

TERMOGÉNESIS EN ACTIVIDADES NO PROGRAMADAS EN LOS HOGARES DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE FISIOTERAPIA 2020.

Nombres y apellidos

Julieth Melissa Argumedo Negrete

Código estudiantil: 201811089661

Irene Cristina Ferrer Tabares

Código estudiantil: 201611075601

Andres Camilo Gómez Bula

Código estudiantil: 201811689992

Mirlenys Rossana Izquierdo Gabalo

Código estudiantil: 201811093448

Ashley Yines Maldonado Vega

Código estudiantil: 201811692836

Trabajo de Investigación del Programa de Fisioterapia

Tutor:

Mirary Mantilla Morrón

RESUMEN

Introducción, se destaca que la inactividad física es un importante factor de riesgo en la mortalidad global, representando el 6% de las muertes a nivel mundial. Se argumenta que incorporar actividad física en la vida diaria mejora la calidad de vida.

Objetivos del estudio son determinar el nivel de actividad física y el gasto calórico en actividades no programadas en el hogar. Para ello, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con una muestra de 20 familias de estudiantes del programa de fisioterapia, con edades entre 35 y 50 años. Los criterios de inclusión para participar en el estudio fueron aceptar la participación y poseer un teléfono

inteligente. Se utilizaron instrumentos como el IPAQ y el Cuestionario Neat, además de la aplicación Google Fit para registrar y establecer objetivos diarios en las actividades físicas. **Resultados** indican que el 80% de los sujetos son mujeres, con una edad promedio de 20 años. La mayoría pertenece al estrato socioeconómico 1 y está afiliada al Régimen Contributivo de Salud. En cuanto a la evaluación de la actividad física, se observa que el 40% tiene un nivel de actividad física normal. Además, se calculó que la media del gasto calórico semanal de los 8 sujetos evaluados es de 2932,2. En conclusión, se sugiere que es posible llevar a cabo la realización de ejercicio físico en las actividades diarias.

Palabras Clave: Actividad física, sedentarismo, ejercicio físico, (DeCS).

ABSTRACT

Introduction, it is highlighted that physical inactivity is an important risk factor in global mortality, representing 6% of deaths worldwide. It is argued that incorporating physical activity into daily life improves quality of life. **The objectives** of the study are to determine the level of physical activity and caloric expenditure in unscheduled activities at home. To this end, a descriptive cross-sectional study was carried out with a sample of 20 families of students in the physiotherapy program, aged between 35 and 50 years. The inclusion criteria for participating in the study were agreeing to participate and possessing a smartphone. Instruments such as the IPAQ and the Neat Questionnaire were used, as well as the Google Fit application to record and set daily goals for physical activities. **The results** indicate that 80% of the subjects are women, with an average age of 20 years. The majority belongs to socioeconomic stratum 1 and is affiliated with the Contributory Health Regime. Regarding the evaluation of physical activity, it is observed that 40% have a normal level of physical activity. Furthermore, it was calculated that the average weekly caloric expenditure of the 8 subjects evaluated is 2932.2. In conclusion, it is suggested that it is possible to carry out physical exercise in daily activities.

Keywords: Physical activity, sedentary lifestyle, physical exercise, (DeCS).

REFERENCIAS

1. Actividad física [Internet]. Who.int. [cited 2024 Feb 24]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activityOMS>.
[Actividad física. WHO. 2013.](#)
2. Vidarte Claros JA, Vélez Álvarez C, Sandoval Cuellar C, Alfonso Mora ML. Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. Hacia Promoc. Salud [Internet]. 1 de enero de 2011 [citado 24 de febrero de 2024];16(1):202-18. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
3. Martínez Francisco, Gonzales Hernandez Juan. Self-concept, physical exercise and its response in teenagers. relationship with academic achivement [Internet]. Revista Iberoamericana de Educación; [cited 2020 Apr 6]. Available from: <https://rieoei.org/historico/documentos/7719.pdf>
4. Leiva AM, Martínez MA, Cristi-Montero C, Salas C, Ramírez-Campillo R, Díaz Martínez X, et al. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Rev Med Chil [Internet]. 2017 [cited 2024 Feb 24];145(4):458–67. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006
5. Vega RA. Riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles provocadas por sedentarismo, de los empleados de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Paradig Rev Investig Educ [Internet]. 2014 [cited 2024 Feb 24];33–43. Available from: <https://camjol.info/index.php/PARADIGMA/article/view/1406>
6. Garces-Carrado J, Soto-Rodriguez A. Bases Generales para la Prescripcion del Ejercicio. J Chem Inf Model. 2013;53(9):1689–99.
7. Caro-Freile A. Factores ambientales y Socio-Ambientales relacionados a la actividad física. Barranquilla, Colombia; 2017.

8. Garcia-Lopez P. Efecto térmico de los alimentos, ¿Hay que tenerlo en cuenta? « PonteMASfuerte [Internet]. bePMF. 2019 [cited 2020 Jun 1]. Available from: <https://bit.ly/2BmqvMz>
9. González NF, Rivas AD. Actividad física y ejercicio en la mujer. Rev Colomb Cardiol [Internet]. 2018; 25:125–31. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
10. LaTouche L. Termogénesis por actividad sin ejercicio [Internet]. NPC. 2014 [cited 2020 May 31]. Available from: <https://www.naturopathiccurrents.com/es/node/597>.
11. Congreso de Colombia. Ley 181 de Enero 18 de 1995 [Internet]. [cited 2020 Apr 6]. Available from: https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
12. Mantilla-Morrón M, Urina-Triana M, Herazo-Beltrán Y, Urina-Jassir D. Efectos de un programa de ejercicio físico de 12 semanas en sujetos con revascularización coronaria o postangioplastia transluminal percutánea. Rev Colomb Cardiol [Internet]. 2017;24(2):169–75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2016.07.008>