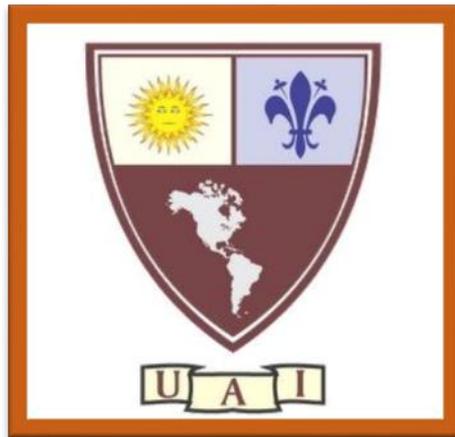


UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



**NIVELES DE SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA POBLACIÓN ADULTA
TRABAJADORA DE SAN SALVADOR DE JUJUY,
2021.**

**Autor: DIONICIO GONZALO
Tutor:**

Jujuy, 2021

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE**

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**NIVELES DE SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA POBLACIÓN ADULTA
TRABAJADORA DE SAN SALVADOR DE JUJUY,
2021.**

Autor: DIONICIO GONZALO

Jujuy, 2021

Resumen

El presente trabajo se planteó como principal objetivo analizar los niveles sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021. La investigación presentó un enfoque cuantitativo en el cual determinó cuantitativamente tendencias de fenómeno de estudio y relaciones entre las variables determinadas mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física Ipaq.

Los resultados evidencian que la frecuencia de actividad física que realiza la población adulta de 35 a 45 años: el 34,3% de la muestra realiza actividad física de caminatas 7 días a la semana, el 27,6% de la muestra realiza actividad física moderada 2 días a la semana y el 24,8% de la muestra realiza actividad física vigorosa 3 días a la semana. Los resultados hallados muestran que la muestra en estudio presenta importantes niveles de frecuencia (diaria/semanal) en la realización de diferentes actividades físicas. Por otra parte, el estudio evidencia que el 76,2% de la muestra representa un alto nivel de actividad física, el 16,2% tiene un nivel moderado de actividad y el 7,6% desarrolla un nivel bajo de actividad física. Por último, la investigación evidencia que el 34,3% de la muestra es sedentaria, es decir no realiza actividad física o este no alcanza los 30 minutos diarios. En cuanto a la comparativa de los niveles de sedentarismo según el sexo (masculino/femenino), se evidencia que el 50% de la muestra sedentaria corresponde al sexo femenino y el otro 50% es de sexo masculino. Es decir, no se presenta diferencia significativa de sedentarismo entre ambos sexos.

Los resultados hallados es posible afirmar que el estudio rechaza la hipótesis alternativa y afirma la Hipótesis Nula: “Existen bajos niveles sedentarismo y alta prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021”.

Palabras Claves: Sedentarismo, Actividad Física, Beneficios para la Salud.

Índice

Resumen	3
Tema:	5
INTRODUCCIÓN	6
Descripción del Problema de Investigación	7
Problema de Investigación	8
Objetivos de Investigación	10
Objetivos Generales:	10
Objetivos específicos:	10
Antecedentes de Investigación	11
MARCO TEÓRICO	13
CAPITULO I: Sedentarismo	13
La Actividad Física como Solución a los Problemas del Sedentarismo	15
Medición del sedentarismo	15
CAPITULO II: Actividad Física	17
Niveles de Actividad Física por Grupos Etarios	18
Actividad física para personas adultas	20
Beneficios de la Actividad Física	21
Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ	22
MARCO METODOLÓGICO	24
Tipo de Diseño	25
Población	25
Muestra	25
Hipótesis de Investigación	26
Método e Instrumento de Recolección de Datos	26
Procedimiento de Recolección de Datos	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
Análisis de los Resultados	28
<i>Frecuencia de Actividades Físicas</i>	28
<i>Intensidad y Niveles de las Actividades Físicas</i>	31
<i>Niveles de Sedentarismo</i>	33
Discusión de los Resultados	35
CONCLUSIÓN	37
BIBLIOGRAFÍA	40
Anexo I. Cuestionario Internacional De Actividad Física	42

Tema:

**Niveles De Sedentarismo y Actividad Física En La Población Adulta
Trabajadora de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy.**

INTRODUCCIÓN

En los últimos años los cambios tecnológicos y socioculturales han generado transformaciones en las formas de trabajo, transporte y de uso del tiempo libre que priorizan el comportamiento sedentario en todas las manifestaciones.

Sumado a ello, se ha demostrado que la creciente urbanización producida en países en desarrollo como Argentina han ido transformando las oportunidades de realizar actividad física diaria, en actividades sedentarias.

El acelerado ritmo de vida de las personas adultas los expone al incremento en los niveles de sedentarismo, influenciados por factores sociodemográficos, biológicos, económicos y ambientales que a su vez aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (Colmenares Pedraza & Herrera Medina, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (2020) afirma que el sedentarismo es responsable de aproximadamente 3,2 millones de muertes por año e incrementa en un 20-30% el riesgo de morir por todas las causas en la población de adultos trabajadores.

En este sentido, los adultos se constituyen como una población susceptible a la disminución en la cantidad y la calidad de su tiempo libre influenciados por diversos factores y ante la imposibilidad de emplear periodos de descanso que con el paso del tiempo va generando una respuesta corporal negativa que impacta sobre su salud.

Ante lo descripto, el presente trabajo se ha planteado como principal objetivo analizar los niveles sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021. Se ha planteado una investigación con enfoque cuantitativo en el cual se determinará cuantitativamente tendencias de fenómeno de estudio y relaciones entre las variables determinadas mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física Ipaq que tiene por finalidad proporcionar instrumentos comunes que puedan usarse para obtener información internacional comparable sobre la actividad física relacionada con la salud.

Descripción del Problema de Investigación

En términos González Jurado (2004) la práctica de actividad física de manera regular conlleva a patentes efectos beneficiosos para la salud orgánica y fisiológica de las personas. Son diversos los estudios científicos que han demostrado que ésta actividad no sólo reporta beneficios en la dimensión física, sino que la actividad físico-deportiva, también contribuye a mejorar la dimensión psíquica y social de la salud de las personas.

Sin embargo, otros estudios han reportado sorprendentes datos que muestran muy bajos porcentajes de población realizan actividad física; por lo tanto, entes nacionales e internacionales incluyen dentro de sus objetivos sectoriales el incremento de la práctica de actividad física en todos los grupos de edad (Vidarte Claros, Velez Alvarez , & Parra Sanchez , 2012).

Por otro lado según lo informado por la Organización Mundial de la Salud (2020), indican que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud” (p.1). Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: superpoblación; gran densidad del tráfico; mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas, entre otros factores (Ludwing, 2017).

Ante ello, emerge la preocupación del sedentarismo como un importante factor de riesgo para la salud dejando como efectos problemas de obesidad, diabetes mellitus tipo, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad.

Lo expuesto muestra la necesidad de aumentar el nivel de actividad física no solo una cuestión individual sino también social. Esto exige una perspectiva poblacional,

multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Sumado a ello la necesidad de aplicación de políticas públicas tendientes aliviar su impacto en la salud.

En esta línea la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo. Esta representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas, a fin de aliviar su impacto en la salud.

Problema de Investigación

Teniendo en cuenta lo desarrollado, surge el siguiente interrogante de investigación:

- ¿Cuáles son los niveles de sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021?

Justificación

El Informe del Ministerio de Salud (2018) denominado “4° Encuesta Nacional De Factores De Riesgo Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles” ha demostrado que la creciente urbanización producida en países en desarrollo ha ido transformando las oportunidades de realizar actividad física diaria, en actividades sedentarias.

Los cambios tecnológicos y socioculturales han generado transformaciones en las formas de trabajo, transporte y de uso del tiempo libre que priorizan el comportamiento sedentario en todas las manifestaciones. Es por ello que describe el nivel de actividad física baja y las barreras para su desarrollo a nivel nacional y provincial, y según variables sociodemográficas, lo que permitirá orientar y fortalecer las políticas de promoción de hábitos de vida saludables.

Según los datos ofrecidos, la prevalencia de actividad física baja fue de 44,2%, lo cual indica una reducción significativa respecto al valor en 2013 (54,7%). Resultó mayor la prevalencia de actividad física baja entre mujeres respecto de varones (46,6% vs 41,5% respectivamente). A mayor edad se evidenció mayor actividad física baja: mientras los adultos jóvenes de 18 a 24 años tuvieron una prevalencia de actividad física baja de 33,5%, los adultos entre 35 a 49 años mostraron una prevalencia de 44,3%, mientras que los adultos de 65 años y más tuvieron una prevalencia de 56,7%.

Estos datos evidencian que el sedentarismo de nuestra sociedad se está convirtiendo en una amenaza constante para la salud de la población en donde obliga a establecer medidas multisectoriales que encauce a la promoción de la actividad física de la sociedad en general y las personas mayores en particular.

En este sentido, la presente investigación pretende evaluar los niveles sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de San Salvador de Jujuy en el periodo 2021.

El estudio pretende generar aportes de conocimiento sobre el tema a profesionales de la actividad física o interesados en él. Así también se busca contribuir socialmente a la toma de conciencia frente a los beneficios de la actividad física y las consecuencias del

sedentarismo y, además de una exposición de las recomendaciones para ser físicamente activo y gozar de una mejor salud.

Objetivos de Investigación

Objetivos Generales:

- Evaluar los niveles sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021.

Objetivos específicos:

- Identificar la frecuencia de actividad física que realiza la población adulta de 35 a 45 años.
- Determinar el grado de intensidad de las actividades física que realizan la población adulta de 35 a 45 años.
- Medir los niveles de sedentarismo y comparar los valores de la población masculina y femenina.

Antecedentes de Investigación

La investigación llevada a cabo por Salinas Martínez, Cocca, Mohamed, & Vicianá Ramírez (2010) denominada “Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores” se planteó como objetivo analizar el estado actual de las personas mayores en relación con la actividad física y el sedentarismo. Los resultados principales evidencian que la importancia de la actividad física, como elemento fundamental para que las personas mayores puedan mantener un estado óptimo de salud, así como la principal herramienta de educación y prevención de complicaciones que puedan afectar su esperanza de vida. La actividad física es una herramienta indispensable para reducir y paliar las preocupaciones de las personas mayores, al tiempo que regenera su vitalidad y les dota de un estado de vida con mayor calidad.

Otro estudio es el realizado por Leiva, y otros, (2017) titulado “El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física” con principal objetivo plantearon investigar la asociación entre el nivel de sedentarismo -medido por acelerometría- con factores de riesgo cardiovascular y metabólicos asociados a la obesidad. Los resultados evidencian que existen altos niveles de sedentarismo tienen un efecto nocivo sobre factores de riesgo cardiovascular y metabólicos, asociados a la obesidad. Disminuir el tiempo destinado a actividades de bajo costo energético, como pasar mucho tiempo sentado, debiera ser una recomendación indispensable en las futuras guías de Actividades Físicas para la población.

El estudio realizado por Colmenares Pedraza & Herrera Medina, (2018) ha sido titulado “Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia” tuvo como objetivo determinar la prevalencia de la práctica de actividad física global, beneficios y barreras psicológicas y de salud en trabajadores de una empresa de promoción de seguridad social y recreación de Villavicencio durante el primer trimestre del 2017. Como resultados evidencia que la prevalencia de actividad física (moderada y vigorosa) fue 33,7%. Las conclusiones muestran que existe baja prevalencia de práctica de actividad física en la población estudiada, sobre todo en mujeres.

Investigaciones a nivel nacional se encuentra el Informe del Ministerio de Salud (2018) titulado “4° Encuesta Nacional De Factores De Riesgo Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles”. Los resultados muestran que la prevalencia de actividad física fue de 44,2%. Al mismo tiempo muestra que la prevalencia de actividad física baja entre mujeres respecto de varones (46,6% vs 41,5%). A mayor edad se evidenció mayor actividad física baja: mientras los adultos jóvenes de 18 a 24 años tuvieron una prevalencia de actividad física baja de 33,5%, los adultos entre 35 a 49 años mostraron una prevalencia de 44,3% y los adultos de 65 años y más tuvieron una prevalencia de 56,7%. En cuanto a las barreras para la realización de actividad física, entre aquellos que presentaron bajo nivel de actividad física, se destacó como principal razón la falta de tiempo (40,3%), seguido de razones de salud (24,4%) y falta de voluntad (14,5%). Sólo el 6,4% respondió que no realiza más actividad física porque ya realiza la cantidad que necesita.

MARCO TEÓRICO

CAPITULO I: Sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2016), el sedentarismo es una epidemia mortal, catalogada como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte y estima que en el mundo 3,2 millones de funciones anuales pueden atribuirse a esto. Entre 1980 y 2008 se duplicaron las tasas de obesidad en el mundo, los mayores niveles se registraron en el continente americano, por esta razón la O.M.S considera al sedentarismo como una epidemia.

Por su parte Lavielle Sotomayor, Pineda Aquino, Jáuregui Jiménez, & Castillo Trejo (2014) han indicado que una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía, consecuentemente aumento en la grasa corporal, producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.

Otra definición es la propuesta por (Leiva, y otros, 2017) indican que:

El sedentarismo se define como actividades asociadas a un gasto energético $< 1,5$ METs (MET = equivalente metabólico basal; $1 \text{ MET} = \sim 3,5 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{min}$) e incluye actividades como estar sentado, ver televisión, conducir, entre otras. A nivel global, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentarias (p. 459).

Otra definición de sedentarismo es la brindada por el Ministerio de Sanidad (2015) como aquellas actividades realizadas por las personas sentadas o reclinadas, mientras están despiertas que utilizan poca energía (gasto energético menor de 1.5 METS). Además, el periodo sedentario refiere al tiempo en los que se llevan a cabo actividades que consumen muy poca energía, como por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio.

Crespo-Salgado, Delgado-Martín, Blanco-Iglesias y Aldecoa-Landesá (2015), señalaron que existen varias definiciones del término sedentarismo de acuerdo al punto de vista con el que es analizado.

Por un lado, el sedentarismo puede analizarse según el tiempo dedicado a realizar actividad física, sedentario es aquel individuo que no realiza al menos 30 min de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana.

De acuerdo a el punto de vista del gasto energético, se puede definir como sedentario o inactivo a aquel individuo que no realiza 5 o más días (sesiones) de actividad física moderada o de caminata durante al menos 30 min por sesión, o que no realiza 3 o más días (sesiones) semanales de actividad física vigorosa durante al menos 20 min, o que no genera un gasto energético de al menos 600 $\text{Mets} \cdot \text{min}^{-1}$ por semana (aproximadamente 720 kcal por semana para una persona de 70 kg de peso) en una combinación de actividades vigorosas, moderadas y/o de caminata.

Otra definición, con el tiempo que pasa un individuo sentado o recostado, o también se puede llamar sedentario a aquel individuo que gasta menos de 1,5 $\text{Mets} \cdot \text{h}^{-1}$ y por día en actividades físicas de tiempo libre, trabaja sentado y emplea menos de una hora por semana en actividades de transporte (caminando).

De acuerdo a los autores señalados, es posible afirmar que el comportamiento de la persona sedentaria se caracteriza por el escaso/nulo gasto energético o de bajo esfuerzo físico debido a que en gran parte del día las actividades realizadas son de bajo esfuerzo. Estos comportamientos sedentarios se producen en diferentes momentos de la actividad cotidiana, como ser en el trabajo, tiempo libre y en tareas ocupacionales, e implican actividades que oscilan en un rango que va desde estar sentados a permanecer de pie manipulando objetos o con cortos desplazamientos.

Por su parte Martí Trujillo (2011) menciona diferentes categorías o actividades que son desarrolladas de manera habitual, a saber:

- Actividades de trabajo o escolares, correspondiendo las sedentarias a las actividades que se desempeñan básicamente en posición sentada o de pie sin desplazamientos.
- Actividades de tiempo libre.

- Recreativas (jugar a videojuegos sentado, mirar pantallas, navegar por internet, leer, relaciones sociales)
- Ocupacionales (limpiar estando sentado o de pie sin desplazamientos, hacer de comer, aseo personal, hacer los deberes escolares, transportes no activos)
- Fisiológicas (alimentarse, dormir).

La Actividad Física como Solución a los Problemas del Sedentarismo

En los últimos años se ha demostrado la importancia tanto de realizar actividad física como de reducir el sedentarismo, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población.

El abandono de los hábitos negativos presentes en el estilo de vida de las personas mayores de nuestra sociedad es el principal reto contra el que se debe luchar desde la administración pública. La práctica de ejercicio físico se convierte en el medio más saludable de que disponemos para tratar de acabar con este grave problema lo cual, está ampliamente constatado (Salinas Martínez, Cocca, Mohamed, & Viciano Ramírez, 2010).

Es importante señalar que las recomendaciones de Actividad Física proponen el mínimo necesario para obtener beneficios para la salud; no obstante, un nivel mayor de actividad física puede producir beneficios adicionales. Para los muy inactivos aumentar el nivel, aún por debajo de estas recomendaciones, también puede producir beneficios, aunque es recomendable que, de forma gradual, se alcancen los mínimos propuestos (Ministerio de de Sanidad, 2015).

En definitiva la actividad física es una herramienta eficaz y efectiva en la promoción de la salud, se convierte en el medio más saludable en la prevención de enfermedades y de reducir en sedentarismo.

Medición del sedentarismo

De acuerdo a Martí Trujillo (2011) existen tres grupos de instrumentos o técnicas para medir los niveles de sedentarismo, estas son:

1) técnicas de criterio estándar: abarca por este orden, la observación directa, el agua doblemente marcada y la calorimetría indirecta.

2) técnicas objetivas o directas: este incluye los monitores de frecuencia cardiaca y los sensores de movimiento como acelerómetros y podómetros.

3) técnicas subjetivas o indirectas: refieren a las horas y diarios para estimar el gasto energético.

En la actualidad se dispone de variados cuestionarios para evaluar el sedentarismo, cuyas diferencias radican en la amplitud de las conductas sedentarias que evalúan y en el procedimiento de aplicación (recordatorio o monitorización).

Por su parte la OMS (2020) señala que el uso de cuestionarios para llevar a cabo la medición del sedentarismo es el más común, debido a su facilidad y su bajo coste respecto a otras medidas a la hora de administrarlo a la población. Además, estos cuestionarios valoran a corto plazo, y muy pocos países han invertido tiempo en obtener datos de la actividad física a largo plazo, por la falta de consenso de que método utilizar.

Si bien no existe ningún biomarcador que pueda identificar a las personas sedentarias frente a las activas, aunque se está estudiando la reducción de la actividad de la enzima paraoxonasa (PON) en relación con mayores niveles de sedentarismo.

Para detectar el sedentarismo se pueden utilizar diferentes herramientas. Las más aplicables, por su rapidez y coste, dentro de las consultas de atención primaria médico de familia o DUE son Cuestionarios de actividad física validados. La OMS ha desarrollado varios cuestionarios para la vigilancia de la actividad física, donde los más reconocidos y validados son el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Uno de los más utilizados para el objetivo de detectar sedentarismo es el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). 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.

CAPITULO II: Actividad Física

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea, 2006).

Ros Fuente (2007) considera el término de actividad física como:

Cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor, gracias a la contracción de la musculatura y que supone consumo de energía. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas le denominamos ejercicio, y cuando se somete a una serie de reglas preestablecidas entraríamos en el mundo del juego o del deporte. Habitualmente se utilizan como sinónimos (p. 32).

Por su parte, la OMS (2020) considera la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (p. 1).

Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea (2006) señalan que el término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí se podrían incluir actividades tales como aeróbic, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería.

La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, que son procesos conductuales, se corresponde con una serie de atributos tales como fuerza o resistencia, que determinan la capacidad para realizar actividad física. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física.

La cuantificación del gasto energético asociado a la actividad física se puede realizar en kilocalorías o kilojulios (1 kcal = 4,20 kJulios; 1.000 kilojulios = 240 kilocalorías). Para facilitar la tarea de dicha cuantificación y de medir la intensidad de la actividad física, muchos especialistas utilizan una unidad denominada MET (significa equivalente metabólico). Un MET es igual al número de calorías que un cuerpo consume mientras está en reposo. A partir de ese estado, los METS se incrementan según la intensidad de la acción.

A continuación se detallan los METS de algunas actividades cotidianas, laborales y físicas, que pueden servir de guía para determinar cuál es nuestro gasto energético aproximado durante el día (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea, 2006).

Cuantificación de las Actividades Mediante METs.

<i>Intensidad</i>	<i>Actividades en el hogar</i>	<i>Actividades laborales</i>	<i>Actividad física</i>
Muy liviana (3 METS)	Ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar.	Trabajar en el ordenador o estar parado (vendedores).	Caminar lento en un sitio plano.
Liviana (3 a 5 METS)	Recoger la basura, ordenar juguetes, limpiar ventanas, pasar la aspiradora, barrer.	Realizar trabajos manuales en la casa o el auto (como arreglar un desperfecto).	Caminar con marcha ligera, andar en bicicleta en sitio plano.
Pesada (6 a 9 METS)	Subir escaleras a velocidad moderada, cargar bolsas.	Realizar trabajos de albañilería (con instrumentos pesados).	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.
Muy pesada (superior a 9 METS)	Subir escaleras, o muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos de mucho peso.	Jugar rugby, squash, esquiar a campo traviesa.

Fuente (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea, 2006)

Niveles de Actividad Física por Grupos Etarios

De acuerdo a Vidarte Claros, Velez Alvarez , & Parra Sanchez (2012) entre las recomendaciones establecidas a nivel mundial en la realización de la actividad física se encuentra:

a) Se debe prescribir la actividad física por grupos poblacionales, es decir, de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y mayores de 65 años;

b) El tiempo mínimo deberá ser de 60 minutos acumulables por día para los dos primeros rangos de edad y para los mayores de 65 años 150 minutos acumulables a la semana;

c) Los niveles de exigencia serán entre moderados y vigorosas y lo más recomendable es que la frecuencia de práctica sea diaria.

En este sentido, es posible señalar que Pérez (2014) señala los niveles de actividad física según los grupos etarios en lo que se encuentra:

- *Niños y adolescentes:*

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, esta etapa comprende desde los 5 a 17 años de edad. En el caso de niños y jóvenes es recomendable tratar de incorporarlos en la práctica de la actividad física para que la misma contribuya a su desarrollo natural. Al respecto, innumerables investigaciones indican que esta práctica bajo la modalidad moderada o vigorosa por un mínimo de 60 minutos diarios, ayuda a este grupo a tener un perfil de vida saludable.

Es importante señalar que para los niños y jóvenes las actividades físicas deben desempeñarse dentro del contexto familiar, escolar y comunitario; realizando juegos, deportes, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, donde se haga mayor énfasis en la condición aeróbica (Pérez, 2014).

- *Adultos*

Para este grupo de edad que se estima entre los 18 a 64 años, la actividad física debe estar dirigida a la práctica de actividades recreativas, ocupacionales y/o domésticas; las cuales dependerán de la disponibilidad de tiempo de las personas, del área donde se desenvuelva y su estilo de vida. Así, podemos encontrar actividades como pasear en bicicleta o a pie y algunos juegos o deportes, entre otros. La intensidad variará de acuerdo al nivel de inactividad que posea la persona, el objetivo es ir incrementándola hasta llegar al ideal mínimo de 150 minutos semanales de actividad física, sobre todo de tipo aeróbica; con el fin de obtener mejores beneficios.

- *Adultos mayores*

En el caso de las personas mayores a los 65 años, la actividad física que se recomienda tiene como propósito mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea. Igualmente debe representar un beneficio ante el deterioro cognitivo y posibles depresiones. En este sentido, la recomendación para este grupo de edad es estar activo en promedio por 30 minutos diarios. Los ejercicios que se realicen deben practicarse en forma regular y tomarlos como parte de la vida cotidiana, haciéndolo lo más divertido posible y de acuerdo a los hábitos culturales. Igualmente deben estar acordes con las posibilidades de las personas, sin dejar de motivar a los adultos mayores a incrementar su esfuerzo.

Para estas edades se recomienda cuatro tipos de actividades, cada una con funciones específicas que incluyen: actividades de resistencia para mejorar la salud del corazón, pulmones y sistema circulatorio; son de tipo aeróbico como caminar, nadar y trotar.

Actividad física para personas adultas

Chávez Samperio, Lozano Dávila, Lara Esqueda y Velázquez Monroy (2016), señalan que el ser humano, biológicamente completa las fases de su crecimiento y desarrollo en todas sus áreas, aproximadamente a los 18 años, y es a partir de esa edad en que se propone la siguiente clasificación de las diferentes etapas de la vida adulta:

La etapa de la adultez es de gran productividad laboral, familiar y social. Se desarrollan las capacidades motoras si son entrenadas o practicadas en forma habitual y ello permite una vida adulta con energía, vitalidad y salud. La práctica de actividad física en distintos entornos (hogar, trabajo, traslados y tiempo libre) permite alcanzar las recomendaciones de actividad física y prevenir enfermedades asociadas al estilo de vida.

De acuerdo a lo señalado por la Secretaria Nacional del Deporte de Uruguay (2016), para personas de 18 a 64 años recomendamos realizar por lo menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, acumulados en períodos de por lo menos 10 minutos continuos. Si se realizan actividades intensas, se alcanza la recomendación con 75 minutos o la combinación de actividades intensas y moderadas (1 minuto intenso equivale a 2 minutos moderados). Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular.

Al mismo tiempo, indica que es aconsejable reducir al mínimo los momentos en que permanecemos sentados, acostados o frente a una pantalla (televisión, computadora) en el día y fraccionar los momentos en que realizamos estas actividades sedentarias con intervalos activos (pararse, caminar, subir o bajar escaleras). Por cada hora que nos mantenemos sentados deberíamos movernos al menos 10 minutos.

Si la persona tiene un patrón sedentario, se recomienda comenzar la práctica de actividad física en forma suave y paulatina, buscando siempre una actividad acorde a sus gustos y a las posibilidades en función de su vida cotidiana. El aumentar los niveles de actividad física rápidamente puede traer dolores musculares, sensación de fatiga y pocas ganas de volver a moverse.

La etapa de la adultez agrupa a personas con distintos niveles de acondicionamiento físico y estado de salud. Por ello cada persona debería, más allá de las recomendaciones mínimas, en forma individualizada y progresiva realizar más actividad física y ser menos sedentario. Conviene incorporar la actividad física a la vida diaria de manera que se convierta en un hábito y un estilo de vida. El tipo de actividad física la elegirá cada persona en relación a sus preferencias, sus posibilidades y recursos, pero debemos recordar que se pueden alcanzar los beneficios en salud realizando actividades diarias y no necesariamente siendo deportista.

Beneficios de la Actividad Física

La actividad física resulta fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Su incorporación a la rutina diaria de manera constante y moderada induce una serie de cambios fisiológicos beneficiosos en el organismo (Perea Caballero, y otros, 2019).

De acuerdo a Matsudo (Matsudo, 2012) señala los Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud, esto son:

	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener o aumentar la masa muscular fuerza y densidad mineral ósea - Fortalecimiento del tejido conectivo - Mejorar la flexibilidad
Fisiológico	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del volumen de la sangre - Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo - Mejora los niveles de HDL y disminución de los niveles de triglicérido - Reducción de marcadores antiinflamatorios - Disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular
Psicosocial y Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora el autoconcepto, la autoestima, imagen corporal el estado de ánimo, el insomnio. - Previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas. - Disminución del riesgo de depresión - Menor estrés, ansiedad y depresión - Mejor socialización y calidad de vida
Caídas	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de riesgo de caídas y lesiones- - Aumento de la fuerza muscular - Mejora el tiempo de reacción, la velocidad y la movilidad
Terapéuticos	<ul style="list-style-type: none"> - Eficaz tratamiento en la enfermedad arterial coronaria, hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, colesterol, enfermedad vascular periférica, colesterol, etc.

Fuente: (Matsudo, 2012)

Como indican Vidarte Claros, Velez Alvarez , & Parra Sanchez (2012) teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física, se espera que la actividad física fortalezca la salud en términos de potencialización de todas las cualidades físicas y, además, disminuya los factores de riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, aumente la capacidad productiva, mejore las relaciones interpersonales, brinde alternativas sanas para el uso del tiempo libre, compense el sedentarismo de la actividad laboral y de orden intelectual, todo esto con el fin primordial de mejorar la calidad de vida.

Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización, así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.

Carrera (2017) señala que los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, han trabajado en la elaboración, mejora e implementación de dicho instrumento, el cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos.

Según Serón, Muñoz y Lanas (2010) el cuestionario además de ser propuesto por la OMS como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales. Este instrumento aporta información sobre gasto energético estimado en 24 horas, en las distintas áreas de la vida diaria; tiene la ventaja de ser aplicable a grandes muestras de distintos niveles socioeconómicos dada su simplicidad tanto en la administración como en la obtención de los puntajes.

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta autocumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo.

De acuerdo a Carrera (2017) mediante el empleo del cuestionario IPAQ podemos categorizar el nivel de actividad física de los trabajadores en bajo, moderado o alto según los criterios que se muestra a continuación.

Tabla N° 1: Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Bajo (Categoría 1)	No realiza Actividad Física La actividad Física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 30 minutos.
-----------------------------------	---

Moderado (Categoría 2)	3 o más días de actividad física vigorosa y/o caminar al menor 30 minutos al día.
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menor 30 minutos al día.
	5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 mts por minutos y por semana.
Alto (Categoría 3)	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 mts por minuto y semana.
	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 mets por minuto y por semana.

Fuente: Carrera (2017).

La versión corta, consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. La versión corta del IPAQ pregunta sobre tres tipos específicos de actividad: caminata, actividades de moderada intensidad y actividades de gran intensidad.

Los ítems desarrollados en la versión corta del IPAQ fueron estructurados para proveer puntajes sobre la caminata, y actividades de moderada y gran intensidad. La tabulación de la puntuación final de la forma corta requiere la suma de la duración (en minutos) y frecuencia (días) de las actividades específicas anteriormente descritas.

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Diseño

Según el enfoque la investigación utiliza el método cuantitativo. Se determinará cuantitativamente tendencias de fenómeno de estudio y relaciones entre las variables determinadas: Niveles sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 de San Salvador de Jujuy, periodo 2021.

El diseño metodológico será de carácter descriptivo. Samaja (1994) señala que el estudio descriptivo se encuentre especialmente orientado a: (i) describir el comportamiento de las variables en una población específica, (ii) poner a prueba las categorías de análisis a fin de delimitar su validez, (iii) establecer relaciones entre variables.

Por último, teniendo en cuenta el aspecto temporal, corresponde a un estudio de tipo transversal, el mismo se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, 2013)

Población

La población se compone por adultos trabajadores entre 35 y 45 años que viven en San Salvador de Jujuy.

Muestra

La muestra se compone por 105 individuos masculinos y/o femeninos entre 35 a 45 años que trabajan 8 horas diarias que residen en San Salvador de Jujuy.

De acuerdo a Hernández Sampieri (2006) lo óptimo de una muestra depende de cuánto se aproxima su distribución a la distribución de las características de la población. Esta aproximación mejora al incrementarse el tamaño de la muestra. Cuando las muestras están constituidas por 100 o más elementos tienden a presentar distribuciones normales y esto sirve para el propósito de hacer estadística inferencial (generalizar de la muestra al universo). Por ahora, lo que debe comprenderse es que el tamaño de muestra y que se trate de una muestra probabilística son cuestiones relacionadas con la posibilidad de poder efectuar pruebas de estadística inferencial.

Hipótesis de Investigación

Hipótesis Alternativa: “Existen altos niveles sedentarismo y baja prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021”.

Hipótesis Nula: “Existen bajos niveles sedentarismo y alta prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021”

Método e Instrumento de Recolección de Datos

Las fuentes de recolección de datos serán primarias. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó el “Cuestionario Internacional De Actividad Fisica Ipaq”. La finalidad del cuestionario es proporcionar instrumentos comunes que puedan usarse para obtener información internacional comparable sobre la actividad física relacionada con la salud.

Valor Del Test:

1. Caminatas: $3'3 \text{ Met}^* \times \text{Minutos De Caminata} \times \text{Días Por Semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ Minutos} \times 5 \text{ Días} = 495 \text{ Met}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ Met}^* \times \text{Minutos} \times \text{Días Por Semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ Met}^* \times \text{Minutos} \times \text{Días Por Semana}$

Criterios De Clasificación:

- *Actividad Física Moderada:*
 1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día
 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*
- *Actividad Física Vigorosa:*

4. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET.
5. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET.

Procedimiento de Recolección de Datos

El Cuestionario Internacional De Actividad Fisica Ipaq evalúan tres características de la actividad física (AF): intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día). La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana.

La técnica para el procesamiento de los datos se realizará a través del agrupamiento de las respuestas de acuerdo a las categorías de análisis definidas. Para ello se utilizará la escala de Likert, la cual permite graduar el nivel de respuestas ofreciendo diferentes grados de medición. Posteriormente, se procederá a realizar el análisis de contenido de las respuestas y su posterior interpretación.

Méndez Álvarez (1999) señala que el tratamiento de la información es un proceso que consiste en el recuento, clasificación y ordenación en tablas o cuadros y que estos procedimientos dependen de la clase de estudio y del tipo de datos (p. 143). Es así que, para el caso de las encuestas se procedieron a su tabulación, y presentación de los resultados en cuadros y gráficos a partir de la elaboración de la matriz de respuestas proporcionadas en la encuesta a través del programa Microsoft Excel.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente apartado se presentarán los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Cuestionario Internacional De Actividad Física Ipaq.

Los mismos se encuentran establecidos de acuerdo a los objetivos específicos de investigación planteados, luego se relacionarán y discutirán a la luz de los autores que han sido propuestos en el marco teórico del estudio.

Análisis de los Resultados

En respuesta al primer objetivo específico de investigación: Identificar la frecuencia de actividad física que realiza la población adulta de 35 a 45 años se ha logrado identificar los días por semana de actividad física que realiza la población adulta.

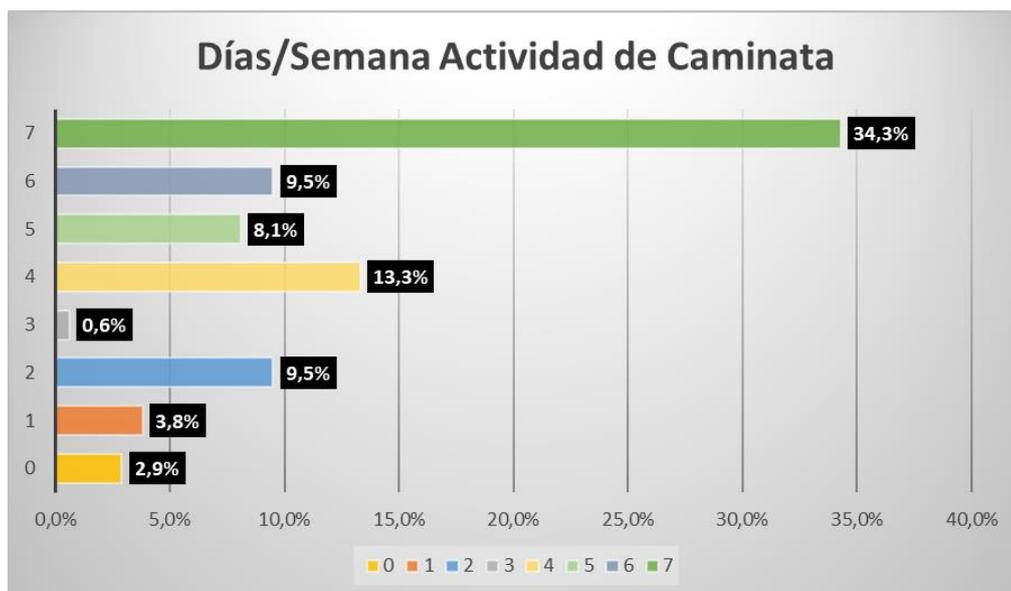
En este sentido, los resultados se presentan relacionando la frecuencia en días/semanas de realización de la actividad física en relación con la intensidad de la actividad.

Frecuencia de Actividades Físicas

Tabla N°1: Frecuencia de Caminatas en días/semanas

Días/Semanas de Caminata					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	2,9	2,9	2,9
	1	4	3,8	3,8	6,7
	2	10	9,5	9,5	16,2
	3	9	8,6	8,6	24,8
	4	14	13,3	13,3	38,1
	5	19	18,1	18,1	56,2
	6	10	9,5	9,5	65,7
	7	36	34,3	34,3	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Gráfico N°1: Frecuencia en días/semanas de Caminatas

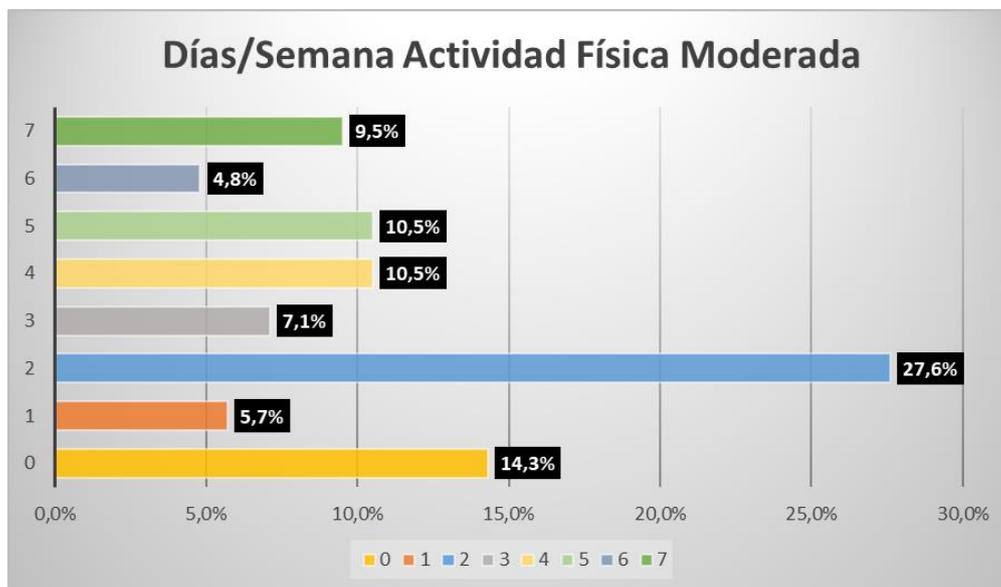


De acuerdo al gráfico 1, es posible visualizar que el 34,3% de la muestra realiza actividad física de caminatas 7 días a la semana, el 13,3% realiza 4 veces por semana, el 9,5% realiza 2 y 6 veces de frecuencia, el 8,1% practica 5 veces por semana. En menor grado se encuentran la frecuencia de 1 día a la semana con un 3,8%, 3 días practica el 0,6% y el 2,9% no practica actividad.

Tabla N°2: Frecuencia de Actividad Física Moderada en días/semanas

Días/Semana Actividad Física Moderada					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	15	14,3	14,3	14,3
	1	6	5,7	5,7	20,0
	2	29	27,6	27,6	47,6
	3	18	17,1	17,1	64,8
	4	11	10,5	10,5	75,2
	5	11	10,5	10,5	85,7
	6	5	4,8	4,8	90,5
	7	10	9,5	9,5	100,0
Total		105	100,0	100,0	

Gráfico N°2: Frecuencia de Actividad Física Moderada en días/semanas

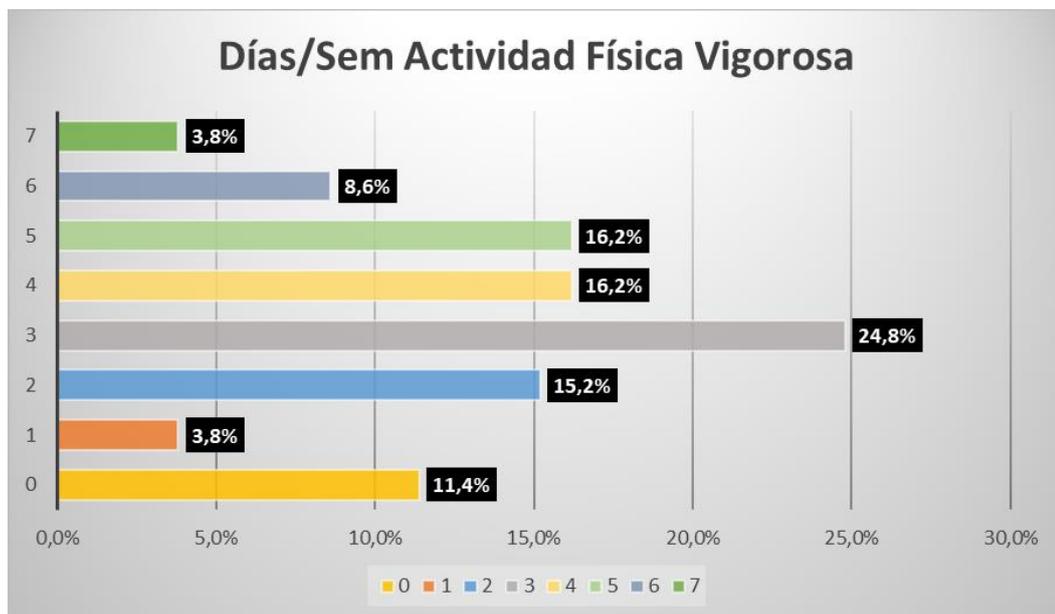


De acuerdo al gráfico 2, es posible visualizar que el 27,6% de la muestra realiza actividad física moderada 2 días a la semana, el 14,3% no realiza actividad moderada, el 10,5% realiza entre 4 y 5 veces a la semana, el 9,5% practica 7 veces por semana. En menor grado se encuentran la frecuencia de 1 día a la semana con un 5,7% y el 4,8% practica 6 días a la semana actividad moderada.

Tabla N°3: Frecuencia de Actividad Física Vigorosa en días/semanas

Días/Semanas de Actividad Física Vigorosa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	12	11,4	11,4	11,4
	1	4	3,8	3,8	15,2
	2	16	15,2	15,2	30,5
	3	26	24,8	24,8	55,2
	4	17	16,2	16,2	71,4
	5	17	16,2	16,2	87,6
	6	9	8,6	8,6	96,2
	7	4	3,8	3,8	100,0
Total		105	100,0	100,0	

Gráfico N°3: Frecuencia de Actividad Física Vigorosa en días/semanas



De acuerdo al gráfico 3, es posible visualizar que el 24,8% de la muestra realiza actividad física vigorosa 3 días a la semana, el 16,2% realiza 4 y 5 días de actividad vigorosa, el 15,2% realiza 2 veces a la semana, el 11,4% no practica actividad vigorosa. En menor grado se encuentran la frecuencia de 6 día a la semana con un 8,6% y el 3,8% practica 1 y 7 días a la semana.

Intensidad y Niveles de las Actividades Físicas

Por consiguiente, el estudio ha determinado el grado de intensidad de las actividades física que realizan la población adulta de 35 a 45 años. En este sentido, los niveles se encuentran determinados por los valores del IPAQ en los que se encuentra:

Nivel 1. Caminatas: $3'3 \text{ Met}^* \times \text{X Minutos De Caminata} \times \text{Días Por Semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ Minutos} \times 5 \text{ Días} = 495 \text{ Met}$)

Nivel 2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ Met}^* \times \text{X Minutos} \times \text{Días Por Semana}$

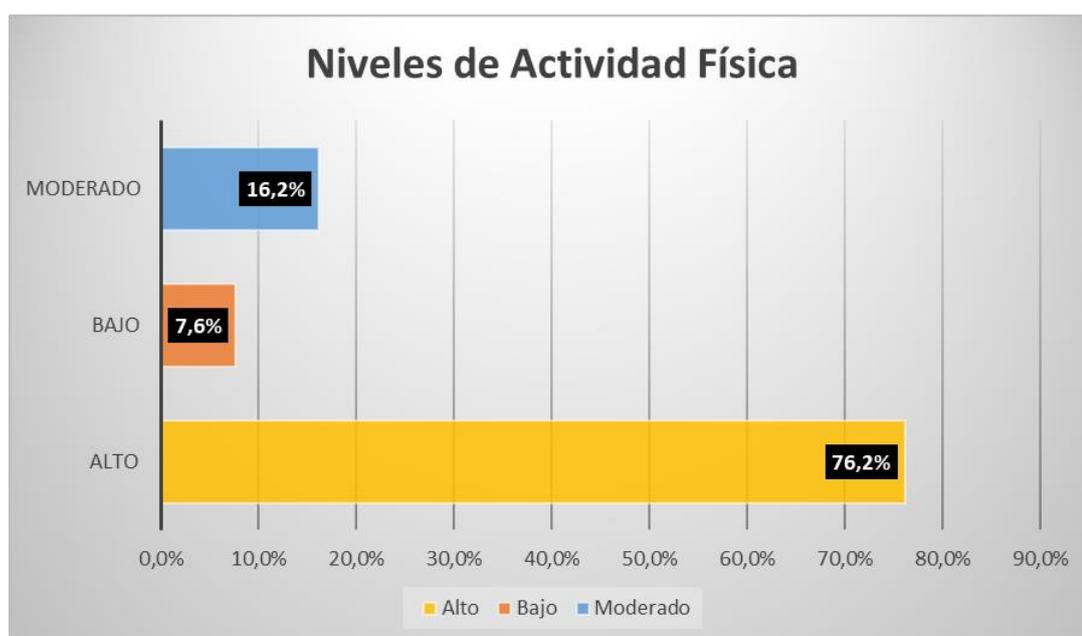
Nivel 3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ Met}^* \times \text{X Minutos} \times \text{Días Por Semana}$

De acuerdo a la escala de valores proporcionados por el Ipaq, se detallan los valores obtenidos en la muestra aplicada:

Tabla N°4: Grado de intensidad de las actividades física que realizan la población adulta.

		Nivel Actividad Física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ALTO	80	76,2	76,2	76,2
	BAJO	8	7,6	7,6	83,8
	MODERADO	17	16,2	16,2	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Gráfico N°4: Niveles de Actividad Física



De acuerdo al gráfico 4, refleja que el 76,2% de la muestra representa un alto nivel de actividad física, el 16,2% tiene un nivel moderado de actividad y el 7,6% desarrolla un nivel bajo de actividad física.

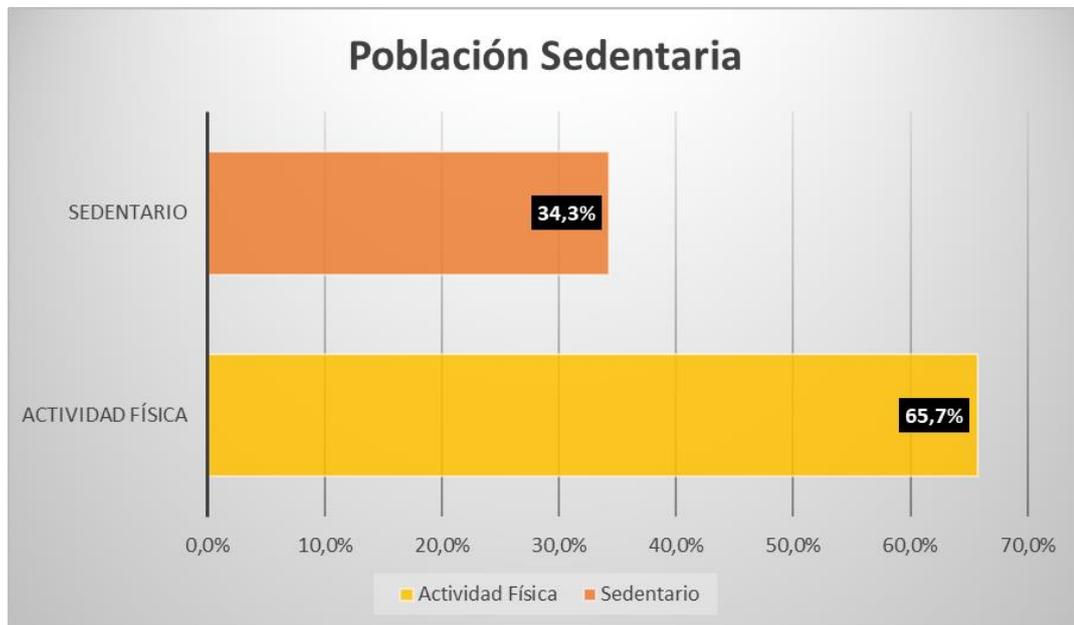
Niveles de Sedentarismo

Por último objetivo específico se ha logrado medir los niveles de sedentarismo y comparar los valores de la población masculina y femenina.

Tabla N°5: Niveles de sedentarismo

Sedentarismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No Sedentario	69	65,7	65,7	65,7
	Sedentario	36	34,3	34,3	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Gráfico N°5: Población Sedentaria

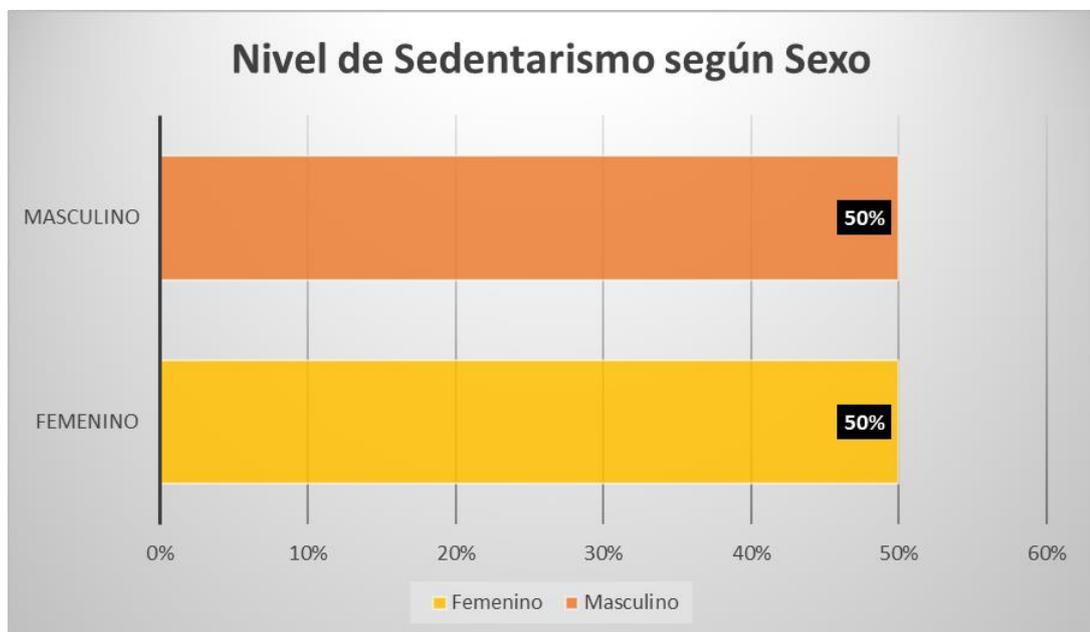


De acuerdo al gráfico 5, refleja que el 34,3% de la muestra es sedentaria, es decir no realiza actividad física o este no alcanza los 30 minutos diarios. Sin embargo, el 65,7% de la muestra realiza algún tipo de actividad física.

Tabla N°6: Niveles de sedentarismo según Sexo

Nivel de Sedentarismo según Sexo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	18	50,0	50,0	50,0
	Masculino	18	50,0	50,0	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Gráfico N°6: Nivel de Sedentarismo según Sexo



De acuerdo al gráfico 6, se refleja que el 50% de la muestra sedentaria corresponde al sexo femenino y el otro 50% es de sexo masculino.

Discusión de los Resultados

Partiendo de lo expuesto por Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea, (2006) es posible señalar que la actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Ante ello, la contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra.

Teniendo en cuenta este concepto, el estudio ha logrado identificar la frecuencia de actividad física que realiza la población adulta de 35 a 45 años, los resultados se presentan relacionando la frecuencia en días/semanas de realización de la actividad física en relación con la intensidad de la actividad.

De acuerdo al gráfico 1, es posible visualizar que el 34,3% de la muestra realiza actividad física de caminatas 7 días a la semana, el 13,3% realiza 4 veces por semana, el 9,5% realiza 2 y 6 veces de frecuencia, el 8,1% practica 5 veces por semana. En menor grado se encuentran la frecuencia de 1 día a la semana con un 3,8%, 3 días practica el 0,6% y el 2,9% no practica actividad.

De acuerdo al gráfico 2, es posible visualizar que el 27,6% de la muestra realiza actividad física moderada 2 días a la semana, el 14,3% no realiza actividad moderada, el 10,5% realiza entre 4 y 5 veces a la semana, el 9,5% practica 7 veces por semana. En menor grado se encuentran la frecuencia de 1 día a la semana con un 5,7% y el 4,8% practica 6 días a la semana actividad moderada.

De acuerdo al gráfico 3, es posible visualizar que el 24,8% de la muestra realiza actividad física vigorosa 3 días a la semana, el 16,2% realiza 4 y 5 días de actividad vigorosa, el 15,2% realiza 2 veces a la semana, el 11,4% no practica actividad vigorosa. En menor grado se encuentran la frecuencia de 6 día a la semana con un 8,6% y el 3,8% practica 1 y 7 días a la semana.

Los resultados hallados muestran que la muestra en estudio presenta importantes niveles de frecuencia (diaria/semanal) en la realización de diferentes actividades físicas. Si bien, el cuestionario no permite identificar los tipos de actividades que realiza la población, fue posible determinar su frecuencia en relación con la intensidad de la actividad.

Como indica Pérez (2014) es recomendable que el grupo de edad correspondiente a los 18 a 64 años, la actividad física se encuentre dirigida a la práctica de actividades recreativas, ocupacionales y/o domésticas; las cuales dependerán de la disponibilidad de tiempo de las personas, del área donde se desenvuelva y su estilo de vida. Así, podemos encontrar actividades como pasear en bicicleta o a pie y algunos juegos o deportes, entre otros.

El estudio también ha determinado el grado de intensidad de las actividades física que realizan la población adulta de 35 a 45 años. En cuanto a los niveles se encontraban determinados por los valores del IPAQ clasificado por Nivel 1 la realización de Caminatas, el nivel 2 actividad física moderada y el nivel 3 corresponde a la actividad física vigorosa.

Con relación a lo expuesto, el gráfico 4 refleja que el 76,2% de la muestra representa un alto nivel de actividad física, el 16,2% tiene un nivel moderado de actividad y el 7,6% desarrolla un nivel bajo de actividad física. Estos datos permiten afirmar que estamos frente a una población que tiene altos niveles de actividad física.

Retomando lo indicado por Pérez (2014), la intensidad de la actividad física varía de acuerdo al nivel que posea la persona, el objetivo es ir incrementándola hasta llegar al ideal mínimo de 150 minutos semanales de actividad física, sobre todo de tipo aeróbica; con el fin de obtener mejores beneficios. En relación a ello, es posible indicar que la muestra en estudio supera los niveles de actividades semanales de actividad física recomendada para obtener beneficios para la salud.

Al mismo tiempo, Vidarte Claros, Velez Alvarez , & Parra Sanchez (2012) argumentaron que entre las recomendaciones establecidas a nivel mundial en la realización de la actividad física los niveles de exigencia deben ser entre moderados y vigorosas y lo más recomendable es que la frecuencia de práctica sea diaria. Esto indica que la muestra representada se ubica en los niveles de actividad física recomendado: vigoroso y moderado.

Por último objetivo específico se ha logrado medir los niveles de sedentarismo y comparar los valores de la población masculina y femenina.

De acuerdo a Crespo-Salgado, Delgado-Martín, Blanco-Iglesias y Aldecoa-Landesa (2015) el sedentarismo puede analizarse según el tiempo dedicado a realizar

actividad física, sedentario es aquel individuo que no realiza al menos 30 min de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana.

Esta misma definición es la adoptada por el Cuestionario Ipaq para medir los niveles de sedentarismo de la población en estudio. Considerando lo expuesto, el gráfico 5 refleja que el 34,3% de la muestra es sedentaria, es decir no realiza actividad física o este no alcanza los 30 minutos diarios. Sin embargo, el 65,7% de la muestra realiza algún tipo de actividad física.

De acuerdo al Informe del Ministerio de Salud (2019) los adultos entre 35 a 49 años mostraron una prevalencia de 44,3% de actividad física baja. Pretendiendo realizar una comparativa con los datos hallados en la investigación, la muestra que corresponde a hombres y mujeres trabajadores entre 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, tienen una prevalencia del 34,3% de actividad física baja, esto permite asumir que presentan mejores niveles de actividad física que la registrada a nivel nacional.

Permitiendo realizar una comparativa de los niveles de sedentarismo según el sexo (masculino/femenino), el gráfico 6 refleja que el 50% de la muestra sedentaria corresponde al sexo femenino y el otro 50% es de sexo masculino. Esto indica que no hay diferencia sustancial de sedentarismo según el sexo. Estos datos difieren con lo señalado por Informe del Ministerio de Salud (2019) quienes evidenciaron que el 46,6% en mujeres y el 41,5% en hombres.

Si bien, los resultados obtenidos permiten afirmar que nos encontramos con una población que presenta altos niveles de actividad física, y que los niveles de sedentarismo son inferiores a los identificados por el Ministerio de Salud, se debe resaltar la importancia tanto de realizar actividad física como la de continuar reduciendo los niveles de sedentarismo de nuestra población, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y en la prevención de las enfermedades crónicas.

Coincidiendo con lo señalado Salinas Martínez, Cocca, Mohamed, & Vicianá Ramírez (2010) la práctica de ejercicio físico se convierte en el medio más saludable de que disponemos para tratar de acabar con este grave problema lo cual, está ampliamente constatado

CONCLUSIÓN

El presente trabajo se ha planteado como principal objetivo analizar los niveles sedentarismo y prevalencia de la actividad física en la población adulta (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021.

Se ha planteado una investigación con enfoque cuantitativo en el cual se determinará cuantitativamente tendencias de fenómeno de estudio y relaciones entre las variables determinadas mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física Ipaq que tiene por finalidad proporcionar instrumentos comunes que puedan usarse para obtener información internacional comparable sobre la actividad física relacionada con la salud.

La población se compone por adultos trabajadores entre 35 y 45 años que viven en San Salvador de Jujuy y la muestra se compone por 105 individuos masculinos y/o femeninos entre 35 a 45 años que trabajan 8 horas diarias que residen en San Salvador de Jujuy.

De acuerdo a los datos expuestos es posible concluir que el estudio ha logrado identificar la frecuencia de actividad física que realiza la población adulta de 35 a 45 años: el 34,3% de la muestra realiza actividad física de caminatas 7 días a la semana, el 27,6% de la muestra realiza actividad física moderada 2 días a la semana y el 24,8% de la muestra realiza actividad física vigorosa 3 días a la semana. Los resultados hallados muestran que la muestra en estudio presenta importantes niveles de frecuencia (diaria/semanal) en la realización de diferentes actividades físicas.

El estudio también ha determinado el grado de intensidad de las actividades física que realizan la población adulta de 35 a 45 años. El estudio evidencia que el 76,2% de la muestra representa un alto nivel de actividad física, el 16,2% tiene un nivel moderado de actividad y el 7,6% desarrolla un nivel bajo de actividad física. Estos datos permiten afirmar que estamos frente a una población que tiene altos niveles de actividad física.

Por último objetivo específico se ha logrado medir los niveles de sedentarismo y comparar los valores de la población masculina y femenina. La investigación evidencia que el 34,3% de la muestra es sedentaria, es decir no realiza actividad física o este no alcanza los 30 minutos diarios. En cuanto a la comparativa de los niveles de sedentarismo

según el sexo (masculino/femenino), se evidencia que el 50% de la muestra sedentaria corresponde al sexo femenino y el otro 50% es de sexo masculino. Es decir, no se presenta diferencia significativa de sedentarismo entre ambos sexos.

Ante los resultados hallados es posible afirmar que el estudio rechaza la hipótesis alternativa y afirma la Hipótesis Nula: “Existen bajos niveles sedentarismo y alta prevalencia de la actividad física en la población adulta trabajadora (hombres y mujeres) de 35 a 45 años de San Salvador de Jujuy, periodo 2021”.

Cabe destacar que la investigación ha tenido como limitante la aplicación corta del Cuestionario IPAQ en el que sólo se reportaron la actividad física practicado durante los últimos siete días, desconociendo otros de ejercicio en periodos de tiempo anteriores. En segundo lugar, la versión corta del IPAQ, arroja un nivel de práctica de actividad física de manera global, sin discriminarla por tipo de actividad como ser tiempo libre, recreativo, entre otros.

El estudio espera generar aportes de conocimiento sobre el tema a profesionales de la actividad física o interesados en él, como así también contribuir socialmente a la toma de conciencia frente a los beneficios de la actividad física y las consecuencias del sedentarismo y, además de una exposición de las recomendaciones para ser físicamente activo y gozar de una mejor salud.

BIBLIOGRAFÍA

- González Jurado, J. (2004). *La Actividad Física Orientada a la Promoción de la Salud*.
Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1065700.pdf>
- Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud. *Salud Pública*, 161-172. Obtenido de <https://www.scielo.org/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf>
- Leiva, A., Martínez, M., Cristi Montero, C., Salas, C., Ramírez Campillo, R., Díaz Martínez, X., . . . Celis Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo independiente de los niveles de actividad física. *Rev Med Chile*, 458-467.
- Ludwing, D. (2017). *Baja de Peso Acelerando tu Metabolismo*. Colombia: Ecoe Ediciones.
Obtenido de https://books.google.com.ar/books?id=_K5JDwAAQBAJ&pg=PT190&dq=Los+niveles+de+inactividad+f%C3%ADsica+son+elevados+en+pr%C3%A1cticamente+todos+los+pa%C3%ADses+desarrollados+y+en+desarrollo.+En+los+pa%C3%ADses+desarrollados,+m%C3%A1s+de+la+mitad+de+los+adul
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Salud*, 12-24.
Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644>
- Martí Trujillo, S. (2011). *Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación con los adolescentes*. Obtenido de https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703036>

- Ministerio de de Sanidad, S. S. (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo*. Madrid: Paseo del Prado. Obtenido de https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4591
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas*. Washington: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28227/9789275318669_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Perea Caballero, A., López Navarrete, G., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Lagunes, L., Ríos Gallardo, P., . . . De la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaria de Salud Jalisco*, 121-125.
- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 119-128. Obtenido de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2014/1/art-17/>
- Ros Fuente, J. A. (2007). *Actividad Física y Salud: Hacia un Estilo de Vida Activo*. Murcia. Obtenido de https://www.um.es/innova/OCW/educacion_fisica_y_salud/efs2012/bibliografia/actividad_fisica__salud.html
- Salinas Martínez, F., Cocca, A., Mohamed, K., & Viciano Ramírez, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación*, 126-129. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283028>
- Vidarte Claros, J., Velez Alvarez, C., & Parra Sanchez, J. (2012). *Niveles de Sedentarismo en Población de 18 a 60 años*. Colombia. Obtenido de Recuperado de: <https://scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n3/417-428/es>

Anexo I. Cuestionario Internacional De Actividad Física

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado

que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada **➡** *Vaya a la pregunta 5*

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier

otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

Ninguna caminata  *Vaya a la pregunta 7*

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un

escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Agradezco su predisposición al haber contestado el presente cuestionario!