

Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercebida en una muestra de estudiantes de educación superior de la ciudad Rivera, Uruguay

Autores: María José Tabeira^{1,2}, Enrique Pintos Toledo^{1,2,3}, Sofía Fernández Giménez^{1,2,3}, César Augusto Corvos^{1,2}, Franco De Souza Marabotto^{1,2}, Javier Brazo-Sayavera^{2,4}

1 Instituto Superior de Educación Física. Universidad de la República, Rivera, Uruguay.

2 Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano. Universidad de la República, Rivera, Uruguay.

3 PDU EFISAL. Centro Universitario Regional Noreste. Universidad de la República, Rivera. Uruguay

4 Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.

RESUMEN

Introducción: la práctica regular de actividad física (AF) según la Organización Mundial de la Salud se considera como un factor importante que interviene positivamente en el estado de salud de las personas (Bull et al., 2020). Además, la AF se vincula con el concepto de salud y calidad de vida como una estrategia que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, beneficios biológicos, psicosociales y cognitivos, siendo un factor importante para la prevención de enfermedades crónicas (Bull et al., 2020). Sin embargo, en la actualidad la práctica de la AF en la población es cada vez menos frecuente, especialmente en estudiantes de carreras universitarias, las cuales dejan en evidencia una mayor prevalencia al sedentarismo, en comparación a sujetos más jóvenes. Lo que indica que existe una tendencia a incrementar los comportamientos sedentarios a medida que se va avanzando en el ámbito académico, en donde una parte significativa de este tiempo se dedica a actividades de bajo costo energético. **Objetivo:** determinar la relación entre los AF y la condición física (CF) autopercebida en una muestra de estudiantes de educación superior de la ciudad de Rivera. **Materiales y métodos:** se trata de un estudio descriptivo- transversal, con una muestra total de 110 estudiantes (n= 51 mujeres y n= 59 varones) pertenecientes a 3 instituciones de educación superior ubicadas en la ciudad de Rivera. La selección de la muestra se obtiene mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Como criterio de inclusión se estableció que los participantes fueron estudiantes universitarios activos y se excluyó del estudio a los individuos que no respondieron en su totalidad, por lo menos uno de los cuestionarios aplicados. Este estudio fue aprobado por el comité de ética en investigación del CENUR Litoral Norte de la Universidad de la República. Para la valoración de la AF se

aplicó el cuestionario *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) en su versión corta y para la medición de la CF autopercebida se administró el cuestionario denominado *The International Fitness Scale* (IFIS). Ambos cuestionarios son válidos y confiables para la población joven y adulta. **Análisis estadístico:** el procesamiento y análisis de la información se realizó con el programa estadístico Statistical Package for Social Science (SPSS), en su versión 25 para windows. Se realizaron estadísticos descriptivos de frecuencia, máximo, mínimo y media. Para establecer la relación entre la AF y la CF autopercebida se realizó un análisis de correlación de Pearson. **Resultados:** el 82.7% ($n= 91$) de la muestra total eran jóvenes entre 18 a 34 años. El 44.5% ($n= 49$) de los individuos autoinformaron que su CF general era aceptable. La capacidad cardiorrespiratoria aceptable fue mayor en el sexo femenino que el masculino (53,7% y 46,3%), así como la fuerza muscular (56,0% y 44,0%) y flexibilidad (54,2% y 45,8%), pero los resultados no fueron estadísticamente significativos. Si bien los análisis de correlación de Pearson mostraron que hay relación positiva entre la CF general y AF total, fuerza muscular y AF total, velocidad-agilidad y AF total, flexibilidad y AF total, esta relación no fue estadísticamente significativa. **Discusión:** el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la CF y la AF de estudiantes de educación superior. Si bien los resultados de los análisis no fueron estadísticamente significativos, estos tienen similitudes con una revisión sistemática reciente donde se evidencia que los estudiantes mostraron tener un nivel satisfactorio de AF y CF (Kljajević, 2022). **Conclusiones:** a partir de los resultados obtenidos, se sugiere seguir impulsando estrategias para promover la AF diaria entre los estudiantes porque puede tener beneficios a largo plazo en la CF general. **Palabras clave:** actividad física, condición física, autoreporte.