

Prevalencia de Actividad Física en los Estudiantes de la Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia, 2012.

Karen M. Arias-Orozco¹, Andrés F. Garrido-García¹, Juan C. Vargas-Guerrero¹, Marta Paredes-Bermúdez¹.

1. Grupo de Investigación Gestión en Salud Pública, Universidad del Magdalena

Fecha de Recepción: 5-11-2014

Fecha de Aceptación: 5-03-2014

Resumen

Este estudio estimó la prevalencia de la actividad física en los estudiantes de la Universidad del Magdalena, considerando las variables de edad, género y pertenencia a un programa, en el periodo académico 2012. Se trató de un estudio descriptivo donde, para estimar el gasto energético en actividad física, se usó el formato corto, versión en español, del cuestionario internacional de actividad física IPAQ, de donde se obtuvo la información de 721 estudiantes de siete programas escogidos aleatoriamente: medicina, estudios generales, negocios internacionales, odontología, enfermería, derecho y psicología. Se estimó la relación entre los niveles de actividad física, el género, y el estado del cambio en relación a la actividad física mediante un análisis bivariado que permitió explorar los factores asociados con la práctica de actividad física en los estudiantes, utilizando la prueba Chi², correlación de spearman, y Tau_b de Kendall. Se encontró que el 41.5% (299) de la población estudio eran hombres y el 58.5% (422) eran mujeres. La edad promedio de los estudiantes estuvo en los 19 años con una desviación típica de 3.82 con respecto a la media; el 73.9% (533) estaban en las edades de 16 a 19 años. La prevalencia de la actividad física en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Magdalena en Santa Marta se encuentra categorizada como moderada, expresado en que el 54,5% (393) del total de encuestados son regularmente activos, y de éstos, es el género femenino con un 30,4% (219), las que más actividad física

regularmente activa realizan por encima del género masculino. Por programa se destaca que los estudiantes de medicina son los que más inactivos se muestran, mientras que los de ciclo general son los más activos.

Palabras Clave: Actividad física, estudiantes universitarios, sedentarismo, género.

Abstract

This study estimated the prevalence of physical activity in students of the University of Magdalena, considering the variables of age, gender and belonging to a program in the academic year 2012. This was a descriptive study to estimate energy expenditure in physical activity, we used the short-form Spanish version of the international physical activity questionnaire IPAQ, from which the information was obtained of 721 students from seven randomly selected programs: medicine, general studies, international business, dentistry, nursing, law and psychology. We estimated the relationship between physical activity levels and gender, and the state of change in relation to physical activity using a bivariate analysis allowed us to explore the factors associated with physical activity in students, using the Chi² test, Spearman correlation and Kendall tau_b. It was found that 41.5% (299) of study population were male and 58.5% (422) were women. The average age of the students was in the 19 years with a standard deviation of 3.82 with respect to the mean; 73.9% (533) were in the age of 16-19 years. The prevalence of physical

activity among undergraduate students at the University of Magdalena in Santa Marta is categorized as moderate, expressed in that 54.5% (393) of all respondents are regularly active and of these is the female gender with 30.4% (219), the most active regular physical activity performed over the male gender. For

program highlights that medical students are the most inactive are shown, while the overall cycle are the most active.

Key Words: Physical activity, university students, sedentarism, genre.

Introducción

La sociedad moderna y más aún los jóvenes se caracterizan por un estilo de vida basado en la inactividad y el sedentarismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre el 60 y el 85% de la población mundial (incluyendo países desarrollados y en vías de desarrollo) se caracteriza por un estilo de vida sedentario. En cuanto al nivel de sedentarismo en Colombia, el 52% de la población no realiza actividad física, el 35% de esta realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana, y el 21,2% la realiza de manera regular mínimo tres veces a la semana. La actividad física y el deporte son beneficiosos para la salud de las personas en diferentes ámbitos, tanto orgánicos como psicológicos. La realización de éstos genera efectos protectores a nivel cardiovascular, respiratorio y músculo esquelético. (Contreras et al. 2009). De ahí que todos los planes y proyectos vayan encaminados a la promoción y prevención de la salud y la importancia en su abordaje.

Dentro del compromiso formativo integral que asumen los centros de educación superior se trasciende el acompañamiento académico y social. Deberían incorporar además la formación personal, el autocuidado de la salud y la promoción de contextos salutogénicos, al promover estilo de vida y actividad física que prevengan la aparición de enfermedades, en pro de una cualificación de la calidad de vida y como aporte a la salud pública (Ariza-Ordoñez & Ocampo-Villegas, 2005).

La actividad física es uno de los principales determinantes de la salud relacionado con el estilo de vida, de forma general, se define como cualquier movimiento voluntario producido por los músculos esqueléticos que conlleva a un mayor gasto de energía. Como factor de salud tiene unas repercusiones positivas sobre la salud pública, lo cual puede atestigüarse desde el avance alcanzado en investigaciones científicas que establecen un vínculo entre la Actividad física y sus adaptaciones biológicas. Se pudieran enunciar las condiciones necesarias para convencer, a los responsables políticos e institucionales y a los usuarios, de la necesidad de integrar la actividad física en el marco de acción de la salud pública. (Vidarte J, et al. 2011).

Mundialmente, la actividad física asumida en su contexto integral se convierte en la actualidad en la estrategia clave para todos los profesionales de la salud que de una u otra manera buscan en las personas mejorar su calidad y sus condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables. (Vidarte J, et al. 2011). Esta situación es inminentemente un problema global, ya que el sedentarismo se ha convertido en un factor de riesgo catastrófico que amenaza la salud humana desde sus comienzos, incidiendo desde etapas tempranas de la vida, la niñez.

Según Elizondo-Armendáriz et al. (2005) Quienes estudiaron la prevalencia de actividad física y su relación con variables socio demográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona - España encontró que los factores socio demográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil parecen ser determinantes del estilo de vida sedentario, mientras el consumo de tabaco y la existencia de sobrepeso y obesidad no lo son. Entre las personas jóvenes, las mujeres sin estudios universitarios y los varones casados y fumadores parecen ser poblaciones diana para la promoción de la actividad física. De igual manera Contreras et al. (2009) en un estudio en los estudiantes de medicina de Chile encontraron una alta tasa de actitud sedentaria del 77% de los encuestados, atribuidos a la falta de tiempo, sobrecarga de trabajo y a la ausencia de creación de hábitos deportivos durante la infancia.

En cuanto a varias investigaciones realizadas en Colombia se cuenta con un trabajo llevado a cabo en la universidad libre de barranquilla en donde se encontró que los estudiantes muestran una actividad física en niveles alto a moderado, mostrándose que las características demográficas con más significancia el género y la edad y notándose el estrato socioeconómico sin ninguna relevancia para el estudio.

Actualmente en la universidad del Magdalena no se ha llevado a cabo un estudio relacionado con el nivel y la prevalencia de actividad física, y el grado de sedentarismo, desconociendo así un problema de salud pública y los factores de riesgo que pueda representar para la población en cuestión. En este contexto se hace necesario abordar este campo para así conocer la problemática si la hubiese, y así poder establecer estrategias de intervención en prevención y control de factores de riesgo.

Este estudio estima la prevalencia de

actividad física en los estudiantes de la Universidad del Magdalena considerando como variables la edad, el género y pertenencia a un programa académico en el año 2012, a través de una encuesta mediante la aplicación del cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) formato corto. Busca caracterizar la población según las variables, identificarlos estados del cambio en relación a la actividad física en población universitaria joven de ambos sexos, estimar los niveles de inactividad y actividad física en los sujetos de estudio así como explorar la asociación entre los niveles de inactividad física y actividad física con variables demográficas.

Materiales y Métodos

Este trabajo se realizó con los estudiantes de pregrado de la universidad del Magdalena en el año 2012. Fue un estudio tipo descriptivo de prevalencia de la actividad física en la Universidad del Magdalena, a través de la aplicación de una encuesta para evaluar los niveles de actividad física y alcanzar los objetivos planteados.

La población estudio estaba representada por setecientos veintiún (721) estudiantes de los programas de medicina, estudios generales, negocios internacionales, odontología, enfermería, derecho y psicología.

El muestreo se realizó por el método probabilístico, aleatorio simple. El tamaño de la muestra se calculó mediante el programa MAC 3, luego se estratificó por programa se definió a fijación proporcional y género. Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula $n = (Z^2 * N * p * q) / (N * E^2 + Z^2 * (p * q))$. De la población macro 10408, y 23 programas, Aleatoriamente se seleccionaron siete programas, y se obtuvo una muestra de 721 estudiantes, considerando una prevalencia esperada de actividad física moderada y vigorosa del 30%, con un porcentaje de pérdida del 10%, un nivel de confianza del 95% y un poder del 80%.

El proceso del muestreo fue monoetápico, para establecer los grupos $n = 1 + 3,33 * \text{LOG}(721) = 10$

Para estimar el gasto energético en actividad física se usó el formato corto, versión en español, del cuestionario internacional de actividad física IPAQ (Craig, y cols., 2005). Mediante auto encuesta monitoreada por los autores. La duración promedio de cada cuestionario fue de 15 min.

Para el procesamiento y análisis de la información se utilizaron los programas Microsoft Excel 2007®, MAC 3 para el cálculo de la muestra, y para el montaje y proceso de la información se utilizó el software SPSS, de los estados del cambio en relación a la actividad física y de las variables demográficas. De igual manera se estimó la relación entre los niveles de actividad física y el género, los estados del cambio en relación a la actividad física mediante un análisis bivariado que permitió explorar los factores asociados con la práctica de actividad física en los estudiantes, utilizando la prueba Chi2. Y Correlación de spearman, y Tau_b de Kendall.

Resultados

Caracterizar la población de estudio

Tabla No 1. Característica socio demográfica		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	299	41,5
Femenino	422	58,5
Total	721	100
Edad		
16 a 19	533	73,9
20 a 23	104	14,4
24 a 27	42	5,8
27 a 30	29	4,0
31 a 34	6	0,8
35 a 37	7	1,0
Total	721	100,0
Descriptiva	Media	Desv. Tip.
	19,37	3,826

Tabla 1. De los 721 estudiantes la edad promedio fue de 19 años con una desviación típica de 3.82 con respecto a la media; encontrándose que el 41.5% (299) eran masculinos y el 58.5% (422) eran femeninas. El 73,9%(533) estaban en las edades de 16 a 19 años, seguido del grupo de 20 a 23 años, con predominio del género femenino con un 58.5% ,

Estados del cambio en relación a la actividad física en población universitaria joven de ambos sexos.

Tabla 2. Nivel de Actividad Física según Tiempo y Género					
			Género		Total
			Masculino	Femenino	
Nivel de actividad física por Tiempo	Activos	Recuento	21	0	21
		% dentro de Género	7.0%	0%	7%
		% del total	2.9%	0%	2.9%
	Inactivo	Recuento	39	33	72
		% dentro de Género	13,04	7,82	20,86
		% del total	5,4%	4,5%	9,9%
	irregularmente activos	Recuento	34	60	94
		% dentro de Género	11.4%	14.2%	13.0%
		% del total	4.7%	8.3%	13.0%
	Moderadamente activo	Recuento	9	45	54
		% dentro de Género	3.0%	10.7%	7.5%
		% del total	1.2%	6.2%	7.5%
	Muy Activo	Recuento	22	65	87
		% dentro de Género	7,40%	15,4%	11,8%
		% del total	2,8%	9,0%	11,8%
regularmente activos	Recuento	174	219	393	
	% dentro de Género	58.2%	51.9%	54.5%	
	% del total	24.1%	30.4%	54.5%	
Total		Recuento	299	422	721
		% dentro de Género	100.0%	100.0%	100.0%
		% del total	41.5%	58.5%	100.0%

Tabla 2. Se puede identificar que dentro la actividad física por tiempo y género se encontró que los activos, el 7% (21) fueron hombres frente a ninguna persona femenina, representando el 2.9 % (21) del total de los encuestados .En cuanto a inactivos, representaron el 9,9 %(72) del total de encuestados, donde el 5,4%(39) eran hombres y el 4,5% (33) eran mujeres. Los irregularmente activos fueron el 13%(94) de los encuestados donde un 4.7%(34) eran hombres y 83% (60) eran mujeres.. 7.5% (54) de los encuestados clasificaron como moderadamente activos, que según

	activos	% dentro de Género	58.2%	51.9%	54.5%
		% del total	24.1%	30.4%	54.5%
Total		Recuento	299	422	721
		% dentro de Género	100.0%	100.0%	100.0%
		% del total	41.5%	58.5%	100.0%

- Asumiendo la hipótesis alternativa.
- Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

Tabla 3. Medidas simétricas Las dos variables ordinales están relacionadas como actividad física por el tiempo y el género asumiendo la hipótesis alternativa como el grado de dependencia entre estas variables, y se nota que según tau-b de Kendall de 0.15 positivo se puede decir que el género influye en la actividad física por tiempo con un grado de significancia estadística de 0.678.

		Valor	Error típico. asint. ^a	T aproximada ^b	Sig. aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-.004	.035	-.105	.916
N de casos válidos		721			
a. Asumiendo la hipótesis alternativa.					
b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.					

Tabla 5. Se observa que no existe correlación entre las variables de sedentarismo según actividad vigorosa y el género puesto que tau-b Kendall es de -0.04 . No es significativa. Aceptando la hipótesis nula.

Estimar los niveles de inactividad y actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Total	No Clasificados	4	0,6	0,6	0,6
	Activos	21	2,9	2,9	3,5
	Inactivo	68	9,4	9,4	12
	irregularmente activos	94	13	13	25,9
	Moderadamente activo	54	7,5	7,5	33,4
	Muy Activo	87	12,1	11,8	45,2
	regularmente activos	393	54,5	54,5	100
	Total	721	100	100	

Tabla 6. Nivel de actividad física según tiempo diario y por semana en los estudiantes de la Universidad del Magdalena. La prevalencia fue más alta para los regularmente activos con 54.5%(393) de los encuestados, seguidos de los irregularmente activos con 13%(94); y muy activo con 12.1%(87).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Total	0-560 inactivo	392	54,4	54,4	54,4
	600-1480 Regularmente activo	182	25,2	25,2	79,6
Total	1481-5880 Activo	147	20,4	20,4	100,0
	Total	721	100,0	100,0	

Tabla 7. La población encuestada mostró que el sedentarismo según actividad moderada estuvo prevalente en los estudiantes con un nivel de inactividad representado el 54.4% (392), seguido de los regularmente activos con 25.2%(182), los activos 20.4% (147).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Total	Activos	47	6,5	6,5	6,5
	Inactivo	315	43,7	43,7	50,2
Total	Moderadamente activos	55	7,6	7,6	57,8
	Muy Activo	150	21	21	100,0
Total	Regularmente Activo	154	21,4	21,4	100,0
	Total	721	100,0	100,0	

Tabla 8. Los estudiantes de la Universidad Del Magdalena y la actividad física leve son inactivos un 43.7 % (315); seguido de los regularmente activos con 21.4 % (154).

Relación entre los niveles de inactividad física y actividad física con variables demográficas, por programas.

Tabla 9. De contingencia según Programa Dx sedentarismo Según actividad Moderada							
Programa		Dx sedentarismo Según actividad Moderada					Total
		Activos	Inactivo	Moderadamente activo	Muy Activo	regularmente Activo	
Medicina	Recuento	0	103	0	15	29	147
	Frecuencia esperada	9,6	64,0	11,2	30,7	31,5	147,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	,0%	32,9%	,0%	10,0%	18,8%	20,4%
	% del total	,0%	14,3%	,0%	2,1%	4,0%	20,4%
Estudio General	Recuento	0	129	0	50	101	280
	Frecuencia esperada	18,3	121,9	21,4	58,4	60,0	280,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	,0%	41,2%	,0%	33,3%	65,6%	38,9%
	% del total	,0%	17,9%	,0%	7,0%	14,0%	38,9%
Enfermería	Recuento	47	53	1	0	0	101
	Frecuencia esperada	6,6	44,0	7,7	21,1	21,6	101,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	100,0%	16,9%	1,8%	,0%	,0%	14,0%
	% del total	6,5%	7,4%	,1%	,0%	,0%	14,0%
Odontología	Recuento	0	7	16	38	0	61
	Frecuencia esperada	4,0	26,6	4,7	12,7	13,1	61,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	,0%	2,2%	29,1%	25,3%	,0%	8,5%
	% del total	,0%	1,0%	2,2%	5,3%	,0%	8,5%
Preescolar	Recuento	0	15	38	47	0	100
	Frecuencia esperada	6,5	43,5	7,6	20,9	21,4	100,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	,0%	4,8%	69,1%	31,3%	,0%	13,9%
	% del total	,0%	2,1%	5,3%	6,5%	,0%	13,9%
Derecho	Recuento	0	0	0	0	23	23
	Frecuencia esperada	1,5	10,0	1,8	4,8	4,9	23,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	,0%	,0%	,0%	,0%	14,9%	3,2%
	% del total	,0%	,0%	,0%	,0%	3,2%	3,2%
psicología	Recuento	0	6	0	0	1	7
	Frecuencia esperada	,5	3,0	,5	1,5	1,5	7,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	,0%	1,9%	,0%	,0%	,6%	1,0%
	% del total	,0%	,8%	,0%	,0%	,1%	1,0%
Total	Recuento	47	313	55	150	154	719
	Frecuencia esperada	47,0	313,0	55,0	150,0	154,0	719,0
	% dentro de Dx sedentarismo Según actividad vigorosa % del total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	6,5%	43,5%	7,6%	20,9%	21,4%	100,0%

Tabla 9. Según los programas y el sedentarismo según actividad moderada: Los estudiantes de estudios generales son más inactivos constituyendo el 17,9% (129) de la totalidad de encuestados. Paradójicamente es el programa que más estudiantes posee clasificados como muy activos con un 7%(50) seguido por el programa de preescolar con el 6,5% (47) del total de encuestados. De igual manera, los pertenecientes a estudios generales son los estudiantes que más regularmente activos son con 14%(101) del total de estudiantes encuestados seguido por el programa de derecho en un 3,2% (23). Preescolar es el programa que más estudiantes moderadamente activos posee con 5,3% (38) del total de encuestados Predomina el sedentarismo con un 43% inactivo.

Tabla 10. Estadísticos de contraste				
	Programas	Genero	Edad	Dx. Sedentarismo actividad moderada
Chi-cuadrado	493.188 ^a	20.983 ^b	2897.710 ^c	146.117 ^a
Gl	6	1	21	2
Sig. Asintótico.	,000	,000	,000	,000

Tabla 10. Existe Asociación estadística en el sedentarismo el programa con un χ^2 de 493, de Género con un χ^2 de 20.98, y la edad con χ^2 2897, y existe significancia estadística con una $p= (0.000)$, entre el sedentarismo, y programa la edad, y el género. El grado de dependencia entre las variables es significativo ya que, está en cero la significancia y se rechaza la hipótesis nula. Es decir que el diagnóstico del sedentarismo por actividad moderada influyen variables género, edad y la pertenencia a un programa académico.

TABLA 11. Correlaciones						
Tau b de Kendall	Programa		Programa	genero	Edad	Dx sedentarismo ac. moderada
		Coefficiente de correlación	1,000	.230**	.444**	.092**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,004
		N	719	719	719	719
	género	Coefficiente de correlación	.230**	1,000	.098**	-,004
		Sig. (bilateral)	,000	.	,003	,907
		N	719	721	721	721
	Edad	Coefficiente de correlación	.444**	.098**	1,000	,041
		Sig. (bilateral)	,000	,003	.	,198
		N	719	721	721	721
	Dx sedentarismo actividad moderada	Coefficiente de correlación	.092**	-,004	,041	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	,907	,198	.
		N	719	721	721	721

Tabla 11. El Tau de Kendall evidencia que con un nivel de confianza del 99% el sedentarismo está relacionado con el programa académico, la edad, y el género. Con un nivel de confianza del 99%, el sedentarismo está relacionado con la edad y el género, al observar el diagnóstico de sedentarismo, tiene una correlación T de Kendal= 0,98, y es significativa estadísticamente con una $p=(0,0003)$. A medida que se modifica la edad el grado de sedentarismo se modifica según sea hombre o mujer.

Discusión

Este trabajo permite dilucidar que la prevalencia de la actividad física en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Magdalena en Santa Marta se encuentra categorizada como moderada a baja, expresado en que el 54,5% del total de encuestados son regularmente activos y de éstos es el género femenino con un 30,4% las que más actividad física regularmente activa realizan por encima del género masculino. Estos resultados se hacen comparables con estudios realizados en Latinoamérica donde se muestra la prevalencia de actividad física igualmente categorizada por ser moderada. Sin embargo Contreras Fernández et al, en estudio similar en universitarios chilenos

encontró que la prevalencia de actividad física es mucho más baja que los colombianos, incluso llegando a cifras alarmantes de sedentarismo.

Por otra parte, el estudio contrasta con el realizado en la Universidad Libre de Barranquilla por Montealegre en 2009, donde se reportó dicha prevalencia como categoría alta y en donde los varones eran más activos que las mujeres.

En nuestra investigación, la razón atribuible al género femenino para que sea más activo que los hombres se podría explicar por el mayor número de encuestados que en su mayoría correspondía a éste género y por el incremento, cada vez mayor, de participación de las mujeres en las diferentes actividades académicas y laborales.

Por programa se destaca que los estudiantes de ciclo general son los más activos, con 7%(30) del total clasificados como muy activos, 14% (101) del total de encuestados, clasificados como regularmente activos; aunque paradójicamente también son los que muestran estadísticamente el mayor número de personas inactivas con un 17,9 % (129 estudiantes) del total de encuestados. Lo anterior puede ser explicado por la cantidad de tiempo libre que existe entre los estudiantes de ciclo general, comparados con estudiantes de otros programas. La menor carga académica aunado al mayor número de encuestados por programa perteneciente a este grupo, puede constituir que algunos utilicen ese mayor tiempo libre en actividades físicas y otro gran número no, lo que se ve reflejado en las estadísticas. Los estudiantes de preescolar son los que más actividad moderadamente activa realizan con un 5,3% (38 estudiantes) del total, posiblemente por ser estudiantes que laboran en el día y estudian en la noche, en su gran mayoría.

Sin embargo, los porcentajes y números de estudiante reflejan que la balanza se inclina hacia la poca actividad física y en preocupantes costumbres de los estudiantes que propician el desarrollo del sedentarismo y una menor cultura de actividad física.

También llama la atención que los estudiantes de Medicina, excluyendo ciclo general, son los que más inactivos son dentro de la Universidad. Esto es comparable con el estudio realizado por Contreras Fernández et al, donde los estudiantes de Medicina con un 77% representaban la mayoría de estudiantes poco activos.

Todo lo anterior demuestra que si bien hay cierto grado de actividad física realizada por los estudiantes que la categoriza como moderada, existen también un gran número de estudiantes inactivos que predisponen a desarrollar sedentarismo y con ello todas las consecuencias patológicas derivadas. Se hace necesario, realizar otros estudios que determinen las razones de los valores encontrados y las posibles comorbilidades desarrolladas para una oportuna intervención. En el artículo se describen las actitudes sedentarias, y de actividad físicas de los estudiantes de la Universidad del Magdalena, cosa que no se había realizado antes y que abre puertas para posteriores estudios más enfocados en intervenciones oportunas.

Bibliografía

- ARIZA-ORDÓÑEZ, G.I, & OCAMPO-VILLEGAS, H.B. El acompañamiento tutorial como estrategia de la formación personal y profesional: un estudio basado en la experiencia en una institución de educación superior. *Univ. Psychol*, (2005). 4 (1), 31-41.
- CONTRERAS FERNÁNDEZ, J.J.; ESPINOZA ARAVENA, R.M.; DIGHERO EBERHARD, B.; DRULLINSKY ALVO,

D.; LIENDO VERDUGO, R.; SOZA REX, F. Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. *RevAndalMed Deporte*; (2009). vol.02 (04) Pág. 133-40.

- ELIZONDO A, José; GUILLÉN, G. Francisco y AGUINAGA, O. Inés. Prevalencia de actividad física y su relación con variables socio demográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona – España. En: *Revista española de Salud Pública*, 2005. vol. 79. p. 559 – 567.

- MONTEALEGRE ESMERAL, Leslie. Nivel de actividad física según variables sociodemográficas en estudiantes de pregrado de 16 a 27 años de la universidad libre seccional Barranquilla. Año 2009. Tesis (Magister en Salud pública). Bogotá, Colombia. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Programa de maestría en salud pública. 2011. Pag 51-54.

- OMS. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En: *Inactividad física*. [Citado septiembre 2012] Disponible en Internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>

- VIDARTE, J. ÁLVAREZ, C. SANDOVAL, C. ALFONSO, M. actividad física: estrategia de promoción de la salud: *Hacia la Promoción de la Salud*, ISSN 0121-7577. 2011. 16, No.1. págs. 202 – 218.