

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTA JOVEN UNIVERSITARIA ASOCIADO A ESTILOS DE VIDA Y FACTORES DE RIESGO CARDIOMETABÓLICOS.

AUTORES

Semillero Wellfit, Gabriela García Laguna, María Alejandra Tordecilla Saunders y Santiago Hernández Lozano.

MODALIDAD

Impacto social.

INTRODUCCIÓN

La población universitaria esta constantemente expuesta a conductas que tienen impacto en la salud cardio-metabólica, la cual se asocia directamente con los estilos de vida de cada uno de los individuos, entre ellos se encuentran, el tiempo prolongado en una misma posición (sedente o decúbito), los niveles de actividad física (AF), la alta exposición de tiempo en pantallas (computador, televisor, tablets y celulares), que a su vez, tienen relación con el índice de masa corporal (IMC) y la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC). Lo cual nos permite identificar la relación que existe entre el balance del sistema nervioso simpático y parasimpático para poder responder a estímulos de estrés durante las actividades de la vida diaria.

Aunque existen estudios que relacionan el comportamiento sedentario con los indicadores de IMC y VFC, aún se desconoce como estos factores influyen en la población adulto joven universitaria. Por lo tanto, resulta importante responder ¿Cuál es la relación entre el comportamiento sedentario, los factores de riesgo cardio-metabólicos en la variabilidad de la frecuencia cardíaca?

OBJETIVO

Caracterizar la VFC y factores del estilo de vida en una muestra de estudiantes de la Universidad del Rosario en Bogotá para identificar estrategias de intervención y prevenir la aparición de enfermedades cardio-metabólicas.

METODOLOGÍA

- Tipo de estudio transversal.

Población: Adultos jóvenes universitarios ≥ 18 años. Redes sociales y correo institucional, la participación voluntaria y se contó con la aprobación del comité de ética y firma de consentimiento informado.

Mediciones: Se realizaron 2 jornadas de medición en el primer y segundo semestre, los participantes debían asistir con un ayuno previo y sin consumo de alcohol, cafeína y sustancias psicoactivas las 12 horas previas a la medición de las variables.

Análisis de datos

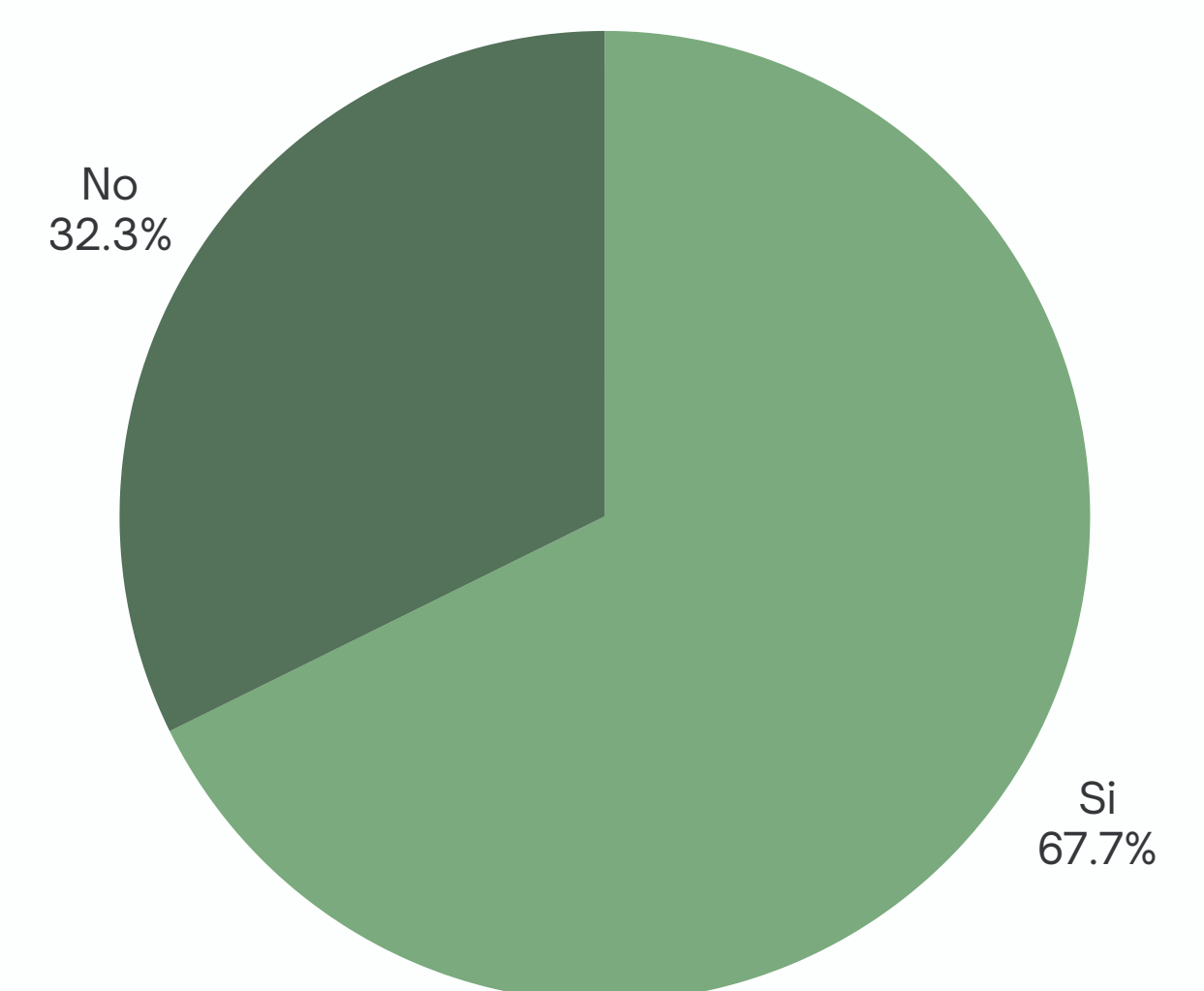
- Tabulación y minería en matriz de Excel.
- Se analizaron mediante estadística descriptiva y se presentan los hallazgos en gráficas.

RESULTADOS

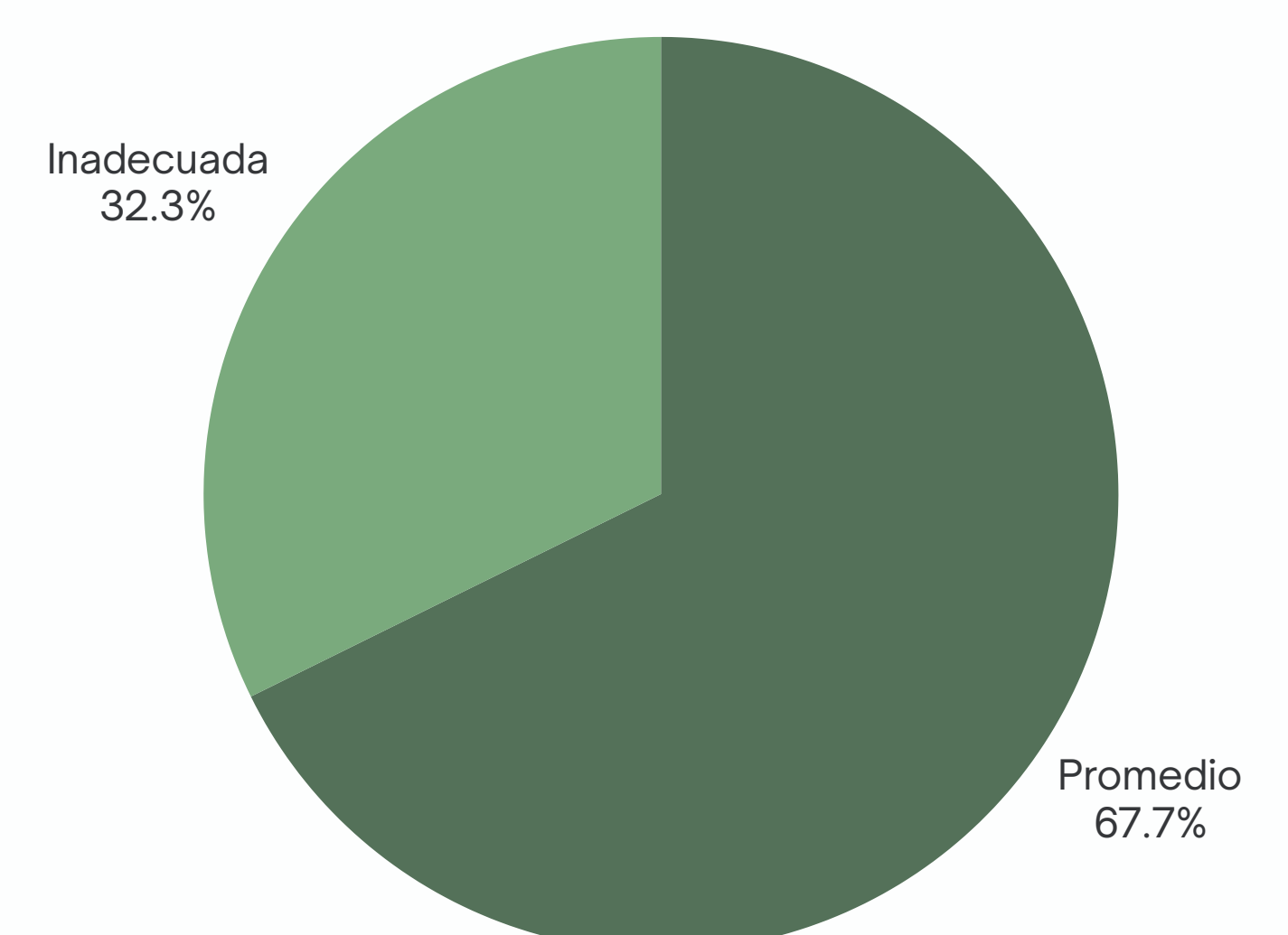
31 participantes



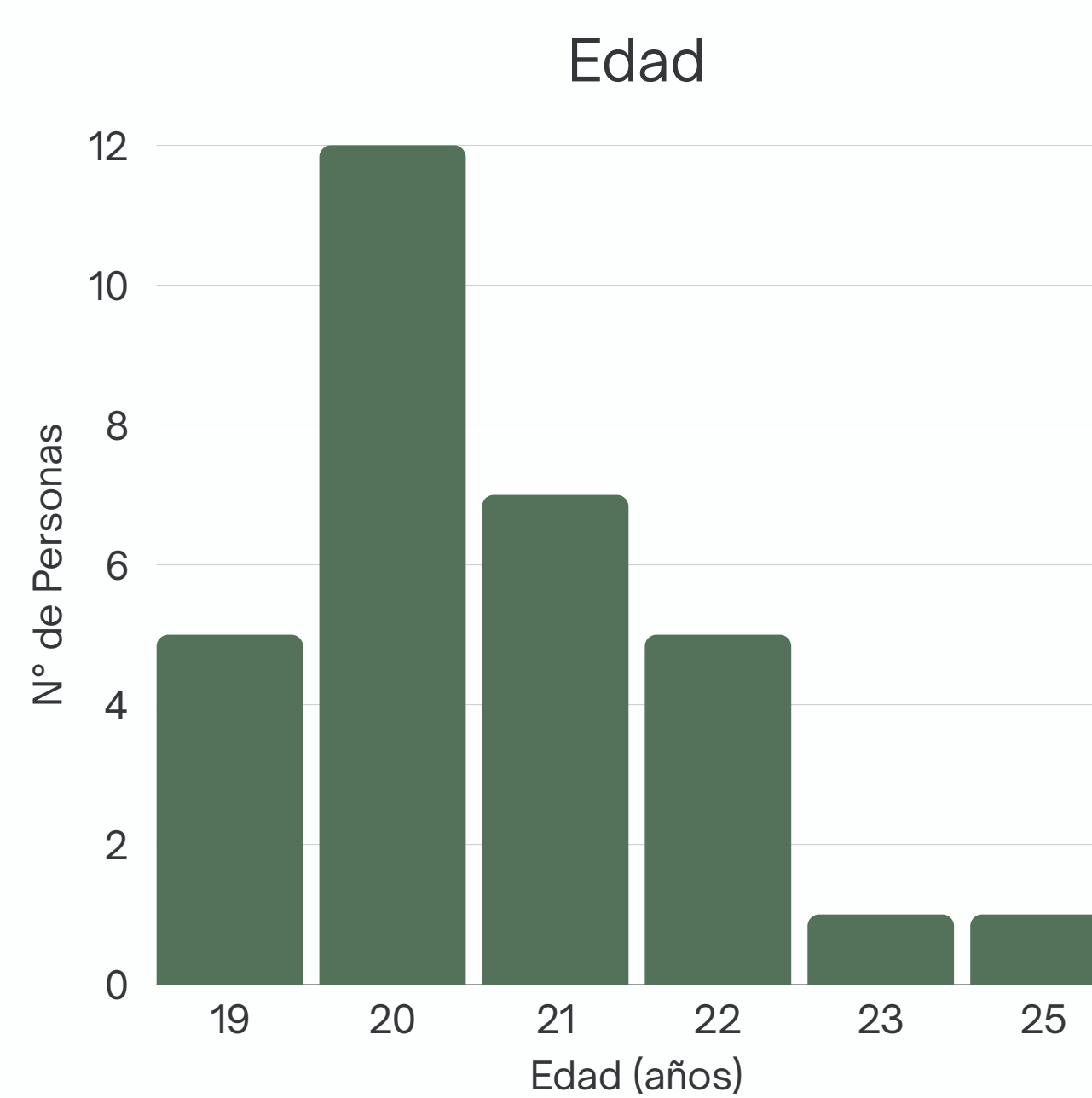
Balance Autonómico



Clasificación VFC



Variable	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Femenino	19	61.3%
Masculino	12	38.7%
IMC		
Normopeso	24	77.4%
Sobrepeso	7	22.6%
FANTASTICO		
Adecuado	7	22.6%
Buen Trabajo	20	64.5%
Excelente	4	12.9%
NIVEL DE AF		
Bajo	6	19.4%
Moderado	14	45.2%
Alto	11	35.5%
T. Sedentario Bajo	2	6.5%
T. Sedentario Alto	29	93.5%
T. Pantalla Bajo	10	32.3%
T. Pantalla Alto	21	67.7%



ANÁLISIS

- El 44% de la población del estudio (Juliana et al., 2021), demostró que el comportamiento sedentario se relaciona con una baja VFC por lo cual no existe un balance autonómico.
- El comportamiento sedentario tiene un impacto negativo a nivel de salud, debido al incremento de padecer enfermedades cardio-metabólicas.
- Se demostró que las variables de Frecuencia Cardíaca (FC), High Frequency (HF) y Low Frequency/High Frequency Ratio (LF/HF) son estadísticamente significativa menores en condiciones sedentarias, alterando el balance autonómico, disminuyendo la VFC y afectando la adaptación del SNC a diferentes situaciones de estrés (Miyagi et al., 2019).

CONCLUSIÓN

Los comportamientos sedentarios, como bajos niveles de actividad física, alta exposición en tiempo sedentario y el uso de pantallas, representan un factor determinante en la salud cardio-metabólica, influyendo directamente en la VFC y el IMC. La comprensión de la relación entre los hábitos y el balance del sistema nervioso autónomo es fundamental para diseñar estrategias que promuevan estilos de vida más activos y saludables, capaces de mejorar la respuesta al estrés y prevenir eventos cardio-metabólicos. Por lo tanto, es necesario continuar investigando e implementando intervenciones que mitiguen los riesgos asociados al sedentarismo en la población adulta joven universitaria.

REFERENCIAS

- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos C, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios.. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169–185.
- Juliana, N., Zolkafi, M. A. A., Azmani, S., Abu, I. F., Sarip, N. A. M., Yazit, N. A. A., Teng, N. I. M. F., & Das, S. (2021). Heart Rate Variability and Muscle Strength in Young Adults with Sedentary Behaviour. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 20(4), Article 4. <https://doi.org/10.31436/ijum.v20i4.1643>
- Miyagi, R., Sasawaki, Y., & Shiotani, H. (2019). The influence of short-term sedentary behavior on circadian rhythm of heart rate and heart rate variability. *Chronobiology international*, 36(3), 374–380. <https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1550422>
- Veloza, L., Jiménez, C., Quiñones, D., Polanía, F., Pachón-Valero, L. C., & Rodríguez-Triviño, C. Y. (2019). Variabilidad de la frecuencia cardíaca como factor predictor de las enfermedades cardiovasculares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 26(4), 205–210. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2019.01.006>