

Licencia Creative Commons (CC BY-NC 4.0)

Observatorios

DOI: <https://doi.org/10.25009/uvs.vi18.3059>

Actividad física, ejercicio, deporte y sedentarismo en estudiantes y trabajadores de la Universidad Veracruzana: Datos preliminares 2024

Physical Activity, Exercise, Sport, and Sedentarism among Students and Employees of the Universidad Veracruzana: Preliminary data 2024

Sergio Blásquez-Sánchez ^a | Enrique Rosales-Ronzón ^b
Luis Gerardo Cortés-Sosa ^c | Dania Merari May-Hernández ^d
Óscar José Campos-Segura ^e

Recibido: 23 de agosto de 2024.

Aceptado: 12 de septiembre de 2024.

^a Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (OBAFUV), Universidad Veracruzana (UV). Xalapa, México. Contacto: sblasquez@uv.mx | ORCID: [0000-0002-2163-3195](https://orcid.org/0000-0002-2163-3195) *Autor para correspondencia.

^b Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (OBAFUV), Universidad Veracruzana (UV). Xalapa, México. Contacto: enrosales@uv.mx | ORCID: [0000-0001-8351-352X](https://orcid.org/0000-0001-8351-352X)

^c Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (OBAFUV), Universidad Veracruzana (UV). Xalapa, México. Contacto: luicortes@uv.mx | ORCID: [0000-0002-3185-627X](https://orcid.org/0000-0002-3185-627X)

^d Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (OBAFUV), Universidad Veracruzana (UV). Xalapa, México. Contacto: dmay@uv.mx | ORCID: [0000-0003-3954-7313](https://orcid.org/0000-0003-3954-7313)

^e Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (OBAFUV), Universidad Veracruzana (UV). Xalapa, México. Contacto: ocampos@uv.mx | ORCID: [0009-0006-2271-468X](https://orcid.org/0009-0006-2271-468X)

Cómo citar:

Blásquez-Sánchez, S., Rosales-Ronzón, E., Cortés-Sosa, L. G., May-Hernández, D. M. y Campos-Segura, O. J. (2024). Actividad física, ejercicio, deporte y sedentarismo en estudiantes y trabajadores de la Universidad Veracruzana: Datos preliminares 2024. *UVserva*, (18), 30-42. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi18.3059>

Resumen: La actividad física (AF) y el sedentarismo son comportamientos del movimiento estrechamente relacionados con la salud. La práctica regular de actividad física de intensidad moderada o vigorosa se asocia a múltiples beneficios; mientras que los bajos niveles de práctica y el sedentarismo se relacionan con el desarrollo de patologías y afecciones a la calidad de vida, por lo que representan una amenaza para la población. El ejercicio físico y deporte son dos formas en que la AF puede ser practicada, por lo que representan oportunidades protectoras para el bienestar. En el ámbito universitario, tanto estudiantes como trabajadores se encuentran expuestos a factores que limitan la práctica de AF y predisponen hábitos sedentarios. El objetivo del estudio fue identificar la actividad física suficiente e insuficiente, el sedentarismo y la práctica de ejercicio físico y deporte en estudiantes y trabajadores de la Universidad Veracruzana. Se determinó que 61.6 % de la comunidad universitaria cumplen con niveles de actividad física suficiente; los hombres tuvieron un mayor porcentaje de AF, al igual que la población de estudiantes respecto a trabajadores. La región universitaria con mayor práctica de AF fue Xalapa y la menor Coatzacoalcos-Minatitlán. El sedentarismo fue de 29.3 % en la comunidad universitaria. Hubo mayor reporte de práctica de ejercicio físico que de deporte, al igual que en el caso de la AF, los hombres y estudiantes tuvieron mayor porcentaje de práctica que las mujeres y trabajadores respectivamente.

Palabras clave: Actividad física; sedentarismo; deporte; ejercicio; universitarios.

Abstract: *Physical activity (PA) and sedentary behavior are key factors in determining health outcomes. Regular engagement in moderate to vigorous PA is linked to numerous health benefits, while insufficient PA and prolonged sedentary behavior are associated with the development of various illnesses and a reduced quality of life. As physical exercise and sports are primary forms of PA, they offer significant opportunities for health promotion and disease prevention. In a university environment, both students and staff are often subject to factors that hinder PA and encourage sedentary habits. This study aimed to assess the prevalence of sufficient and insufficient PA, sedentary lifestyles, and the practice of physical exercise and sports among students and employees of Universidad Veracruzana. The results revealed that 61.1% of the university community achieved the recommended PA levels. Men were more likely to meet these levels than women, and students more so than employees. The Xalapa campus reported the highest levels of PA, while the Coatzacoalcos-Minatitlán campus had the lowest. Sedentary behavior affected 29.3% of the university community. Reports of physical exercise were more frequent than sports participation, with men and students consistently showing higher rates of activity than women and employees.*

Keywords: *Physical Activity; Sedentary Lifestyle; Sport; Exercise; University Students.*

Descripción general de los datos

Área:

Ciencias de la salud

Sub-área:

Actividad física para la salud

Tipo de datos:

Datos primarios, tablas y figuras.

Método de obtención de datos:

Para la obtención de los datos, durante mayo y junio de 2024 se aplicó el Cuestionario del Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (COAFUV), en línea por medio de la plataforma Microsoft Forms. Se difundió a través de correo electrónico y otros medios como la página web de la Universidad Veracruzana (UV) y del Observatorio de Actividad Física (OBAFUV), así como por redes sociales institucionales (Facebook e Instagram).

Formato de los datos:

Base de datos sin procesar, analizada mediante estadística descriptiva.

Parámetros de la recolección de los datos:

Se consideró como características de los participantes, que fueran miembros activos de la comunidad universitaria (estudiantes o trabajadores), de 18 años en adelante.

Ubicación de la fuente de datos: Veracruz, México

Accesibilidad de los datos: En proceso.

Valor de los datos: Los datos reportan las frecuencias y porcentajes de actividad física, ejercicio físico y deporte que reportaron practicar en mayo y junio de 2024 los miembros de la comunidad de la UV. Asimismo, se muestra la frecuencia y porcentaje de sedentarismo en esta población.

La información presentada deriva de la Encuesta de Actividad Física en la Comunidad Universitaria, desarrollada durante mayo y junio de 2024.

Introducción

La actividad física (AF) es un comportamiento que consiste en cualquier movimiento producido por la acción de los músculos esqueléticos y que genera un consumo energético (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Para poder ejecutar este movimiento se requiere de una serie de repuestas fisiológicas que involucran diversos

sistemas del organismo, como el cardiovascular, respiratorio, nervioso y musculoesquelético (Hall, 2016). El nivel en que estas respuestas se manifiesta depende de la intensidad de la AF, que consiste en la cantidad de esfuerzo con la que se realiza la actividad (Liguori, 2022).

Según la intensidad, la AF puede clasificarse en leve (AFL), moderada (AFM) y vigorosa (AFV). La AFL amerita un bajo esfuerzo y consumo de energía (menor a 3 MET); la AFM incrementa el nivel de esfuerzo sin llegar al agotamiento físico inmediato (aproximadamente de 3 a 5.9 MET); la AFV lleva al organismo al máximo esfuerzo (mayor o igual a 6 MET) (Liguori, 2022).

Por otra parte, la AF también puede ser clasificada como aeróbica y anaeróbica. En la primera, la energía que se utiliza es producida gracias a la presencia de oxígeno y permite la realización de esfuerzos de moderada intensidad durante periodos prolongados. La segunda, para la obtención de la energía utilizada no se requiere la participación del oxígeno, se encuentra disponible de manera inmediata y permite realizar esfuerzos máximos y submáximos, pero por cortos periodos de tiempo (Córdova-Martínez, 2013).

La práctica regular de AF produce efectos benéficos para la salud del ser humano. Para lograr estos beneficios, la OMS establece que para los adultos es necesario practicar AF aeróbica de intensidad moderada durante al menos 150 min por semana, o 75 min de AFV (OMS, 2020a). Cuando no se logra cumplir con estos parámetros se considera como inactividad física, la cual se asocia a una mayor predisposición al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial sistémica, diabetes mellitus, dislipidemias, sobrepeso, obesidad y cáncer (Jauregui, 2023).

Cuando la actividad física se estructura, planifica, se torna repetitiva y se realiza con algún objetivo relacionado con mejorar o mantener la condición física o la salud, se habla del concepto ejercicio físico (Alòs-Colomer y Puig-Ribera, 2022). Por otro lado, otra forma de práctica de la actividad física es el deporte, donde la actividad se somete a un conjunto de normas y tiene una orientación hacia la competencia.

Otro comportamiento del movimiento es el sedentarismo, que se presenta al permanecer durante la vigilia en una misma posición, sentado, acostado o reclinado, durante grandes periodos de tiempo. Este se manifiesta en ocupaciones laborales o escolares que consisten en permanecer varias horas frente a un escritorio, mostrador, pantallas o vehículos motorizados. Al igual que la inactividad física, el sedentarismo puede traer consigo consecuencias negativas para la salud del individuo (Arocha-Rodulfo, 2019; Romero, 2009).

Cerca de 31% de la población mundial no realiza niveles suficientes de AF, lo cual es una amenaza para la salud pública por su relación con el desarrollo de enfermedades no transmisibles, que se encuentran en los primeros diez lugares de morbimortalidad en el mundo (OMS, 2020b, 2022). De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022, en México 80.8 % de los adultos cumplieron con las recomendaciones de actividad física de la OMS, mientras que 11.8 % manifestaron un comportamiento sedentario (Medina *et al.*, 2023).

Un contexto en donde es posible identificar factores de riesgo para la inactividad física y el sedentarismo es el educativo, ya que por la naturaleza de las actividades que se realizan en este ambiente se requiere permanecer sentado por largos periodos en un

aula tomando clases, frente a un escritorio o pantalla realizando actividades extraclase o en labores de oficina. En la educación superior se identifican estos riesgos en dos grupos de población adulta, estudiantes y trabajadores, cada uno con características particulares, pero que se encuentran expuestos a comportamientos sedentarios.

Un estudiante universitario pasa un promedio de 9.82 horas al día en comportamiento sedentario (Castro *et al.*, 2020), existiendo una tendencia a incrementarse conforme se aumenta en edad (Mitchell *et al.*, 2012).

Los resultados de las investigaciones reportan que más del 30 % de los estudiantes universitarios no realizan niveles suficientes de AF (Moreno-Arrebola *et al.*, 2018), cifra que supera el 40 % para el caso de los docentes (Méndez-Urresta *et al.*, 2021). Asimismo, dentro de las principales barreras presentes en estas poblaciones para la práctica de la AF se encuentra la falta de tiempo.

De manera particular, en el ámbito de la AF en la educación superior en México, el Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (OBAFUV) es un observatorio académico universitario que tiene como objetivo analizar periódicamente las distintas manifestaciones de la actividad física y sus factores asociados en la comunidad de la Universidad Veracruzana (UV), una institución de educación superior que se encuentra distribuida en cinco regiones (Xalapa, Veracruz, Orizaba-Córdoba, Poza Rica-Tuxpan y Coatzacoalcos-Minatitlán) dentro del Estado de Veracruz, México. Con los datos obtenidos se busca generar conocimiento que permita la divulgación científica, la toma de decisiones y la propuesta de estrategias con alto impacto social en el campo de la AF (UV, 2024).

Diseño metodológico

El diseño del estudio fue cuantitativo, observacional, transversal, descriptivo y retrospectivo, con un muestreo estratificado por asignación proporcional, considerando las regiones como estratos. La muestra se asignó por tipo de población universitaria (estudiantil y personal universitario). Para obtener la muestra, se considerará un nivel de confianza del 95 % y un margen de error relativo del 0.05.

El instrumento fue aplicado durante mayo y junio de 2024 en formato digital mediante la plataforma Microsoft Forms. Se llegó a los participantes mediante el correo electrónico institucional, los portales web universitarios y redes sociales de la UV.

Para la obtención de la información se utilizó el Cuestionario del Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana (COAFUV), que aborda seis categorías “Datos sociodemográficos e institucionales”, “Ejercicio físico”, “Deporte”, “Actividad física”, “Factores facilitadores en la actividad física” y “Sedentarismo y limitantes de la actividad física”, cuenta con una fiabilidad alta, determinada mediante Alpha de Cronbach ($\alpha=0.922$). Para medir los niveles de actividad física, el COAFUV toma elementos del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta, que consta de 7 ítems que analizan la frecuencia, duración e intensidad de la AF practicada en los últimos siete días, igual que el caminar y el tiempo laboral (Mella-Norambuena *et al.*, 2019).

Se cuestionó la frecuencia por semana de práctica de AFM y AFV, así como la duración de la práctica diaria. La cantidad de minutos se multiplicó por el número de días de práctica de AF, con el resultado se identificaron los participantes que realizaban actividad física suficiente (≥ 150 min/semana de AFM y/o ≥ 75 min/semana de AFV) e insuficiente (< 150 min/semana de AFM y < 75 min/semana de AFV).

Con relación al sedentarismo en la población, se cuestionó la cantidad de tiempo que el participante permaneció sentado, acostado o reclinado en un día hábil durante los últimos 7 días. Los individuos identificados como sedentarios fueron todos aquellos que indicaron permanecer en estas posiciones con cifras mayores a 420 min al día, esto de acuerdo con lo estipulado por Medina *et al.* (2023).

Para identificar la práctica de ejercicio físico se interrogó con el ítem “De manera regular, ¿prácticas alguna actividad física o ejercicio que no sea deporte? Por ejemplo: Ir al gimnasio, levantar pesas, yoga, pilates, spinning, caminata, salir a correr, zumba, crossfit, entre otras”, el cual incluía las respuestas sí o no, se cuantificaron todos aquellos con respuesta positiva.

Con referencia a la variable deporte, se incluyó la premisa “Piensa en todos aquellos deportes que practicas de manera regular (por ejemplo, fútbol, básquetbol, voleibol, etc.) No incluye actividades como acudir al gimnasio, yoga, zumba, etc.”, para a continuación cuestionar si el participante practicaba regularmente algún deporte, se calculó la frecuencia de todos aquellos que respondieron con sí.

Para identificar diferencias significativas entre la práctica de actividad física, sedentarismo, ejercicio y deporte, y el sexo, tipo de comunidad y región, se utilizó la prueba Chi-cuadrada de Pearson con un nivel de significancia menor a 0.05.

Resultados

Se obtuvo una muestra de 1899 miembros de la comunidad universitaria, de los cuales 45.9 % (n=871) fueron trabajadores y 54.1 % (n=1028) estudiantes. A su vez, 60.4 % (n=1147) de la comunidad fueron mujeres y 39.6% (n=752) hombres.

Se tuvo participación de las cinco regiones de la UV, con una mayor frecuencia, Xalapa representó 31.8 % (n=603) de la muestra, seguido de Orizaba-Córdoba con 24.5 % (n=465) y Coatzacoalcos-Minatitlán con 18.5 % (n=352); con menor porcentaje se presentaron las regiones Poza Rica-Tuxpan y Veracruz con 15.1 % (n=286) y 10.2 % (n=194) respectivamente (**Tabla 1**).

Tabla 1
 Población

	General		Trabajadores		Estudiantes	
	f	%	f	%	f	%
Todas las regiones						
General	1899	100.0	871	45.9	1028	54.1
Hombres	752	39.6	346	39.7	406	39.5
Mujeres	1147	60.4	525	60.3	622	60.5
Xalapa						
General	603	31.8	351	18.5	252	13.3
Hombres	264	43.8	148	42.2	116	46.0

Mujeres	339	56.2	203	57.8	136	54.0
Veracruz						
General	194	10.2	51	2.7	143	7.5
Hombres	81	41.8	20	39.2	61	42.7
Mujeres	113	58.2	31	60.8	82	57.3
Orizaba - Córdoba						
General	465	24.5	186	9.8	279	14.7
Hombres	193	41.5	80	43.0	113	40.5
Mujeres	272	58.5	106	57.0	166	59.5
Poza Rica - Tuxpan						
General	286	15.1	235	12.4	51	2.7
Hombres	102	35.7	82	34.9	20	39.2
Mujeres	184	64.3	153	65.1	31	60.8
Coatzacoalcos - Minatitlán						
General	351	18.5	48	2.5	303	16.0
Hombres	112	31.9	16	33.3	96	31.7
Mujeres	239	68.1	32	66.7	207	68.3

*Porcentaje calculado con base en la frecuencia general de todas las regiones.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad física y sedentarismo

El 61.6 % (n=1170) de la comunidad universitaria reportó cifras que indican la práctica de actividad física suficiente, mientras que, 38.4 % (n=729) no cumplió con las recomendaciones estipuladas por la OMS (2020a) (**Tabla 2**). La práctica de AF según el sexo presentó diferencias significativas (p=0.012), 65 % (n=489) de los hombres cumplieron con niveles de práctica de actividad física suficiente, porcentaje mayor al observado en las mujeres (59.4 %, n=681) (**Figura 1**).

Tabla 2

Frecuencia y porcentajes de actividad física y sedentarismo

	Comunidad general ¹						Trabajadores						Estudiantes					
	SUF		INS		SED		SUF		INS		SED		SUF		INS		SED	
	f	%*	f	%*	f	%*	f	%+	f	%+	f	%+	f	%+	f	%+	f	%+
Todas las regiones																		
G	1170	61.6	729	38.4	557	29.3	518	59.5	353	40.5	253	29.0	652	63.4	376	36.6	304	29.6
H	489	65.0	263	35.0	209	27.8	210	60.7	136	39.3	87	25.1	279	68.7	127	31.3	122	30.0
M	681	59.4	466	40.6	348	30.3	308	58.7	217	41.3	166	31.6	373	60.0	249	40.0	182	29.3
Xalapa																		
G	383	63.5	220	36.5	204	33.8	216	61.5	135	38.5	111	31.6	167	66.3	85	33.7	93	36.9
H	177	67.0	87	33.0	80	30.3	96	64.9	52	35.1	38	25.7	81	69.8	35	30.2	42	36.2
M	206	60.8	133	39.2	124	36.6	120	59.1	83	40.9	73	36.0	86	63.2	50	36.8	51	37.5
Veracruz																		
G	118	60.8	76	39.2	65	33.5	22	43.1	29	56.9	16	31.4	96	67.1	47	32.9	49	34.3
H	49	60.5	32	39.5	26	32.1	9	45.0	11	55.0	6	30.0	40	65.6	21	34.4	20	32.8
M	69	61.1	44	38.9	39	34.5	13	41.9	18	58.1	10	32.3	56	68.3	26	31.7	29	35.4
Orizaba - Córdoba																		
G	293	63.0	172	37.0	108	23.2	112	60.2	74	39.8	40	21.5	181	64.9	98	35.1	68	24.4
H	124	64.2	69	35.8	46	23.8	48	60.0	32	40.0	17	21.3	76	67.3	37	32.7	29	25.7
M	169	62.1	103	37.9	62	22.8	64	60.4	42	39.6	23	21.7	105	63.3	61	36.7	39	23.5
Poza Rica - Tuxpan																		
G	173	60.5	113	39.5	84	29.4	138	58.7	97	41.3	68	28.9	35	68.6	16	31.4	16	31.4
H	62	60.8	40	39.2	25	24.5	46	56.1	36	43.9	19	23.2	16	80.0	4	20.0	6	30.0

M	111	60.3	73	39.7	59	32.1	92	60.1	61	39.9	49	32.0	19	61.3	12	38.7	10	32.3	
Coatzacoalcos - Minatitlán																			
G	203	57.8	148	42.2	96	27.4	30	62.5	18	37.5	18	37.5	173	49.3	130	37.0	78	22.2	
H	77	68.8	35	31.3	32	28.6	11	68.8	5	31.3	7	43.8	66	58.9	30	26.8	25	22.3	
M	126	52.7	113	47.3	64	26.8	19	59.4	13	40.6	11	34.4	107	44.8	100	41.8	53	22.2	

¹Comunidad general abarca trabajadores y estudiantes.

SUF: actividad física suficiente, INS: actividad física insuficiente, SED: sedentarismo, G: general (hombres y mujeres), H: hombres, M: mujeres

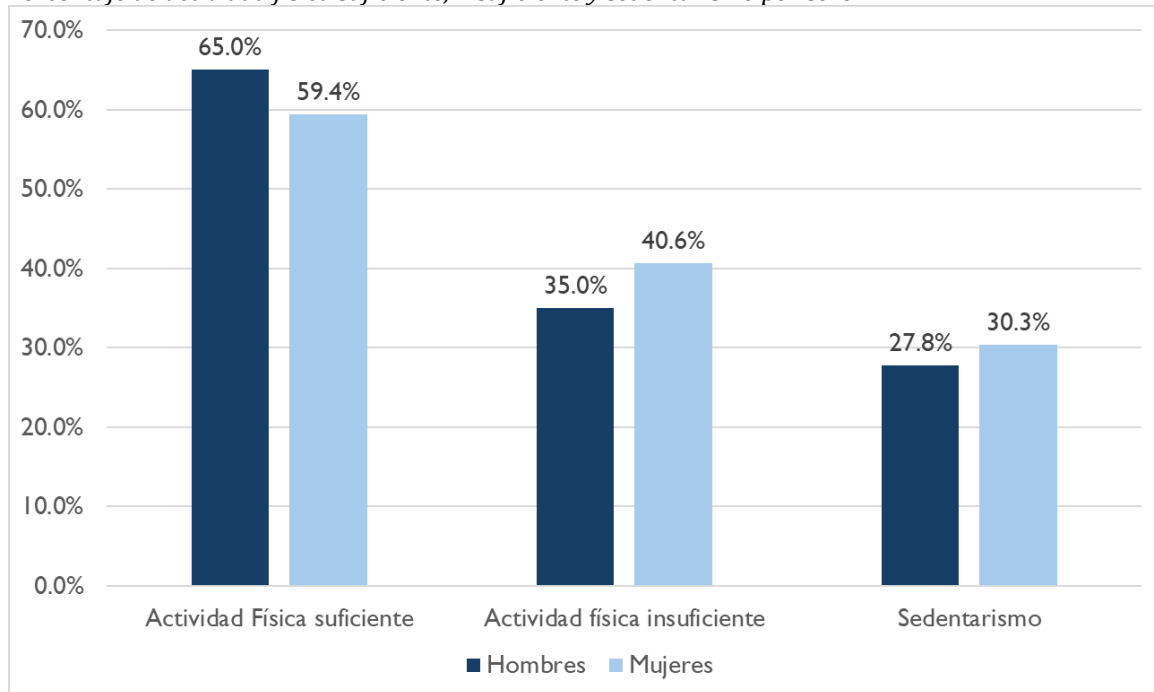
*Porcentaje calculado con base en el total de participantes según región y sexo.

*Porcentaje calculado con base en el total de participantes según región, tipo de comunidad y sexo.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Porcentaje de actividad física suficiente, insuficiente y sedentarismo por sexo



Fuente: Elaboración propia.

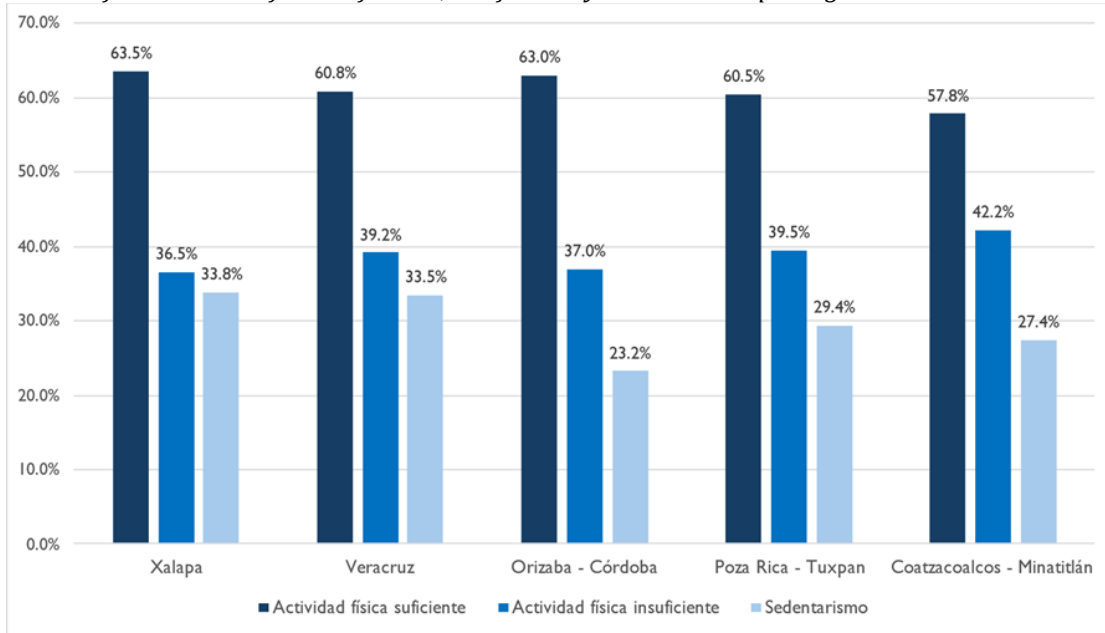
Entre las cinco regiones no se identificaron diferencias significativas con respecto a la práctica de AF, aun así, Xalapa manifestó el mayor porcentaje con 63.5% (n=383), en cambio, Coatzacoalcos-Minatitlán tuvo el más bajo con 57.8 % (n=203) (Figura 2).

Por otra parte, 29.3 % (n=557) de la comunidad universitaria registró un comportamiento sedentario. Las mujeres presentaron mayor porcentaje (30.3 %, n=348) con respecto a los hombres (27.8 %, n=209) (Figura 1), sin embargo, no se identificó significancia estadística entre ambos sexos (p=0.219).

Para el caso de las regiones y la frecuencia de sedentarismo, las diferencias fueron significativas (p=0.002), la región con el porcentaje más alto fue Xalapa con 33.8% (n=204), en contraste con Orizaba-Córdoba, que presentó el menor con 23.2 % (n=108) (Figura 2). Entre los tipos de comunidad y el sedentarismo se observó independencia de las variables (p=0.851). El porcentaje registrado fue 29 % (n=253) en trabajadores y en estudiantes 29.6 % (n=304) (Figura 3).

Figura 2

Porcentaje de actividad física suficiente, insuficiente y sedentarismo por región

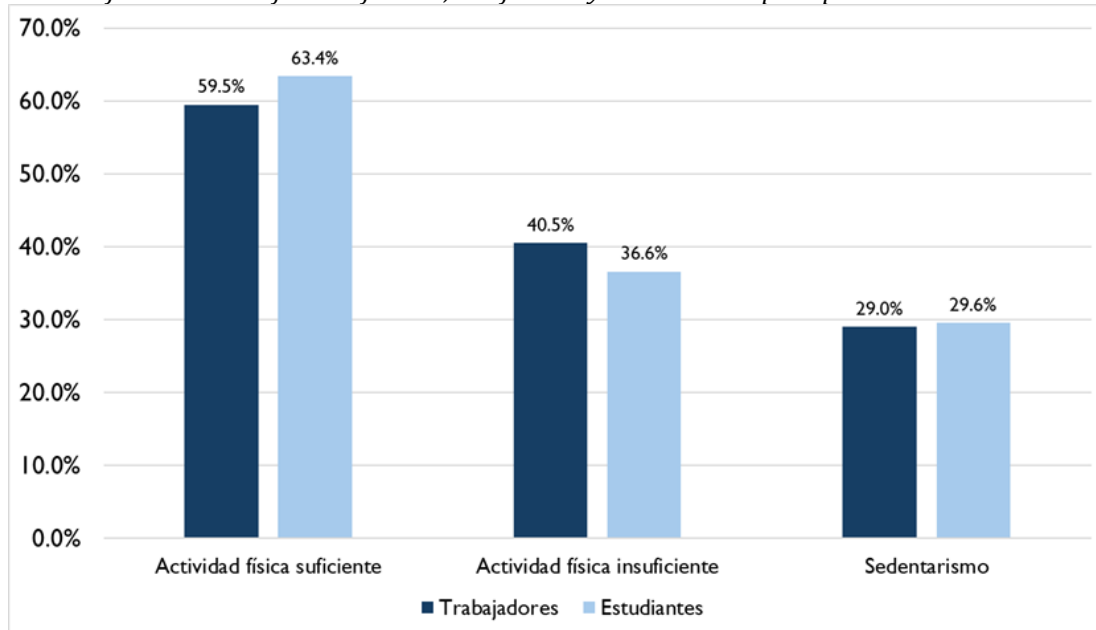


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la práctica de AF según los tipos de comunidad universitaria, tampoco se observaron diferencias significativas ($p=0.111$), en los estudiantes se identificó mayor porcentaje de actividad física (63.4 %, $n=652$) en comparación con los trabajadores (59.5 %, $n=518$) (**Figura 3**).

Figura 3

Porcentaje de actividad física suficiente, insuficiente y sedentarismo por tipo de comunidad



Fuente: Elaboración propia.

Ejercicio físico y deporte

Con relación a las formas de práctica de la AF, 54.3 % (n=1031) de la comunidad universitaria refirió practicar ejercicio físico y 21.9 % (n=416) deporte (**Tabla 3**).

De acuerdo con el sexo, se observaron diferencias significativas, los hombres presentaron un mayor porcentaje en ambas formas de AF (ejercicio físico 57.7 % y deporte 31.4 %) con respecto a las mujeres (ejercicio físico 52% y deporte 15.7 %); esta diferencia presentó mayor significancia en el caso del deporte (p<0.000), en donde se identificó el doble de porcentaje de práctica en los hombres. En ambos sexos, predominó ejercicio físico frente al deporte (**Figura 4**).

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de ejercicio físico y deporte

	Comunidad general ¹				Trabajadores				Estudiantes			
	Ejercicio		Deporte		Ejercicio		Deporte		Ejercicio		Deporte	
	f	%*	f	%*	f	% ⁺	f	% ⁺	f	% ⁺	f	% ⁺
Todas las regiones												
General ²	1031	54.3	416	21.9	466	53.5	152	17.5	565	55.0	264	25.7
Hombres	434	57.7	236	31.4	203	58.7	95	27.5	231	56.9	141	34.7
Mujeres	597	52.0	180	15.7	263	50.1	57	10.9	334	53.7	123	19.8
Xalapa												
General ²	361	59.9	127	21.1	203	57.8	63	17.9	158	62.7	64	25.4
Hombres	172	65.2	82	31.1	94	63.5	41	27.7	78	67.2	41	35.3
Mujeres	189	55.8	45	13.3	109	53.7	22	10.8	80	58.8	23	16.9
Veracruz												
General ²	88	45.4	41	21.1	23	45.1	8	15.7	65	45.5	33	23.1
Hombres	37	45.7	21	25.9	11	55.0	5	25.0	26	42.6	16	26.2
Mujeres	51	45.1	20	17.7	12	38.7	3	9.7	39	47.6	17	20.7
Orizaba - Córdoba												
General ²	250	53.8	119	25.6	98	52.7	35	18.8	152	54.5	84	30.1
Hombres	104	53.9	64	33.2	43	53.8	22	27.5	61	54.0	42	37.2
Mujeres	146	53.7	55	20.2	55	51.9	13	12.3	91	54.8	42	25.3
Poza Rica - Tuxpan												
General ²	143	50.0	47	16.4	115	48.9	37	15.7	28	54.9	10	19.6
Hombres	54	52.9	28	27.5	41	50.0	23	28.0	13	65.0	5	25.0
Mujeres	89	48.4	19	10.3	74	48.4	14	9.2	15	48.4	5	16.1
Coatzacoalcos - Minatitlán												
General ²	189	53.8	82	23.4	27	56.3	9	18.8	162	46.2	73	20.8
Hombres	67	59.8	41	36.6	14	87.5	4	25.0	53	47.3	37	33.0
Mujeres	122	51.0	41	17.2	13	40.6	5	15.6	109	45.6	36	15.1

¹Comunidad general abarca trabajadores y estudiantes.

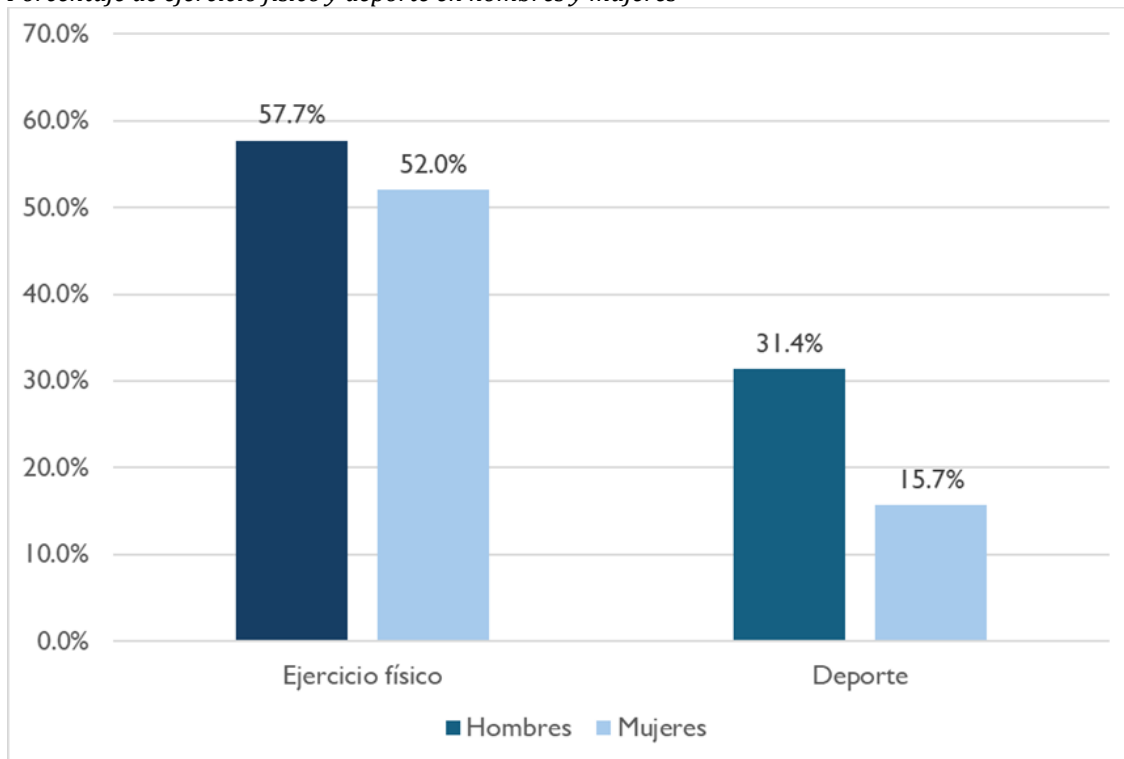
²General incluye hombres y mujeres

*Porcentaje calculado con base en el total de participantes según región y sexo.

+Porcentaje calculado con base en el total de participantes según región, tipo de comunidad y sexo.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 4
 Porcentaje de ejercicio físico y deporte en hombres y mujeres

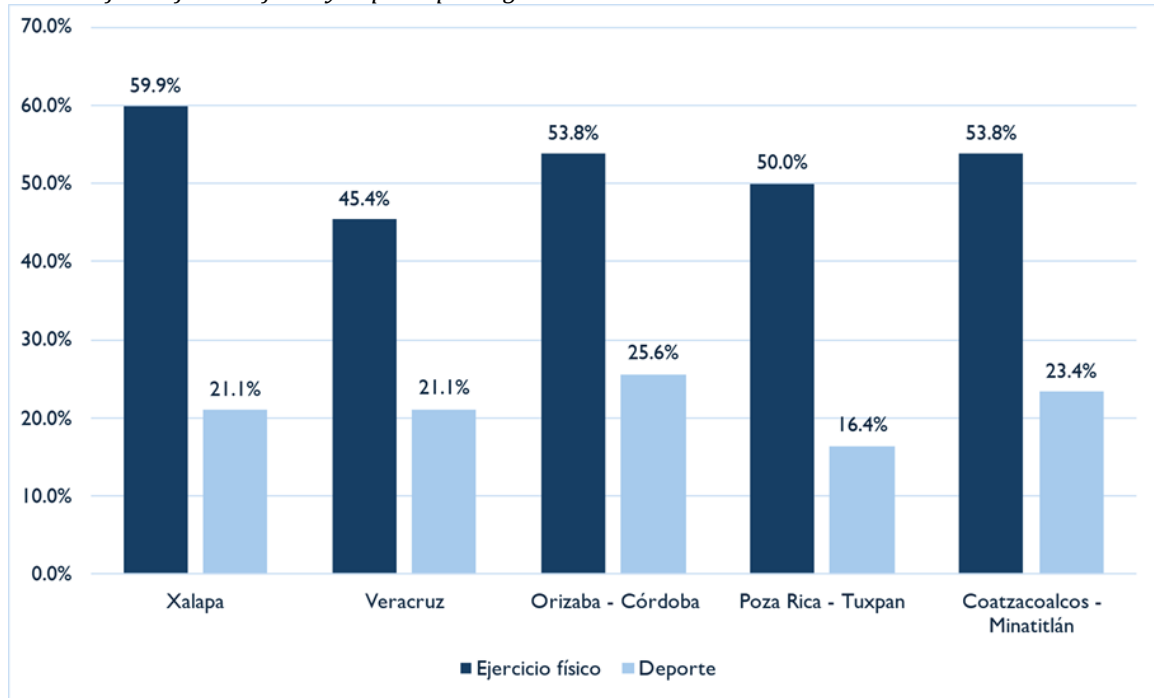


Fuente: Elaboración propia.

Para el caso de las regiones universitarias, en todas destacó la práctica de ejercicio físico con porcentajes cercanos al doble de la práctica deportiva. La región Xalapa manifestó el mayor porcentaje de ejercicio físico con 59.9 % (n=361) y Veracruz el menor con 45.4 % (n=88) (p=0.003).

En el deporte se observó independencia de las variables (p=0.059), el porcentaje más alto lo presentó Orizaba-Córdoba con 25.6 % (n=119) y el más bajo Poza Rica-Tuxpan con 16.4 % (n=47) (**Figura 5**).

Figura 5
 Porcentaje de ejercicio físico y deporte por región



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con el tipo de población, los estudiantes tuvieron un mayor porcentaje de práctica de ambas formas de AF. Para el ejercicio físico, la diferencia no fue significativa ($p=0.6$), mientras que, en el deporte se presentó una mayor brecha al identificar 25.7 % en estudiantes y 17.5 % en trabajadores ($p<0.000$).

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Financiamiento

Los autores declaran no haber recibido financiamiento para la realización de la investigación.

Referencias

- Alòs-Colomer, F., y Puig-Ribera, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. AMF: Actualización. *Medicina de Familia*, 18(2), 66–75.
<https://tinyurl.com/ynmdn8yk>

- Arocha-Rodulfo, J. I.** (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e Investigación Arteriosclerosis*, 31(5), 233–240.
<https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., y Biddle, S. J. H.** (2020). How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332–343. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8>
- Córdova-Martínez, A.** (2013). *Fisiología Deportiva*. Síntesis.
- Hall, J. E.** (2016). *Guyton y Hall Tratado de Fisiología Médica* (13a ed.). Elsevier.
- Jauregui, A.** (2023). *El desafío de moverse: la inactividad física y sus consecuencias en México*. Conversaciones de Salud Pública. <https://tinyurl.com/2p8s8c3m>
- Liguori, G.** (2022). *Manual ACSM Para la valoración y prescripción del ejercicio*. (11th ed). Woltes Kluwer.
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., G Olvera, A., Blas, N., Campos, I. y Barquera, S.** (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Pública de México*, 65, s259–s267.
<https://doi.org/10.21149/14754>
- Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar, G., y Petermann-Rocha, F.** (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 8(2), 37. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6452>
- Méndez-Urresta, J. B., Méndez-Carvajal, E. P., Ortiz-Arcieniega, J. L., y Méndez-Carvajal, V. C.** (2021). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vida. Revista de Ciencias de Salud*, 3(4), 18–25. <https://tinyurl.com/2avjwhnt>
- Mitchell, J. A., Pate, R. R., Dowda, M., Mattocks, C., Riddoch, C., Ness, A. R., y Blais, S. N.** (2012). A Prospective Study of Sedentary Behavior in a Large Cohort of Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(6), 1081–1087.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182446c65>
- Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A. B., Linares-Manrique, M., y Espejo-Garcés, T.** (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(1), 162–183.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>
- OMS.** (2020b). *Las 10 principales causas de defunción. Notas Descriptivas*. OMS.
<https://tinyurl.com/4p3tapk4>
- OMS.** (2022). *Actividad Física*. OMS. <https://tinyurl.com/yry3kcu7>
- Organización Mundial de la Salud [OMS].** (2020a). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Organización Mundial de la Salud.
<https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318324/retrieve>
- Romero, T.** (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4). <https://doi.org/10.4067/S0718-85602009000300014>
- Universidad Veracruzana [UV].** (2024). *Acerca del observatorio*. Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana
<https://www.uv.mx/obafuv/acerca-del-observatorio/>