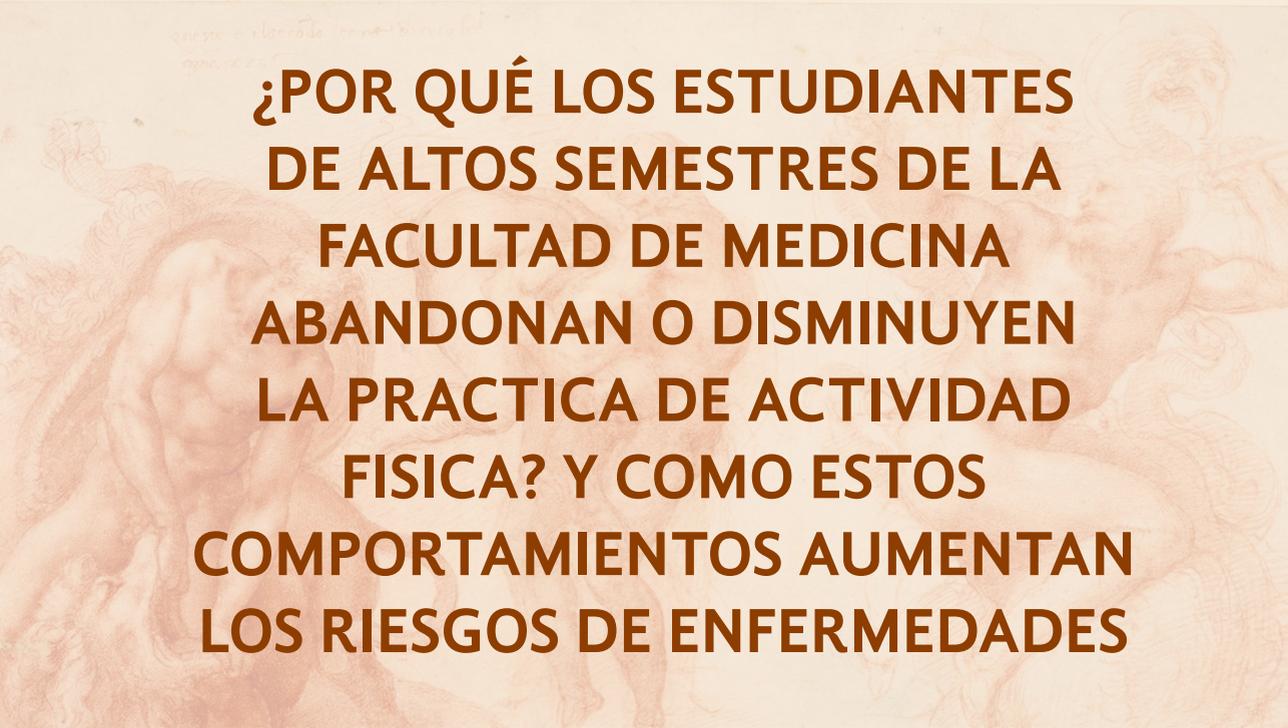


# CAPÍTULO SEGUNDO

The background of the text area is a light beige color with faint, overlapping anatomical sketches in a reddish-brown hue, characteristic of Leonardo da Vinci's work. The sketches include human figures in various poses, some showing musculature and internal organs.

**¿POR QUÉ LOS ESTUDIANTES  
DE ALTOS SEMESTRES DE LA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ABANDONAN O DISMINUYEN  
LA PRACTICA DE ACTIVIDAD  
FISICA? Y COMO ESTOS  
COMPORTAMIENTOS AUMENTAN  
LOS RIESGOS DE ENFERMEDADES**

**Leonardo Fabio Barrera**



## Introducción

Una problemática que afecta a toda la población a nivel mundial, especialmente a los jóvenes universitarios y principalmente a los estudiantes de medicina, son los altos niveles de inactividad física (IF), relacionados con el sedentarismo (SD), convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo modificable de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), las cuales afectan la salud y la calidad de vida (CV) de esta población (Moreno B. 2018). De acuerdo con la revisión epistemológica realizada para este artículo, los niveles de realización de AF reportados en estos estudiantes son inferiores a los observados en la población general (Tovar et al., 2016).

Son una multiplicidad de factores que llevan a los estudiantes universitarios, en especial a los de medicina, a adquirir hábitos y estilos de vida poco saludables, (Rangel-Caballero et al., 2018), siendo los principales obstáculos reportados por ellos, la falta de tiempo y falta de apoyo social, la falta de gusto por la actividad física, el no ver su practicidad y utilidad, por pereza o apatía, o pensar que no son competentes en este tipo de actividades, en especial en estudiantes de semestres altos, los cuales se ha demostrado que en la medida que avanza la carrera van abandonando la práctica de la AF y el Ejercicio (EJ), aumentando así el riesgo de adquirir estas enfermedades, (Rangel Caballero et al 2018) y (Molano-tobar et al. 2019), y creando un ambiente de alto riesgo para su salud y CV. Uno de los aspectos más relevantes encontrados en los estudios de investigación, muestran en primer lugar, la necesidad de proponer estrategias de intervención en temas de promoción y prevención de (AF) y el (EJ), dirigidas hacia el desarrollo de hábitos de vida saludables, el mejoramiento de la CV y a la prevención de enfermedades de la población de estudiantes universitarios, en especial los de medicina.

Durante más de 10 años de observación sobre cómo los estudiantes de Medicina que pasan de la Escuela a la Clínica, de sexto a séptimo semestre (semestres altos), abandonan parcial o definitivamente la práctica de la actividad física, surge el interrogante del ¿por qué los estudiantes de la facultad de medicina, que pasan de la escuela a la

clínica abandonan o disminuyen la práctica de la actividad física? y ¿cómo determinar las causas probables y las consecuencias que puede acarrear esta situación?, estos cuestionamientos deben llevar a iniciar acciones que aporten y transformen esta realidad.

El hecho de estudiar una carrera tan compleja en sus contenidos académicos y con situaciones personales y culturales de diferente índole, turnos largos, largas horas de estudio y alta intensidad académica, pueden ser situaciones que sean inductoras de esta problemática. Durante largo tiempo esta realidad viene aquejando a los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Fundación universitaria Juan N corpsas, se ha observado, como esta situación afecta a esta población, ocasionándole inconvenientes en la salud, es probable que esta situación también afecte sus comportamientos en lo que tiene que ver con malos hábitos alimentarios, tabaquismo y consumo alcohol, es necesario evidenciar estas circunstancias y ponerles nombres propios, llevar a cabo una revisión epistemología, de manera que se pueda realizar una intervención de carácter pedagógico hacia un cambio positivo

## **La epistemología alrededor del problema planteado**

Abordando este planteamiento, se ha identificado que los altos niveles de inactividad física (IF), relacionados con el sedentarismo (SD), son una problemática global y es el cuarto factor de riesgo modificable, junto con el Tabaquismo, el Consumo de Alcohol y los malos hábitos nutricionales, para contraer las Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT) como la diabetes, enfermedades cardiacas, accidentes cerebro vasculares, cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, las cuales afectan la salud y la calidad de vida (Moreno-Bayona, 2018). De acuerdo con la (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2008) “la Actividad física (AF) insuficiente contribuye a causar la pérdida de 69,3 millones de años de vida ajustados en función de la Discapacidad y 3,2 millones de defunciones cada año”. (Informe sobre el estado de las ECNT (OMS), 2014). Esta situación afecta a toda la población, aunque son diferentes los niveles de IF en los grupos etarios, en los jóvenes colombianos el 85,9% de la población no realiza

la dosis de AF necesaria para su salud. (Plan decenal de salud pública, 2012- 2021, p. 64).

Con el objetivo de comprender más a profundidad, el porqué de esta problemática y generar un posible abanico de intervenciones que propendan por el cambio o mejoramiento de ésta, los estudios realizados en diferentes países, además de Colombia, sobre la práctica de AF y el Ejercicio (EJ), el impacto del SD y los efectos de éste sobre la salud, en especial sobre las ECNT y su Calidad de Vida (CV) en estudiantes universitarios, incluidos los estudiantes de medicina, recogen una información valiosa para interpretarla y arroja una visión más profunda relacionada con los aspectos y variables que determinan esta situación.

Uno de los aspectos más relevantes encontrados en los estudios de investigación, muestran en primer lugar, la necesidad de proponer estrategias de intervención desde los niveles institucionales privados y públicos, en temas de promoción y prevención de (AF) y (EJ), dirigidos hacia el desarrollo de hábitos de vida saludables, el mejoramiento de la CV y a la prevención de enfermedades de la población de estudiantes universitarios, esto derivado de los altos niveles de sedentarismo encontrados en ellos.

Dentro de los hallazgos más relevantes, citado de manera recurrente en los estudios y que fundamenta las afectaciones en la salud que provoca esta problemática, tiene relación con los altos niveles de sedentarismo, bajos niveles de AF en universitarios observados en esta población y como estos influyen en la salud pública, se destaca también la relación de la inactividad Física (IF) y los estilos de vida saludables y su impacto en la CV, de la misma manera se reafirma como uno de los factores de riesgo para adquirir ECNT. En este sentido, se evidencio que la población entre los 15 y 24 años de edad, constituyen un asunto de especial interés a nivel mundial debido a su fuerte tendencia por cambiar y adoptar hábitos de vida que implican conductas más riesgosas para su salud” (Molano-Tobar et al., 2019) y de acuerdo con Tovar et al (2016), la IF se ha convertido en uno de los problemas más prevalentes de salud pública de la población a nivel global.

Otros temas y hallazgos abordados y encontrados en los estudios de investigaciones son: La percepción y experiencias de los estudiantes frente a los obstáculos y/o barreras que se les presentan a la hora de la práctica de AF y el EJ, el hecho de que los hombres son más activos que las mujeres, (González et al. 2012), los innumerables beneficios que trae consigo la práctica de AF y EJ, los motivos que incitan a los estudiantes universitarios a la práctica, temas relacionados con el impacto que la IF tiene sobre el desarrollo económico y la salud pública, los altos niveles de consumo de alcohol y tabaco en esta población, el bajo consumo de frutas y verduras, los pocos contenidos curriculares en universidades para preparar profesionales de la salud frente al reconocimiento del papel fundamental que tiene la realización de la práctica de la AF.

De acuerdo con estos hallazgos, se puede observar que el ingresar a la universidad conlleva cambios determinantes en cada persona, impactando su estilo de vida, se evidencia un cambio en las formas de actuar y las rutinas diarias y en general en sus hábitos de vida, (Molano-Tobar et al., 2019), estos cambios están relacionados con múltiples factores que van obstaculizando la práctica de la AF, el uso actual de equipos electrónicos con pantallas (televisores, celulares y videojuegos) ha sido uno de los factores más fuertes, para que el sedentarismo aumente cada día en esta población (Moreno-Bayona, 2018), a medida que el estudiante universitario dedica mayor tiempo a sus actividades académicas y va subiendo de semestre se ve disminuido el nivel y la práctica de AF y el EJ, (Rangel-Caballero et al., 2018) y (Molano-tobar et al. 2019), como consecuencia de lo anterior, los principales obstáculos reportados por los estudiantes son la falta de tiempo y falta de apoyo social, la falta de gusto por la actividad física, no ven su practicidad y utilidad, por pereza o apatía, o pensar, que no son competentes en este tipo de actividades, (Rangel Caballero et., al 2018) y (Molano-tobar et al. 2019).

## **La epistemología de la problemática en los estudiantes de Medicina**

Se ha confirmado en diferentes investigaciones, que los altos niveles de sedentarismo en estudiantes de medicina por causa de la IF, es un problema global, el cual impacta la salud pública, y que hace parte de uno de los factores de riesgo en las ECNT (Tovar et al., 2016), afectando severamente la salud de esta población. Diversos estudios establecen que estudiantes de primero y quinto año de medicina de Bogotá, reportaron que los niveles de realización de AF son inferiores a los observados en la población general y va aumentando en la medida que avanzan en su carrera, a pesar de que en algunos casos el currículo de la carrera de medicina incluye una asignatura obligatoria en el tema de AF (Tovar et al., 2016), Se destaca también, que frente a la práctica de la AF, la proporción de estudiantes de medicina que la realizan es inferior a la observada, además de la población general, también lo es en poblaciones similares como las facultades relacionadas con la salud, por otro lado se reportó también que los créditos obligatorios relacionados con actividad física y salud resultan escasos en el currículo, especialmente en Medicina (Nestares et al., 2016), se encontró que, con respecto a los Hábitos de vida en universitarios, especialmente el de AF, se califica a los estudiantes universitarios como inactivos, (Moreno et al., 2014).

Especialmente el estudiante de medicina se ve sometido a largas horas de estudio y a una alta intensidad de carga académica, especialmente la carga de tiempo libre se ve muy afectada, desembocando en una baja práctica de AF y EJ para la salud, lo que acentúa a su vez la práctica de malos hábitos de vida. Los factores que obedecen a esta situación se enmarcan en lo socioeconómico y en una excesiva carga académica que ofrece el ingreso a la universidad, entre otros, los escasos de espacios deportivos, la inseguridad, las malas condiciones del entorno y la oferta deportiva poco atractiva. (Caro-Freile & Rebolledo-Cobos, 2017).

Se puede observar que son una multiplicidad de factores que llevan a la población universitaria, a adquirir hábitos y estilos de vida poco

saludables, (Rangel-Caballero et al., 2018), afectando de manera preocupante su salud física, emocional y su CV, especialmente en la población de estudiantes de la facultad de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, en donde actualmente no se tiene conocimiento de alguna intervención que apunte a la mejora de esta problemática, en especial en estudiantes de semestres altos, los cuales se ha demostrado que en la medida que avanza la carrera van abandonando la práctica de la AF y el EJ, aumentando así el riesgo de enfermedades, (Rangel Caballero et al 2018) - (Molano-tobar et al. 2019) y creando un ambiente de alto riesgo para su salud, por lo que se hace necesario realizar una intervención que pueda aportar a la solución de esta problemática.

De acuerdo con este panorama, es necesario ahondar en la promoción y difusión de los beneficios de la AF y el EJ, profundizar en los motivos que conllevan a los estudiantes a la práctica o a la deserción. Teniendo en cuenta lo anterior, los estudios revelan la importancia de establecer estrategias de promoción y prevención dirigidas a superar estos obstáculos, (Tovar et al., 2016), de investigar más a fondo los factores que determinan esta situación, (Latinoamericana & Sociales, 2012) y en general a intervenir con diferentes propuestas esta problemática.

## **Las intervenciones**

Las intervenciones que se han hecho, tanto en identificar como en atender esta problemática, las han realizado diferentes organizaciones relacionadas con la salud a nivel mundial y local, se han desarrollado múltiples estrategias, tanto en la prevención de enfermedades como en la promoción de la salud, en este sentido la OMS, entre otras tantas estrategias, implemento el Plan de Acción Mundial sobre AF 2018-2030 (Organización Panamericana de la Salud OPS, 2019), donde exponen las directrices a tener en cuenta para promocionar la práctica de esta, especialmente el Ejercicio Físico (EJ) continuo y controlado como herramienta fundamental en la prevención de las ECNT y la promoción de hábitos de vida saludable.

En éste aspecto la comunidad internacional ha hecho conciencia también en la implementación de estrategias de prevención de las ECNT a través de promoción de estilos de vida saludable enfatizando en los factores modificables, dentro de los cuales está la IF, por esto surgió el “Plan de acción de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de ECNT 2008-2013” en donde se enfatizó en la necesidad apremiante de invertir en la prevención de estas enfermedades como estrategia integral del desarrollo socioeconómico sostenible de los países que participan en esta organización.

Este informe reciente es muy importante debido a las orientaciones a nivel internacional frente a la problemática que se presenta en este artículo, en esta reunión de países se plantea la reducción relativa de la prevalencia de la actividad física insuficiente en un 10% para 2025, estas orientaciones son el intento de seguir construyendo una política y una cultura a nivel mundial de promoción y prevención de la salud establecido en la meta 3 de los objetivos de desarrollo sostenible del milenio

En Colombia entre otras estrategias el Plan Decenal de Salud Pública desarrollado por el Ministerio de Salud y Protección Social, plantea estrategias puntuales en las dimensiones prioritarias, especialmente en el apartado de Vida Saludable y condiciones no transmisibles, las metas que plantea el plan son: Incluir mínimo 300 minutos de actividad física a la semana, en instituciones de formación de niños y jóvenes en la totalidad del sistema educativo. Incrementar la actividad física global en población de 13 a 64 años, aumentar el tiempo dedicado y la calidad para la AF en todo el sistema educativo con énfasis en la población escolar y la primera infancia, Incrementar la AF caminando o montando bicicleta como medio de transporte por encima de 33,8% y 5,6% respectivamente, Implementar la estrategia “once para la salud” en el 80% de las Instituciones de educación media, la cual consiste en once mensajes relacionados con la salud, el primero de ellos es “Juega al fútbol”. Plan decenal de salud pública PDSP 2012- 2021 (pág. 90).

En el ámbito educativo la propuesta se puso en marcha basándose en el “Instrumento de reconocimiento de avances en Entornos Saludables”,

aplicado en el año 2016 para evaluar el período comprendido entre el año 2010-2015. Durante este proceso de desarrollo se han vinculado más de 33 universidades acogiendo y apoyando estas iniciativas de universidad saludable, diferentes universidades en diferentes regiones del país han creado iniciativas de investigación e implementación de proyectos para promocionar los estilos de vida saludables.

Atendiendo a estas iniciativas revisadas en los múltiples estudios mencionados y observando durante varios años esta problemática, en la Fundación Universitaria Juan N Corpas desde el 2010 se implementó a través del departamento de Bienestar Universitario, un programa de electivas obligatorias para los estudiantes de primero a sexto semestre con el ánimo precisamente de crear un espacio de AF y EJ para generar entorno social saludable y lograr un cambio en el estilo de vida de los grupos de jóvenes profesionales, sin embargo el alcance de estas iniciativa deja por fuera a los estudiantes de altos semestres, creando un vacío de séptimo a doce semestre, adicionalmente no existe un estudio todavía frente al impacto de este programa en la salud y calidad de vida de los estudiantes, aun no existe una investigación de carácter cualitativo que aborde esta realidad, con la intención de interpretar las percepciones que tienen sus estudiantes frente a esta situación, de comprender los factores que subyacen a este escenario y dar respuesta a ésta.

## **El papel de la Actividad física y el Ejercicio**

En primer lugar, es necesario comprender que la (AF) es inherente al desarrollo de la humanidad, tanto que en la antigua Grecia como en la Antigua China ya poseían conocimientos de los beneficios de la actividad física y el impacto de esta en la salud, Guillet, B. (1971). Hoy en día sigue vigente esta relevancia en el ámbito de la salud pública, sus beneficios y bondades en los temas de prevención y promoción, son parte fundamental en las estrategias de entidades gubernamentales de carácter internacional, entre otras, la (OMS), la cuales reconocen este papel, generando una gran cantidad de propuestas de carácter global y local, como las relacionadas en párrafos anteriores, para su continua práctica y adhesión y orientadas al desarrollo de la salud y la CV. (Plan de acción mundial sobre Actividad Física 2018-2030).

El Ejercicio Físico (EJ) es otro concepto que se debe reconocer, ya que éste ha venido desarrollándose de manera concatenada con el de AF, sin embargo no es sinónimo de ésta, es una subcategoría que de acuerdo con la (OMS 2018), hace referencia a una AF planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física y su objetivo principal es el de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y bienestar físico y por ende aportar en el mejoramiento de la CV, por lo que lo sitúa en un lugar privilegiado en el desarrollo de las estrategias de promoción de la salud y la prevención de enfermedades que formulan la diferentes entidades a nivel internacional y local.

## **Conclusiones**

Dando respuesta a la pregunta inicial, de acuerdo con los estudios de investigación, tanto en el campo educativo como en el sector público y privado, son múltiples los factores que provocan que los estudiantes de las facultades de medicina, en especial los de semestres altos, vayan abandonando o disminuyendo la práctica de la Actividad física y por supuesto el Ejercicio, las evidencias presentan las altas cargas académicas, el uso excesivo de la tecnología y en entre otros los cambios en sus horarios, comportamientos y hábitos ocasionados por en su ingreso a la universidad, afectando esto su disponibilidad de tiempo para la práctica, esto coincide con que la falta de tiempo fue el obstáculo más reportado por ellos, induciendo a esta población al aumento de los niveles de SD, producido por la inactividad física, lo malos hábitos de alimentación, el aumento de consumo de alcohol y tabaco, situación que los impulsa a un acrecentamiento a la exposición de contraer enfermedades relacionadas con estos factores (Diabetes, Hipertensión, Enfermedades Cerebrovasculares, Cardio respiratorias, Cáncer etc.), afectando gravemente su salud física, emocional y su calidad de vida. Esta problemática, como se evidencia en este artículo, está identificada y documentada desde diferentes ámbitos, debido a esto se han implementado estrategias en diferentes niveles, sin embargo y teniendo en cuenta una de las principales conclusiones o consensos de las investigaciones frente a este tema, la cual se refiere a que se hace necesario continuar con la realización e implementación

de estrategias de carácter privado y también público que atiendan la multiplicidad de factores que están alrededor de esta problemática y se continúe examinado a fondo esta situación, dando soluciones que impacten de manera positiva esta situación. En especial en ámbitos particulares, a través de investigaciones de carácter cualitativo que aborden una realidad más de fondo, que permita comprender e interpretar las experiencias de los estudiantes y el significado de estas frente a la problemática planteada en este artículo, en este sentido se necesita, fortalecer las intervenciones actuales y llevar a cabo esta iniciativa en la Fundación universitaria Juan N Corpas y en general en las universidades que desarrollen procesos de formación en medicina y el área de la salud.

## Referencias

- Caro-Freile, A. I., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Duazary*, 14(2), 204. <https://doi.org/10.21676/2389783x.1969>
- ICBF en convenio con el Ministerio de la Protección Social., El Instituto Nacional de Salud y Universidad Nacional. (2015)..La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN.
- Latinoamericana, R., & Sociales, D. C. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana En Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 379–396.
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 112–120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Sedentary lifestyles among health sciences undergraduate students of Colombia. *Revista Cubana de Salud Publica*, 44(3), 553–566.

- Moreno, J., Cruz, H., & Angarita, A. (2014). Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios. Chía - Colombia. *Enfermería Global*, 7(34), 114–122.
- Nestares, T., Salinas, M., Teresa, C., Diaz - Castro, J., Moreno - Fernandez, J., & Lopez - Frias, M. (2016). *Nutrición Hospitalaria Trabajo Original*. *Nutr Hosp*, 33(4), 832–837.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Informe de la Secretaría. Eb124/9, 1–5.
- Organización Mundial de la Salud. (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010, Resumen de orientación.
- Organización panamericana de la salud. (2013). Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019.
- Organización Mundial de la salud. (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. “Cumplimiento de las nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles: Una responsabilidad compartida.
- Organización Panamericana de la Salud OPS. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 mas personas activas para un mundo sano.
- Organización Mundial de la salud. (2009). Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación.
- Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021: La salud en Colombia la construyes tú Ministerio de Salud y Protección Social

Rangel-Caballero, L. G., Murillo-López, A. L., & Gamboa-Delgado, E. M. (2018). ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Hacia La Promoción de La Salud*, 23(2), 90–103. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.7>

Tovar, G., Rodríguez, Á., García, G., & Tovar, J. R. (2016). Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia TT - Physical activity and counseling in students of first and fifth year of medicine course in one university of Bogotá, Colombia. *Universidad y Salud*, 18(1), 16-23. <https://doi.org/10.22267/rus.161801.15>