

Actividad física en la salud integral de los estudiantes de la escuela de trabajo social

Alma Delia Sánchez Ehuán¹

María Concepción Ruiz de Chávez Figueroa²

María Eugenia López Caamal³

María Guadalupe Jaimez Rodríguez⁴

Recepción: 30 de mayo del 2022

Aprobado: 24 de junio del 2022

Resumen

El sedentarismo se ha convertido en un factor de riesgo en la salud integral de la sociedad actual, principalmente en los jóvenes universitarios, debido a que han reducido la práctica de actividades físicas, afectando su salud física y emocional, es por esto que se realizó la presente investigación cuyo objetivo se centra en analizar el impacto de la actividad física en la salud integral de los estudiantes de la escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano, para implementar estrategias de prevención para una vida saludable. Es una investigación cuantitativa, con un nivel descriptivo y transversal realizado con 205 estudiantes de la escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Los resultados indican que el 29.3% de los jóvenes presentan una salud desfavorable, misma que está relacionada con la poca actividad física que realizan, ya que el 45.3% no hace ejercicio y el 40.5% dejó de hacerlo al entrar al nivel superior, por otro lado, el 49.8% ha subido por lo menos entre uno a diez kilos de peso en el último año y además presentan niveles de estrés de regular a mucho estrés en un 80.7%, lo que conlleva a que haya un impacto significativo en su salud tanto física como emocional.

Palabras claves: Actividad física, salud física y emocional, impacto y sedentarismo.

1 PTC e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano, Dirección: Calle Cedro Manzana 1 Lote 32, Fraccionamiento Arboleda. C.P 24094, Campeche, México, Correo electrónico: alma.sanchez@instcamp.edu.mx, Orcid 0000-0002-7709-854X, Teléfono 9818193898.

2 PTC e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano, Dirección: Calle Agua No. 88 Col. Fracciorama 2000. C.P. 24090 Campeche, México, Correo electrónico: mariac.ruiz@instcamp.edu.mx, Orcid 0000-0002-7789-3703, Teléfono 9811053031.

3 PTC e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano, Dirección: Calle Benito Juárez por Morelos No. 23, Colonia Ignacio Zaragoza. C.P. 24098, Campeche, México, Correo electrónico: eugenia.lopez@instcamp.edu.mx, Orcid 0000-0001-5292-5169, Teléfono 9811005238.

4 PTC e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Dirección: Calle José María Morelos y Pavón, entre Vicente Gro. Y Miguel Hidalgo. Colonia 20 de noviembre. Campeche Camp. México. Correo electrónico: guadalupe.jaimez@instcamp.edu.mx. Orcid 0000-0003-1840-6917, teléfono 9811242248

Abstract

Physical activity has become a risk factor in the integral health of today's society, mainly in young university students, because they tend more to sedentary than to perform physical activities, affecting their physical and emotional health, which is why this research was carried out whose objective is to analyze the impact of physical activity on the integral health of students of the School of Social Work of the Campechano Institute, to implement prevention strategies for a healthy life. It is a quantitative research, with an explanatory and transversal level carried out with 205 students of the School of Social Work of the Campechano Institute. The results indicate that 29.3% of young people have unfavorable health, which is related to the little physical activity they do since 45.3% do not exercise and 40.5% stopped doing it when entering the higher level, on the other hand, 49.8% have gained at least between one to ten kilos of weight in the last year and also have stress levels from regular to a lot of stress by 80.7%, which leads to a significant impact on their physical and emotional health.

Keywords: Physical activity, physical and emotional health, impact and sedentary lifestyle.

Introducción

La actividad física y el deporte constantemente se relacionan con los hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar significativamente la salud física y mental de las personas. Sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, generando como consecuencia enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer, entre otros. (Kohl et al., 2012; Pérez, 2014 citado en Barbosa, 2018, p.148)

En este sentido, la perspectiva actual de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en el 2012 indican un aumento del 58.6% en inactividad física y sedentarismo, convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo. Por su parte, la Secretaría de Salud (2001) mencionó que México es uno de los principales países en el cual está presente la obesidad, la diabetes mellitus y la hipertensión; dichas enfermedades cada año generan grandes cifras en las partidas del presupuesto de egresos de la federación, las cuales van dirigidas al sector salud.

Debido a las condiciones señaladas es importante implementar programas preventivos que ayuden a modificar, concientizar y evaluar la importancia de la actividad física de los alumnos universitarios de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano, para que su desarrollo sea óptimo en las áreas físicas, psicológica-emocional y social.

Por ello, es importante que se favorezca la formación integral de los estudiantes de nivel superior como parte de los propósitos centrales de las políticas educativas de la actual administración, como política pública de trascendencia en el desarrollo del país.

En el Plan Nacional de Desarrollo del 2019-2024, en el eje general “bienestar” contempla en el Objetivo 2.10 Garantizar la cultura física y la práctica del deporte como medios para el desarrollo integral de las personas y la integración de las comunidades.

En el Plan Estatal de Desarrollo 2019-2021, en su Eje 3 Desarrollo Responsable y Sostenible en su apartado 3.5., tiene como objetivo: Contribuir al desarrollo de la cultura física, la recreación y el deporte incluyente en Campeche, con servicios profesionales y en espacios dignos para su ejecución, en favor de la salud pública, el bienestar y la detección de talentos deportivos. Por ello se retoman dos estrategias interesantes que van acorde con esta investigación.

Diseñar programas incluyentes de actividad física y deporte para atender a las diversas necesidades de la población. Promover programas incluyentes de actividad física y deporte orientados a disminuir los índices de sobrepeso y obesidad.

Por su parte el Plan Institucional de Desarrollo 2016 – 2035, del Instituto Campechano, en su Eje 1. Formación Integral y en su Estrategia 2.2. Programas institucionales de apoyo a la formación integral, pretende fortalecer los programas de apoyo para los estudiantes de nivel medio superior y nivel superior. Donde se señala que el compromiso social de nuestra institución no se circunscribe únicamente al aspecto de educación formal, sino que se extiende a la solución de problemas que enfrenta nuestro estado y país en la actualidad. Es menester entonces, fomentar el desarrollo de valores, construir hábitos de vida saludable en alumnos y personal de la institución, que repercutan en todas las dimensiones del ser, fortalecer su formación e implementar acciones para procurar la permanencia, especialmente de los estudiantes en situación de desventaja.

Las líneas de acción a desarrollar se sustentan en el 2.2.1 Fortalecer el programa IC saludable y el 2.2.2. Fortalecer el programa de deportes y activación física. Desde esta postura institucional se elabora la investigación sobre, “el impacto de la actividad física en la salud integral de los estudiantes de la escuela de Trabajo social del instituto Campechano”. Considerando que es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se desarrolle de forma adecuada con su entorno y contexto social. Se privilegia entonces la atención integral de los alumnos para que estos puedan desarrollar de manera óptima las habilidades, capacidades, actitudes y aptitudes que favorezcan en el día a día su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Desarrollo

Los antecedentes, para la medición de niveles de salud, con los que cuenta la Organización Mundial de la Salud, se remontan al año de 1954, (OMS, 2012), y con ello, se abre una etapa, en donde prevaleció un enfoque cuantitativo, en la cual, en ese primer momento, se tuvieron en cuenta doce componentes que fueron: salud, alimentos y nutrición; educación, empleo; consumo y ahorro; transporte, vivienda, vestido; esparcimiento y recreación; seguridad social y libertades humanas.

A partir de ese momento, el comité de la ONU, opinaban que la expresión cuantitativa de la calidad de vida quedaba incompleta, quedando la tarea de obtener indicadores a través de un amplio proceso de investigación.

Actualmente, de acuerdo con Westreicher (2020), La calidad de vida, es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material, como en el emocional; este abarca aspectos objetivos y subjetivos, entre los cuales encontramos: el bienestar físico, bienestar material, bienestar social, bienestar emocional, y desarrollo personal.

El Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, organismo de la Organización de las Naciones Unidas, a partir del año de 1990, calculó el índice de Desarrollo Humano, encargado de medir el desarrollo de cada país, y de retomar tres variables como: esperanza de vida, ingreso per cápita y educación (Westreicher 2020). Siendo este fundamental para el diseño de políticas públicas, y su importancia reside en que se centra en el enfoque de capacidades, de Sen (1985).

Cabe resaltar que fue hasta el año 2002 en que México realizó su primer informe del índice de Desarrollo Humano. El (IDH), puesto en marcha en nuestro país, pone énfasis en la multidimensionalidad, la cual se compone de cuatro alternativas: índice de marginación, desarrollado por el Consejo Nacional de Población, (CONAPO), índice de bienestar, propuesto por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), el índice de masas carenciales, plasmado en la Ley de Coordinación fiscal y, por

último, los índices de pobreza, desarrollados por el comité de medición de la pobreza. (López-Calva et al., 2004).

En este tenor, a partir de los indicadores de: la esperanza de vida o longevidad, nivel educativo a lo largo y ancho del país y de las clases sociales y el producto interno bruto per cápita, es como se determina en la actualidad el índice de Desarrollo Humano, que por supuesto engloba la calidad de vida.

En esta misma línea se encuentran los indicadores de factores de riesgo comportamentales, (tasa de prevalencia del consumo de tabaco, sedentarismo, de la alimentación poco saludable y del consumo excesivo de alcohol) que de acuerdo a la OMS (2018) se asocian con los cuatro grupos de causas de muerte, los cuales son: enfermedades cardiovasculares, neoplasias, diabetes y enfermedades respiratorias.

Por otro lado, en relación al tema de la actividad física, se tiene que la condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que se encuentre en cualquier ámbito de la vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente pueden llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando se habla de la salud de las personas. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2004, Pag.86)

La actividad física de acuerdo a la OMS (2020) es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Asimismo, refiere que no debe confundirse con el término ejercicio que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Ros, F. (2007) hace la diferenciación de la actividad física indicando que esta son todos los movimientos que forman parte de la vida cotidiana, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas, y refiere que cuando la actividad se estructura y se sistematiza con el objetivo de mejorar algunas de las funciones orgánicas se le denomina entonces ejercicio.

Por otro lado, en la medida en que se vaya aumentando progresivamente los estímulos a los que se somete el cuerpo para la actividad física, se le ayuda a que se vaya adaptando a una mejora funcional en el nivel físico, psíquico y social.

Luego entonces, la actividad física es un elemento importante de los estilos de vida saludables que están relacionados con un amplio conjunto de beneficios de salud físicos y mentales. Por ello la necesidad de practicar la actividad física con regularidad para disminuir los porcentajes de todas las causas de mortalidad.

Los efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes es que desarrollan un sistema cardiovascular y aparato locomotor sanos, así como también tienen un mejor manejo de la ansiedad y depresión y contribuye en su desarrollo social.

La actividad física es considerada de acuerdo a la OMS (2013) de intensidad suave, moderada y vigorosa; la primera se refiere cuando al realizarla se siente una sensación de calor, hay ligero aumento del ritmo de la respiración y ritmo de los latidos del corazón, en la segunda aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún se puede gesticular palabra.

La tercera, intensidad vigorosa es cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado.

Finalmente, Figueroa de la Barra, (2013) retoma que estar sano significa, por consiguiente, estar en sincronía -física y mentalmente- con uno mismo

y con el mundo que nos rodea. (Ibíd.). Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando se habla de la salud de las personas. (2013. págs.35-36)

La actividad física es esencial para el adecuado desarrollo físico, emocional y social en la vida de los seres humanos, porque contribuye en la salud integral, por lo que para referirnos a la salud integral es necesario definir que es la salud, y se le define a ésta como un estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

En tanto que la OMS (2006) dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Refiriéndonos a lo integral, la Real Academia Española (2021) menciona que comprende todos los aspectos o todas las partes necesarias para estar completo. Partiendo de ello, entonces se define a la salud integral como un estado de completo bienestar físico, mental y social que se encuentra en perfectas condiciones para el desarrollo de sus funciones. E incluso se considera también como la ausencia de enfermedades, permitiéndole al individuo tener un cuerpo y mente sana propicio para desarrollarse y adaptarse a su entorno de manera efectiva. Por tanto, la salud integral está constituida por la salud física, la salud mental y la salud social.

En este mismo tenor, Blanco, Jordán, Pachón, Sánchez y Medina (2011) en su artículo educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares; refieren que la salud integral del adolescente se basa en fortalecer los factores de protección y prevenir los de riesgo que modifican

positiva o negativamente las características que definen la adolescencia como la búsqueda de la identidad, la búsqueda de la independencia y desarrollo de la creatividad, sensibilidad, proyecto de vida, sexualidad y la educación (2,20).

Por ello, es importante que con los jóvenes se promuevan acciones encaminadas a fortalecer actividades físicas y de autocuidado que los lleven a tener estilos de vida saludables. Como lo menciona Casado (2003) citado en Vera (2010) que la salud y la felicidad son estados inherentes al ser humano y dependen de uno mismo. Lo más importante para nuestra salud y felicidad es el amor incondicional que emana de nuestro interior.” Este principio profundo es la mayor de las maestrías y ser consciente del mismo es vital para nuestra felicidad y bienestar” (p.2).

De igual manera hace mención que la individualidad es uno de los factores que tiene más importancia en la salud integral. Ya que ninguna persona puede compararse a otra, cada uno ha crecido bajo diferentes circunstancias, ha tenido distintas oportunidades, sus condiciones físicas son diferentes, y sus reacciones físicas y emocionales a los factores ambientales, y a los tratamientos nutricionales también lo son.

La salud integral es uno de los parámetros fundamentales del desarrollo y de las necesidades primarias del hombre. Sin salud no hay bienestar, ni trabajo, ni plenitud de vida. Sin salud es difícil acceder a una instrucción adecuada, a un tenor de vida digno, a una participación plena en la vida social, pues el sufrimiento físico aísla al individuo e impide las relaciones normales con el medio familiar y social. Concebida de esta manera, es la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

En la actualidad, debido a diversos factores condicionantes existe un alto índice de enfermedades derivadas del sedentarismo por la inactividad física, la falta de educación en relación a los hábitos alimenticios, los cuales repercuten de manera determinante en la salud integral de las familias, grupos e individuos de nuestra sociedad. Por ello es necesario reeducar a los jóvenes en relación con la importancia de favorecer el estado físico, mental, social, emocional y biológico partiendo de hábitos que impacten en una mejor calidad de vida a futuro.

Las actividades de rutina, el uso de las nuevas herramientas digitales y tecnológicas, influyen sin duda, en la ausencia de hábitos que incidan en la salud integral de la población mundial y sobre todo en los jóvenes.

Método

La presente investigación es un estudio con enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo- transversal que para la recolección de la información se utilizó el Cuestionario sobre Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios (ESVISAUN), el cuál considera como indicadores de medición los datos sociodemográficos, socioeconómicos, estado de salud percibido y calidad de vida, actividad física, tabaco, alcohol y otras drogas, hábitos alimenticios, sexualidad, seguridad vial, higiene dental, enfermedad y discapacidad y promoción de la salud en la universidad.

Su finalidad es conocer los estilos de vida de los estudiantes universitarios, permitiendo identificar hábitos de vida saludable y problemas de salud. La fiabilidad de cada una de las escalas del cuestionario fue evaluada analizando su estabilidad temporal, mediante el procedimiento de test-retest, la fiabilidad finalmente se comprobó mediante el análisis de Split-alf (Bennassar,2012).

En este estudio no se seleccionó muestra alguna, ya que el cuestionario ESVISAUN se les aplicó a los 205 estudiantes que conforman la plantilla educativa de la escuela de Trabajo Social, (Campus IV de Hecelchakán, Campeche y campus V Campeche), la aplicación del instrumento fue auto administrado a través de google forms, del cual se retomó datos sociodemográficos y actividad física para los fines de esta investigación.

Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico para investigaciones sociales (SPSS) versión 22. Y se empleó la estadística descriptiva para el manejo de los datos.

Resultados

Los resultados obtenidos en la investigación dirigida a estudiantes de educación superior específicamente a los de la licenciatura en trabajo social permitieron comprobar el objetivo propuesto. Dentro de la información obtenida se obtuvo que las edades preponderantes de los estudiantes están en los rangos de 19 a 23 años, mismos que conforman el 83% y el 17% está distribuido en estudiantes de 24 a 31 años. Asimismo, el 84.4% son mujeres, 15.1% son hombres y el 0.5% omitió decir su sexo.

En relación al estado de salud y rango de edad, el 0.5% considera su estado de salud muy malo, 6.8% mencionó que es malo, centrándose el mayor número en la edad de 21 años; se muestra también que el 22% enfatizó que su salud es regular, en la tabla se visualiza que los rangos de edad que hicieron énfasis en este estado oscilan entre los 19 y 23 años. Cabe mencionar que también en este mismo rango prevalecieron los porcentajes altos con relación a considerar su estado de salud bueno, siendo un 43.4% que goza de una buena salud y un 27.3% manifestó tener muy buen estado de salud.

Estos datos demuestran que 70.7% tiene una buena salud, sin embargo, también es importante resaltar que un 29.3% considera que su estado de salud no es favorable. Lo cual representa un dato significativo dentro de la investigación. En lo que respecta a la relación del estado de salud con el sexo las mujeres son las que presentan mayor prevalencia de tener un estado de salud desfavorable (24.4%) en comparación con los varones (4.9%), esto se debe a la predominancia en esta carrera de mujeres, por ello el porcentaje.

Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del paquete estadístico de SPSSb.

Tabla 1														
Estado de salud y edad														
Estado de salud	Edad												Total	
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30	31	No	%
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
Muy malo	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.5
Malo	0.5	1.0	0.5	2.8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	14	6.8
Regular	0.5	2.8	3.4	7.9	3.4	2.5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	45	22.0
Bueno	2.8	4.9	7.2	9.3	9.8	4.9	1.5	2.0	0.5	0.5	0.0	0.0	89	43.4
Muy bueno	4.0	4.9	5.4	5.4	2.8	2.8	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	56	27.3
Total	7.8	13.6	16.5	25.4	16.5	10.7	5.0	2.5	0.5	0.5	0.5	0.5	205	100

En lo que se refiere a la variable de actividad física que realizan los estudiantes se obtuvo 54.7% hace ejercicio, de los cuales el 45.9% son mujeres, el 8.2% hombres y el 0.5% que prefirió no decir su sexo, por otro lado, el 45.3% conformado por un 38.5% de mujeres y 6.8% de hombres no hacen ejercicio, estos datos evidencia que este es un factor de riesgo relevante en la salud de los universitarios que impacta en su salud.

Tabla 3

Frecuencia de práctica de ejercicio físico

Veces a la semana que practicas ejercicio físico	No	%
Ninguna	63	30.7
1 vez	20	9.8
2 veces	25	12.2
3 veces	38	18.5
4-5 veces	42	20.5
Diario	17	8.3
Total	205	100

Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del paquete estadístico de SPSS.

Tabla 2

Ejercicio físico y sexo

Sexo	¿Haces ejercicio físico?					
	Sí		No		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Hombre	17	8.3	14	6.8	31	15.1
Mujer	94	45.9	79	38.5	173	84.4
Prefiero no decirlo	1	0.5			1	0.5
Total	112	54.7	93	45.3	205	100

En el análisis pareciera que los hombres son los que realizan menos ejercicio, sin embargo, al aplicar la regla de tres en hombres y mujeres los resultados arrojan que el 54.9% de los hombres y el 54.3% de las mujeres hacen ejercicio, en este sentido, la diferencia es de 0.6%, en esta misma perspectiva tenemos que el 45.7% de las mujeres y el 45.1% de los hombres no hacen ejercicio teniendo una diferencia mínima de .06%, en donde las mujeres son las que hacen menos ejercicio que los hombres.

Los resultados reiteran que 30.7% de los estudiantes no realiza ningún ejercicio físico durante la semana, 9.8% hace ejercicio una vez a la semana, 12.2% dos veces a la semana, 18.5% tres veces a la semana, 20.5% hace ejercicio físico de cuatro a cinco días y 8.3% hace ejercicio diario.

Como se observa en la tabla, el ejercicio físico representa un área de oportunidad para los jóvenes porque fortalecería su salud física y mental y se disminuiría el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, derrames cerebrales, cáncer, además se combatiría el sedentarismo que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2014) hoy en día se ha convertido en el cuarto lugar de mortalidad.

Aunado a la inactividad de los estudiantes el peso también se ha visto reflejado en este estudio ya que un 23.4% ha ganado peso entre 1 a 2 kilos, el 16.1% ha aumentado entre 3 a 4 kilos, y el 10.2 % ha subido de 5 kilos en adelante. Es decir, un 49.7 % ha subido de peso, mientras que un 33.2% ha bajado de peso y un 17.1% se ha mantenido en su peso.

Se encontró también, que los estudiantes presentan por lo menos un nivel de estrés, y es aún más significativo observar que el 86.8% se encuentran con niveles de estrés entre regular y mucho estrés, se percibe como un indicador que revela que se está presentando una afección en el estado de su salud tanto física como emocional.

Tabla 4		
Nivel de estrés		
Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Poco estrés	7	3.4
Mediano estrés	20	9.8
Regular estrés	47	22.9
Estrés	75	36.6
Mucho estrés	56	27.3
Total	205	100.0

Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del paquete estadístico de SPSS.

Discusión

Los resultados arrojados en la presente investigación demuestran que la poca actividad física tiene un impacto significativo en los estudiantes que se ve reflejado en su salud integral. Debido a que la mitad de los estudiantes que participaron en esta investigación no realizan actividad física y además han subido de peso lo que da lugar a inferir que esa inactividad repercute en su estado de salud físico al presentar problemas de hipertensión, cansancio físico al subir las escaleras de sus aulas de clase, en su estado emocional también tiene un impacto en cuanto a su motivación personal y autoestima.

Algunos estudiosos como Delgado (2020) mencionan que son más propensos a la depresión y en lo social repercute en sus relaciones interpersonales ante su inseguridad y malos hábitos alimenticios. En este sentido, es necesario recalcar que la salud es un elemento fundamental en la vida de los individuos debe forjarse desde la primera etapa de vida del individuo prenatal, primera infancia adolescencia, edad adulta y vejez, porque al existir una educación de la salud en la etapa de la juventud, se pueden disminuir los factores de riesgo y se pueden mantener condiciones favorables en el estado de salud de los mismos, resultados similares se encontró en el estudio realizado por Fernández (2016) sobre salud y estilos de vida en adolescentes españoles cuyos resultados también indican que los adolescentes y jóvenes en su mayoría “valoran positivamente su estado de salud”(s/p).

Por su parte, Celis de la Rosa (2003) en su artículo denominado la salud de los adolescentes en cifras refieren que esta población es la más saludable y por consiguiente son los que menos utilizan los servicios de salud, además de presentar bajos índices de defunciones, pero también es considerada como una de las etapas donde se debe reeducar más en la salud, porque es en ella donde se presentan mayores posibilidades de factores de riesgo.

Con relación a las variables cruzadas de sexo y estado de salud se denota que las mujeres son las que presentan mayor prevalencia de tener un estado de salud desfavorable en comparación con los varones. En este tenor, el estado de salud que presentan los hombres y mujeres jóvenes están relacionadas con condiciones o comportamientos como el consumo de alcohol, tabaco, la inactividad física, relaciones sexuales sin protección, malnutrición violencia y salud mental. (Secretaría de Salud del Gobierno de Puebla [SSP], 2020). De la misma manera, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI,2020) refiere en sus datos estadísticos que las mujeres son las que padecen más enfermedades relacionadas con la diabetes, hipertensión colesterol y triglicéridos generados por estilos de vida poco saludables que son consideradas como las primeras causas de muerte, que de no prevenirse serán recurrentes en los próximos años de vida.

Lo anterior se puede ver en los porcentajes donde casi la mitad de los estudiantes no realizan ejercicio y un mínimo hace ejercicio diario, estos resultados concuerdan con lo encontrado por Pérez y col, (2014), Martínez, y col. (2012) y López y col, (2006), en donde los porcentajes de las mujeres que hacen ejercicio es mucho menor al de los hombres, y en términos generales las investigaciones citadas, también hacen referencia al factor de riesgo que significa no hacer algún tipo de actividad física, de hacerlo de manera continua y constante, de que constituya un hábito y parte del estilo de vida; ya que con ello, se pueden evitar riesgos de sufrir algún tipo de enfermedad crónico degenerativa y/o a algún tipo de enfermedad mental.

Por ello se explica también la presencia de sobrepeso en los estudiantes, quienes al no hacer actividad física o ejercicio físico su vida escolar y personal es sedentaria al pasar mucho tiempo sentados realizando actividades escolares, revisando su celular viendo televisión o descansando, aspectos que interfieren en su salud integral, ya que con el paso del tiempo podrían formar parte de las cifras de personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, derrames cerebrales, Hipertensión. En caso contrario Molina (2020), menciona que la práctica de actividades deportivas, en cualquier momento de la vida del individuo, favorece no solo la prevención y/o tratamiento de enfermedades físicas o mentales, sino que también genera beneficios directos en términos de socialización, manejo de estrés y mejoramiento, en general, de la calidad de vida de las personas.

La investigación confirma que el estrés es una de las principales consecuencias de impacto relacionadas con la actividad física, la tercera parte de los estudiantes manifiestan altos niveles de estrés, lo que indica un resultado muy significativo que requiere de atención oportuna para prevenir factores de riesgo psicosociales. Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Barreros, Lalupú y Martínez (2021) al evaluar el nivel de actividad física y los niveles de estrés en estudiantes universitarios de la universidad peruana en el que coincide que los niveles moderados y bajos de actividad física aumentan los niveles de estrés académico y se asemeja con el estudio realizado por Silva, Ma.; López, Juan y Meza, Ma. (2020) en el que se determina que existe un alto índice de jóvenes con estrés, pero moderado.

Estos resultados permiten reflexionar sobre la necesidad de implementar dentro de la escuela de trabajo social proyectos de intervención encaminados a fortalecer la actividad física para fortalecer la salud integral de los estudiantes.

Conclusión

El impacto en la salud integral de los estudiantes que participaron en el estudio se refleja más en las mujeres, considerando que es la población con mayor frecuencia.

Asimismo, las edades de mayor prevalencia oscilan entre los 19 a 23 años en las que se concentran los porcentajes más significativos de este estudio, como son: la baja actividad física y la práctica de ejercicio por centrarse en la realización de sus actividades escolares, el manejo de las tecnologías de la información y en el descanso por las diferentes actividades que su cotidianidad le demandan, dejándola como una actividad poco importante

Los niveles de estrés que presentan los estudiantes, se infiere que puede estar relacionada con la inactividad física, sin embargo, no lo visualizan como tal, sino que lo perciben como un problema generado por otras situaciones e incluso pudiera parecer paradójico, cómo a pesar del nivel académico que tienen se les dificulte advertir la importancia que tiene el ejercicio físico en su salud y su calidad de vida.

Se recomienda ampliar la investigación a estudiantes de otras escuelas de nivel superior y de otras áreas de formación para contrastar los resultados e implementar programas encaminados al fortalecimiento de la salud integral de los futuros profesionistas del estado de Campeche.

Referencias Bibliográficas

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, N. 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Blanco, E., Jordán., Pachón L., Sánchez, T., & Medina, R. (2011). Educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares. Revista Médica Electrónica, 33(3), 349-359. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000300012&lng=es&tlng=es.

Barreros, N;Lalupú. L. y Martínez, G, (2021) tesis: Nivel de Estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la Uiversidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a Distancia (tesis de licenciatura).

Bennassar, M. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. Costa Rica: Universitat de les Illes Balears

Celis-de la Rosa, A. (2003). La salud de adolescentes en cifras. Salud Pública de México, 45 (Supl. 1), s153-s166. Recuperado en 15 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003636342003000700019&lng=es&tlng=es.

Delgado, Paulette(2020). El sedentarismo causa depresión en los adolescentes: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/sedentarismo-depresion-adolescencia>

Fernández, J. (2016). Salud y estilos de vida en adolescentes.EFDeportes.com Revista Digital.N.21, año21.mayo 2016 Buenos Aires, Argentina.

Figuroa De La Barra, J. (2013). Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios. Chile

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI,2021), mujeres y hombres en México 2020. México: INEGI C2021 <http://cedoc.inmujeres.gob.mx>

Martínez, J., Sámano, A., Asadi, A., Magallanes, A. y Rosales, R. (2012) Práctica de la actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S. RPCC-UACJS, Vol. 3 Núm. 2 Pág. 7-16

Organización Mundial de Salud (OMS), Constitución de 1946. http://www.who.int/about/definition/es/http://policy.who.int/cgi-bin/om_isapi.dll?infobase=Basicdoc&softpage=Browse_Frame_Pg42

Organización Mundial de la Salud (2013). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud Ginebra, Suiza. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Mundial de la Salud (noviembre de 2020). Actividad física, obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud (2018). Indicadores de salud. Aspectos conceptuales y operativos, obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49058/9789275320051_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Plan Estatal de Plan Estatal de Desarrollo https://drive.google.com/file/d/1YNvAIHH_NRTLwGhv6dnXZ8eTyA6Ixmuc/view

Plan Nacional de desarrollo 2019-2024 <https://framework-gb.cdn.gob.mx/landing/documentos/PND.pdf>

Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Anales Venezolanos de nutrición, 27(1), 119-128. <http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>

Pérez U., Lanío, F., Zelarayán, J., Y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30 (4), 896-904. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

Real Academia Española [9 de mayo 022]. *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>>

Secretaría de Salud del Gobierno de Puebla 9 datos sobre la salud de los adolescentes, modificado lunes, 2 de maro de 2020 <https://ss.puebla.gob.mx/cuidados/adolescentes/item/129-9-datos-sobre-la-salud-de-los-adolescentes>

Silva., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=6742875008>

Vera, Y. (2010). Nutrición esencia de la salud integral. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 23(1), 50-53. Recuperado en 12 de mayo de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000100008&lng=es&tlng=es