

# Nivel de sedentarismo de los adultos mayores de la comunidad de Tula

## Level of sedentary lifestyle of older adults in the community of Tula

Elideth Mota Hernández, Adriana González García, Citlally Olgún Estrada, Ariana Maya Sánchez, Benjamín López Nolasco, Ángel Patricio Martínez Trujillo

### RESUMEN

El sedentarismo en la sociedad actual es el estilo de vida en el que influyen varios factores que son, la falta de ejercicio físico, aumento de peso (obesidad) por esta inactividad y malos hábitos que nos puede llevar a posibles problemas vasculares, es por ello que nos planteamos por objetivo conocer el nivel de sedentarismo de los adultos mayores de la región Tula; La metodología es tipo básica, cuantitativa, no experimental y descriptivo. La recolección de datos fue por conveniencia de tipo probabilístico que se realizó a los adultos mayores de Tula de Allende Hidalgo, durante el periodo Enero-junio 2022. Se aplicó el Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) utilizado para medir el sedentarismo, con el cual se evaluó el tiempo que el adulto mayor pasa sentado durante un día hábil. Esta investigación está sustentada bajo el modelo de adaptación de Sor Callista Roy. Los resultados presentan que hay un alto nivel de sedentarismo en los adultos mayores del estudio, representado por una frecuencia de 189 y con un porcentaje del 52%. En conclusión, el nivel de sedentarismo de los adultos mayores de la región Tula es alto.

**Palabras clave:** adulto mayor, sedentarismo, actividad física.

### ABSTRACT

The sedentary lifestyle in today's society is influenced by several factors such as lack of physical exercise, weight gain (obesity) due to this inactivity and bad habits that can lead to possible vascular problems, which is why we set ourselves the OBJECTIVE to know the level of sedentary lifestyle of older adults in the Tula region; The METHODOLOGY is basic, quantitative, non-experimental and descriptive. The data collection was by convenience of probabilistic type that was carried out to the older adults of Tula de Allende Hidalgo, during the period January-June 2022. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), used to measure sedentary lifestyle, was applied to evaluate the time that the older adult spends sitting during a working day. This research is based on the adaptation model of Sister Callista Roy. The RESULTS show that there is a high level of sedentariness in the older adults in the study, represented by a frequency of 189 and with a percentage of 52%. In CONCLUSION, the level of sedentary lifestyle of older adults in the Tula region is high.

**Key words:** older adult, sedentary lifestyle, physical activity.

*Geriatría clínica 2023;17(1):14-15*

## INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal<sup>1</sup>.

Este comportamiento sedentario se ha identificado como un factor de riesgo independiente de la actividad física para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión, entre muchas otras, que afectan la calidad de vida de las personas<sup>2</sup>.

Esta investigación se realizó con el fin de conocer el nivel de sedentarismo de los adultos mayores de una comunidad del estado de Hidalgo, México, sustentada bajo el modelo de adaptación de Sor Callista Roy, en el que describe al ser humano como un ser con las capacidades y recursos para lograr una adaptación a la situación que se esté enfrentando en su proceso salud-enfermedad<sup>3</sup>.

## MATERIAL Y MÉTODO

La presente investigación es de tipo básica, cuantitativa, con un nivel de alcance descriptivo<sup>4</sup>; se realizó a los adultos mayores de Tula de Allende, Hidalgo, durante el período enero-junio 2022, mediante un muestreo probabilístico de tipo intencional o de conveniencia, aplicando la fórmula de muestreo por poblaciones finitas, obteniendo una muestra de 366 participantes. La recolección de datos se llevó a cabo mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual nos ayuda a conocer el nivel de sedentarismo y actividad física de las personas<sup>5</sup>.

## RESULTADOS

En la **Tabla 1** (Características sociodemográficas de la población) podemos observar que la edad más predominante es el rango de 60-69 años con una frecuencia de 194; el género femenino tiene una frecuencia de 193, el cual predomina respecto al masculino; sobre la escolaridad, la mayoría de los adultos mayores estudiaron solo el grado de primaria, representados con un porcentaje de 51,4%; la mayoría de los participantes refleja que son casados con una frecuencia de 20; finalmente la mayor parte de la población resulto ser ama de casa, representada con un 40,2%.

En la **Tabla 2** (Cuestionario Internacional de Actividad Física [IPAQ]) se evalúa mediante una pregunta el nivel de sedentarismo (siendo este el tiempo que la persona pasa sentado en un día hábil), arrojando que los parti-

1. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Pachuca de Soto, Hidalgo. México

✉ Correspondencia: [adrianagonzalezgarcia2615674@gmail.com](mailto:adrianagonzalezgarcia2615674@gmail.com)

Los autores no declaran conflictos de intereses

Recibido: 07/12/2022 | Aceptado: 12/12/2022

**TABLA 1.** Características sociodemográficas de la población.

| Variable     |                   | f   | %    |
|--------------|-------------------|-----|------|
| Edad         | 60-69             | 194 | 53.0 |
|              | 70-79             | 117 | 32.0 |
|              | 80-89             | 48  | 13.0 |
|              | 90-97             | 7   | 2.0  |
| Género       | Femenino          | 193 | 52.7 |
|              | Masculino         | 173 | 47.3 |
| Escolaridad  | Sin estudio       | 61  | 16.7 |
|              | Primaria          | 188 | 51.4 |
|              | Secundaria        | 88  | 24.0 |
|              | Bachillerato      | 22  | 6.0  |
|              | Universidad       | 7   | 1.9  |
| Estado civil | Soltero           | 28  | 7.7  |
|              | Casado            | 204 | 55.7 |
|              | Divorciado        | 35  | 9.6  |
|              | Viudo             | 96  | 26.2 |
|              | Unión libre       | 3   | .8   |
| Ocupación    | Jubilado/a        | 75  | 20.5 |
|              | Ama de casa       | 147 | 40.2 |
|              | Campo             | 62  | 16.9 |
|              | Comercio          | 33  | 9.0  |
|              | Trasporte         | 6   | 1.6  |
|              | Obrero/empleado   | 38  | 10.4 |
|              | Ejerce su carrera | 5   | 1.4  |

Fuente: CFP. Mota et al (2022).

cipantes tienen un alto nivel de sedentarismo, obteniendo una frecuencia de 189, representada por un porcentaje del 52%, una media de 310,97, una mediana de 360,00 y una moda de 360.

## DISCUSIÓN

Yamada K. y colaboradores (2020) en su estudio *The COVID-19 outbreak limits physical activities and increases sedentary behavior: A possible secondary public health crisis for the elderly* menciona que los adultos mayores han adaptado con-

## BIBLIOGRAFÍA

1. Simmons R. *Sedentarismo: Causas y consecuencias* – Hospital del Niño Dr. José Renán Esquivel. Hn.sld.pa. 2020.
2. Lilibeth Sánchez-Guette, Yaneth Herazo-Beltrán, Galeano-Muñoz L, Romero-Leiva K, Freidy Guerrero-Correa, Guiovanni Mancilla-González, et al. *Comportamiento sedentario en estudiantes universitario*. Revista Latinoamericana de Hipertensión. 2019.
3. Alligood MR, Marriner Tomey A. *Modelos Y Teorías En Enfermería*. 7a ed. Elsevier; 2011.
4. Escudero, C. ó Cortez, L., *Técnicas y Métodos cualitativos para la investigación científica* 2017.
5. Barrera, R., *Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)*. Revista Enfermería del Trabajo 2017.
6. Yamada K, Yamaguchi S, Sato K, Fuji T, Ohe T. *The COVID-19 outbreak limits physical activities and increases sedentary behavior: A possible secondary public health crisis for the elderly*. Journal of Orthopaedic Science 2020.
7. Monteagudo P, Dirigida C, Cristina D, Lafarga B, Ma D, Gómez C, et al. *Tesis Doctoral* 2019.

**TABLA 2.** IPAQ Sedentarismo.

| Variable | f   | %   |
|----------|-----|-----|
| Bajo     | 177 | 48  |
| Alto     | 189 | 52  |
| Total    | 366 | 100 |

Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (2022).

ductas sedentarias, siendo más propensas a través de una menor actividad física y un comportamiento sedentario el resultado fue que el 48% y el 38% de las personas mayores de 60 años tenían menos actividad física y un tiempo sedentario más prolongado, teniendo como similitud con esta investigación ya que comprueba con base al IPAQ, en el que se relaciona la actividad física moderada con un porcentaje de 49,1% y con un alto índice de sedentarismo con un porcentaje de 52% en nuestra muestra<sup>6</sup>.

Monteagudo Chiner P (2019), en su estudio *El sedentarismo en los adultos mayores del entorno rural: Estrategias de entrenamiento concentrado versus distribuido*, menciona que al romper con un estilo de vida sedentario se van a producir cambios beneficiosos para la población. Contrastando con nuestra investigación cual arroja como resultado que no es necesario tener un nivel intenso de actividad física para aminsonar el nivel de sedentarismo<sup>7</sup>.

## CONCLUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos en el estudio realizado a los adultos mayores de la comunidad de Tula, en donde se buscó conocer el nivel de sedentarismo mediante el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), se obtiene que el nivel de sedentarismo en los adultos mayores de la región Tula es alto.