



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Académico Profesional de Medicina Humana

**“Nivel de actividad física y prevalencia de
sedentarismo en alumnos que están terminando el 1er
año de la E.A.P. Tecnología Médica de una universidad
pública del Perú – 2014”**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Médico Cirujano

AUTOR

Yuri Boris CÁCERES PANEBRA

ASESOR

Alcántara Valdivia

Lima, Perú

2014

RESUMEN

Introducción: El avance tecnológico, los horarios de estudios (estudiantes de ciencias de la salud) y de trabajo no dejan casi nada de tiempo para la actividad física, generando una prevalencia de “Sedentarismo” cada vez mayor.

Objetivos: Determinar el Nivel de Actividad Física y Prevalencia de Sedentarismo en los estudiantes de la E.A.P. de Tecnología Médica que terminaron el 1er año en una universidad pública del Perú en el año 2014.

Materiales y Métodos: Se realizó un estudio descriptivo transversal mediante la aplicación del “CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA **IPAQ: Formato corto Auto administrado de los últimos 7 días**”, previa firma del consentimiento informado, a los 74 alumnos que terminaron el 1er año de la EAP de Tecnología Médica. **Lugar:** facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – enero del 2014.

Resultados: Se encuestaron a 74 alumnos, de los cuales el 39.2% presentó actividad física alta y 9.5% actividad física baja. De los hombres el 46.4% presentó actividad física alta y 7.1% actividad física baja, en las mujeres presentaron un 34.8% de actividad física alta y 10.9% de actividad física baja. Con respecto a las edades la actividad física alta estuvo presente en 48.8% (17 – 19 años) y la actividad física baja en un 11.1% (20 – 22 años). Terapia Física y Rehabilitación presentó actividad física alta en un 46.7%, Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica un 33.3% de actividad física alta al igual que Radiología, mientras que Terapia Ocupacional presentan una actividad física baja en un 30.4% y un 43.5% de actividad física alta.

Conclusiones: Un poco más de la mitad de los alumnos estudiados (51.4%) obtuvieron la categoría de AF MODERADA. La prevalencia de sedentarismo es de 9.5%. El porcentaje de alumnos con AF BAJA encontrada en el presente estudio, es similar en ambos sexos. No obstante ello, es mucho menor con respecto a la literatura revisada. El porcentaje de alumnos con AF MODERADA va incrementándose conforme aumenta la edad, pero a expensas de disminuir el porcentaje de alumnos con AF ALTA.

Palabras clave: Actividad Física, Prevalencia de Sedentarismo, Alumnos de primer año de Tecnología Médica, Universidad Pública, salud.

ABSTRACT

Introduction: Technological advance, hours of study (students of Health Sciences) and work leave hardly time for physical activity generating a prevalence of "Sedentarism" increasing.

Objectives: determine the level of physical activity and prevalence of physical inactivity in the E.A.P. of medical technology students who are completing the first year at a public University of the Peru in the year 2014.

Materials and methods: It was a cross-sectional descriptive study through the application of the "international IPAQ physical activity questionnaire: short format managed car of the last 7 days", after signing an informed consent, 87 students who are completing the first year of the EAP of technology medical. **Place:** Faculty of Medicine from the National University of San Marcos – January 2014

Results: Surveyed 78 students, of whom the 39.2% presented high physical activity and 9.5% low physical activity. Men 46.4% presented high physical activity and 7.1% low physical activity, women showed a 34.8% of high physical activity and 10.9% of low physical activity. With respect to the ages high physical activity was present at 48.8% (17-19 years) and low physical activity in a 11.1% (20-22 years). Physical therapy and rehabilitation presented high physical activity in a 46.7%, clinical laboratory and pathology a 33.3% of physical activity high like radiology, while occupational therapy presented a low physical activity in a 30.4% and a 43.5% of high physical activity.

Conclusions: A little more than half of the students studied (51.4%) obtained the category of moderate AF. The prevalence of physical inactivity is 9.5%. The percentage of students with AF low found in this study is similar in both sexes. However, is much smaller with respect to the revised literature. The percentage of students with moderate AF is increasing with increasing age, but at the expense of reducing the percentage of students with AF high.

Key words: physical activity, prevalence of sedentary lifestyle, medical technology, public University, health.