

Estilos de vida y nivel de actividad física de los alumnos de kinesiología de la Universidad de las Américas (Chile) durante el primer semestre del año 2008

Lifestyles and fitness levels of kinesiology students at UDLA University (Chile) in the first half of 2008

Cancino, J.¹, Urzua, R.¹, Ulloa, D.¹

¹Facultad de Ciencias de la Actividad Física y la Salud, Universidad de las Américas, Chile.

Dirección de contacto

Jorge Cancino López: jorgecancino@vtr.net

Fecha de recepción: 30 de marzo de 2008

Fecha de aceptación: 10 noviembre de 2009

RESUMEN

El estilo de vida de la población se ha ido modificando hacia conductas más sedentarias y menos saludables. La población joven, en edad universitaria, es una población vulnerable en este aspecto, ya que en esta etapa se adoptan conductas que pueden perdurar el resto de la vida. El consumo de tabaco, drogas y la inactividad física son elementos negativos para los estilos de vida saludable. El propósito de esta investigación fue el investigar sobre los estilos de vida y nivel de actividad física de los estudiantes de Kinesiología de la Universidad de las Américas, Chile. Se encuestaron 277 alumnos, a los cuales se les aplicó la encuesta FANTASTICO y el cuestionario internacional de actividad física IPAQ. Los resultados para la encuesta FANTASTICO arrojaron un valor para los varones de $85,4 \pm 13,2$ y de $86,1 \pm 11,5$ para las damas. No hubo diferencia significativa. En el ítem de actividad física el valor fue $3,93 \pm 1,4$ para varones y $3,45 \pm 1,4$ para damas ($p < 0,05$). En el ítem de alcohol y otras drogas, el valor fue de $9,42 \pm 2,3$ para varones y $9,9 \pm 2,4$ para damas ($p < 0,05$). En el cuestionario IPAQ, los resultados fueron de 4389 ± 4170 METS/min/sem para varones y 2314 ± 2991 METS/min/sem para damas ($p < 0,05$). En el nivel de caminata los valores fueron de 1013 ± 1667 METS/min/sem para los varones y de 837 ± 1353 METS/min/sem para las damas. No hubo diferencia significativa. En general según la encuesta FANTASTICO, los estudiantes se encuentran con un estilo de vida adecuado, pero las diferencias por ítem indican mayores conductas de riesgo para los varones en cuanto a alcohol y drogas y menor nivel de actividad física para las damas. Esto último concuerda además con los resultados del cuestionario IPAQ.

Palabras claves: encuesta FANTASTICO, cuestionario IPAQ, estilos de vida, METS.

ABSTRACT

The lifestyle of the population has been changing towards more sedentary and less healthy. The young people, college-age, is a vulnerable population in this area, because at this stage adopting behaviors that can last a lifetime. The consumption of tobacco, drugs and physical inactivity are negative elements for healthy lifestyles. The purpose of this research was to investigate the lifestyles and physical activity level of students in Kinesiology at the University of the Americas, Chile. A total of 277 students, who were interviewed with the survey FANTASTICO and the international questionnaire of physical activity IPAQ. The results for the survey FANTASTICO showed a value for males of 85.4 ± 13.2 and 86.1 ± 11.5 for the women. There was no significant difference. In the item of physical activity the value was 3.93 ± 1.4 for men and 3.45 ± 1.4 for women ($p < 0.05$). In the item of alcohol and other drugs, the value was 9.42 ± 2.3 for men and 9.9 ± 2.4 for women ($p < 0.05$). In the questionnaire IPAQ, the results were 4389 ± 4170 METS / min / week for men and 2314 ± 2991 METS / min / week for women ($p < 0.05$). At the level of walking their values were 1013 ± 1667 METS / min / week for men and 837 ± 1353 METS / min / week for the women. There was no significant difference. In general, according to the FANTASTICO survey, students are faced with a lifestyle appropriate, but the differences item indicate higher risk behaviors for men in terms of alcohol and drugs and lower levels of physical activity for the ladies. This agrees well with the results of the questionnaire IPAQ.

Key words: FANTASTICO Survey, questionnaire IPAQ, lifestyles, METS.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de la población a nivel mundial se ha modificado hacia conductas más sedentarias y cada vez menos saludables. El consumo de alcohol, tabaco y sustancias ilícitas han generado deterioros en la calidad de vida de la población. En Chile, la prevalencia de tabaquismo en la población general es de un 39,5 % (5) y en universitarios llega al 44% (7), según la Comisión Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE) las mayores tasas de consumo de alcohol se encuentran en la educación superior y los trabajadores de jornada completa (2). En cuanto al sedentarismo, este ha variado tan solo de un 89,4% en el año 2003 a un 89,2% en el año 2006 (5).

En la población en edad adolescente y universitaria, según la II Encuesta de Salud y Calidad de Vida 2006, el nivel de actividad física cae desde un 22% en el grupo entre 15 y 19 años a un 12% posterior a esta edad. La misma encuesta señala que la sensación de estrés en la población ha aumentado desde 34% a 37% entre el año 2000 y 2006 (5).

Debido que la población universitaria representa un estado de transición en cuanto a maduración, responsabilidades y hábitos, es que preocupado de este tema, el Ministerio de Salud en conjunto con el INTA y la Pontificia Universidad Católica de Chile han desarrollado la Guía de Universidades Saludables. En este contexto, se inserta la encuesta FANTASTICO (4), que busca detectar a nivel biopsicosocial el estilo de vida de las personas, además de entregar recomendaciones prácticas para poder mejorarlo. Por otra parte, una

forma de valorar el nivel de actividad física es a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Este cuestionario desarrollado a fines de los noventa y validado internacionalmente, permite (en su versión corta) determinar el nivel de actividad física a través de siete preguntas que indagan sobre el tiempo empleado en la última semana en la realización de actividad física de diferente intensidad (3). El propósito de nuestro estudio fue identificar los estilos de vida y el nivel de actividad física de los alumnos de Kinesología de la Universidad de las Américas durante el primer semestre del año 2008. Para ello se aplicó durante el mes de Marzo del 2008, la encuesta FANTASTICO y el cuestionario IPAQ a un grupo de estudiantes de Kinesología de la Universidad de las Américas.

MATERIAL Y MÉTODO

La muestra estuvo compuesta por 277 alumnos de Kinesología, (145 varones y 132 damas) con un promedio de edad de $21,2 \pm 2,9$ años y $21,7 \pm 4,5$ años respectivamente. Todos pertenecientes a la Universidad de las Américas, Chile. Se les aplicó la encuesta FANTASTICO y el Cuestionario internacional de actividad física IPAQ durante el mes de Marzo del 2008. Los datos obtenidos fueron analizados para distribución normal según el test KS. Para las comparaciones entre sexos se utilizó la t de student para muestras no pareadas y el test de Mann Whitney. El nivel de significancia se estableció para un $p < 0,05$. Los datos fueron analizados con el software GrapPad Prism 4.0.

RESULTADOS

Encuesta FANTASTICO. De un total de puntaje de 120, el promedio de los varones fue de $85,4 \pm 13,2$ y para las damas fue de $86,1 \pm 11,5$ (fig.1). No hubo diferencia significativa entre ellos.

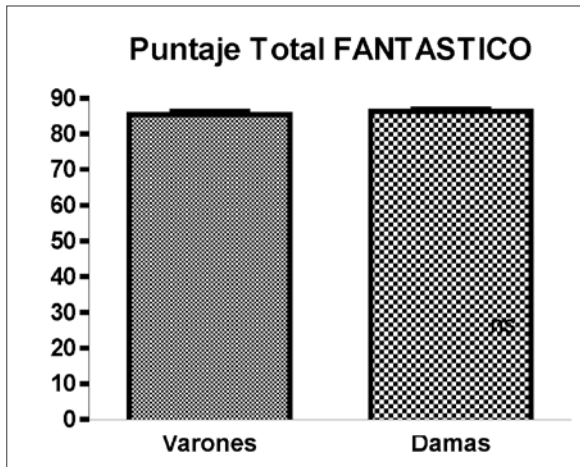


Figura 1. Comparación puntaje total encuesta FANTASTICO

En cuanto a la comparación por sexo, en el ítem de Actividad física (fig.2) el valor para los varones fue de $3,93 \pm 1,4$ y para las damas fue de $3,45 \pm 1,4$ ($p < 0,05$).

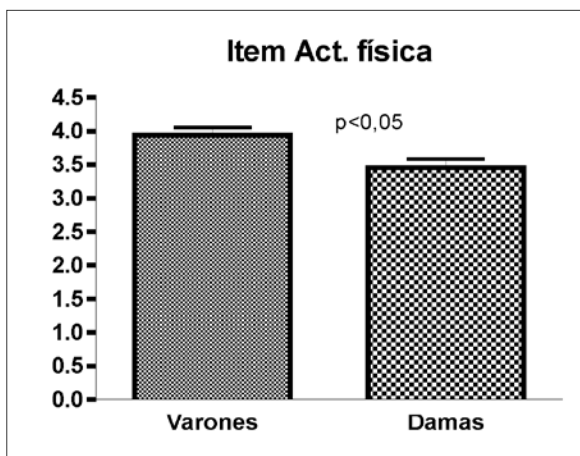


Figura 2. Comparación Ítem de actividad física.

En el ítem de alcohol y drogas (fig.3) el valor para los varones fue de $9,42 \pm 2,3$ y para las damas fue de $9,9 \pm 2,4$ ($p < 0,05$).

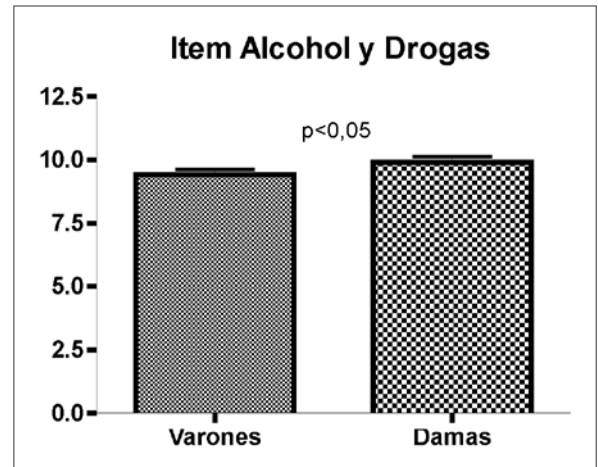


Figura 3. Comparación Ítem de alcohol y otras drogas

En el ítem correspondiente a sueño y estrés, el valor para los varones fue de $4,46 \pm 1,2$ y para las damas de $4,06 \pm 1,4$ ($p < 0,05$). En el ítem relacionado con conductas sexuales y control de salud, el valor para los varones fue de $3,8 \pm 1,3$ y para las damas fue de $4,2 \pm 1,2$ ($p < 0,05$). **Cuestionario IPAQ.** El valor para los varones fue de 4389 ± 4170 METS/min/sem y para las damas fue de 2314 ± 2991 METS/min/sem ($p < 0,05$) (fig.4).

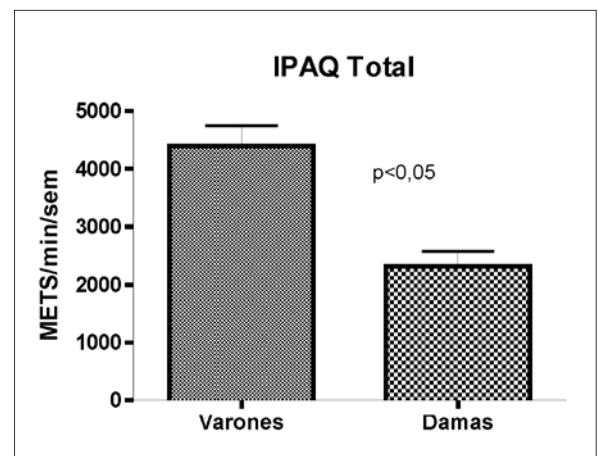


Figura 4. Comparación METS/min/sem totales

Al comparar el nivel de actividad intensa (fig.5), los varones presentaron un valor de 2466 ± 3065 METS/min/sem y las damas un valor de 933 ± 1754 METS/min/sem ($p < 0,05$).

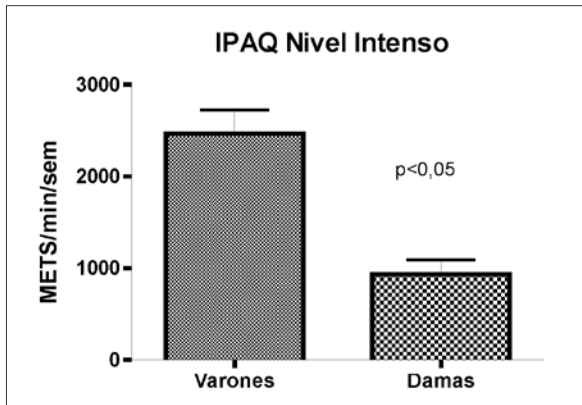


Figura 5. Comparación METS/min/sem para nivel intenso

Para el nivel moderado, los valores fueron de 908 ± 1850 METS/min/sem para los varones y de 543 ± 1519 METS/min/sem para las damas ($p < 0,05$). Para el nivel de caminata (fig.6) los valores fueron de 1013 ± 1667 METS/min/sem para los varones y de 837 ± 1353 METS/min/sem para las damas. No hubo diferencia significativa.

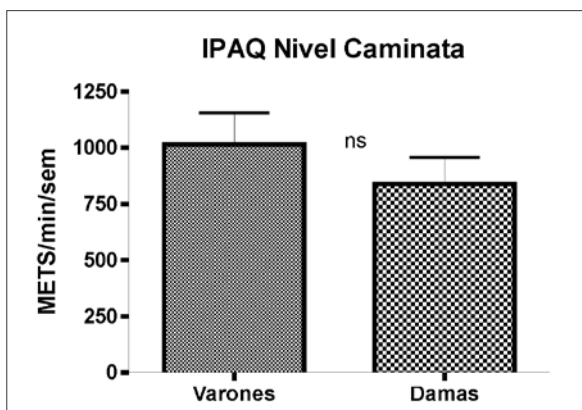


Figura 6. Comparación METS/min/sem para nivel caminata

DISCUSIÓN

El promedio de los valores de la encuesta FANTASTICO se encuentra en el límite inferior de la categoría "Buen trabajo. Estas en el camino correcto". Esto quiere decir que en promedio los estilos de vida de

los estudiantes son satisfactorios. Sin embargo, cuando se comparan algunos ítems en forma individual surgen diferencias que deben ser tomadas en consideración. En el ítem de actividad física, los varones reportan tener un estilo de vida más activo que las damas. Por el contrario, en conductas de riesgo como son el consumo de alcohol y drogas, las mujeres reportan tener un estilo de vida más saludable que los varones. Mardones & Cancino (2006) reportaron similares resultados en una muestra de 287 estudiantes de kinesiología de una Universidad privada de la ciudad de Santiago, Chile, presentando las mujeres un menor nivel de actividad física y los varones una mayor conducta de riesgo en el ítem de alcohol y drogas.

En el ítem de estrés y sueño, el estilo de vida resulta ser más favorable para los hombres. Esto concuerda con los resultados de la II Encuesta de Salud y Calidad de Vida, que reporta que el nivel de estrés en la población Chilena femenina es de 43%, en comparación con 31% para los varones. En cuanto a las conductas relacionadas con el control de salud y sexuales, las mujeres reportan un estilo de vida más saludable.

En el cuestionario IPAQ, los varones reportan un mayor nivel de actividad física. Esto concuerda con lo reportado por Acevedo (2007) en población sudamericana. Además concuerda con lo evidenciado en el ítem referente a actividad física en la encuesta FANTASTICO. Estos resultados podrían estar relacionados con lo presentado en la II Encuesta Nacional de Salud y Calidad de vida, en la cual las mujeres presentan un mayor nivel de sedentarismo y declaran una percepción de condición física menor que los varones.

En nuestro estudio, la diferencia de nivel de actividad física estaría en los niveles de intenso y moderado, ya que en el nivel referente a caminata no se presentaron diferencias significativas entre varones y damas.

CONCLUSIÓN

De acuerdo a los valores en la encuesta FANTASTICO, los estudiantes de Kinesiología en este estudio tienen en general un estilo de vida saludable, pero al analizar en forma más detallada los diferentes ítems, los varones presentan mayores conductas de riesgo en cuanto a alcohol y drogas. En cambio las mujeres presentan mayores niveles de estrés. En cuanto al nivel de actividad física, tanto la encuesta FANTASTICO como el cuestionario IPAQ refieren a los varones un mayor valor, indicando que ellos tienen un mayor nivel de actividad física. La obtención de este tipo de información referente a los estilos de vida en estudiantes de una carrera de la salud es importante para orientar las políticas de difusión e intervención en cuanto a motivar adoptar estilos de vida más saludables, los que podrían más adelante ser transmitidos a los futuros pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, M. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52 (1).
- Comisión Nacional para el Control de Estupefacientes CONACE (2002). *Informe Sobre uso, abuso y dependencia al Alcohol*. Quinto Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile.
- Kriska, A. y Caspersen, J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. *Med. Sci. Sports Exerc*, 29, S1–S205.
- Lange, I; Vio, F. (2006). *Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior*. Chile: Ministerio de Salud.
- Mardones, D., Cancino, J. (2006). Estilos de vida de los alumnos de Kinesiología de la Universidad Mayor, sede Santiago, durante el primer semestre del año 2006. *Tema Libre en III Congreso Nacional de Educación en Kinesiología*. Concepción-Chile: Universidad San Sebastián.
- Ministerio de Salud de Chile (2006). *II Encuesta Nacional de Salud y Calidad de Vida. 2006*. Chile: Ministerio de Salud.
- Pontificia Universidad Católica de Chile y Ministerio de Salud de Chile (2003). *Encuesta Nacional de Salud*. Chile: Ministerio de Salud
- Sotomayor, H., Behn, V., Cruz, M. (2000). Tabaquismo en académicos, no académicos y estudiantes de la Universidad de Concepción. *Rev. méd. Chile*, 128 (9), 977-984.