

“SENTARISMO COMO RESULTADO DE LAS CLASES VIRTUALES POR CUARENTENA POR COVID-19 EN UNIVERSITARIOS DE MEDICINA HUMANA EN COMITÁN, 2021”

Sánchez López Andrea M. ²

2.- Técnica en Contabilidad. Médico General en formación Universidad del Sureste
Campus Comitán

Col. Sánchez Abarca Juan P. ¹

1.- Técnico en Químico Laboratorista. Médico General en formación Universidad del Sureste Campus Comitán

Resumen

Objetivo: Determinar la existencia del sedentarismo en los universitarios con motivo de las clases virtuales durante el periodo de la pandemia causada por COVID-19 en periodo de enero a abril de 2021 en Comitán de Domínguez, Chiapas.

Métodos: población en estudios fue en Universitarios de la carrera de Medicina Humana residentes en Comitán de Domínguez, durante el periodo de enero a abril de 2021

Resultados: Los resultados fueron analizados y confirmados o rechazadas algunas de sus hipótesis mediante el método de análisis Chi², a su vez que se establecieron las relaciones con el RR y el OR para cada una de las posibles variables asociadas a los factores estudiados de tal manera que pudimos determinar la influencia de estas en el sedentarismo en estudiantes universitarios.

Conclusiones: El sedentarismo si aumento, aunque no de manera significativa, ya que muchos jóvenes no hacían ejercicio desde mucho antes de la cuarentena, por lo tanto, la pandemia por Covid-19 no fue el factor principal para desarrollar sedentario, sin embargo, si contribuyo a este resultado, ya que anteriormente, el sedentarismo estaba disfrazado de diferente manera ante la sociedad.

Palabras clave: Comitán, Covid-19, cuarentena, pandemia, sedentarismo, universitarios

Abstract

Objective: To determine the existence of sedentary lifestyle in university students due to virtual classes during the period of the pandemic caused by COVID-19 from January to April 2021 in Comitán de Domínguez, Chiapas.

Methods: population in studies was in University of the human medicine career resident in Comitán de Domínguez, during the period from January to April 2021.

Results: The results were analyzed and confirmed or rejected some of their hypotheses using the Chi2 analysis method, at the same time that the relationships with the RR and the OR were established for each of the possible variables associated with the factors studied in such a way that we could determine the influence of these on the sedentary lifestyle in university students.

Conclusions: Sedentary lifestyle did increase, although not significantly, since many young people did not exercise since long before the quarantine, therefore, the Covid-19 pandemic was not the main factor to develop sedentary, however, it contributed to this result, since previously, sedentary lifestyle was disguised differently before society.

Key words: Sedentary lifestyle, Comitán, University, Covid-19, pandemic, quarantine.

Introducción

La presente investigación se refiere al sedentarismo, y menciona las características principales de este problema, que son el tiempo en que los estudiantes universitarios pasan sentados frente a una computadora debido al tiempo que le dedican a las clases en línea, la falta de ejercicio o movimiento físico en el que

se encuentran y al estrés que estos están sometidos diariamente y el cambio en el estilo de vida que manejaban de forma general los jóvenes con limitaciones en cuanto a sus reuniones sociales.

Otro de los problemas son las clases en línea y el cambio de la dinámica familiar.

Problema

Definición

Para entender el sedentarismo, es necesario establecer algunas definiciones, entendermos por sedentarismo como “cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto bajo de energía bajo a la cantidad que consume un individuo en situación de reposo, mientras está sentado, reclinado o acostado” (Lopez J. C., 2018). Es decir, una conducta variada de manera despierta que se califica por un menor consumo de actividad de una persona en un estado de inactividad, ya sea recostado o tendido.

Distribución Mundial

La distribución del sedentarismo a nivel mundial indica que, “más del 70% de 1,6 millones de adolescentes no lograron una actividad física suficiente en 2016. Al mismo tiempo, los adolescentes pasan alrededor de 6 a 8 h por día en posiciones sedentarias, especialmente en comportamientos de sedentarios como ver televisión, usar la computadora y jugar, que presumiblemente han aumentado durante la pandemia de COVID-19” (Wunsch, 2021). En todo el mundo, más del 70% de 1.6 millones de adolescentes tuvieron una actividad física insuficiente en el 2016. Al igual, los adolescentes

adoptan acciones sedentarias como jugar la computadora, y jugar, en un promedio de 6 a 8 horas diarias, cabe recalcar que ha aumentado durante la pandemia de COVID-19

Nacional

En México “La Encuesta Nacional de Salud llevada a cabo el año 2010, manifestó cifras sumamente preocupantes en torno a la prevalencia de sedentarismo, bordeando valores cercanos al 90% tanto para hombres y mujeres, expresando ligeras diferencias entre el género” (Palacios, 2020). El 90% de hombres y mujeres expresaron cifras no favorables en relacion al sedentarismo según lo que se ve en la encuesta Nacional de Salud.

Estatal

En Chiapas, hay problemas graves de acuerdo al sedentarismo, como puede ser “los malos estilos de vida, las dietas de alto contenido energético y el sedentarismo son factores determinantes en el incremento excesivo de peso en las personas, principalmente en los adultos, los cuales tienen como consecuencia enfermedades cardiovasculares y otras crónico-degenerativas” (Castillejos, 2017). Así pues, Castillejos recalco que: las malas costumbres, las comidas con exceso de grasas junto con el sedentarismo son en parte que llevan a una persona en obesidad, especialmente en adultos, y como predeterminantes, enfermedades cardiovasculares y crónico-degenerativas.

Clasificación

Otra de las clasificaciones en niños es que “se definió como inactiva (30 min / día), insuficientemente activa (≥ 30 , < 60 min / día) y suficientemente activa (≥ 60 min / día) según las directrices para niños”

(Zhang, 2020). En los niños, se concidero sedentarismo cuando tienen una actividad menos de 30 min/ día, insuficiente: 30-60 min/día y activa: mas de 60 min al día. Esto se debe a que, los niños en la mayoría de las veces, son mas activos, y se observa una mayor actividad.

Causa Biológica

Otro factor intrínseco es la edad. Los niños más pequeños responden mejor a los programas de intervención de AF. “El proceso de modificación de conducta que supone la ruptura del sedentarismo debe iniciarse en edades tempranas, cuando es más fácil desarrollar hábitos saludables” (Zuñiga, 2018). En donde Las conductas sedentarias pueden modificarse desde que somos pequeños, ya que esto facilita desarrollar conductas correctas respecto a la salud, por eso mismo, se intervienen con actividades para desarrollar su actividad física, causando así a la edad, un factor biologico.

Ambiental

Como sabemos, el encierro ha perjudicado mucho a las personas de ciertos modos, porque “la pandemia de COVID-19 favorece y parece estar generando más inactividad y sedentarismo con sus múltiples consecuencias como las limitaciones para realizar actividades recreativas al aire libre, o vinculadas al trabajo o de desplazamiento” (Palacios, 2020), ya que El encierro de las personas durante todo el proceso de la pandemia a logrado que el sedentarismo llegara a aumentar más en las personas, a falta de tener lugares más abiertos para poder hacer acciones simples desde el caminar, mientras lugares como los gimnasios también se encuentran cerrados.

Social

No solo las causas ambientales pueden reducir la actividad física, “el tiempo sedentario prolongado se asocia de forma independiente con resultados perjudiciales para la salud, independientemente de los niveles de actividad física. Durante la cuarentena, los gobiernos prohibieron la gran mayoría del ejercicio al aire libre y las actividades sociales (por ejemplo, ir al gimnasio), lo que resultó en una reducción de actividad física” (Mattioli, 2020). De cierto modo, los respectivos gobiernos de cada lugar, incitaron a las personas u obligaron a las personas a suspender el ejercicio físico en un espacio libre, con el fin de evitar la propagación de COVID-19, es por ello que la actividad física disminuyó mientras que el sedentarismo aumentó.

Psicologica

A través de la situación que se atraviesa actualmente, “la investigación inicial basada en encuestas sobre el impacto psicológico del brote de COVID-19 en China sugirió que el impacto en la salud mental fue de moderado a severo para la mayoría de los encuestados en la población general, con un aumento de la ansiedad, la depresión y el estrés atribuidos al brote por Participantes” (Huckins, 2020). Con el confinamiento, esto causó un aumento de las enfermedades mentales según una encuesta acerca del COVID-19 en China.

Economicas

Una predicción acertada es que “después de la cuarentena, la crisis económica podría mantener o, en ocasiones, empeorar un estilo de vida poco saludable, principalmente en personas de bajo nivel socioeconómico” (Mattioli,

2020). Al final de todo, la economía llegara a recuperarse o a empeorar después de la pandemia dependiendo la situación económica que cada persona mantenía antes de estar en confinamiento.

Cuadro clínico

Se presentan algunos signos, los cuales “la evidencia más clara y evidente que relaciona el sedentarismo con el riesgo adverso para la salud metabólica es la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) y la resistencia a la insulina, en donde se añaden a su vez factores de riesgo como la hipertensión, la dislipemia y la obesidad” (Lopez J. C., 2018). Es decir, El sedentarismo trae como consecuencias, enfermedades graves hasta cierto punto, de las cuales, cada una se va desarrollando de distintas maneras y trae a su vez, desenvolvimiento de mas, una de ellas es la Diabetes tipo 2, en donde a su vez, la hipertensión, la dislipidemia, y la obesidad son sus factores de riesgo.

Antecedentes Heredofamiliares

El riesgo sanitario/mortalidad de un individuo se compone de múltiples factores que incluyen la edad, el sexo, los antecedentes patológicos de los familiares cercanos, los patrones de actividad, la ingesta de alimentos y la predisposición genética a la enfermedad. “Algunos factores están dentro del control de un individuo (p. ej., dieta, actividad física), mientras que otros no (p. ej., nivel de contaminación del aire, genes, sexo)” (Benardot, 2015).

Por lo tanto, los antecedentes patológicos de la familia, también tienen consecuencias en nuestros comportamientos, aunque debemos de saber que, la actividad física es

individualista, por lo que esta dentro de nuestro propio control.

Personales no patológicos

Según estudios realizados en años actuales, “el 59.1% de los individuos se clasificaron como sedentarios (en su mayoría mujeres)” (Almazán-Ávila, 2020). Lo que Almazan Ávila quiere decir es que, las mujeres son la población con más sedentarismo, con alrededor de 59.1%.

Personales patológicos

El rápido aumento de “la obesidad durante las últimas décadas ha coincidido con un cambio profundo de nuestro entorno de vida, incluidos patrones dietéticos poco saludables, un estilo de vida sedentario e inactividad física” (Heianza, 2017). Cabe recalcar que las personas con obesidad o alguna enfermedad relacionada con la poca actividad, resultan ser sedentarias, por lo que esto conlleva más a más enfermedades.

Gineco obstétricos

En estudios sedentarios, “identificamos 26 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Las mujeres embarazadas pasaban más del 50% de su tiempo en conductas sedentarias” (Fazzi, 2017). Fazzi recalco que, de acuerdo con lo que se comento de las mujeres sedentarias, las mujeres embarazadas es la cantidad más grande esta población, con sedentarismo.

Consecuencias

Ciertos resultados demuestran “en consecuencia, el sedentarismo es un factor asociado con una peor calidad de vida y un

incremento de la mortalidad general” (Pareja, 2018). Ahora se sabe que llevar una vida sedentaria, también lleva a un aumento de la mortalidad.

Morbilidad

De acuerdo con estudios “el aumento del tiempo en el comportamiento sedentario se asoció significativamente con niveles más altos de proteína C reactiva y colesterol LDL, y una mayor circunferencia abdominal del recién nacido. Los comportamientos sedentarios fueron significativamente más altos entre las mujeres que dieron a luz bebés macrosómicos” (Fazzi, 2017). Esta vez, se está hablando de como el sedentarismo aumenta con las mujeres embarazadas, y aun teniendo a su bebé, siguen siendo sedentarias, sin presentar alguna actividad física, hace que sus niveles de grasa y inflamación aumenten y eso sea factor de riesgo para enfermedades futuras como consecuencia, y que se ve reflejada a con el paso del tiempo.

Mortalidad

Muchas veces, subestimamos al sedentarismo como algo no muy grave, pero “las relaciones dosis-respuesta entre el tiempo de sedentarismo y la mortalidad aumentaron gradualmente de aproximadamente 7,5 a 9 horas y fueron más pronunciadas a más de 9,5 horas. Diez y 12 horas diarias de sedentarismo se asociaron con 1,48 (1,22 a 1,79) y 2,92 (2,24 a 3,83) mayor riesgo de muerte, respectivamente” (Ekelund, 2019). Debido al exceso de inactividad en una persona y pasar mucho tiempo sentado o acostado, se ha valorado que hay un aumento en la mortalidad de las personas, y los riesgos de muerte aumentan día tras día.

Tratamiento

La inactividad física se puede combatir de diferentes maneras, por ejemplo: “camina. Intenta hacerlo durante 30 minutos al día de forma continua. Aprovecha los parques cercanos a tu casa, hazlo solo u organízate para quedar con un amigo y conversar mientras dais un paseo tranquilo. Además de ejercitarte, seguro que consigues pasar un buen rato en compañía” (Corazón, 2019). El tratamiento mas certero es caminar, trotar, correr al menos 30 min al día diariamente, esto puede ser en parques, calles tranquilas, etc, y mejor aún, para no sentirnos solos, podemos hacerlo junto con algún amigo o la persona que creamos conveniente.

Tipo de estudio

Este tipo de estudio tendra una orientación exploratoria, ya que obtendremos información directa de la fuente aun cuando procesaremos esta por un método estadístico. Con un enfoque cuantitativo por que la información será tratada de forma estadística epidemiológica

Tendra un alcance explicativo porque únicamente obtendrá información y se intentará dar explicaciones además que se intentará comprobar las hipótesis establecidas. Su diseño sera cuantitativo a través de encuestas, cuestionarios. La temporalidad es cohorte, ya que solo se delimitará un espacio de tiempo determinado.

Universo

La población en estudios fue en Universitarios de la carrera de Medicina Humana residentes en Comitán de

Domínguez, durante el periodo de enero a abril de 2021.

La población de Comitán de Domínguez se encuentra conformada de la forma que forma la figura 1 en su pirámide poblacional y la podemos dividir entre hombres y mujeres de dicha edad como se muestra en la tabla 1.

Grupo de edad	Masculino	Femenino
De 15-19	34,000	32,000
20-24	33,000	29,000
25-29 en adelante	29,000	25,000
Total	96,000	86,000

Tabla 1 Grupo de edad de Comitán

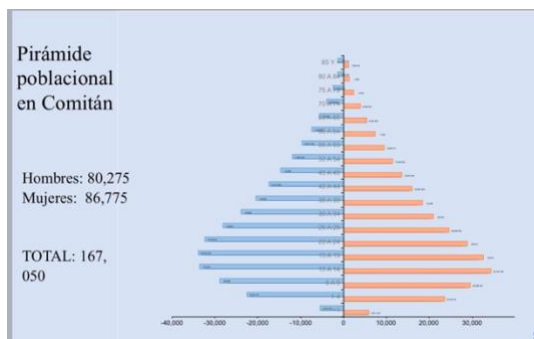


Ilustración 1 Población de Comitán

Muestra

La maestra se realizo de manera intencionada obteniendose un total de 100 encuestas cuyos criterios de inclusión fueron universitarios de Medicina Humana, que cursen la carrera en Comitán de Domínguez en la universidad UDS.

Y los criterios de exclusión fueron:

- No pertenecer a la carrera de Medicina Humana
- No ser de Comitán
- Que no estudie en UDS

Los problemas con los que nos encontramos al hacer la investigación, fue que los estudiantes fueran de Medicina Humana, pero no de Comitán, por lo tanto, tuvimos que preguntar específicamente si son o no Comitecos para tener mejores resultados.

Tipo de instrumento

Se utilizó un cuestionario de 15 preguntas cerradas de opción múltiple, el cual se les hizo llegar por medio de WhatsApp en donde se les envió una URL <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXHJhWSvHUp8A-Tl8CMts7F6i1j5zSXTT-xvnRpSmYXdIIeA/closedform> en donde las respuestas se guardaron en excel para su tratamiento estadístico

Análisis

Los resultados obtenidos se compararon en cuanto al porcentaje de posibilidad de cada uno de los ítems y su distribución fue la tabla 2. De estos resultados se pudo observar su distribución porcentual y proporción

Cuadro de resultados de la investigación sobre sedentarismo en estudiantes universitarios de Medicina Humana en Comitán			
ítem	Total	Porcentaje	Proporción
1. ¿Es originario de Comitán?			
Si	65	65	1.86
No	35	35	0.54
Total	100	100	
2. ¿Cuántas horas pasa			

sentado durante la cuarentena?			
6-8 h	33	33	0.49
8-10 h	34	34	0.52
10 o mas	33	33	0.49
Total	100	100	
3. ¿A cambiado el tiempo de ejercicio físico por causa de la cuarentena?			
Si	53	53	1.13
No	47	47	0.89
Total	100	100	
4. ¿Cuántas horas pasaba sentado antes de la cuarentena?			
6-8 horas	72	72	2.57
8-10 horas	23	23	0.30
10 + horas	5	5	0.05
Total	100	100	
5. ¿Cuánto es el tiempo que hace ejercicio?			
20-30 min	45	45	0.82
30-60 min	29	29	0.41
1 hora o más	26	26	0.35
Total	100	100	
6. ¿Realizaba ejercicio antes de la cuarentena?			
No	40	40	0.67
<30 min	13	13	0.15
30- 1 hora	25	25	0.33

1 hora o más	22	22	0.28
Total	100	100	
7. ¿Le aburre hacer ejercicio?			
Si	25	25	0.33
No	75	75	3.00
Total	100	100	
8. ¿Siente que su peso ha aumentado como consecuencia de la cuarentena?			
Si	63	63	1.70
No	37	37	0.59
Total	100	100	
9. ¿Cómo era la calidad alimenticia que mantuvo durante la cuarentena?			
Agua, frutas y verdura	11	11	0.12
Comidas saludables y balanceadas	54	54	1.17
Snacks	17	17	0.20
Comida chatarra	18	18	0.22
Total	100	100	
10. De acuerdo a los siguientes parametros, ¿en que clasificación de salud se considera usted?			

10-8 sano	60	60	1.50
6-8 moderado	32	32	0.47
< 5 bajo	8	8	0.09
Total	100	100	
11. ¿Tiene actividad física en sus ratos libres?			
Si	66	66	1.94
No	34	34	0.52
Total	100	100	
12. ¿Cómo estuvieron sus salidas al público durante la cuarentena?			
Disminuyeron	87	87	6.69
Se mantuvieron	12	12	0.14
Aumentaron	1	1	0.01
Total	100	100	
13. ¿Cuánto tiempo se la pasa frente a una computadora o móvil por consecuencia de las clases en línea?			
1-5 horas	16	16	0.19
5-10 horas	43	43	0.75
11-16 horas	32	32	0.47
16 o mas	9	9	0.10
Total	100	100	
14. ¿En cual se los siguientes grupos de edades se			

encuentra usted?			
<22 años	76	76	3.17
22-25 años	22	22	0.28
>25 años	2	2	0.02
Total	100	100	
15. ¿Cuál es el estado civil en el que usted se encuentra?			
Soltero	94	94	15.67
Casado	1	1	0.01
Divorciado	1	1	0.01
Separación en proceso judicial	3	3	0.03
Viudo	1	1	0.01
Concubinato	0	0	0.00
Total	100	100	

Tabla 2 Cuadro de resultados de la investigación sobre sedentarismo en estudiantes universitarios de Medicina Humana en Comitán

Resultados

En cuanto a los resultados finales de la investigación se comprobaron las hipótesis y la importancia de los factores estudiados como predisponentes, los cuales se encuentran en la tabla no 3.

Hipótesis	Chi ²	R	O
Relación entre sedentarismo y las clases virtuales	0	1	0
Disminución de salidas con tiempo sentados	3.1		
6-7 hrs		1.08	1.12
8-9 hrs		0.57	0.38

10 o más		2.31	3.04
Disminución del ejercicio físico	3.48		
20-30 min		0.65	1.23
31-59 min		0.57	0.44
mas de 1 hora		1.71	2.06
	0.14	0.94	0.82
El aumento de peso de los universitarios disminuyo con la cuarentena	5.95	0.68	0.31
pandemia de Covid-19 no influye con la calidad alimenticia	1.46	1.21	1.68
la salud no tiene relación con la salud	1.33		
<22 años		1.16	1.56
22-25 años		0.79	0.75
>25 años		0	0
Las clases en linea si influyen on el tiempo que pasamos frente a la computadora	0		
1-5 hrs		0	0
6-9 hrs		0	0
10 o más		0	0
No hay relación entre sedentarismo y edad	10.31		
<22 años		1.46	4.26
22-25 años		0.41	0.3
>25 años		0	0
No hay relación entre sedentarismo y los ratos libres	3.61		

6-8 hrs		1.9 1n	2.5
9-10 hrs		0.7 3	0.6 2
11 o más		0.7 9	0.7

Tabla 3 Hipótesis

Según los datos analizados en lo que respecta a el sedentarismo entre los universitarios de medicina de Comitán y su relación con las clases virtuales, no pudo quedar demostrada en forma directa mediante la forma de Chi², sin embargo, las hipótesis secundarias demuestran esta relación al obtener valores mayores a la tabla.

Obtuvimos también datos en los que se comprobó que el sedentarismo entre los universitarios de medicina de Comitán es mayor, demostrada con una Chi² positiva, la cual nos da una respuesta concreta, este estudio fue comprobado con estudiantes foraneos que de igual manera, son estudiantes de medicina Humana. El riesgo relativo es menor de 1, por lo tanto podemos decir que el ser comiteco, no es un factor de riesgo importante para ser sedentario, sin embargo, si expone a las personas de una mayor manera para que estas sean sedentarias. Es decir, vivir en Comitán, nos trae un 41% de riesgo que seamos sedentarios, y que a pesar de eso, tenemos mas del 50% de posibilidades de no caer en ese problema. De igual manera, existe una OR de 0.50, por lo que nos da a entender que hay una relación entre ser comiteco y foraneo.

De acuerdo a los resultados obtenidos después de realizar dichas operaciones, la disminución de las salidas al público hizo que las personas que se presentaban en su casa, por lo general llebaran un ambito sedentario durante todo

o la mayoría del tiempo de cuarentena. Por lo tanto, un mayor número de personas son sedentarias dentro de su casa, y tampoco salen a hacer algun ejercicio físico.

En cuanto al RR podemos observar que RR es mayor que 1, se observa que es de 1.0, por lo que nos indica que, el no salir al público abiertamente, si tiene relación a las horas que pasamos sentados durante el día en el periodo de clases y trabajos, y por tanto nos da a entender que la disminución de las salidas por la cuarentena no causa que los estudiantes no eviten el estar sentados por mucho tiempo. Y el mayor rango para OR se encontro en el tiempo de 10 horas, lo que tiempo implica un mayor riesgo personal de padecer sedentarismo en forma nociva.

De acuerdo con los resultados obtenidos después de realizar dichas operaciones, la disminución del ejercicio físico hizo que los estudiantes llebaran una vida sedentaria a consecuencia de la cuarentena. Por lo tanto, un mayor número de estudiantes son sedentarios a causa de la falta del espacio público para realizar ejercicio físico como caminar para ir de un lugar a otro.

Al mismo tiempo podemos observar que RR es menor que 1, por lo que nos indica que, el ejercicio físico si disminuyo por la cuarentena a causa de las limitaciones de las actividades diarias relacionado a las salidas al público. Por medio de la OR vemos que de menos de 30 minutos es el tiempo que la gente hace ejercicio

En los resultados observados, nos damos cuenta por la comprobación positiva de chi² que los estudiantes universitarios que si hacen ejercicio durante el día, lo hacen para sentirse bien y no por aburrimiento, por lo que nuestra que aunque sea poco el tiempo de movimiento muscular, realmente si lo

hacen de la manera correcta. Se observa que RR es menor a 1, lo que nos da a entender que el aburrimiento del hacer ejercicio no ha tenido relación alguna en el cambio de rutina de ejercicio físico en los estudiantes por la cuarentena. Al igual que vemos por medio de OR que si hay relación entre el ejercicio realizado por bienestar y no por pasar el tiempo.

Observamos que el aumento de peso en los universitarios de medicina humana en comitán de domiguez si tiene relación con la pandemia que se presento en los ultimos meses tal como se queria comprobar se demostro que los estudiantes que consideraron haber subido de peso por la cuarentena no realizaban ejercicio fisico en sus ratos libres

Con lo observado, nos damos cuenta que RR es menor que 1, por lo tanto, la manera de interpretarlo es que durante los ratos libres, tenemos a mayor numero de personas, por lo que nos indica que, el hacer ejercicio no nos da a entender que siempre nos hara bajar de peso, si no más bien, estas personas tuvieron un aumento de peso a pesar de estar con actividad fisica. Y el OR nos habla de que si hay relación entre el aumento de peso y la pandemia por Covid-19.

Se pudo observar que la alimentación de los estudiantes originarios de Comitán es deficiente que los estudiantes que no son originarios de Comitán, esto es a causa de la cuarentena por COVID-19, por ende, a través del Riesgo Relativo se pudo comprobar que efectivamente la cuarentena si está afectando la alimentación de los alumnos originarios de Comitán por múltiples causas que va desde los trastornos alimenticios generados por la cuarentena como la falta de los alimentos nutritivos.

Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes que tienen menos de 22 años de edad sienten que su salud está a un nivel deplorable y a través del Riesgo Relativo se pudo comprobar de que la edad si tiene que ver con la percepción de salud que cada uno de los estudiantes tiene, y esto puede depender del estrés generado durante la cuarentena por COVID-19.

Se pudo observar que las clases en línea son la causa principal de que los estudiantes se la pasen confinados por mucho tiempo a estar sentados, ya sea por las clases virtuales y las tareas fuera de clases. A través del Riesgo Relativo se comprobó que no siempre los estudiantes de la pasan sentados por asuntos relacionados a las actividades escolares, ya sea por asuntos de ocio y entretenimiento.

Se pudo observar que los estudiantes que tienen menos de 22 años de edad es más frecuente el sedentarismo que en los estudiantes que son mayores de 22 años de edad. A través del Riesgo Relativo se pudo comprobar que el sedentarismo si está relacionado a la edad de los estudiantes, esto puede ser a causa de la falta de experiencia de la organización de tiempo en los menores de 22 años, también por la falta de motivación para hacer ejercicio físico o también se puede deber a trastornos mentales.

De acuerdo a los datos registrados ya en la tabla, los estudiantes de medicina humana al realizar ejercicio durante sus ratos libres, sea mucho o poco, si tiene relación con el sedentarismo, ya que estos, pasan más de las horas esperadas sentados, por consecuencia de las clases en línea.

Observando que el riesgo relativo es mayor de 1, nos damos cuenta que, aunque muchos estudiantes de medicina humana hagan ejercicio durante sus ratos

libres en el día, estos sufren de sedentarismo debido al mayor tiempo que se la pasan sentados diariamente, estando en un promedio de 10 hrs sentados, por lo cual, es un exceso de tiempo en la que se esta sentado. La OR nos demuestra la relación entre el ejercicio mínimo y el sedentarismo por el tiempo que pasan sentados los estudiantes.

Discusión y conclusiones

El sedentarismo si aumento aunque no de manera significativa, ya que muchos jovenes no hacian ejercicio desde mucho antes de la cuarentena, por lo tanto, la pandemia por Covid-19 no fue el factor principal para desarrollar sedentarismo, sin embargo, si contribuyo a este resultado, ya que anteriormente, el sedentarismo estaba disfrazado de diferente manera ante la sociedad.

Las clases en línea si contubuyó como factor desencadenante para el sedentarismo, pero sin embargo, no era el más importante, debido a que también muchos alumnos, ya pasaban desde antes mucho tiempo sentados.

El aumento de peso, también fue un factor disfrazado durante la pandemia, debido a que, incluso muchos alumnos llevaban una mala alimentación desde antes, pero, el estrés causado al aislamiento social, entre otras cosas, si fueron desencadenantes a que esto se reflejara de una manera mas notoria durante la pandemia.

Dicha investigación fue importante para darnos cuenta que vivimos rodeados o dentro de una sociedad que muy poco se preocupa por su salud física, y que los mismos sedentarios de la pandemia, son los mismos que eran sedentarios desde

antes de la pandemia, solamente que aumentaron las horas, y en todo lo demás, no hubo ningún cambio, ni siquiera, alimenticio.

Corolario

Los estudiantes de medicina siempre han sido sedentarios.

Bibliografía

- Castillejos, O. G. (2017). Estilo de vida e influencia en el desorden alimenticio un estudio de caso en el municipio de Malpaso, Chiapas, México. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales Humanistas* , 5-11.
- Lopez, J. C. (2018). Sedentarismo y su impacto. *Universidad de la Laguna*, 16-24.
- Corazón, F. E. (2019). *Fundación Española del Corazón*. Obtenido de Ideas para combatir el sedentarismo : <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/1938-10-ideas-para-combatir-el-sedentarismo.html>
- Almazán-Ávila, M. A. (2020). Cardiovascular risk factors in young Mexican adults. *Archivos de Cardiología de México* , 427 .
- Benardot, D. (2015). *Manual de ACSM de Nutrición para ciencias del ejercicio* . Atlanta Georgia : Wolters Kluwer.
- Ekelund, U. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *Research*, 5-8.
- Fazzi, C. (2017). Sedentary behaviours during pregnancy: a systematic

- review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2-4.
- Heianza, Y. (2017). Gene-Diet Interaction and Precision Nutrition in Obesity. *International Journal of Molecular Sciences* , 1-7.
- Huckins, J. F. (2020). Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study. *Journal Of Medical Internet Research* , 1-10 .
- Mattioli, A. V. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *ELSEVIER* , 5-8.
- Palacios, D. F. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia al Covid-19. *Universidad Andres Bello*, 4-34.
- Pareja, A. R. (2018). Antecedentes y Estado Actual de Tema. *Tesis Doctoral* , 13-32.
- Wunsch, K. (2021). The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany: Results of the Motorik-Modul Study. *Children* , 2-11 .
- Zhang, Z. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *ELSEVIER* .
- Zuñiga, U. (2018). *Salud, Sedentarismo y Actividad Física Escolar en Mexico*. Editorial Academica Española .

Rubrica artículo de revista de su investigación

criterio	Insuficiente	Suficiente	Excelente	sumatoria
Rubrica articulo de revista	0	1	2	
"Titulo de referenciación 50 caracteres negritas" Revista Médica UDS	0	1	2	
AÑO1 No 1 Fecha Núm. Romanos Año/mes/día	0	1	2	
"TITULO COMPLETO "	0	1	2	
Autor(Apellido nombre)	0	1	2	
Afiliación	0	1	2	
Abstrac	0	1	2	
a) Objectives (70 words maximum)	0	1	2	
b) Methods (70 words maximum)	0	1	2	
c) Results (70 words maximum)	0	1	2	
d) Conclusions (70 words maximum)	0	1	2	
e) Implications (70 words maximum)	0	1	2	
Resumen	0	1	2	
a) Objetivos (70 palabras máximo)	0	1	2	
b) Métodos (70 palabras máximo)	0	1	2	
c) Resultados (70 palabras máximo)	0	1	2	
d) Conclusiones (70 palabras máximo)	0	1	2	
e) Implicaciones (70 palabras máximo)	0	1	2	
Palabras claves:	0	1	2	
Introducción	0	1	2	
problema	0	1	2	
Material y métodos	0	1	2	
Tipo de estudio	0	1	2	
Universo	0	1	2	
Muestra	0	1	2	
Material y métodos	0	1	2	
Tipo de instrumento	0	1	2	
Análisis	0	1	2	
Resultados	0	1	2	
Discusión y conclusiones	0	1	2	
Corolario	0	1	2	
bibliografía	0	1	2	
uso correcto de las reglas APA	0	1	2	
Imágenes y títulos	0	1	2	
Total:				