

## 424/1450 - LA INERCIA DEL SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA

J. Teruel Ríos<sup>1</sup>, A. Contreras Alarcón<sup>2</sup>, M. Guillén Pérez<sup>3</sup>, M. Cervera Crespo<sup>2</sup>, M. Robles García<sup>2</sup>, C. Buñuel Eliche<sup>2</sup>, E. Carrasco Carrasco<sup>3</sup> y A. Santo González<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Sangonera La Verde. Murcia. <sup>2</sup>Médico en paro. Murcia. <sup>3</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Abarán. Murcia. <sup>4</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Santa María de Gracia. Murcia.

### Resumen

**Objetivos:** Analizar dos estilos de vida como son el ejercicio físico y el sedentarismo, en relación con factores de riesgo cardiovascular, en una población universitaria a su ingreso y su salida de la universidad

**Metodología:** Estudio transversal, descriptivo y observacional que se realizó entre octubre-2018 y mayo-2019. Población a estudio: alumnos de primer y último curso de la Universidad Católica de Murcia; se realizó un muestreo oportunista (alumnos que acudieron a clase la primera semana de febrero-2019) consiguiéndose 551 de un total de 6,105 alumnos. Método de recogida de datos: encuesta de 54 preguntas realizada de forma voluntaria y anónima. El análisis estadístico de las variables recogidas se realizó mediante SPSS Statistics 24.0, para establecer la relación entre las variables se utilizaron los test estadísticos chi cuadrado de Pearson o la prueba exacta de Fisher. Los análisis fueron bilaterales y los valores menores de p 0,05 se consideraron significantes.

**Resultados:** Un 49,9% de los estudiantes realizaba ejercicio físico habitualmente. No se encontraron diferencias significativas respecto del sexo, sin embargo, las mujeres dedicaron menos horas semanales al ejercicio que los hombres (p 0,001). Se observó que la mitad de los estudiantes (50,1%) dedicaba menos de 3 horas semanales al ejercicio físico y un tercio (32,3%) tenía un estilo de vida sedentario ( 1h de ejercicio diario) favorecido por hábitos estáticos (tv, ordenador...) (24,5%). El deporte más practicado fue gimnasio (23,8%) seguido por fútbol (10%). Solo un 15,5% acudía a la universidad andando o en bicicleta. Más de la mitad de los estudiantes opinaba que los estudios interferían en las posibles horas de ejercicio físico. Los estudiantes que realizaban ejercicio físico estaban más preocupados por la alimentación y un 73,4% seguía una dieta mediterránea. Entre los deportistas era menor la adicción a hábitos tóxicos.

**Conclusiones:** La mitad de los estudiantes necesita incorporar o incrementar el ejercicio físico en sus hábitos diarios para prevenir el efecto nocivo del sedentarismo. Una cuarta parte de los alumnos prefiere el ejercicio individual frente al colectivo. Existe una correlación positiva entre ejercicio físico y dieta, y negativa con el consumo de alcohol y tabaco.

**Palabras clave:** Ejercicio físico. Sedentarismo. Hábitos tóxicos.