

**TESIS DOCTORAL**

# **Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario y a la intención de práctica de actividad física en alumnado universitario.**

**Rodolfo Iván Martínez Lemos**

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Pontevedra.  
Universidad de Vigo. 2008.

Directores: Luis Casáis Martínez y Anna Puig i Ribera.

---

Fecha de recepción 10/04/2009 · Fecha de aceptación 24/04/2009  
Correspondencia : Rodolfo Iván Martínez Lemos  
[ivanmatinez@uvigo.es](mailto:ivanmatinez@uvigo.es)  
Universidad de Vigo  
España

Actualmente se sabe que la inactividad física provoca efectos perjudiciales para la salud y es un factor de riesgo mayor e independiente, responsable de al menos un 10% de la mortalidad actual (World Health Organization Europe, 2006). Asimismo la creciente información epidemiológica que relaciona los hábitos disminuidos de actividad física (AF) y la prevalencia de ciertas enfermedades pone de relieve la necesidad de disponer de métodos de medición factibles y válidos que permitan analizar y evaluar los niveles de sedentarismo en la población. Hasta ahora, los estudios que han incorporado el nivel de AF como un indicador más del estilo de vida de la población, generalmente, han hecho referencia exclusivamente a la práctica en el ámbito del ocio y tiempo libre.

En general, existe muy poca información respecto al nivel de AF que mantienen los sujetos en otros espacios de su vida cotidiana. Es necesario, por tanto, cuantificar y analizar el tipo de AF que realiza la población durante su tiempo libre, pero también en el ámbito doméstico, laboral, y aquella realizada como medio de desplazamiento y transporte, (caminar, bicicleta, patines).

Siguiendo esta premisa, se consideró apropiado estudiar a una muestra de alumnado universitario porque se ha descrito el tránsito entre el Bachillerato y la Universidad como un punto de inflexión en el patrón de AF de los jóvenes, explicado, en parte, por una modificación repentina

de sus hábitos, que a su vez viene provocada por un cambio en los horarios, ocupaciones, lugar de residencia, y una mayor exigencia de tiempo dedicado a tareas académicas, principalmente el estudio y la asistencia a clase.

Específicamente, el objetivo del estudio fue describir los patrones de Actividad Física y Hábito Sedentario de los estudiantes, así como el estado de cambio en que se encontraban respecto a la conducta de AF. Complementariamente se analizó la influencia del género, la auto percepción de la salud y la consideración del sedentarismo como enfermedad, respecto a los patrones y estados de cambio descritos previamente.

Para ello se diseñó un estudio en el que participaron 772 sujetos de ambos géneros, matriculados en 1º y 2º ciclo durante el curso 2006/07, pertenecientes a 12 Centros (Escuelas y Facultades) de la Universidad de Vigo. En dicho estudio se evaluó por una parte la AF realizada por los estudiantes como parte de su vida diaria a lo largo de la última semana y, por otra, su intención y estado de cambio actual respecto a la conducta de AF. El instrumento utilizado fue una encuesta administrada directamente en clase.

Las principales conclusiones que se desprenden del estudio realizado son:

1. Se confirma una alarmante prevalencia del hábito sedentario entre los estudiantes de la Universidad de Vigo, concretamente el 69,2% de los

encuestados declara que no practica de forma regular ni tan siquiera 30 minutos diarios de AF, con una frecuencia de 5 ó más días semanales.

2. La relación entre género femenino y mayor prevalencia de inactividad física es claro y consistente. Las mujeres suponen el 64,4% del alumnado con signos de un estilo de vida sedentario y el 72,3% del alumnado que no alcanza el nivel mínimo de AF recomendado y necesario para la mejora de la salud.

3. La comparación del patrón de hábito sedentario entre los estudiantes pertenecientes a los distintos ámbitos de conocimiento de la Universidad de Vigo no ha mostrado diferencias significativas, ni en la distribución de la variable tiempo de permanencia sentado ni en la distribución de la variable grado de cumplimiento de las recomendaciones de AF mínima diaria para la mejora de la Salud. No obstante sí se ha documentado que los alumnos pertenecientes al ámbito humanístico y científico presentan las mayores tasas de permanencia en estadios pasivos de cambio, lo cual puede ser interpretado como una mayor predisposición a adoptar un estilo de vida sedentario.

#### Vías futuras de intervención

Es indispensable una reflexiva interpretación de los resultados del estudio para poder encontrar claves que ayuden a plantear iniciativas encaminadas a modificar conductas y hábitos tan poco saludables como los que han declarado los alumnos de la Universidad de Vigo. En esa línea, algunas posibles vías de futuro a corto plazo serían:

\* Teniendo en cuenta la alta prevalencia de hábito sedentario detectada entre los estudiantes y considerando que esta realidad puede llegar a suponer una seria amenaza para su salud, la primera intervención debe ser la de dar la máxima difusión a los resultados del estudio dentro del ámbito de la Universidad de Vigo, editando un breve resumen que pueda ser distribuido masivamente a través del servicio de extensión universitaria y llegue a toda la comunidad educativa (alumnos, PAS y PDI), con carácter de alerta sanitaria.

\* Introducir un nuevo ítem (estadios de cambio) para incluir en el cuestionario de datos que se entrega a los alumnos en el sobre de matrícula dirigido a los servicios estadísticos de la Universidad, de manera que anualmente se pueda ir recogiendo información sobre la incidencia y prevalencia de la conducta de inactividad física.

\* Aprobar un paquete de medidas de choque que obliguen a un mayor desplazamiento a pie en los campus universitarios, tales como limitar el acceso

de los coches al campus, acotar las áreas de aparcamiento para alejar –aunque sólo sea unos cientos de metros– el lugar de estacionamiento de la entrada al edificio, limitar el uso del ascensor y potenciar el de las escaleras, así como retirar el mobiliario que favorece la conducta de permanecer sentados o tumbados.