

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. MARCO TEÓRICO.....	3
2.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	3
2.1.1 Beneficios de la actividad física.....	4
2.1.2 Actividad física en estudiantes universitarios.....	5
2.2 CONDUCTA SEDENTARIA.....	7
3. METODOLOGÍA.....	9
3.1 MODELO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	9
3.2 MUESTRA.....	9
3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	10
3.4 TRATAMIENTO DE DATOS.....	10
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	12
4.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	12
4.2 CONDUCTA SEDENTARIA.....	16
5. CONCLUSIONES.....	19
6. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	20
7. BIBLIOGRAFÍA.....	21
ANEXOS.....	28
ANEXO 1: CUESTIONARIO GPAQ.....	I
ANEXO 2: IMÁGENES ANEXADAS AL CUESTIONARIO.....	III

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la muestra según género. Fuente: Elaboración propia (2016).....	12
Figura 2. Nivel de AF de acuerdo al sexo de los estudiantes. Fuente: Elaboración propia (2016).....	13
Figura 3. Promedio de METs/min/semana por año de carrera. Fuente: Elaboración propia (2016).....	14
Figura 4. AF por dominios. Fuente: Elaboración propia (2016)	15
Figura 5. AF por edad. Fuente: Elaboración propia (2016).....	16
Figura 6. Nivel de C.S por año de carrera. Fuente: Elaboración propia (2016).....	17
Figura 7. Promedio de horas sentados en un día típico por edad. Fuente: Elaboración propia (2016).....	17

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de CS. Fuente: Farinola y Bazán (2011).....	8
Tabla 2. Frecuencia por año de la carrera. Fuente: Elaboración propia (2016).	12
Tabla 3. Nivel de AF. Fuente: Elaboración propia (2016).	13
Tabla 4. Nivel de C.S. Fuente: Elaboración propia (2016).....	16