



Universidad y Salud  
CARTA AL EDITOR

## Comportamiento sedentario vs inactividad física en universitarios

Estimado editor;

He leído con mucho interés el artículo publicado en su revista, titulado “Efecto del consumo agudo de cafeína sobre la fuerza máxima y los niveles de lactato en sangre en jóvenes sedentarios: Ensayo clínico aleatorizado”<sup>1</sup> que intenta exponer una alternativa para mejorar los parámetros de fuerza en sujetos “sedentarios”. Conforme a esto, es que me permito realizar algunos comentarios.

En los últimos años, conceptualmente el comportamiento sedentario se ha definido más claramente, estableciendo ciertas diferencias respecto a no realizar actividad física de manera sistemática; los autores, declaran que los sujetos son universitarios sedentarios, mientras que en su metodología mencionan que el criterio inclusión en relación a este aspecto fue que los sujetos no realizaban entrenamiento de fuerza de tren superior e inferior una vez por semana. Por un lado, comportamiento sedentario es definido como actividades que involucran un gasto energético menor a 1,5 METs, estas son principalmente actividades como comer, ver televisión, trabajar en el computador o estudiar sentado<sup>2</sup>, por otro lado, cuando se realizan preguntas de actividad física, y los sujetos no cumplen con las recomendaciones, por ejemplo 150 minutos a la semana de actividad moderada a vigorosa o bien 75 minutos de actividad vigorosa a la semana<sup>3</sup> los sujetos deben ser clasificados como inactivos físicamente, ya que, esto no siempre involucra pasar mucho tiempo en actividades sedentes, porque como ha sido expuesto en artículos previos, un sujeto puede no cumplir las recomendaciones de actividad física (ser inactivo físicamente) pero no necesariamente pasar mucho tiempo en actividad sedentes, o bien, ser un sujeto que cumple con las recomendaciones de actividad física semanal (ser activo físicamente) pero pasar el resto del día en actividades altamente sedentarias<sup>4</sup>.

Lo mencionado anteriormente es de suma relevancia en el contexto de los universitarios, ya que, hay datos interesantes respecto a los hábitos de actividad física en esta población, pudiendo cumplir a cabalidad con las recomendaciones mencionadas, sin embargo por su carga académica y estilo de vida, presentar altas horas de estudio y de trabajo en el computador, que podrían estar perjudicando su salud de gran manera<sup>5</sup>. Las anteriores apreciaciones, las realizo considerando la importancia del estudio en cuestión, debido a que la respuesta en la fuerza máxima y el lactato a la cafeína, son dependientes respecto si un sujeto presenta una buena o mala condición física, y el presentar un sesgo en la clasificación de los sujetos, nos podría generar una mala interpretación de los resultados obtenidos. Además, en adelante, es necesario tener en consideración los aspectos de nomenclatura anteriormente mencionados, para identificar de manera más precisa los hábitos de actividad física y sedentarismo de los estudiantes universitarios, y de esta manera poder intervenir en post de mejorar la salud de estos, por un lado aumentando su nivel de actividad física y espacios de realización de ejercicio físico de manera sistemática, y por otro lado independiente, promover momentos de disminución de las conductas sedentarias en la universidad.

**Patricio Alejandro Solís-Urra**  
Grupo IRyS. Escuela de Educación Física  
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso  
e-mail: patricio.solis.u@gmail.com  
ORCID 0000-0002-2493-9528  
Valparaíso, Chile

## Referencias

1. Arteaga-Sacro AA, Villota-Bedoya DF. Efecto del consumo agudo de cafeína sobre la fuerza máxima y los niveles de lactato en sangre en jóvenes sedentarios: Ensayo clínico aleatorizado. *Univ Salud*. 31 de agosto de 2016;18(2):266-75.
2. Sedentary Behaviour Research Network null. Letter to the editor: standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Appl Physiol Nutr Metab Physiol Appliquée Nutr Métabolisme*. junio de 2012;37(3):540-2.
3. Organization WH. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Global recommendations on physical activity for health [Internet]. 2010 [citado 8 de septiembre de 2016]; Disponible en: <http://www.who.int/iris/handle/10665/44441>
4. Cristi-Montero C, Rodríguez R. Paradoja “activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente”: Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Rev Médica Chile*. Enero de 2014;142(1):72-8.
5. Clemente FM, Nikolaidis PT, Martins FML, Mendes RS. Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines? *PLoS ONE* [Internet]. 29 de marzo de 2016 [citado 8 de septiembre de 2016];11(3). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4811432/>

## Jóvenes sedentarios vs Jóvenes inactivos físicamente

Estimado lector;

Con la presente me permito responder a la carta enviada al editor, titulada: “Comportamiento sedentario vs inactividad física en universitarios”<sup>1</sup>. Es clara la manifestación conceptual sobre comportamiento sedentario y sobre no realizar actividad física. Frente al planteamiento en la carta nos permitimos realizar algunas observaciones.

1. El estudio no evaluó nivel de actividad física, pero si se tomó como criterio de inclusión a jóvenes que no realizaran entrenamiento de fuerza en tren superior e inferior, variable que fue controlada. Es cierto que se preguntó en el cuestionario para definir su inclusión al estudio sobre actividad física; pero se enfatizó en el entrenamiento de fuerza; y es claro que si el sujeto realiza o no este tipo de entrenamiento no debe ser clasificado como comportamiento sedentario.
2. El comportamiento sedentario que se tomó en el título creemos que al inicio del estudio se pretendió como un estilo de vida, pero si además es cierto que el término “inactivo” guarda mucha similitud conceptual; además la relevancia para la interpretación de los resultados fue el **no entrenamiento de fuerza**, por lo cual debería ser el criterio sujetos no entrenados.
3. El ser inactivo se define como no desarrollar ninguna actividad o movimiento; mientras el comportamiento sedentario se define como cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético  $\leq 1,5$  MET mientras está sentado o reclinado<sup>2</sup>. En contraste son dos términos que se prestan para definir un mismo comportamiento.
4. Se puede ser activo físicamente pero con comportamiento sedentario, este es una de las reflexiones propuestas<sup>3</sup>. En este sentido se debería pensar en una población con comportamiento sedentario y que no realicen entrenamiento de fuerza de tren superior e inferior; es decir el ser sedentario no excluye que no hagan entrenamiento de fuerza; así como el ser activo físicamente no excluye el comportamiento

sedentario. En este señalamiento los dos entre si son un complemento conceptual. En este sentido debería ser: sedentarios sin entrenamiento de fuerza.

5. El titulo inicialmente pretendía incluir sujetos no entrenados, pero por recomendaciones de los pares, se solicitó cambiar el término a sedentario, pero pudo ser mejor el de inactivos.

En respuesta final creemos que es válida la sugerencia de incluir el término inactivos físicamente; aunque es necesario profundizar más en la terminología y encontrar consensos teóricos propios para futuros estudios; ya que se encuentran similitudes y diferencias en la literatura; por lo cual se hace necesario un estado del arte sobre la conceptualización de comportamiento sedentario vs inactivos físicamente.

**Amy Andrea Arteaga Sacro**

Fisioterapeuta, Magister en Bioquímica Clínica  
Docente Universidad San Buenaventura  
e-mail: amy.andrea125@hotmail.com  
Cartagena, Colombia

**Diego Fernando Villota Bedoya**

Fisioterapeuta, Magister en Neurorehabilitación  
Docente Universidad San Buenaventura  
e-mail: vigodie125@hotmail.com  
Cartagena, Colombia

### Referencias

1. Arteaga-Sacro AA, Villota-Bedoya DF. Efecto del consumo agudo de cafeína sobre la fuerza máxima y los niveles de lactato en sangre en jóvenes sedentarios: Ensayo clínico aleatorizado. Univ Salud. 2016;18(2):266-75.
2. Sedentary Behaviour Research Network null. Letter to the editor: standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. Appl Physiol Nutr Metab Physiol Appliqué Nutr Métabolisme. junio de 2012;37(3):540-2.
3. Cristi-Montero C, Rodríguez R. Paradoja “activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente”: Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. Rev Médica Chile. Enero de 2014;142(1):72-8.