Título: Prevención del sedentarismo y enfermedades asociadas en jovenes universitarios: impacto de un programa de intervención

Autor: Diana Lorena Flores Escalante

Director: MPD. Rossana de Fátima Cuevas Ferrera

Codirector: Dra. Thelma Elena Canto Cetina

Resumen

El sedentarismo es el cuarto factor de riesgo a nivel mundial, causando el 6% de defunciones (OMS, 2010). En México, 56.2% de los adultos no realiza actividad física,18% nunca ha practicado alguna actividad deportiva, aun sabiendo los benéficos de llevar una vida más activa (INEGI y CONADE, 2014). En Yucatán el 19.8% de los adultos son inactivos (ENSANUT, 2016). El sedentarismo va en aumento, y esto influye en la salud, el estado psicosocial de las personas y el alto costo monetario. Atacar esta problemática se ha vuelto una prioridad (Valera et. al, 2011). La OMS (2014) estimó que 70% de las muertes prematuras del adulto son ocasionadas por hábitos nocivos para su salud establecidos en etapas anteriores de su vida, de ahí la importancia de promover estilos de vida saludables en jóvenes universitarios. La presente investigación evaluará el impacto de un programa de intervención para ser físicamente activos en la vida universitaria, basado en la Teoría de Comportamiento Planeado de Ajzen y Fishbein (1980). Participarán estudiantes universitarios con edades entre 18 y 24 años, muestreo por conveniencia. Se medirán factores biológicos como las medidas antropométricas y perfil de lípidos; factores psicológicos como la Autoeficacia, Autoconcepto Físico y Percepción de peso; y factores psicosociales como prácticas y creencias, entre otros. Posterior a la intervención se espera que los estudiantes universitarios mejoren sus condiciones de salud y aumente su intencionalidad de ser fisicamente activos a partir de la mejora de las variables biológicas, psicológicas y psicosociales implicadas en el presente estudio.

Palabras clave: Actividad física, Jóvenes, Sedentarismo.