

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CONCEPCIÓN – PARAGUAY PERIODO 2024*Physical Activity Level of the students of the Faculty of Medicine of the National University of Concepción – Paraguay period 2024***Giménez Del Valle, Elisandra; Cañete Jara, María Jazmín; Marín Caballero, María del Carmen; Carballo Peña, Wilson Darío¹ Riquelme Chávez, Favio²**

1. Universidad Nacional de Concepción, estudiantes Facultad de Medicina. Concepción - Paraguay.
2. Universidad Nacional de Concepción, Investigador Facultad de Medicina. Concepción - Paraguay.

RESUMEN

La actividad física ofrece importantes beneficios para la salud, como la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, y la mejora de habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio. Este estudio evaluó los niveles de actividad física entre estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNC. Se utilizó un enfoque descriptivo con enfoque cuantitativo de corte transversal, incluyendo estudiantes del primero al quinto curso del correspondiente año académico 2024. La muestra utilizada fue de 154 estudiantes, considerando como la variable independiente el género de los estudiantes. Los niveles de actividad física fueron clasificados como alta, moderada, o baja/inactiva según respuestas registradas en el cuestionario aplicado. La mayor parte de los encuestados estuvo representada por el género femenino con un 59,1% y la participación del género masculino estuvo representada por el 40,9%. Solo un 4.5% del total de encuestados reportó una alta actividad física, mientras que un 46.1% resultó en actividad moderada y un 49.3% fueron clasificados entre el grupo de estudiantes inactivos o que cuentan con un nivel bajo de actividad física. Se observó un comportamiento sedentario en la gran mayoría, teniendo en cuenta que el porcentaje más alto que se registró fue de un 35,71% que corresponde a los estudiantes que manifestaron haber pasado al menos 6 horas de un día sentados sin levantarse; el menor valor registrado fue de 9,09% que corresponde a los alumnos que registraron haber pasado al menos 1 hora sentados durante un día hábil. El porcentaje restante también manifiesta comportamiento sedentario ya que corresponde a los estudiantes que pasan entre 2 y 5 horas del día sentados. El estado nutricional evaluado por IMC reveló que un 61% de los estudiantes tenía peso normal, un 9% bajo peso, un 24% sobrepeso, y un 5.8% obesidad. Estos hallazgos resaltan una alta prevalencia de estilo de vida sedentario entre los estudiantes, así como diferentes estados nutricionales.

Palabras clave: Actividad física, sedentarismo, alumnos.

*Cómo referenciar este artículo/
How to reference this article*

Giménez Del Valle, Elisandra; Cañete Jara, María Jazmín; Marín Caballero, María del Carmen; Carballo Peña, Wilson Darío; Riquelme Chávez, Favio. Nivel de Actividad Física de los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción – Paraguay periodo 2024. Rev. Medicinae Signum. 2024; 3(1): 45-57

ABSTRACT

Physical activity offers important health benefits, such as reducing symptoms of depression and anxiety, and improving reasoning, learning and judgment skills. This study evaluated physical activity levels among UNC School of Medicine students. A descriptive approach with a cross-sectional quantitative approach was used, including students from the first to fifth year of the corresponding academic year 2024. The sample used was 154 students, considering the gender of the students as the independent variable. Physical activity levels were classified as high, moderate, or low/inactive according to responses recorded in the questionnaire applied. Most of the respondents were represented by the female gender with 59.1% and the participation of the male gender was represented by 40.9%. Only 4.5% of the total respondents reported high physical activity, while 46.1% reported moderate activity and 49.3% were classified among the group of inactive students or those with a low level of physical activity. Sedentary behavior was observed in the vast majority, taking into account that the highest percentage recorded was 35.71%, which corresponds to students who stated that they had spent at least 6 hours of a day sitting without getting up; The lowest value recorded was 9.09%, which corresponds to students who recorded having spent at least 1 hour sitting during a business

Fecha de recepción: octubre 2024. Fecha de diciembre: 2024

***Autor de correspondencia:** Riquelme Chávez, Favio. email: fav-rique@hotmail.com



Este es un artículo fue publicado en acceso abierto, bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0 Internacional.

day. The remaining percentage also manifests sedentary behavior since it corresponds to students who spend between 2 and 5 hours a day sitting. The nutritional status evaluated by BMI revealed that 61% of the students were normal weight, 9% underweight, 24% overweight, and 5.8% obese. These findings highlight a high prevalence of sedentary lifestyle among students, as well as different nutritional statuses.

Key words: Physical activity, sedentary lifestyle, students.

INTRODUCCIÓN

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud¹

El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. A través de la historia es bien conocido que ser inactivo no es saludable, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo está inactiva, lo que representa un grave problema de salud pública²

La actividad física es un componente esencial para el mantenimiento de la salud física y mental, especialmente en estudiantes universitarios que enfrentan altos niveles de estrés y cargas académicas intensas. En la

Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción, Paraguay, se ha observado anecdóticamente que muchos estudiantes tienen hábitos sedentarios y no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud. Según la OMS, se recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para adultos.

Sin embargo, no existen datos concretos y sistemáticos sobre los niveles de actividad física de estos estudiantes ni sobre los factores que podrían influir en sus comportamientos respecto al ejercicio.

Los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina, pueden estar especialmente en riesgo debido a las demandas académicas y el estilo de vida sedentario asociado con el estudio y la investigación.

Estudios previos realizados de un estudio científico sobre “Niveles de sedentarismos en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia” en donde se obtuvo una muestra de 337 estudiantes, se observó una alta prevalencia de sedentarismo en los estudiantes, pues la intensidad baja, fue de 42,77%, 54,05% un nivel de actividad física moderada y solo 3,18% alta, El programa académico menos sedentario fue el de medicina, con una mediana en actividad física de 1 413 METs-

min/semana y el más sedentario fue enfermería con 929,3 METs-min/semana³ En Paraguay también existen antecedentes de estudios similares sobre “Frecuencia de Sedentarismo en estudiantes de medicina de primer año” en donde se encuestó a 100 estudiantes pertenecientes al primer año de la Carrera de Medicina y Cirugía de la Universidad Nacional de Asunción ubicado en Asunción, Paraguay. La distribución de la muestra, por género, fue de 58% mujeres y 42% hombres. El 68% de la población manifiesta llevar una vida sedentaria. El 33% afirma no realizar ningún tipo de actividades físicas y solo el 6% lo realiza al menos 5 veces a la semana. Con respecto a quienes refieren sedentarismo, se evidencia que el 54% de mujeres y un 46% de hombres siendo la mujer más sedentaria⁴

Así mismo en otra investigación realizada en el Paraguay a nivel local sobre “Nivel de actividad física de estudiantes del Centro Regional de Educación Concepción” en donde se evaluó a un total de 87 estudiantes, 26 del sexo masculino y 61 del sexo femenino, distribuidos en tres cursos que van del primer al tercer curso de la media. La distribución de la muestra por género fue de 29,8% masculino y 70,11% femenino. El 32,5% de la población manifestó llevar una vida sedentaria, del cual; el tiempo sentado durante un día hábil es de 55%; una o más horas y el 22,5%; no sabe o no está seguro⁵ En este contexto, surge la necesidad de comprender el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física entre los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción-

Paraguay durante el período 2024. Para abordar esta necesidad, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción-Paraguay periodo 2024, y cómo se relaciona esto con sus características sociodemográficas, así como con el sobrepeso y la obesidad en esta población en particular?

Para abordar este problema, se llevó a cabo un estudio que caracterice los datos sociodemográficos, describa el nivel de actividad física y calcule el porcentaje de sedentarismo, explorando además su posible correlación con el sobrepeso y la obesidad en los estudiantes de la Facultad de Medicina. Este estudio proporcionará información valiosa para el diseño de intervenciones dirigidas a promover un estilo de vida más activo y saludable entre esta población estudiantil.

Hasta la fecha existe una escasez de investigación que aborden específicamente este problema en esta población estudiantil en particular.

La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad puede provocar un aumento del riesgo de diabetes de tipo 2 y cardiopatías, puede afectar la salud ósea y la reproducción y aumenta el riesgo de que aparezcan determinados tipos de cáncer. La obesidad influye en aspectos de la calidad de vida como el sueño o el movimiento⁶

Hay diversos factores que pueden tener un rol en el aumento de peso. Estos incluyen la dieta, la falta de ejercicio y factores genéticos o del entorno de la persona⁷

En algunas personas, la causa de la obesidad es muy simple: consumen más calorías de las que queman haciendo ejercicio en su vida diaria.

La Organización Mundial de la Salud define al sedentarismo como "el estado en el cual los movimientos son reducidos al mínimo y el gasto energético es próximo al reposo"⁸

Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía. Incluyen conductas que comportan estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio. El tiempo empleado en esas conductas se considera tiempo sedentario. En las conductas sedentarias frecuentes, como el tiempo empleado en ver la televisión (TV), estar sentado en la escuela o utilizar ordenadores, los valores de equivalentes metabólicos (MET) asociados son del orden de 1-1,5. En cambio, andar a un ritmo moderado o rápido comporta un gasto de energía de alrededor de 3-5 MET; correr o practicar deportes enérgicos puede comportar un gasto de energía de 8 MET o más⁹

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular¹⁰

El cálculo del IMC: El índice de masa corporal (IMC) es la relación entre la masa

corporal de una persona y su estatura. Según los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el IMC es uno de los principales recursos para evaluar el estado nutricional¹¹

Se utiliza para determinar si alguien tiene un peso adecuado o necesita bajar de peso. También se le conoce como BMI o IQ. Se trata de una fórmula que nos permite calcular la masa corporal de una persona¹²

Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$). Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI), el sobrepeso se define como un IMC de más de 25. Se considera que una persona es obesa si su IMC es superior a 30¹³

Por el momento no existe ningún biomarcador que pueda identificar a las personas sedentarias frente a las activas. Para detectar el sedentarismo se pueden utilizar diferentes herramientas. La más aplicable, por su rapidez y coste, dentro de las consultas de atención primaria es el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), sobre todo su versión corta, traducida y adaptada en castellano, y que fue utilizado en el Eurobarómetro de la Comisión Europea. El IPAQ en su versión corta consta de 7 preguntas, incluye actividades laborales, físico-deportivas, de transporte (caminar) y el tiempo que la persona permanece sentada o recostada, y aunque es auto cumplimentado, puede ser

dirigido por el personal del centro de salud para aquellas personas con dificultades de comprensión. Su cumplimentación lleva aproximadamente 5 min. Se puede clasificar a los individuos en: nivel bajo de actividad, nivel moderado y nivel alto de actividad. La guía de utilización del IPAQ (versión corta) propone la siguiente clasificación (categorías):

Categoría 1. Bajo nivel de actividad física: no realiza ninguna actividad física o la que realiza no es suficiente para corresponder a la categoría 2 o 3 del IPAQ.

Categoría 2. Moderado nivel de actividad física: existen 3 criterios para clasificar a una persona como activa: 3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día, o 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día, o 5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets·min⁻¹ por semana.

Categoría 3. Alto nivel de actividad física: existen 2 criterios para clasificar a una persona como muy activa: realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets·min⁻¹ por semana, o 7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets·min⁻¹ por semana¹⁴

El exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente enfermedades

cardiovasculares y ataques cerebrales. Además, la obesidad puede: Elevar los niveles de LDL («colesterol malo») y triglicéridos, reducir los niveles de HDL o «colesterol bueno», aumentar la presión arterial, causar diabetes, aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, tales como el cáncer endometrial, el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer de colon. Aunque uno no tenga otros factores de riesgo, la obesidad por si sola aumenta el riesgo cardiovascular. Además, daña más que el corazón y los vasos sanguíneos. El exceso de peso aumenta el esfuerzo de los huesos, las articulaciones y los músculos. También puede contribuir a la formación de cálculos biliares¹⁵

Existe una fuerte evidencia de los beneficios de la actividad física (AF) en cuanto la mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión (HTA), cáncer (vejiga, mama, colon, endometrio, estómago, riñón y adenocarcinoma de esófago), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), cognitiva y el sueño. En concreto, el ejercicio físico es reconocido como la intervención más eficiente, rentable y accesible para prevenir, tratar y rehabilitar más de 35 enfermedades y situaciones de salud que incluyen enfermedades cardiovasculares y sus principales factores de riesgo. El ejercicio es reconocido como un poli comprimido, Por lo tanto, los profesionales sanitarios deberían incluirlo en las consultas, pero solo el 30% de los médicos de Atención Primaria (AP)

recomiendan el ejercicio a sus pacientes cuando la recomendación de hacer ejercicio por parte de un médico es un fuerte incentivo para que los pacientes hagan ejercicio. Los profesionales de salud no aconsejan hacer ejercicio porque les faltan las herramientas, la capacitación y el tiempo para hacerlo⁶. Conseguir cambios en los estilos de vida es una parte importante de la labor asistencial de los profesionales de AP, en especial de los médicos de familia¹⁶

Para procurar que la actividad física de ocio que se realiza sea suficiente como para producir cambios en el IMC y actúe contra las enfermedades no transmisibles, la OMS establece unos requisitos mínimos para la población en general (a la semana al menos 150 minutos de actividades físicas moderadas o 75 vigorosas, o combinación de ambas, y al menos dos sesiones de ejercicios de fuerza) y estimula el estudio y adaptación de estas medidas teniendo en cuenta otros factores, como podrían ser los laborales, en los que la actividad física de ocio, de desplazamiento, descanso o dietéticos pueden intervenir¹⁷

Toda actividad física cuenta para la salud, desde el solo hecho de caminar, pedalear, trotar, jugar fútbol, las tareas domésticas, de jardinería y huerta, bailar, subir y bajar escaleras, pasear a la mascota o al bebé en el cochecito, hasta hacer deportes o ejercicios, etc.

Se recomienda realizar 30 a 60 minutos de actividad física al día. Esta práctica debe ir acompañada de otros hábitos saludables, la correcta hidratación, el buen descanso y otros¹⁸

La dieta es uno de los factores modificables que juega un rol crucial en la pérdida de peso de los individuos; tiene como objetivo conseguir una pérdida de peso a largo plazo mantenida en el tiempo, lo cual debe lograrse a través de una dieta hipocalórica equilibrada que no se diferencie de manera importante de lo que se recomienda para la población general, considerando las características clínicas y las preferencias particulares¹⁹

Teóricamente, esta investigación contribuirá al conocimiento existente sobre los determinantes del sedentarismo en la población universitaria, específicamente en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción Paraguay periodo 2024. Al caracterizar el comportamiento sedentario y evaluar los factores asociados, este estudio proporcionará información relevante para comprender mejor los mecanismos subyacentes al sedentarismo y permitirá implementar estrategias para promover estilos de vida más activos y saludables que buscarán mejorar por sobre todo el bienestar general de los estudiantes y mediante esto optimizar el rendimiento académico.

Metodológicamente, este estudio empleará un enfoque cuantitativo para recopilar y analizar los datos que obtendremos mediante el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) que es un formulario que consta de 7 preguntas que nos ayudara a evaluar el tiempo que dedican los alumnos a diferentes tipos de actividad física durante una semana típica y caracterizar los datos sociodemográficos de los mismos. Al agregar

preguntas sobre peso y estatura a este cuestionario podremos calcular el IMC de los participantes y analizar su posible correlación con sobrepeso y obesidad en los alumnos para una comprensión integral del tema a ser estudiado.

Los resultados de este estudio serán de importancia para conocer la realidad de los estudiantes en ese aspecto y promoverá estilos de vida más activos entre los estudiantes de medicina. Al identificar los factores que contribuyen al sedentarismo y comprender mejor las barreras para la actividad física, se podrán desarrollar estrategias de promoción efectiva para fomentar comportamientos saludables en este grupo poblacional. Esto, a su vez, podría conducir a una mejora significativa en la salud y el bienestar de los estudiantes, así como a la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo.

Socialmente, esta investigación buscará generar un impacto positivo en esta comunidad universitaria en particular al aumentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física y el riesgo asociado al sedentarismo; este estudio podría inspirar cambios a nivel institucional y comunitario para promover entornos más propicios para la actividad física y mejorar de esta manera el estilo de vida de los estudiantes que contribuirá a su bienestar físico mental social.

Objetivos

Objetivo General:

- Determinar el comportamiento sedentario en los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción-Paraguay periodo 2024

Objetivos Específicos :

- Caracterizar los datos sociodemográficos de los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción – Paraguay periodo 2024

- Describir el nivel de actividad física de los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción – Paraguay periodo 2024

- Calcular el porcentaje de sedentarismo y su posible asociación con sobrepeso y obesidad en los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción – Paraguay periodo 2024

METODOLOGIA

El estudio fue de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo de corte transversal no experimental, dirigido a 255 alumnos del primer al quinto curso de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción-Paraguay periodo 2024.

Se utilizó el muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple. El tamaño muestral fue calculado mediante el software estadístico Decision Analyst STATSTM 2.0, basándose en los criterios de nivel de confianza de 95% y error relativo de 5%, arrojando un resultado de 154 alumnos.

La selección de los participantes se realizó de acuerdo a los criterios de inclusión: Todos los estudiantes del primer al quinto curso de

la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción, Paraguay-periodo 2024; y exclusión: alumnos que se hayan negado a participar del estudio.

El nivel de sedentarismo se valoró a través de un cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) que es un cuestionario con validez y confiabilidad aceptada internacionalmente. Este cuestionario evaluó el tiempo dedicado a diferentes tipos de actividad física, como caminar, hacer ejercicio o realizar tareas domésticas; fue de utilidad para comprender los hábitos de actividad física y su relación con la salud²⁰ El instrumento de recolección de datos fue el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), llevado a cabo mediante una modalidad virtual en línea mediante un formulario de Google Forms.

Los pasos seguidos en la recolección de datos fueron los siguientes:

1. Se solicitó permiso a las autoridades de la Facultad de Medicina para llevar a cabo el estudio.
2. Se contactó a los estudiantes para participar en el estudio
3. Se les explicó el propósito del mismo.
4. Se les administró el cuestionario
5. Se recolectó los datos a través de métodos electrónicos.

Los datos fueron guardados y analizados en el programa Microsoft Excel, se utilizó la estadística descriptiva.

La investigación respetó los siguientes aspectos éticos:

Principio de Respeto a las Personas: La recolección de datos no implicó ningún riesgo a la integridad de los participantes,

fueron tratados como individuos autónomos y se obtuvo su consentimiento informado para participar en el proyecto de investigación garantizando siempre la confidencialidad de los datos proporcionados y el anonimato de los participantes.

Principio de justicia: Los datos obtenidos fueron utilizados únicamente para fines de esta investigación.

Principio de beneficencia: Se proveerán acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida en la comunidad estudiantil de la Facultad de Medicina

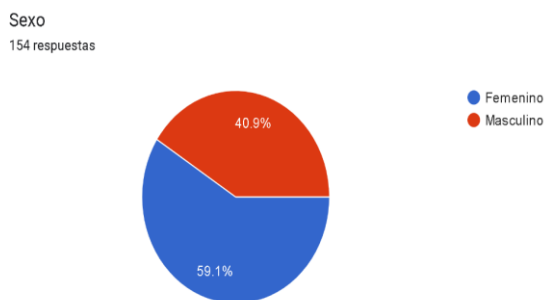
RESULTADOS

Se evaluaron los resultados de 154 estudiantes encuestados.

Comportamiento sedentario:

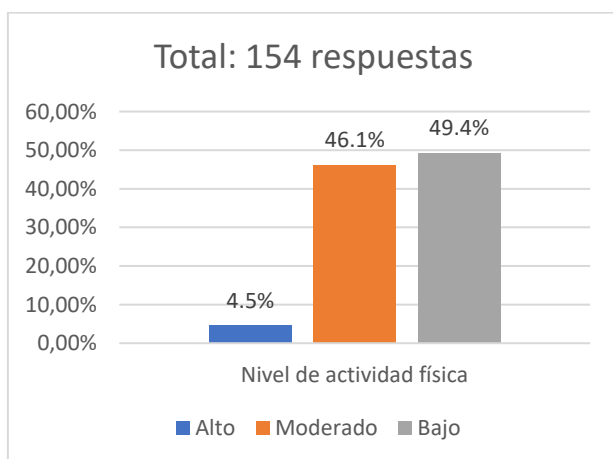
Se detectó un comportamiento sedentario bastante alto ya que se obtuvieron resultados de nivel de actividad física baja representada por 49.4 %; seguido por el 46.1% quienes manifestaron tener una actividad física moderada y solo una minoría del 4.5% resultó tener una actividad física alta

Gráfico 1. Característica sociodemográfica:



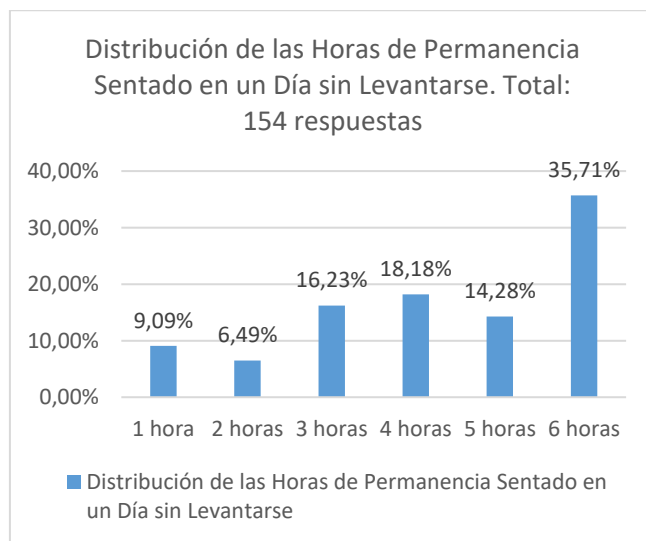
El 40,9 % de los estudiantes encuestados corresponden al género masculino y el 59,1% al género femenino, distribuidos en 5 cursos (primero al quinto)

Gráfico 2. Nivel de actividad física:



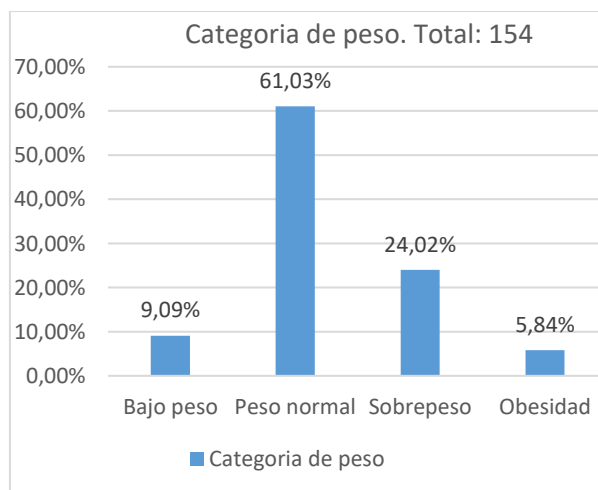
Solo el 4,5% de los encuestados manifestaron tener una actividad física alta; el 46,1% de los estudiantes tienen una actividad física moderada y el 49,4% restante tienen un nivel bajo o son inactivos.

Gráfico 3. Porcentaje de Sedentarismo:



Los resultados en cuanto sedentarismo arrojaron valores bastante altos teniendo en cuenta que solo el 9,09% de los estudiantes pasan al menos 1h sentados, el mayor porcentaje registrado 90,89% corresponde a los alumnos que pasan 2hs o más sentados sin levantarse durante un día hábil.

Gráfico 4. Categoría de peso.



Además, analizamos el estado nutricional de los estudiantes calculando su IMC con los datos de peso y estatura que solicitamos en

el cuestionario obteniendo resultados normales en el 61% de los encuestados; el 9,09% cuenta con un bajo peso; el 24,02% se encuentra con sobrepeso y solo el 5,84 % resultó con obesidad.

DISCUSIÓN

En cuanto al género de los alumnos que tuvieron participación del presente estudio se obtuvo un mayor registro de datos del sexo femenino con un 59,1% seguido en segundo lugar con el 40,9% que corresponde a la participación del sexo masculino. Resultados similares encontrados por Benitez⁴, en donde la muestra estuvo constituida por 58% de mujeres y 42% de hombres.

Además, en los hallazgos del presente trabajo se obtuvo una prevalencia del sedentarismo, dado que una gran mayoría de los estudiantes manifestaron tener una actividad física moderada a baja o inactiva en el 95,4% de los encuestados; resultando con una alta actividad física tan solo el 4.5% de los encuestados; En contraste con los resultados encontrados por Candia et. al.⁵ en donde se registró un 55% de actividad física alta. Probablemente esta variación se debe a una mayor población de los estudiantes universitarios y también al menor tiempo disponible para realizar actividades físicas que tienen los alumnos de Medicina.

Estos valores que arrojan una prevalencia de sedentarismo en este grupo de estudiantes no se encuentran asociados al sobrepeso ni a la obesidad porque solamente el 24% de los

estudiantes encuestados están con sobrepeso y tan solo el 5,8% con obesidad. En comparación, con lo demostrado por Silva et. al.²¹ donde el nivel de sedentarismo si se correlaciona con el grado de obesidad en el que se encuentra la persona.

CONCLUSIONES

En este estudio, se evaluaron los niveles de actividad física de los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Concepción, Paraguay, durante el período 2024. Los resultados revelaron una variabilidad considerable en los hábitos de ejercicio entre los estudiantes, con una proporción significativa de ellos no cumpliendo con las recomendaciones internacionales de actividad física para adultos.

Este estudio subraya la necesidad de implementar programas y políticas dentro de la Facultad de Medicina que promuevan la actividad física regular y proporcionen oportunidades para el ejercicio que se adapten a los horarios y necesidades específicas de los estudiantes de medicina. Fomentar un estilo de vida activo no solo contribuirá al bienestar físico de los estudiantes, sino que también puede mejorar su rendimiento académico y su salud mental.

Futuros estudios deberán explorar intervenciones específicas y evaluar su efectividad en la promoción de la actividad física en esta población. Además, sería beneficioso investigar los factores motivacionales y las barreras percibidas por los estudiantes para participar en

actividades físicas, lo que permitirá diseñar estrategias más efectivas y personalizadas.

Mejorar los niveles de actividad física de los estudiantes de medicina es crucial para su salud integral y su capacidad para enfrentar las demandas académicas.

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Online].; 2022 [cited 2024 junio 07]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Arocha Rodulfo JI. Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis. 2019 septiembre; 31(5). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
3. Moreno-Bayona JA. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Revista Cubana de Salud Pública. 2018; 44(03). Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rscsp/2018.v44n3/e881/es/>
4. Benítez Cantero RB , et al. Frecuencia de sedentarismo en estudiantes de medicina de primer año. REVISTA PARAGUAYA DE BIOFÍSICA. 2021 junio 30; 01(01). Disponible en: <https://revistascientificas.una.py/index.php/rpb/article/view/2422>
5. Candia M, Acosta A, Brítez D, Portillo K. Nivel de actividad física de estudiantes del Centro Regional de Educación. Concepción. 2023..
6. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2024 [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. National Institutes of Health (NIH). ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad? [Online].; 2018 [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/obesity/informacion/causa>
8. CCM Salud. Sedentarismo y falta de ejercicio físico. [Online].; 2014 [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://salud.ccm.net/faq/19274-sedentarismo-y-falta-de-ejercicio-fisico>
9. Genevieve N. Healya NO. Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente. Revista española de Cardiología. 2010 marzo; 63(3). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3330009>

10. Fundación Española del corazón. SEDENTARISMO. [Online]. [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
11. FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. INDICE DE MASA CORPORAL (IMC). [Online]. [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/imc.html>
12. Organización de Consumidores y Usuarios. Calculadora de Índice de Masa Corporal. [Online]. [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://www.ocu.org/alimentacion/adelgazar/calculadora/indice-de-masa-corporal>
13. The Texas Heart Institute. Calculadora del índice de masa corporal (IMC). [Online]. [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>
14. Crespo Salgado JJ, et al. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Atención Primaria. 2015 marzo; 47(3). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>
15. The Texas Heart Institute. Obesidad y sobrepeso. [Online]. [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/obesidad-y-sobrepeso/>.
16. Colomer FA, Anna PR. Inactividad física. Los principales problemas de salud. 2022; 18(2).
17. Domingo De-Pedro-Jiménez, Cristina Verástegui-Escolano. El ejercicio recomendado por la OMS controla la masa corporal en trabajadores sedentarios. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. 2020 marzo; 29(1). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602020000100004&script=sci_arttext
18. Ministerio de Salud Pública y Bienestar social-Paraguay. ¿Qué pasa si realizamos actividad física diaria? [Online].; 2023 [cited 2024 junio 08]. Available from: <https://www.mspbs.gov.py/portal/27684/iquestque-pasa-si-realizamos-actividad-fisica-diaria.html>
19. Vásquez HEA. ¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad? Anales Venezolanos de Nutrición. 2020 junio; 33(1). Disponible en: <https://ve.scielo.org/scielo.php?scr>

[ipt=sci_arttext&pid=S0798-07522020000100041](#)

20. Zhang-Xu Angélica VMZFMGLC. Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). 2011 julio; 22(3). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9491560>
21. Silva Strempler JA, Cuevas Vargas PG, Espinosa Marquez CE, García Torres G. Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre. Estudio comparativo. CuidArte [Online]. 2012 [cited 2024 junio 09];1(1):63-70. Available from: <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2012.1.1.69067>