



Título	CAPACIDAD AEROBICA EN USUARIOS DE LA UNIDAD DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LA UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR: ESTUDIO DESCRIPTIVO
Tipo de documento	Trabajo de Investigación
Nivel	Pregrado
Año /Mes	Mayo -2015
Programa	Fisioterapia
Resumen	<p>Introducción: Según la Organización Mundial de Salud, el 17% de los adultos de la población global es físicamente inactivo y el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud. Según estimaciones de este organismo, la inactividad física causa 1,9 millones de muertes prematuras cada año globalmente y alrededor de 600.000 sólo en la Región Europea (1). Según la Organización Panamericana de la Salud y la OMS, en América Latina, tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario. En la población adulta el nivel de Actividad física es muy bajo, estudios en países latinoamericanos muestran una participación reducida a medida que se avanza en la edad (2, 3). Por el contrario, las enfermedades asociadas frecuentemente con el sedentarismo tienen una disminución comprobada en individuos que optan por adoptar hábitos de vida saludables, teniendo como base el ejercicio físico. Un estudio reciente hecho en Noruega (comunicado en el Congreso de la Sociedad de Cardiología Europea 2009, Barcelona, España) mostró la beneficios de la combinación entre cantidad e intensidad del ejercicio aeróbico en hipertensos, no solo en el control de la presión arterial, sino que además del perfil lipídico (aumento del colesterol HDL) y de la función endotelial (aumento de la respuesta vasodilatadora) (2).</p> <p>Objetivo: Determinar la capacidad aeróbica en los usuarios de la unidad de acondicionamiento físico de la Universidad Simón Bolívar. Materiales y Métodos: Se realizó un estudio descriptivo transversal en 55 personas participantes de la Unidad de Acondicionamiento Físico de la Universidad Simón Bolívar de la ciudad de Barranquilla. Resultados: el rango de edad de la muestra fue entre 18 y 36 años de edad, donde el 46% son mujeres y los 54% restantes de sexo masculino; en cuanto a la capacidad aeróbica el 50% de los universitarios estudiados, presentaron niveles inferiores a los normales para su edad y género. Conclusiones: Al hacer ejercicio el organismo necesita más oxígeno para la obtención metabólica de energía, dando importancia al resultado obtenido; pues se establece una línea de base para iniciar programas de intervención, dado que la mitad de la población objeto de estudio presenta niveles bajos de resistencia aeróbica.</p>
Palabras Claves	Estilo de Vida Sedentario, Consumo de oxígeno, Actividad Motora, Ejercicio, Factores de Riesgo (Fuente: DeCS)
Autores	Juan Camilo Menco Colon, Carmen Karina Bárcena García, Claryss González Pérez, Yesica Paola Ramírez Larios, Leidys Sierra Ortiz.
Tutores	Maricela Torres Anaya



ISBN/ISSN	N.A
Referencias Bibliográficas	1. Romero T. Hacia una definición de Sedentarismo. Revista chilena de cardiología. 2009;28(4):409 -413.
	2. Paredes Díaz R, Orraca Castillo O, Marimón Torres E, Casanova Moreno M, GonzálezValdés L. Influencia del sedentarismo y la dieta inadecuada en la salud de la población pinareña. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2017 [cited 13 August 2014];18(2):221 - 230. Available from: http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/1429/pdf
	3. Bazan N. CONSUMO DE OXIGENO. DEFINICION Y CARACTERÍSTICAS. Revista de Entrenamiento [Internet]. 2014 [cited 13 August 2014];6(20). Available from: http://www.isde.com.ar/ojs/index.php/isdesportsmagazine/article/viewFile/109/127
	4. Krämer V, Acevedo M, Orellana L, Chamorro G, Corbalán R, Bustamante M et al. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes?. Revistamédica de Chile. 2009;137(6):737 - 745.
	5. Vélez Álvarez C, Vidarte Claros J, Parra Sánchez J. Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia- 2012. Análisis Multivariado. Aquichan. 2014;14(3):303-315.
	6. VARELA M, DUARTE C, SALAZAR I, LEMA L, TAMAYO J. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia Médica [Internet]. 2011 [cited 18 September 2014];42(3):269-277. Available from: http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf
	7. Niño Hernández C. ESTIMACIÓN DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO MEDIANTE PRUEBAS DE EJERCICIO MAXIMALES Y SUBMAXIMALES. [Internet]. 2012 [cited 23 October 2014];6(1):19-30.
	8. Padial Espinosa M. Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico: Análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza [Internet]. Hdl.handle.net. 2010 [cited 10 November 2014]. Available from: http://hdl.handle.net/10334/500
	9. Pancorbo Sandoval A. Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Majadahonda: Ergon; 2008.
	10. Ramirez J, Muros J, Morente C, Sanchez P, Femia M, Zabala M. Efecto de un programa de entrenamiento aeróbico de 8 semanas durante las clases de educación física en adolescentes. Rev. Nutr. Hosp. 2012;27(3) . 747-754.
	11. Leal, E, Aparicio, D, Luti, Y, Acosta, L, Finol, F, Rojas, E, Toledo, A, Cabrera, M, Bermúdez, V, Velasco, M. Actividad física y enfermedad cardiovascular. Revista Latinoamericana de Hipertensión [Internet]. 2009;4(1):2-17. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170216824002
	12. Rodríguez F, Gusi N, Valenzuela A, Nàcher S, Nogués J, Marina M. Valoración de la condición física saludable en adultos (1): antecedentes y protocolos de la batería AFISAL-INEFC. Actividad física y salud. 1988;52(2):54 - 65.



	<p>13. Rodríguez F, Valenzuela A, Gusi N, Nàcher S, Gallardo I. Valoración de la condición física saludable en adultos (2): antecedentes y protocolos de la batería AFISAL-INEFC: Fiabilidad, Aplicabilidad Y Valores Normativos De La Batería AFISAL-INEFC. Actividad física y salud. 1988;52(2):54 - 77.</p>
	<p>14. Ministerio de la protección social, Coldeportes, Amedco. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. Bogotá copyright; 2011</p>

**PLANTILLA PARA EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA**