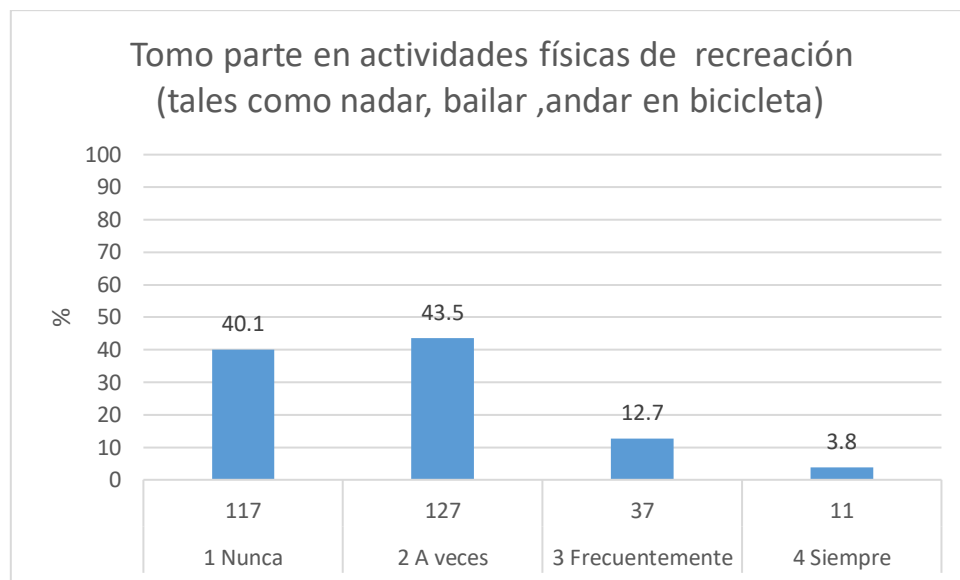
Grafica 10. Variable componentes de la actividad; Pregunta Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (Tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailes aeróbicos, usar la maquina escaladora)



Fuente: Elaboración propia

Análisis: De acuerdo al análisis de la gráfica N°10, tomando de la pregunta la relación con el componente de actividades de trabajo cardiovascular, actividad de fuerza y resistencia muscular y actividades de coordinación, la respuesta que predomina con 112 estudiantes que corresponde a un 38,4% es a veces, seguido de Nunca con 74 estudiantes que equivalen a el 25,3%, posteriormente 68 estudiantes universitarios que corresponde al 23,3% los cuales respondieron frecuentemente, y finalmente con el menor porcentaje 13% que corresponde a 38 estudiantes, lo anterior para un total del 100% de la población.

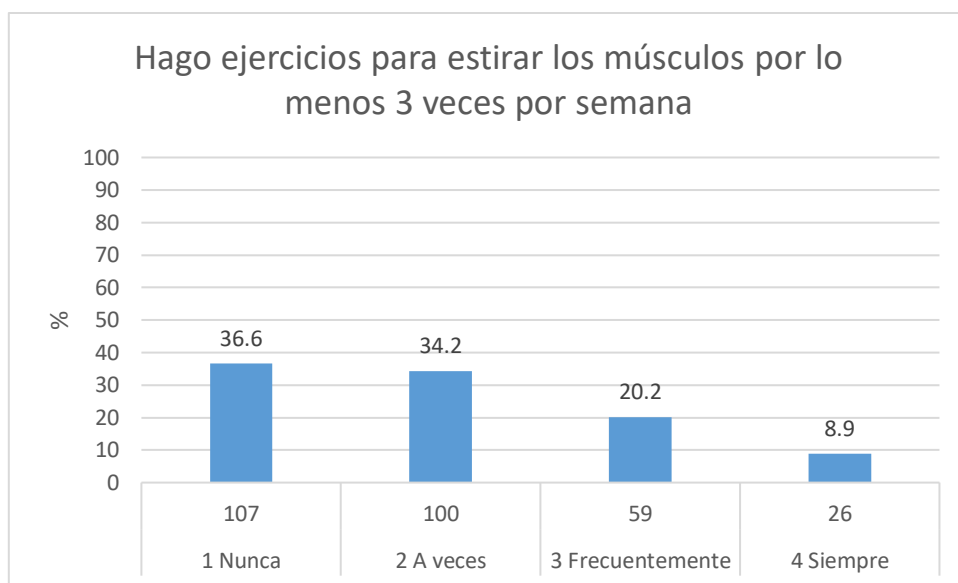
Grafica 11. Variable Componentes de la actividad física, Pregunta: Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Con base a la gráfica N°11, donde la pregunta evaluada corresponde a los componentes de la actividad física en cuanto a las actividades trabajo cardiovascular y de coordinación, 127 estudiantes lo que equivale al 43,5% respondieron a veces, seguido de nunca con 117 estudiantes que corresponde al 40,1%, posteriormente la respuesta frecuentemente obtuvo un resultado de 37 estudiantes para un 12,7% y finalmente siempre con 11 estudiantes universitarios que equivale al 3,8%, para un total del 100% de la población universitaria total encuestada.

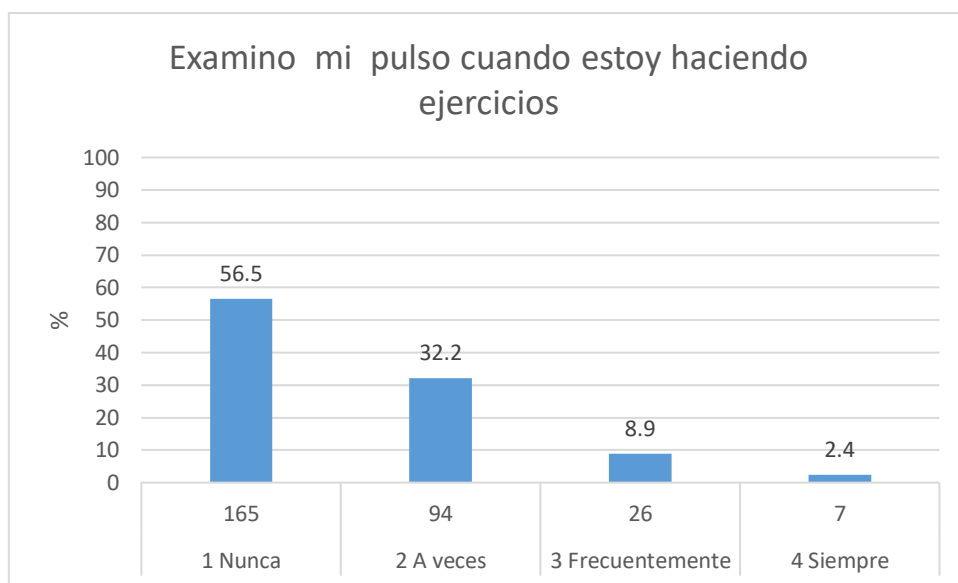
Grafica 12 Variable componentes de la actividad física, pregunta: Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Analizando el grafico N° 12, relacionada la pregunta evaluada con el componente de actividades de flexibilidad, las respuestas fueron las siguientes, con un predominio de nunca donde contestaron 107 universitarios lo cual corresponde a un 36,6%, seguido de la respuesta a veces con 100 estudiantes lo que equivale al 34,2%, frecuentemente siendo la respuesta de 59 estudiantes que corresponde al 20,2% y por último la respuesta siempre donde respondieron 26 estudiantes lo que equivale al 8,9%, para un total del 100% de la población encuestada.

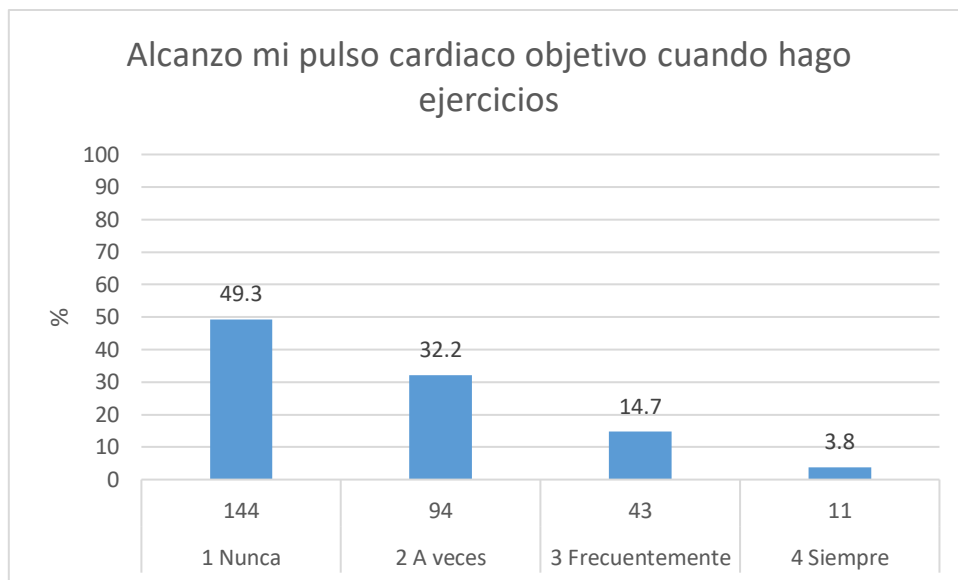
Grafica 13. Variables componentes de la actividad física, Pregunta: Examinó mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Con base al gráfico N°13, donde la pregunta evaluada corresponde al componente de actividad de trabajo cardiovascular, actividades de fuerza y resistencia, entre los resultados obtenidos se encuentra, la respuesta nunca que predomina con una frecuencia de 164 estudiantes y equivale a un porcentaje del 56,5%, seguido de 94 estudiantes con un porcentaje del 32,2% que respondieron a veces, 26 estudiantes que corresponde a un 8,9% respondieron frecuentemente y con la menor frecuencia de 24 estudiantes que equivale al 7% respondieron siempre, lo anterior para un total del 100% de los estudiantes encuestados.

Grafica 14 Variables componentes de la actividad física, pregunta: Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios



Fuente: Elaboración propia

Análisis: En cuanto al análisis del grafico N°14 ,donde la pregunta evaluada está relacionada con el componente de actividad trabajo cardiovascular y actividades de resistencia y fuerza muscular, los resultados obtenidos fueron los siguientes, con el predominio de la respuesta nunca con una frecuencia de 144 estudiantes lo que equivale al 49,3%, seguida de 94 estudiantes que corresponde al 32,2% que respondieron a veces, seguidamente 43 universitarios respondieron frecuentemente lo que equivale al 14,7% y siempre con una frecuencia de 11 estudiantes que corresponde al 3,8%, lo anterior para un total del 100% población universitaria encuestada.

DISCUSIÓN

La información recolectada se realizó por medio de la encuesta previa a la aplicación del instrumento de investigación, de forma virtual a través del enlace enviado a los correos personales e institucionales de los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Datos sociodemográficos

Inicialmente, en el presente estudio se tuvo en cuenta las características sociodemográficas, destacándose el sexo femenino que predominó en relación al desarrollo de la encuesta y resolución del instrumento aplicado, con un 79,8%, de acuerdo a la variable sociodemográfica la edad de 21 años fue en promedio la más frecuente, lo anterior concuerda con una revisión sistemática realizada en España donde en cuanto a la participación en el estudio, los estudiantes universitarios oscilaban en edades que rondaban entre los 22 años, donde se encontró una participación más numerosa por parte de las mujeres (n=5863), frente a la de los hombres (n=3544).(12), al igual que en otras investigaciones donde se menciona que posiblemente las mujeres hacen más actividades físicas principalmente por preocupación por la salud y por mejorar su apariencia física. Mas sin embargo también describen que es en la primera etapa de la edad adulta cuando más, a menudo, dejan la actividad física, que por lo general coincide con la etapa universitaria. (58)

Del mismo modo con respecto al género, hay discrepancias entre algunas investigaciones, ya que el 50% de éstas sostienen que, si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres apuntando en todas ellas que los hombres practican más actividad física que las mujeres, mientras el otro 50% concluye lo contrario(12), e incluso en otra investigación realizada en estudiantes universitarios se menciona que existe evidencia que en cuanto a la actividad física por sexo; los hombres son más activos físicamente que las mujeres. (5) De tal manera los resultados obtenidos en la presente investigación difieren también de los resultados por sexo de la ENSANUT 2018-2019 muestran que el 46.5% de las mujeres y 60.9% de los hombres, cumple con la indicación dada por la OMS, según una investigación realizada en México (5)

Por otro lado, en cuanto a la variable sociodemográfica del estrato socioeconómico que más prevalece es el nivel socioeconómico estrato 1, lo que corresponde a un 54,3%, esto comparándolo con una investigación realizada en Popayán, Cauca (20)concuera ya que el origen social de los estudiantes de las universidades públicas Colombianas es, sin duda, un aspecto importante para relacionar con la práctica de actividad física, dentro del este estudio se encontró que la gran mayoría de estudiantes pertenecían al estrato 1 (30,9 %), 2 (28,3 %) y 3 (23,1 %), al respecto es interesante llamar la atención de estos resultados que en general parecen concordar con lo obtenido en la presente investigación(20).

En cuanto a la ubicación semestral se destaca que el menor porcentaje de población estudiantil que participo en la investigación corresponde a los semestres con mayor carga académica, ya que a mayor ubicación semestral mayor compromisos académicos, estudiantes universitarios se encuentran en el IX semestre con un porcentaje de 9,9%, seguidamente del semestre VII con un 10,6%, 28 estudiantes cursan el VI semestre lo que corresponde a un 9,6%, en el X semestre se encuentra un equivalente del 6,8%, posteriormente se encuentran en el semestre VIII corresponde al 3,8%, esto concuerda de manera general con la investigación realizada por otros (59), donde describen con relación a la práctica de actividad física, al momento de ingresar a la universidad, 63% la realizaba con alguna frecuencia mayor a que los estudiantes de últimos semestre.

Así mismo otra investigación presentan valores análogos, aludiendo que a medida que el estudiante universitario dedica mayor tiempo a sus actividades académicas también se ve disminuido el nivel y la práctica de actividad física; quizás, por los compromisos que aumentan cada que avanzan en la carrera y a las pocas horas de ocio y tiempo libre del que gozan los jóvenes estudiantes. (20)

De esta forma se encuentra relación entre los datos encontrados con distintas investigaciones en cuanto a la ubicación semestral, y en este caso la información obtenida en los resultados da como evidencia, de lo expuesto anteriormente donde

a mayor nivel o ubicación semestral, menor participación en la práctica de actividad física.

Descriptorios de la actividad física

En cuanto a los resultados obtenidos en la presente investigación que representan significativamente el comportamiento de la actividad física, en cuanto al descriptor tipo de actividad física que realizan que abarcan preguntas como no siguen un programa de ejercicios planificados 47,3% nunca y 33,2% a veces; en cuanto actividades físicas de recreación siendo una actividad física de tipo no estructurada, el 43,5% a veces y 40,1% nunca la realizan, de la misma manera, si hay realización de ejercicio durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar) un 38% de los estudiantes realiza estas actividades a veces, al igual actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar) a veces, corresponde al 38%, seguido de frecuentemente lo que corresponde al 25,3%

Los datos anteriores no varía en comparación a un reciente estudio en España reveló que sólo el 27.4% de los estudiantes españoles podían ser considerados suficientemente activos, Por tanto, la etapa universitaria corresponde a un período crítico en el que la práctica de actividad física disminuye considerablemente.(50)

Este hecho, unido a que desaparecen las clases de Educación Física de la etapa escolar que anteriormente podían contribuir al cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física estructurada. Por otro lado, la escasez o falta de adecuación de las actividades deportivas planificadas en este grupo de población pueden dificultar que los estudiantes continúen asiduamente la práctica de AF en la etapa universitaria. (50)

También en un estudio donde se evaluó por medio del mismo instrumento utilizado en la presente investigación, con base a la realización de actividad física estructurada o planificada, coincidieron los hallazgos relacionados con la dimensión actividad física, donde ninguno de los 508 individuos evaluados manifestó seguir un programa de ejercicios físicos de manera rutinaria siendo el 78,55% y de manera general, más de la mitad de los sujetos estudiados consideran que no realizan suficiente actividad física o al menos con la suficiente frecuencia semanal en actividades cotidianas como caminar para trasportarse o subir escaleras (51)

En cuanto a descriptores de frecuencia, intensidad y duración de la actividad física, los estudiantes de la universidad en cuanto a la realización de ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana no realizan nunca este tipo de ejercicio (36,6%) o algunos a veces (34,9%) ,de acuerdo a esto se encuentra necesario analizar lo descrito en una investigación que relaciona la actividad física con la calidad de vida en la población universitaria, donde los autores mencionan

que las personas que reportan niveles de actividad física vigorosa son menos propensas a presentar altos niveles de estrés percibido, por ende de acuerdo a los datos obtenidos, podría relacionarse que en la población universitaria existe el riesgo probable de presentar niveles altos de estrés, debido a la no realización de ejercicios vigorosos. (57)

Por otro lado, los datos obtenidos en la presente investigación en cuanto, a este descriptor también difieren de un estudio realizado en España en un grupo de estudiantes universitarios, donde se obtuvieron resultados favorables, el 74.35% de los estudiantes universitarios afirmaron practicar actividad física, aunque los resultados muestran que tan sólo un 15% cumplía con la línea guía sobre actividad física propuesta por la OMS, más sin embargo el tipo de actividad física más frecuentemente desarrollada por la población universitaria fue caminar de forma vigorosa y continuada durante al menos 10 minutos. (56)

Por otro lado, en estudiantes españoles, se encontró que, en el desarrollo de la actividad física vigorosa, desarrollar actividad laboral a tiempo parcial o tiempo completo, no suscitó diferencias significativas, esto se puede generar en estudiantes de mayor edad, que tienen mejor administración del tiempo y posibilitan también espacio para la práctica de actividad física en el tiempo libre (7).

Mientras que en otros casos la actividad laboral se convierte en una barrera percibida para la práctica de actividad física, como lo pudo identificar Sousa, Fonseca y Barbosa en estudiantes universitarios brasileños, es así como el exceso de trabajo, representado en horas dedicadas a la semana, es una de las barreras situacionales más prevalente para esta población y que afecta la destinación de tiempo para el desarrollo de actividad física en el tiempo libre;(7) resultados similares en estudiantes universitarios estadounidenses, citando al trabajo académico (84,8%), la falta de motivación (59,0%) y el trabajo (55,0%) como las barreras más importantes para limitar la práctica de actividad física vigorosa .(7) Datos que concuerdan con los resultados encontrados en la presente investigación realizada con respecto a la realización de actividad física vigorosa.

En cuanto actividades físicas livianas moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana): la respuesta a veces predomina con un 38,4% seguido a un 25,3% que nunca realizan este tipo de actividad, valores que no se alejan del estudio realizado en estudiantes del área de la salud en Barranquilla, Colombia donde se reportó que el 44,4% realizaba menos de 30 minutos al día de actividad física moderada. (53) En un estudio realizado en España, se describe que la realización moderada de actividad física en los universitarios impacta positivamente en la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva, mientras, que la baja actividad física se asocia con mayores niveles de estrés y alteraciones en los patrones de sueño. Lo anterior es relevante

teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación y lo confrontado con diferentes estudios. (54)

Por otro los resultados encontrados donde se indago si los estudiantes realizaban en actividades físicas de recreación estudiantes un 40,1% nunca realizan este tipo de actividad física, cifras similares encontradas en los estudiantes universitarios de diversas instituciones Ecuatorianas donde el 55,71 % de la muestra representativa estudiada (78 sujetos) posee un nivel de actividad física evaluada de "Baja", evidenciando la necesidad de diseñar estrategias físico-recreativas institucionales como respuesta a los altos niveles de sedentarismo existentes en las carreras universitarias estudiadas. (55)

Componentes de actividad física

En relación al componente tomando de la pregunta la relación con el componente de actividades de trabajo cardiovascular, actividad de fuerza y resistencia muscular y actividades de coordinación, como (caminar, nadar, aeróbicos, montar en bicicleta, usar maquina escaladora, el 83,6 % de los estudiantes universitarios, a veces o nunca realizan esta actividad.

En este orden de ideas, partiendo de las cifras anteriores y comparando con los resultados de una investigación realizada en Ecuador se confrontan los datos ya

que los resultados obtenidos con el test de Ruffier en los estudiantes universitarios de Administración de Empresas y Medicina donde se demuestra lo contrario, que los estudiantes de administración de empresas, presentan un mejor nivel de capacidad aeróbica y recuperación cardiaca a corto plazo que los estudiantes de Medicina, evidenciándose la posibilidad de que el primer grupo de estudiantes pudiera presentar menor rigor docente-educativo y por ende un mayor tiempo libre que le posibilite incrementar el tiempo de dedicación a distintas actividades físicas de índole activa.(55)

Por otra parte y concordando con un menor porcentaje al obtenido en la presente investigación, el 19,23 % de los estudiantes universitarios tenían un "Insuficiente" nivel de capacidad aeróbica, y por ende una insuficiente capacidad de recuperación cardiaca a corto plazo según se demostró con el test de campo de Ruffier. (55)

El componente de actividades de flexibilidad (Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana) el 36,6% de los estudiantes universitario nunca realiza esta actividad seguido de a veces con al 34,2%; al confrontar lo encontrado con en un grupo de universitarios residentes en Venezuela donde al evaluar el componente de flexibilidad se identificó que se encuentra en un nivel bajo según la puntuación de la Batearía AFISAL INEFC 18 ; este dato es similar a los resultado arrojados en otras investigaciones realizadas en estudiantes universitarios que implican intervenciones con ejercicio físico, (52) aunque este

difiere del estudio realizado por Yamazaki et al, siendo un estudio realizado en estudiantes de enfermería, con una intervención de ocho semanas de ejercicio físico; donde se obtuvieron niveles normales de flexibilidad después de la aplicación del programa de intervención que se realizó en esta investigación. (52)

Trayendo a colación los resultados encontrados en la investigación realizada en estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, donde se evaluaron los cambios en condición física desde el ingreso a la universidad, con base a la flexibilidad variaron negativamente, con coeficiente de correlación de -0,034, aunque no fue estadísticamente significativo ($p=0,279$), y dentro de esta misma investigación añadieron que los motivos por los cuales se presentan estos resultados pueden ser varios, entendiendo que los estudiantes están expuestos a diversos factores que afectan no solo su proceso académico, sino también su condición física. Estos factores pueden ser personales, sociales, académicos, afectivos, entre otros. (60)

Siguiendo el mismo comportamiento en cuanto a resultados, esta vez en un grupo de estudiantes de la ciudad de Barranquilla quienes se evaluaron por medio del mismo cuestionario que la investigación presente, los resultados no variaron, por el contrario, se encontró similitud en cuanto al componente de flexibilidad que realizan a veces los estudiantes universitarios en un 43.31%. (51)

Con base al componente de actividad de trabajo cardiovascular, actividades de fuerza y resistencia, haciendo referencia a la examinación y alcance del pulso

cardiaco durante la realización de la actividad física. Lo cual no realizan nunca o solo a veces con un porcentaje del 88,7% en cuanto a la examinación y de acuerdo al alcance del pulso cardiaco al momento de realizar actividad física lo estudiantes universitarios respondieron nunca o a veces con 81,5%; de esta forma en un reciente estudio realizado en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia (2022), evaluados también mediante el cuestionario de Perfil del Estilo de Vida de Pender, obtuvieron cifras que coinciden ya que en cuanto a la examinación del pulso durante la realización de actividad física, de los estudiantes el 38,58% nunca lo realiza y 36,61% algunas veces. (51)

Al igual que los resultados en cuanto al alcanzar el pulso cardiaco donde más de la mitad el 58,27% no lo hace nunca o a veces. (51)

CONCLUSIONES

- La caracterización sociodemográfica de la población universitaria hace posible visualizar, como se comporta la actividad física dentro de cada una de las variables que se determinaron, por ende, para el profesional de enfermería es importante, ya que estas pueden influir tanto negativa como positivamente en la realización de actividad física por parte del estudiante, es por ello que en el presente estudio se evidencio predominio del género biológico femenino, dentro de un rango de edad de 21 años, de estratos económicos bajos (1-2), con un estado civil en su gran mayoría soltero y donde el nivel académico que menos participa de actividad física son los de semestres V en adelante.

- En los descriptores de la actividad física, se identificó que los estudiantes universitarios en su mayoría nunca realizan actividad física de tipo planificada, de acuerdo a la intensidad a veces o nunca realizan ejercicios vigorosos y moderados a veces, teniendo en cuenta la intensidad y frecuencia los universitarios a veces realizan actividades como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana, y nunca lo hacen 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana lo estudiantes, lo cual genera un comportamiento de alto riesgo, no se evidencia un estilo de vida saludable en cuanto a la dimensión de actividad física en el entorno universitario, por ende es importante el rol de enfermería en el incremento de planes de cuidados que involucren el ejercicio y actividad física en el entorno académico.
- Para finalizar tras analizar los componentes de la actividad física destacando que trabajo cardiovascular, actividad de fuerza y resistencia muscular y actividades de coordinación, como (caminar, nadar, aeróbicos, montar en bicicleta, usar maquina escaladora) no se realiza en los estudiantes, y haciendo énfasis en el trabajo cardiovascular los estudiantes universitarios a veces incluyen este componente dentro de su actividad física, al igual que actividad de flexibilidad, lo que demuestra su inactividad comportamental en cuanto a la actividad física compuesta por los diferentes sistemas funcionales del cuerpo humano.

- De acuerdo a toda la información caracterizada, identificada y analizada se determina el comportamiento de la actividad física en los estudiantes universitarios no es acorde a un estilo de vida saludable, y se convierte directamente en un factor de riesgo que incrementa, directamente la vulnerabilidad de los estudiantes, hacia condiciones que afecten su estado de bienestar englobando cada una de la dimensiones tanto físicas, mentales, emocionales y sociales, de igual forma aumentando la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que generarían tasas alarmantes como evento de salud pública, y esto siendo altamente relacionado con la disminución de rendimiento académico, aumento de riesgos en la salud mental, deserción académica entre otros. Es por ello que radica la importancia desde el papel de enfermería quien esta directamente involucrado con los cuidados hacia la población, que debe establecer estrategias que propicien no solo la adherencia hacia la realización de actividad física que cumpla al menos con las recomendaciones por la OMS, sino el fomento de todos y cada unos de los estilos de vida saludable que involucren cada una de las dimensiones, teniendo en cuenta además cada uno de los factores sociodemográficos que sean barreras para el estudiante y el poder adquirir un comportamiento protector, saludable que aumente su sensación de bienestar tanto físico, mental, emocional y social.

RECOMENDACIONES

- ✓ Dada las condiciones identificadas en los jóvenes participantes es necesario profundizar en los impedimentos de la realización de la actividad física, para proponer modelos de intervención efectivos mediante estrategias de información, comunicación y educación, apoyados en la participación del ente gubernamental, la familia y el mismo estudiante a fin de generar impacto positivo en el estado actual y futuro de los universitarios, al fomentar y concientizar en ellos hábitos de vida saludables.

- ✓ Es importante considerar incluir en el plan de estudio de todos los programas universitarios asignaturas transversales que busquen sensibilizar y desarrollar conciencia en esta población respecto a los beneficios de adoptar hábitos saludables en la vida, para mantener y mejorar la condición de salud en general, con el apoyo de profesionales de enfermería con habilidades afines a la dimensión de la actividad física, que logre un beneficio en salud.

- ✓ Difundir los resultados obtenidos a las instituciones universitarias, a fin de emprender futuras acciones de mejoramiento que contribuyan a promover estilos de vida saludables en los estudiantes.

- ✓ A los profesionales de enfermería, se recomienda integrar temas que incluyan estrategias promotoras de salud, permanentes que a porten al mejoramiento del comportamiento de la actividad física en el entorno universitario, e incluso incentivándolos desde el área escolar.

- ✓ Desarrollar proyectos investigativos en el marco de la población universitaria con la finalidad de identificar el impacto que genera la actividad física en dichos grupos poblacionales, con la finalidad de dar continuidad y fortalecer la calidad en la atención en salud, mediante proyectos investigativos que promuevan el estado de salud de la población

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Granda w, sandra s, maldonado m. estilos de vida de los estudiantes y docentes del programa de enfermería de la corporación universitaria adventista de colombia, primer semestre, 2015. corporación universitaria adventista. 2015
2. Maritza, telenchana iza digna sofía, yasig lucero mayra, sandra del cisne riofrío terrazas rrj. prevalencia de malnutrición y actividad física en los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad central del ecuador, período septiembre 2019-febrero 2020. universidad central del ecuador facultad de ciencias médicas carrera de enfermería. 2020;
3. Ramón Chacón Cuberos, Félix Zurita Ortega, José Luis Ubago Jiménez GG-V, Zafra MS. Condición física, dieta y ocio digital según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Granada. Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte. 2018;7.
4. Dayi A, Acikgoz A, Guvendi G, Bayrak L, Ersoy B, Gur C, et al. Determination of Factors Affecting Physical Activity Status of University Students on a Health Sciences Campus. Medical science monitor. 2017;325–34.

5. Ces U, Jaume U, De IC, España P. Prevalencia de la práctica de actividad física y estado nutricional en adolescentes de la subregión santander y norte de santander colombia: resultados ensin 2015. rev salud publica y nutr. 2021;20(2).

6.Nascimento TP do, Felipe Rocha Alves EA de S. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza , Brasil. Atividade Física & Saúde Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2017;22(2):137–46.

7.Mabel Gómez-Mazorra, David Sánchez-Oliva AL-P. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos. RETOS Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2020;37.

8.Rangel-caballero Ig, murillo-lópez al, gamboa-delgado em, rangel-caballero Ig, murillo-lópez al, gamboa-delgado em. actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. hacia la promoción de la salud. rangel-caballero Ig, murillo-lópez al, gamboa-delgado em, rangel-caballero Ig, murillo-lópez al, gamboa-delgado em. actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. hacia la promoción de la salud [internet]. 2018;23(2):90–103. available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0121-75772018000200090&lng=en&nrm=iso&tlng=es

9. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia la promoción de la salud. 2019;24(1):112-20.

10. Farias GO, Paula A, Marinho R, Facvest CU, Catarina S. Relação entre atividade física e síndrome de burnout em estudantes universitários : revisão sistemática. Pensar a Prática. 2019;22:1-15.

11. Dionisio L, Matsuda R, Palacio IR, Palacio KR, Requesén IE, Sacerio González I, et al. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería Levels of Physical Activity in Nursing Students. :23–35

12. Moreno-Arrebola R, Fernández-Revelles AB, Linares-Manrique M, Espejo-Garcés T. Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 2018 Jan 1;4(1):162–83
13. Rivera Romero RN, Villegas V, Flórez F. Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Rev Ciencias Soc*. 2021;27:468-76.
14. Juan Abel Palomino, Gudelia Zevallos LO. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev CIENTÍFICA, INICC-PERÚ, Delect*. 2021;4.
15. Gamboa ACD, Ravelo, Rossy Stephani Albornoz RSR. Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018. *Univ Peru UNIÓN*. 2021;
16. Ces U, Jaime U, De IC, España P. Prevalencia de la práctica de actividad física y estado nutricional en adolescentes de la subregión santander y norte de santander colombia: resultados ensin 2015. *Rev salud publica y Nutr*. 2021;20(2).
17. Mella-Norambuena J, Nazar G, Sáez-Delgado F, Bustos C, López-Angulo Y, Cobo R. Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos*. 2021;40:76–85.
18. Muñoz AO, Pérez SF, Laura A, López S. Autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses. *Pensar en Mov Rev ciencias del Ejerc y la salud*. 2021;19:1-17.
19. Wunsch K, Fiedler J, Bachert P, Woll A. The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. Vol. 18, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI AG; 2021. p. 1-18.

20. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia la promoción la salud. 2018;24(1):112-20.
21. Sebastián J, Vanessa S, María L. Tiempo de sueño y su relación con el nivel de actividad física y el tiempo sedente en estudiantes de primer semestre de una facultad de salud y rehabilitación de cali en el año 2019. rev act física y desarro hum. 2021;12.
22. Carlos andres galindo rincon, tatiana andrea retayú morales, andres felipe rodas legro MRV. Niveles, percepción, beneficios y barreras asociados a la actividad física en estudiantes de fisioterapia de una universidad pública de cali, colombia. anal standar pelayanan minimal pada instal rawat jalan di rsud kota semarang. 2020;3:103-11.
23. Thaisa Vieira Miranda, Edinice de Sousa Modesto, Kelle Cristina de Almeida Menezes AE da SF. Nível de atividade física de jovens acadêmicos de fisioterapia de uma instituição de ensino superior privada no município de fortaleza, ceará. Rev Saúde Coletiva da UEFS. 2020;10:7-12.
24. Pollyana Helena Vieira Costa, Fernanda Souza da Silva CJM. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. rev interdiscip ciencias medicas. 2018;1(2):46-53.
25. Lipošek S, Planinšec J, Leskošek B, Pajtler A. physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. vol. 9, annales kinesiologiae •. 2018.
26. Rubio R, Varela M. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. Rev Cuba Salud Publica. 2016;42(1):61-9.
27. Nascimento TP do, , Felipe Rocha Alves EA de S. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. Atividade Física Saúde Rev Bras Atividade Física Saúde. 2017;22(2):137-46.

28. Acebedo j, Marlín b, Ruth d, seminario e, jurado r, fuertes ma, et al. estilos de vida según la teoría de Nola pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional federico Villarreal 2018. universidad nacional federico Villarreal. 2019;

29.Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Sistema de monitoreo, seguimiento y evaluación de la Subdirección de Enfermedades No Transmisibles.<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/sistema-monitoreo-seguimiento-notransmisible.pdf>

30. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Online]; 2018. Acceso 21 de noviembre de 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/physical-activity>

31. Pérez G, Laiño F, Zelarayan J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutri Hosp. 2014; 30 (4):896- 904

32. Rangel L, Rojas L, Sánchez L, Gamboa E. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutri Hosp. 2015; 31(2): (629-636).

33. Lizeth, Vásquez Méndez Geomara BAJL. Evaluación del nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de Fisioterapia y Terapia Física de 4to a 8vo semestre de la Facultad de Ciencias de la Discapacidad, Atención Prehospitalaria y Desastres de la Universidad Central del Ecuador. UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR. 2020;

34. Ministerio del Deporte. El Ministerio del Deporte incentiva la "Pausa Activa Laboral". [Online]; 2016. Acceso 2 de diciembre de 2019. Disponible en: <http://www.deporte.gob.ec/el-ministerio-del-deporte-incentiva-la-pausaactiva-laboral/>.

35. A moverse. Guía de Actividad Física. Autor: Ministerio de Salud - Secretaría Nacional del Deporte- República Oriental del Uruguay-OPS 2019 [Internet].

Codajic.org. [citado el 16 de abril de 2022]. Disponible en: <http://www.codajic.org/node/3738>

36. Ibarra; J, Ventura C, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Sportis. 2019; 5(1); 70-84

37. Chávez M, Salazar C, Hoyos G, Bautista A, Gonzales D, Ogarrio C. Actividad física y enfermedades crónicas no transmitibles de estudiantes mexicanos en función del género. Universidad de Sonora México. 2018; 33(169-174).

38. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos De Vida Y Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios En Tiempo De Co- Vid-19. Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos. 2020;12:246–51.

39. Campo Y, Pombo L, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev Univ Ind Santander. 2016; 48(3): 301-309.

40. Fernández Parra A. COMPORTAMIENTO. Robertexto. 2007. Available from: <http://www.robertexto.com/archivo6/comportamiento.htm>

41. Rodrigo R, Asqui E, Casanova A. Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018;(37):2.

42. Carranza F, Caycho T, Salinas A. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería. 2019;(35):5.

43. Mantilla S, Gómez A. Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. Rev salud pública. 2011;(13).

44. De Caro D. El comportamiento, motor de la evolución. Una síntesis de la etapa final en la producción piagetiana. Intersecciones.psi.uba.ar. 2022. Available from: http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=52:el-comportamiento-motor-de-la-evolucion-una-sintesis-de-la-etapa-final-en-la-

produccionpiagetiana&catid=11:alumnos&Itemid=1#:~:text=El%20escrito%20comi enza%20con%20una,7).

45. Martha Alligood MT. Modelos y teorías en enfermería. septima ed. Barcelona España: Elsavier; 2010.

46. Sampieri RH, Collado CF, del Pilar Baptista Lucio M. Metodología de la investigacion [Internet]. SEXTA. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

47. <https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/sistema-nacional-del-deporte#:~:text=El%20Sistema%20Nacional%20de%20Deporte,del%20tiempo%20libre%2C%20la%20educaci%C3%B3n>

48. Henao Pérez JC, Zapata DA, Martha D, Rey H, Emilssen González De Cancino D, Eusebio C, et al. Edu.co. [citado el 26 de abril de 2022]. Disponible en: <https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/2617/GAA-spa-2019->

49. Mateus, J. C., Varela, M. T., Caicedo, D. M., Arias, N. L., Jaramillo, C. D., Morales, L. C., & Palma, G. I. (2019). ¿Responde la Resolución 8430 de 1993 a las necesidades actuales de la ética de la investigación en salud con seres humanos en Colombia? *Biomedica: Revista Del Instituto Nacional de Salud*, 39(3), 448–463. <https://doi.org/10.7705/biomedica.433>

50. Alba Práxedes, Javier Sevil, Alberto Moreno¹, Fernando del Villar y Lg-g. niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Rev Iberoam Psicol DEL Ejerc Y EL Deport.* 2016;11:123-32.

51. Pinillos Patiño Y, Oviedo Argumedo E, Rebolledo Cobos R, Herazo Beltrán Y, Valencia Fontalvo P, Guerrero Ospino M, et al. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos.* 2021;43:979-87.

52. Torres Anaya M, GaleanoPalencia EA, Rodríguez Delgado A. Efectos de un

programa de entrenamiento físico sobre la fuerza y flexibilidad de estudiantes universitarios. Rev Latinoam Hipertens [Internet]. 2018;13(5):310-6. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2442>

53. Luisa Galeano Muñoz, Yisel Pinillos, Patiño, Yaneth Herazo Beltrán JG. factores de riesgo para enfermedad crónica no transmisible en jóvenes universitarios de un programa de las ciencias de la salud de Barranquilla. Rev Latinoam Hipertens. 2018;13.
54. Carlos Canova Barrios, Mariela Quintana-Honores LÁM. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Rev Científica. 2018;23.
55. Santillán RR, Elizabeth J, Luna A, Alexandra T, Zamora C, Rodrigo H, et al. Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH [Internet]. Vol. 37, Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018. Disponible en: <http://scielo.sld.cu>
56. Javier Rico-Díaz, Constantino Arce-Fernández, Alexis Padrón-Cabo, Lucía Peixoto-Pino CA-G. Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. Fed Española Asoc Docentes Educ Físic. 2019;36.
57. Barbosa Granados SH, Aguirre Loaiza H. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. Pensam Psicológico. 10 de diciembre de 2020;18(2):1-29.
58. Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. Rev Lat Am Enfermagem. 2020;28.
59. Botello-Márquez Mariela, Villanueva Lugo Norma Edith, Ruiz-Vargas Nancy Viridiana GTRM. Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas. Lux medica. 2018;
60. Castro L, Vásquez N, Tovar H, Valderrama J, Arguello Y. Cambios en la condición física de jóvenes aparentemente sanos desde su ingreso a la universidad. Rev Educ Fis. 2019;8(4):91-102.

ANEXOS.

Anexo excel estado del arte