

**NIVELES DE SEDENTARISMO EN LOS JÓVENES ENTRE 17 A 25
AÑOS, RESIDENTES EN LA CR 4 # 45D DEL BARRIO BUENOS AIRES
DE BARRANQUILLA. (2018-2)**

**Est. MIGUEL ÁNGEL CORRO MARTÍNEZ¹, Est. ROSEMBERG PÉREZ
NAVARRO², Est. YEIDER DAVID DUQUE CEBALLOS³, Dr. C. FABIAN
ANDRES CONTRERAS JAUREGUI⁴**

1. Estudiante de la Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes, semillero de investigación ciencias aplicadas al deporte, 2. Estudiante de la Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes, semillero de investigación ciencias aplicadas al deporte, rosebergperez97@gmail.com; 3. Estudiante de la Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes, semillero de investigación ciencias aplicadas al deporte; 4. Fisioterapeuta, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Grupo de Investigación en Educación Física y Ciencias Aplicadas al Deporte – GREDFICAD, Docente categoría asistente Universidad del Atlántico, fabiancontreras@mail.uniatlantico.edu.co

Resumen

El presente trabajo de grado es una investigación descriptiva, en la cual se pretende obtener, determinar y establecer los niveles de sedentarismo de los jóvenes entre 17 a 25 años de edad residentes en el barrio Buenos Aires, específicamente en la carrera 4 con calle 45 D en la ciudad de Barranquilla. Mediante observaciones a la población objeto de estudio, se evidenciaron niveles de sedentarismo por medio de su estilo de vida, el poco ejercicio físico realizado y las condiciones de obesidad. Estos fueron confirmados por los resultados obtenidos del test de (Pérez, Rojas; García), en el cual se midió el nivel de sedentarismo de las personas que lo realizaron, desarrollado por todas las personas pertenecientes a la muestra de la investigación. Los resultados fueron analizados y expresados en tablas, gráficas y posteriormente descritos, buscando un mayor entendimiento de la información arrojada por el test. Este sirvió como orientación para la creación de la propuesta, y la motivación de la población a disminuir los niveles de sedentarismo y que los próximos investigadores se adentren a seguir con el proyecto.

Palabras Claves: Niveles, sedentarismo, descriptiva, orientación, población, proyecto.

Summary

The present degree work is a descriptive investigation, in which it is intended to obtain, determine and establish the levels of sedentary lifestyle of young people between 17 and 25 years of age residing in the Buenos Aires neighborhood,

specifically in Carrera 4 with Calle 45 D. in the city of Barranquilla. Through observations of the population under study, levels of sedentary lifestyle were evidenced through their lifestyle, the little physical exercise performed and obesity conditions. These were confirmed by the results obtained from the test (Pérez, Rojas; García), in which the level of sedentary lifestyle of the people who performed it was measured, developed by all the people belonging to the research sample. The results were analyzed and expressed in tables, graphs and subsequently described, seeking a better understanding of the information provided by the test. This served as an orientation for the creation of the proposal, and the motivation of the population to reduce the levels of sedentary lifestyle and that the next researchers enter to continue with the project.

Keywords: Levels, sedentary lifestyle, descriptive, orientation, population, project.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación permite adentrarse en una problemática a nivel mundial como lo es el sedentarismo, el cual ha traído consecuencias negativas para el ser humano a nivel de salud en la actualidad, ya que este ha aumentado paralelamente con el desarrollo o avance de la humanidad, tanto que alcanzo a ser clasificado por la organización mundial de la salud como uno de los factores de alta mortalidad en el mundo.

Teniendo en cuenta lo nocivo que es el sedentarismo y los problemas que pueden acarrear para la salud de una persona, se realizó esta investigación, con la intención de identificar, establecer e interpretar los niveles de sedentarismo en jóvenes de 17 a 25 años de edad residentes en la carrera 4 con 45d del barrio buenos aires de la ciudad de barranquilla, los cuales aparentemente tienen todo para realizar actividad física y así obtener beneficios para su salud, en donde cuentan con parques con implementación para la realización de actividad física, con el tiempo suficiente, con la salud necesaria, y aun así no realizan la actividad física correspondiente para clasificar como una persona activa.

A nivel mundial, el sedentarismo o inactividad física es uno de las principales causales de enfermedades en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en gran 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 países y ciudades desarrollados y en vía de desarrollo, son los que principalmente se encuentran sumergidas en esta problemática del sedentarismo, puesto que, por medio de los adelantos tecnológicos, la urbanización y otros factores propios de la globalización les permite a las personas realizar sus actividades cotidianas con el menor esfuerzo físico posible. Además de esto, la urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan a las personas a poner en práctica actividades físicas, deportivas y/o recreativas, factores tales como la superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad de tráfico, mala calidad del aire, entre otros.

A nivel europeo, los niveles de sedentarismo o inactividad física son altos, como lo evidencia la European Heart Network (EHN) (red europea del corazón) la cual ha realizado un ranking de los países con el mayor índice de sedentarismo, ubicando a:

España en la cuarta posición con el 42% de los españoles mayores de 18 años declara no realizar ningún tipo de actividad física. Esta cifra es verdaderamente alta cuando se compara con las obtenidas por Suecia (6%) o Finlandia (7%). Sin embargo, existen 3 naciones con valores exponencialmente más altos, por encima de España se ubica Portugal con el 55%, Bulgaria con el 58% y Grecia en primer lugar, con 67% de adultos sedentarios.

En América Latina, el panorama no es más alentador en comparación a Europa, ya que como lo explica la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS, citados por Vélez-Álvarez C, et al. en su trabajo: Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. Análisis multivariado en “América Latina casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario, gran parte de los pobladores de todas las edades son inactivos, siendo las mujeres las de mayor tendencia, lo mismo que la población de escasos recursos. En relación con la actividad física, las cifras muestran que más del 60 % de las personas de edad avanzada no realizan ningún tipo de ejercicio físico”.

Por otro lado, Vélez-Álvarez C y colaboradores nos dice que: “en Estados Unidos más del 60 % de los adultos no hace la cantidad recomendada de ejercicio, de igual manera se evidencia que solo el 30 % de estos realizan actividad física de manera regular; el 40 % de los adultos y el 23 % de los niños no hacen actividad física en su tiempo libre; y el 25 % de los estudiantes de bachillerato hacen al menos 30 min de actividad física 5 días o más a la semana”.

En Colombia, los datos sobre el sedentarismo son muy similares a los de los demás países referenciados anteriormente, tal afirmación se puede ver reflejada en el Estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas citado por Vélez-Álvarez C y colaboradores. Estos concluyen que: “el 52 % no realiza actividad física y solo el 35 % de la población encuestada lo hace con una frecuencia de una vez a la semana; el 21,2 % la realiza de manera regular mínimo 3 veces a la semana; en Bogotá se reporta que el 20 % de los adolescentes es sedentario, el 50 % irregularmente activo, el 19 % regularmente activo y el 9,8 % activo (...).

En cuanto a la ciudad de Barranquilla, esta se encuentra con niveles de sedentarismo aún mayores; y es que “el 70% de los hombres y mujeres en Barranquilla tiene sobrepeso u obesidad (...)

Con base en todo lo mencionado anteriormente, se tiene la noción de que los jóvenes entre las edades de 17 a 25 años, los cuales residen en la carrera 4 con calle 45d del barrio de Buenos Aires de la ciudad de Barranquilla, presentan altos indicios de sedentarismo. Esta afirmación surge debido a que algunos jóvenes a simple vista tienen sobrepeso y en casos más concretos obesidad. Tal situación a largo plazo puede evolucionar en obesidad a grados mayores, lo que derivaría en enfermedades como: cardiopatías y diabetes. Este enunciado lo reafirma la Organización Mundial

de la Salud (OMS). Con relación a las consecuencias de padecer obesidad se encuentran: cardiopatías, algunos tipos de cáncer y trastornos del aparato locomotor.

Dicho comportamiento sedentario, también se evidencia a través de la naturaleza de la mayoría de trabajos modernos; lo afirma la OMS en el siguiente párrafo: “(...) a nivel mundial ha ocurrido lo siguiente: un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasas y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización”.

Métodos

El paradigma de investigación del presente trabajo es cuantitativo, ya que los instrumentos implementados y sus análisis son totalmente estadísticos. Toda investigación debe estar enmarcada por un enfoque, ya que esta es la forma que utiliza el investigador para aproximarse al objeto de estudio. Se podría decir que es la perspectiva de la cual el tema de la investigación es abordado, el enfoque variará dependiendo del tipo de resultados que se espera encontrar. La investigación es de enfoque cuantitativo, ya que expresa sus resultados en unidades numéricas, cantidades, porcentajes, gráficas, tablas, etc. Como se puede evidenciar en la presente investigación, después de la recolección de los datos pertinentes se organizaron mediante tablas, se expresaron mediante gráficas y posteriormente se le realizó el análisis y la descripción de la información, permitiendo una mayor explicación y por ende entendimiento de esta.

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que se hace interpretación a las tablas de los resultados. Según Neil J. Salkind (autor del Ciclo de la Investigación Científica) “una investigación es descriptiva cuando se da a conocer las características, rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio”. Lo cual fue precisamente lo que se realizó en esta investigación donde tenían como objetivos el de establecer, determinar e identificar los niveles de sedentarismo en los jóvenes entre 17 a 25 años según las variables sociodemográficas (edad y género), residentes del barrio Bueno Aires, más específicamente de la carrera 4 con calle 45 D de la ciudad de Barranquilla. Se implementó un método deductivo, ya que se hizo una revisión de la literatura que paso del general a lo particular (internacional, nacional y regional y local). También se trata de un estudio prospectivo ya que se realizó en tiempo actual y los datos fueron analizados trascurrido un determinado tiempo.

Las técnicas de recolección de datos, son definidas por Tamayo (1999), como “la expresión operativa del diseño de investigación y que especifica concretamente cómo se hizo la investigación”¹. Así mismo Bizquera, R. (1990), define las técnicas como “aquellos medios técnicos que se utiliza para registrar observaciones y facilitar el tratamiento de las mismas”. Para la obtención de información se utilizaron varios métodos e instrumentos, se pueden evidenciar dentro de la investigación, tales métodos como la observación, desarrollo del test de Pérez-

¹ Tamayo. Metodología de la investigación cap. III. p. 126. Disponible en, <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>

Rojas-García para la medición del nivel de sedentarismo, análisis y descripción de la información arrojada por el test. El censo, consistió de ir de casa en casa identificando número de personas, número de personas pertinentes para la investigación, etc. buscando determinar la población y la muestra pertinente. En la investigación se utiliza un test, Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). con la intención de medir el nivel de sedentarismo en los jóvenes de 17 a 25 años de edad residentes en la carrera 4 con calle 45 D del barrio buenos aires de la ciudad de barranquilla. la observación, análisis y descripción se utilizó al momento de la recolección y de la tabulación de la información, lo cual permitió una mejor comprensión de esta. Se establece como población del proyecto todos los jóvenes entre 17 y 25 años de edad residentes en la carrera 4 con calle 45 D, la población está establecida por 35 jóvenes entre las edades de 17 a 25 años, donde 25 jóvenes son de género masculino y 10 son de género femenino. En la investigación la muestra está constituida de 25 jóvenes lo cual se estima que es el 71,43% de toda la población, donde 18 jóvenes son de género masculino y 7 son de género femenino. La muestra fue seleccionada de forma intencional donde se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y de exclusión, los de inclusión fueron: vivir en el sector, poseer entre 17 a 25 años de edad y el consentimiento de cada individuo en ser parte de la investigación. Los criterios de exclusión fueron: vivir en otra localidad, poseer menos de 17 años o más de 25 años, no desear participar en la investigación. Lo cual solo 25 jóvenes cumplían con los requisitos necesarios para ser parte de la presente investigación.

Resultados

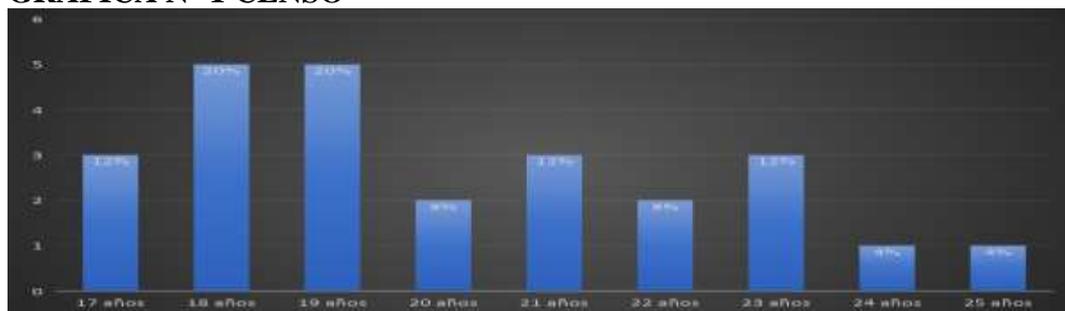
se realizó un procesamiento estadístico a través del programa Excel determinando una distribución de frecuencias en cada uno de los ítems planteados en el proceso de evaluación.

TABLA # 1 CENSO

17 años	18 años	19 años	20 años	21 años	22 años	23 años	24 años	25 años	Total
3	5	5	2	3	2	3	1	1	25
12%	20%	20%	8%	12%	8%	12%	4%	4%	100%

Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019

GRÁFICA N° 1 CENSO



Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019

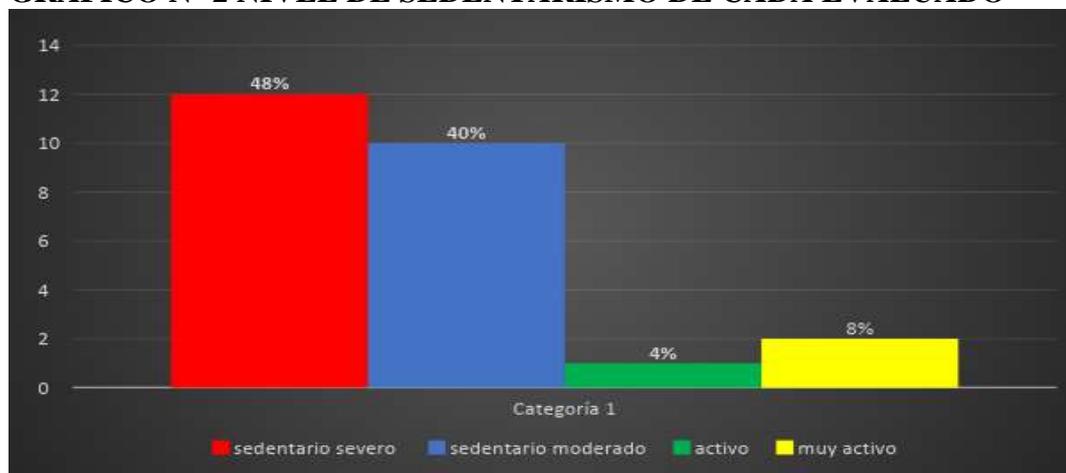
El censo aplicado a la muestra objeto de estudio permitió la obtención de la información plasmada en la tabla y gráfica anterior, da a conocer el número personas equivalentes a la muestra. 25 personas, igualmente dan a conocer la respectiva edad de cada persona, donde se encontraron 3 personas de 17 años equivalentes al 12%, 12.5 personas de 18 años igual a 50%, 5 personas de 19 años equivalentes al 20%, 2 personas de 20 años igual al 8%, 3 personas de 21 años igual a 12%, 2 personas de 22 años igual a 8%, 3 personas de 23 igual a 12%, 1 persona de 24 y 1 de 25 años equivalente cada uno al 4%.

TABLA N° 2 FRECUENCIA Y PORCENTAJE

CALIFICACION	FA	FR
ACTIVO	1	4%
MUY ACTIVO	2	8%
SEDEN. MODERADO	10	40%
SEDEN. SEVERO	12	48%
TOTAL	25	100%

Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019

GRÁFICO N° 2 NIVEL DE SEDENTARISMO DE CADA EVALUADO



Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019

La tabla y gráficas anteriores nos muestra la información sobre el nivel de sedentarismo donde se encuentran los 25 jóvenes pertenecientes a la muestra objeto de estudio. donde 12 personas se encuentran en el nivel de sedentarismo severo igual al 48% de toda la muestra, 10 personas en sedentarismo moderado igual al 40% de toda la muestra, 1 persona clasificada como activa igual al 4% de toda la muestra, y 2 personas como muy activas igual al 8% de toda la muestra, permitiendo deducir que el porcentaje de sedentarismo es muy elevado a pesar de que los sujetos de estudio no son de edades avanzadas.

Del anterior gráfico podemos concluir que: más del 80% de los jóvenes de dicha calle son sedentarios donde más de la mitad de estos son sedentarios severos, lo que nos dice que la mayoría de estos jóvenes, como nos lo explica Medicina plus son más propenso a sufrir enfermedades tales como: obesidad, cardiopatías y otras patologías relacionadas al comportamiento sedentario.

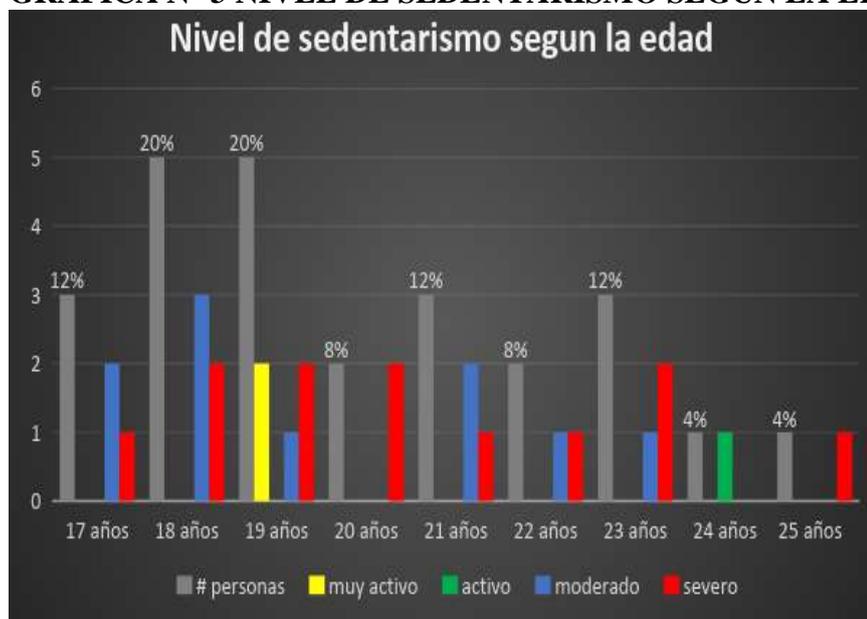
También podemos ver que del total de los jóvenes sometidos al test Pérez y García. solo el 12% lo supero, lo que nos dice que 3 jóvenes si realizan la cantidad de actividad física suficiente para ser clasificados como personas activas y muy activas.

TABLA N° 3 NIVEL DE SEDENTARISMO SEGÚN LA EDAD

EDAD	# personas	muy activo	activo	moderado	Severo
17 años	3			2	1
18 años	5			3	2
19 años	5	2		1	2
20 años	2				2
21 años	3			2	1
22 años	2			1	1
23 años	3			1	2
24 años	1		1		
25 años	1				1
				TOTAL	25

Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019

GRÁFICA N° 3 NIVEL DE SEDENTARISMO SEGÚN LA EDAD



Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

La gráfica y tabla anterior nos muestra el índice o nivel de sedentarismo de los jóvenes de la muestra pero clasificándolos por edad, encontramos 3 personas de 17 años donde 1 en sedentarismo severo y 2 se encuentran en sedentarismo moderado, 5 personas de 18 años donde 2 en sedentarismo severo y 3 en sedentarismo moderado, de 19 años se encuentran un igual de 5 niños donde 2 en sedentarismo severo, 1 en sedentarismo moderado y 2 como personas muy activas, de 20 años encontramos 2 personas, donde todas son están en sedentarismo severo, de 21 años hay 3 personas, 1 de sedentarismo severo y 2

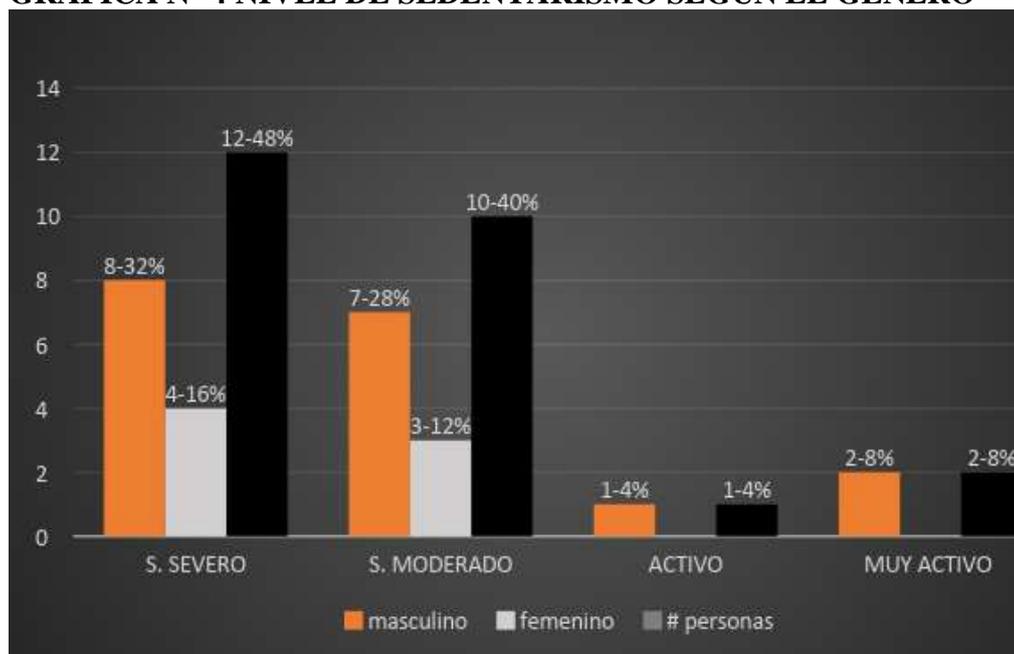
sedentarismo moderado, de 22 años 2 personas 1 en sedentarismo severo y uno en moderado, de 23 años 3 personas donde 2 están en sedentarismo severo y 1 en moderado, de 24 encontramos a 1 personas y esta se encuentra en el rango de una persona activa y de 25 años 1 persona la cual está en sedentarismo severo

TABLA N°4 NIVEL DE SEDENTARISMO SEGÚN EL GÉNERO

N*	GENERO	NIVEL DE SEDENTARISMO
1	M	SEVERO
2	M	MODERADO
3	M	MODERADO
4	M	MODERADO
5	M	SEVERO
6	M	MODERADO
7	M	MODERADO
8	M	SEVERO
9	M	MUY ACTIVO
10	M	SEVERO
11	M	MUY ACTIVO
12	M	MODERADO
13	F	SEVERO
14	F	SEVERO
15	F	SEVERO
16	F	SEVERO
17	F	MODERADO
18	M	MODERADO
19	F	MODERADO
20	M	SEVERO
21	M	SEVERO
22	F	MODERADO
23	M	SEVERO
24	M	ACTIVO
25	M	SEVERO

Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

GRAFICA N° 4 NIVEL DE SEDENTARISMO SEGÚN EL GÉNERO



Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

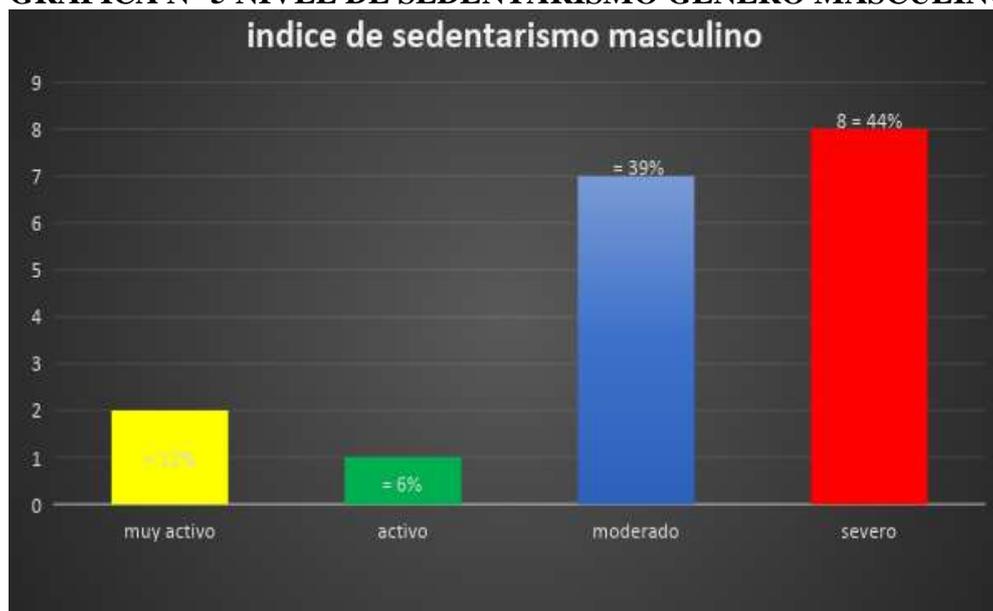
Nos muestra el nivel de sedentarismo encontrado en cada persona, pero teniendo en cuenta el género a que pertenece cada individuo. Donde se encontraron 12 personas equivalentes al 48% en sedentarismo severo dentro de esto se encontraron 8 equivalentes al 32% son de género masculino y 4 equivalentes a 16% son de género femenino. En sedentarismo moderado se encuentra 10 personas equivalentes al 40% donde 7 personas equivalentes al 28% son masculinos y 3 equivalente al 12% es de género femenino. Solo se encontró 1 persona equivalente al 4% como persona activa el cual era hombre. En el rango muy activo solo se encuentran 2 personas equivalentes al 8% donde eran de género masculino.

TABLA #5 NIVEL DE SEDENTARISMO GÉNERO MASCULINO

# de personas	muy activo	activo	Moderado	Severo
18	2	1	7	8

Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

GRÁFICA N° 5 NIVEL DE SEDENTARISMO GENERO MASCULINO



Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

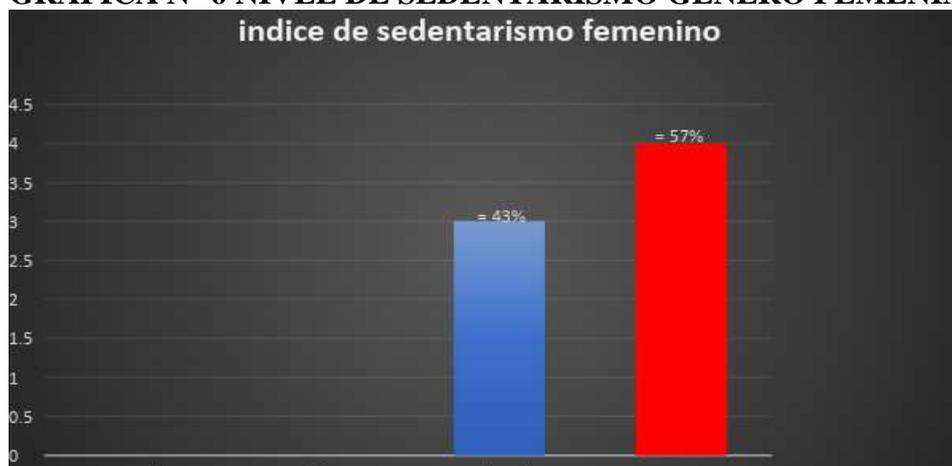
Nivel de sedentarismo encontrado a las personas de género masculino pertenecientes a la muestra se encontraron 18 hombres en toda la muestra donde 8 equivalente al 44% de todos los hombres clasificaron en sedentarismo severo, 7 equivalentes al 39% en sedentarismo moderado, 1 equivalente al 6% en activo, y 2 equivalente al 11% en muy activo

TABLA N° 6 NIVEL DE SEDENTARISMO GENERO FEMENINO

# de personas	muy activo	activo	moderado
7	0	0	3

Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

GRÁFICA N° 6 NIVEL DE SEDENTARISMO GENERO FEMENINO



Fuente. Corro, Pérez, Duque, Contreras. 2019.

Nivel de sedentarismo encontrado a las personas de género femenino pertenecientes a la muestra. Solo se encontraron 7 personas de género femenino de un total de 25, donde 4 equivalentes al 57% de todas las mujeres clasificaron en el nivel de sedentarismo severo y las otras 3, equivalentes al 43% clasificaron en sedentarismo moderado.

CONCLUSIONES

El sedentarismo encontrado en los jóvenes pertenecientes a la muestra fue variado, se encontraron los cuatro niveles de clasificación según el Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García).

- ✓ Sedentarismo severo.
- ✓ Sedentarismo moderado.
- ✓ Activo.
- ✓ muy activo.

para la adquisición de información pertinente para la investigación se desarrollaron o se utilizaron varios implementos como lo fueron censo, observaciones, test etc.

De los cuales se obtuvo la siguiente información.

El grupo donde se desarrolló la investigación, estaba constituido por personas las cuales debían tener ciertas características en común, características como el rango de edad entre 17 y 25 años, residir en el barrio Buenos Aires, más específicamente en la carrera 4 con calle 45 d.

Solo 35 personas cumplían con estos requisitos, pero solo 25 personas fueron escogidas para el desarrollo de la investigación equivalentes al 71,43% de toda la población.

donde 18 personas son de género masculino igual al 72% de toda la muestra y 7 son de género femenino equivalente al 28% de la muestra.

Se hizo una clasificación de personas según su edad, donde se encontraron 3 personas de 17 años equivalentes al 12%, 5 personas de 18 años igual a 20%, 5 personas de 19 años equivalentes al 20%, 2 personas de 20 años igual al 8%, 3 personas de 21 años igual a 12%, 2 personas de 22 años igual a 8%, 3 personas de 23 igual a 12%, 1 persona de 24 y 1 de 25 años equivalente cada uno al 4%. la clasificación del sedentarismo se realizó teniendo en cuenta varios aspectos, estos fueron la cantidad de personas, el género y su respectiva edad.

La clasificación según la edad nos proporcionó la información de que rango de edad es más sedentarios, donde se encontraron 3 personas de 17 años donde 1 es sedentarismo severo y 2 se encuentran en sedentarismo moderado, 5 personas de 18 años donde 2 en sedentarismo severo y 3 en sedentarismo moderado, de 19 años se encuentran un igual de 5 jóvenes donde 2 en sedentarismo severo, 1 en sedentarismo moderado y 2 como personas muy

activas, de 20 años encontramos 2 personas, donde todas son están en sedentarismo severo, de 21 años hay 3 personas, 1 de sedentarismo severo y 2 sedentarismo moderado, de 22 años 2 personas 1 en sedentarismo severo y uno en moderado, de 23 años 3 personas donde 2 están en sedentarismo severo y 1 en moderado, de 24 encontramos a 1 personas y esta se encuentra en el rango de una persona activa y de 25 años 1 persona la cual está en sedentarismo severo.

Nivel de sedentarismo según el género se encontraron 12 personas equivalentes al 48% en sedentarismo severo dentro de esto se encontraron 8 equivalentes al 32% son de género masculino y 4 equivalentes a 16% son de género femenino.

En sedentarismo moderado se encuentra 10 personas equivalentes al 40% donde 7 personas equivalentes al 28% son masculinos y 3 equivalente al 12% es de género femenino.

Solo se encontró 1 persona equivalente al 4% como persona activa el cual era hombre

En el rango muy activo solo se encuentran 2 personas equivalentes al 8% donde eran de género masculino.

Nivel de sedentarismo de género masculino pertenecientes a la muestra se encontraron 18 hombres en toda la muestra donde 8 equivalente al 44% de todos los hombres clasificaron en sedentarismo severo, 7 equivalentes al 39% en sedentarismo moderado, 1 equivalente al 6% en activo, y 2 equivalente al 11% en muy activo

Nivel de sedentarismo género femenino pertenecientes a la muestra. Solo se encontraron 7 personas de género femenino de un total de 25, donde 4 equivalentes al 57% de todas las mujeres clasificaron en el nivel de sedentarismo severo y las otras 3, equivalentes al 43% clasificaron en sedentarismo moderado.

Clasificación de sedentarismo según la cantidad de personas se pudo identificar que 12 personas estaban en el rango o nivel de sedentarismo severo el cual equivale al 48% de la muestra, 10 personas en sedentarismo moderado igual al 40%, 1 personas en activo igual al 4% y dos personas como muy activo equivalentes al 8%. Se puede deducir que el porcentaje de sedentarismo es muy elevado a pesar de que los sujetos de estudio no son de edades avanzadas. más del 80% de los jóvenes de dicha calle son sedentarios donde la mitad de estos son sedentarios severos, lo que nos dice que la mayoría de estos jóvenes, como nos lo explica Medicina plus son más propenso a sufrir enfermedades tales como: obesidad, cardiopatías y otras patologías relacionadas al comportamiento sedentario.

También podemos ver que del total de los jóvenes sometidos al test Pérez y García solo el 12% lo supero, lo que nos dice que 3 jóvenes si realizan la cantidad de actividad física suficiente para ser clasificados como personas activas y muy activas.

RECOMENDACIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en el proyecto de investigación “niveles de sedentarismo en los jóvenes entre 17 a 25 años de edad, residentes en la carrera 4 con calle 45d del barrio buenos aires de la ciudad de barranquilla” se propone las siguientes recomendaciones e implementar la propuesta realizada.

- ✓ Motivar a futuros investigadores a seguir el trabajo comenzado en esta zona y también en los diferentes lugares donde se encuentre la misma problemática, ya que esta es una investigación de tipo descriptivo.
- ✓ Generar conciencia sobre la importancia de la actividad física para la vida.
- ✓ Incentivar a todas las personas objeto de estudios de esta investigación, a informarse sobre su problemática y que tomen carta en el asunto.
- ✓ Aprovechar el tiempo libre, para la realización de actividad física moderada, para la prevención de enfermedades.
- ✓ promover al desarrollo y puesta en práctica de actividad física, a todas las personas objeto de estudios de esta investigación, buscando realizar la cantidad suficiente para obtener beneficios para la salud y así reducir los niveles de sedentarismo encontrado.

Referencias

Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. 1998. Disponible en Biblioteca Digital Universitaria (Playa Brava, Baquedano, Huayquique, Calama, La Serena). Número de pedido, 001.42076 H43 1998.

Organización Mundial de la Salud, OMS. Inactividad física: un problema de salud mundial. Disponible en, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/. (Citado el 20 de agosto del 2017).

Universia España, (red universitaria de referencia para Iberoamérica). Disponible en, <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/10/02/1053083/espana-es-cuarto-pais-mas-sedentarismo-europa.html>.

Vélez-Álvarez C, Vidarte Claros JA, Parra-Sánchez JH. Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia.

Análisis multivariado. Aquichan. 2014;14(3): 303-315. DOI: 10.5294/aqui.2014.14.3.3.

Ibid.p.306

Ibid.p.306-307

Redacción El Heraldo. 70% de los barranquilleros entre 34 y 69 años tiene sobrepeso u obesidad, según estudio. En: El Heraldo. Barranquilla, 05 de marzo de 2012. Disponible en: <https://www.elheraldo.co/noticias/salud/70-de-los-barranquilleros-entre-34-y-69-anos-tiene-sobrepeso-u-obesidad-segun-estudio>. (Citado el 20 de agosto del 2017)

Organización Mundial de la Salud, OMS. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva # 311. 2016. Disponible en, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. (Citado el 18 de agosto del 2017).

Ibid.p. (Citado el 18 de agosto del 2017).

Transmetro, S.A.S. Inicio, Estaciones, Buenos Aires. Barranquilla, 2015. Disponible en <http://www.transmetro.gov.co/estaciones/buenos-aires.html>. (Citado el 18 de agosto de 2017).

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, Baptista Lucio, Metodología de la investigación. McGrawHill, México, 1991, Pág.5. Disponible en: <https://www.onsc.gub.uy/onsc1/images/stories/Enap/Material/PDM2/Lec07.pdf>. (citado el 19 de agosto de 2017)

Universidad de Veracruz. La obesidad. REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA, Volumen XXIV, Número 3. México. Diciembre de 2011. Disponible en: <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol24num3/articulos/obesidad/>. (citado el 19 de agosto de 2017)

Congreso de la República Colombiana. LEY 1355 DE 2009. Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009. Artículo 1.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto. Planteamiento cuantitativo del problema En: Sampieri, Fernández y Baptista. Metodología de la investigación. México. McGRAW-HILL. 2014. Pag 58.

Rojas Soriano, Raúl. ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL DE REFERENCIA En: ROJAS SORIANO. GUÍA PARA REALIZAR INVESTIGACIONES SOCIALES. México. Plaza Y Valdez. 2013. Pag 87.

Gobierno de España, SISTEMA NACIONAL DE SALUD. Recomendaciones Nacionales de actividad física para la salud, reducción del sedentarismo y del tiempo de pantalla para toda la población. España. 2015.

Carrillo Matamoros, Erwin. EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DEL PARQUE LINEAL PRIMAVERA 2 DEL CANTÓN DURÁN. Ecuador, 2014. pag 2

Ibid. P. 84.

Ibid. P. 5.

Ibid. P. 22.

James Gallagher. El mapa que muestra cuáles son los países con los habitantes más y menos activos del mundo. BBC News, Salud. 12 julio 2017. Disponible en: (<http://www.bbc.com/mundo/noticias-40585979>), citado el 25 de octubre del 2017.

Ibíd.

Pilar Lavielle-Sotomayor, Victoria Pineda-Aquino, et al. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Rev. salud pública. México. 2014. Disponible en: (<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/viewFile/33329/48027>).

Varela, Teresa, et al. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Vol. 42 N° 3. Colombia, 2011.

IGLESIAS, LISETTE. MODELO PREDICTIVO DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN POBLACIÓN DE 18 A 60 AÑOS. INFORME FINAL. MEDELLÍN, COLOMBIA. 2012.

TOVAR MOJICA, Gustavo et al. Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia. ALAN, Caracas, v. 58, n. 3, p. 265-273, sept. 2008. Disponible en <http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000300008&lng=es&nrm=iso>. accedido en 16 enero 2018.

Álvarez, LG, et al. ESCOLARIDAD Y SEDENTARISMO EN POBLACIÓN DE 18 A 60 AÑOS EN TUNJA (COLOMBIA). 2014. Disponible en: (http://revistas.uptc.edu.co/index.php/salud_sociedad/article/view/2969/2691). Citado el 16 de enero del 2018

Pinillos Pati, et al. Niveles de Actividad Física y sus Determinantes en Mujeres Adultas de Barranquilla. Revista científica: Ciencia e innovación (en línea) 14 de del 2014. Consultado el 3/03/2018. Disponible en: (<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/68/54>)

Cervantes Carol, et al. Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. Revista científica: Biociencias Vol. 12, Núm. 1 (en línea) citado el: 3/03/2018. Disponible en:

<http://www.unilibrebaq.edu.co/ojsinvestigacion/index.php/biociencias/article/view/863/828>

Bavaresco, A. (2006) Proceso metodológico en la investigación (Cómo hacer un Diseño de Investigación). Maracaibo, Venezuela: Editorial de la Universidad del Zulia.

RR Pate , JR O'Neill , F. Lobelo La definición evolutiva de 'sedentario' Exerc Sport Sci Rev , 36 (2008) , pp. 173 - 178 CrossRef View Record en Scopus.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911#bib0010>

Comité de Investigación de IPAQ. Pautas para el procesamiento y análisis de datos del Cuestionario Internacional de Actividad Física-2005 [consultado 13 de junio de 2013]. Disponible en: www.ipaq.ki.se

https://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/17/Infographics/Spanish/MeasuringPhysicalActivity_infographic_A3_FINAL_Spanish_profprint.pdf

Tuesca Rafael, et. Al. Salud y medio ambiente en una población del caribe colombiano En: encuestas en soledad atlántico. Soledad atlántico. 2013 disponible en:

<https://books.google.com.co/books?id=1gbDmvGGGr8C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

(Manual para entender y tratar el sedentarismo, Consejos para mejorar la calidad de vida) Dra. Andia, Dr. Eymann, Dr. Fernández. pag 11. disponible en: <http://nedediciones.com/hojear.aspx?fichero=H%20Sedentarismo.pdf>

Buhring K. Oliva P, Bravo C. Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Rev. chil Nutr. [Internet].2009. [citado mayo 20 2017]; 35, (1); 24 – 30. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000100003&script=sci_arttext

Vidarte J, Vélez C, Sandoval C, Mora M. Actividad física: estrategia de promoción de Salud.Rev Hacia la Promoción de la Salud[Internet]. 2011 [citado 13Feb2017]; 16(1): 202-218. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16\(1\)_15.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16(1)_15.pdf)

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. 2014. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Hardman A, Stensel D. Physical Activity and Health. [Internet]. , 2nd ed. Ney York:Routledge; 2009[citado 5 junio 2018]. Disponible en : <http://books.google.com.ec/books?id=GvU4g2DUIDMC&pg=PR3&lpg=PR3&dq=Hardman+%26+Stensel,+2009&source=bl&ots=76HhhdnTG1&sig=k1FzJH6jYtO1e5ICS9yUj5uOFkw&hl=en&sa=X&ei=BcLfUvpI8fKsQTniLYDw&ved=0CwQ6AEwAg#v=onepage&q=Hardman%20%26%20Stensel%2C%202009&f=false>

Jaramillo N. Sedentarismo: predictor de las llamadas “Enfermedades de la civilización”. Rev. Colomb. Cardiol. [Internet]. 2012; [citado mayo 20 2018]; 2(19): 80-81. Disponible en: http://revcolcard.org.scc.org.co/index.php?option=com_content&view=article&id=134%3Av19n2a5&catid=54&Itemid=55

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. 2014. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Soca P. El síndrome metabólico: un alto riesgo para individuos sedentarios. Rev ACIMED [Internet]. 2009 [citado 22 Mayo 2018]; 20(2): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009000800007

León – Latre M. et al. Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, resistencia de la insulina y la inflamación. Rev Esp Cardiol [Internet]. 2014. [citado 25 diciembre 2018]. Vol. 67 (06). Disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es/sedentarismo-su-relacion-conel/articulo/90323398/>

SaludMed.com. Puerto Rico: Lopategui E; [1 de Julio de 2013; 25 mayo 2014]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/sedentarismo/sedentarismo.html>

Rodríguez J, Márquez Sara, Olea S Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Apunts: Educación física y deportes [Internet] 2006 [citado enero 2019]; (83): 12-24. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644>

Rodríguez J, Márquez Sara, Olea S Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Apunts: Educación física y deportes [Internet] 2006 [citado enero 2019]; (83): 12-24. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644>

Congreso de la República Colombiana. LEY 1355 DE 2009. Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009. Artículo 1.

Roberto Sampieri. Metodología de la investigación parte 4. cap. 17 p. 532. Pdf

Tamayo. Metodología de la investigación cap. III. p. 126. Disponible en, <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>

Bizquera, R. Ibid. p. 28