



Original Recibido: 21/02/2023 | Aceptado: 20/05/2023

Conductas sedentarias y su impacto en el rendimiento físico motor en universitarios pineros

Sedentary behaviors and its impact on physical motor performance in Pineros university students

Osmany Agüero Fuentes. *Licenciado en Cultura Física. Máster en actividad física en la comunidad. Profesor Auxiliar de la Facultad de Cultura Física en la Universidad de la Isla de la Juventud. Cuba.* [osmanyaguero76@gmail.com] 

Mayelín Agüero Fuentes. *Licenciada en Educación en especialidad primaria. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Facultad de Ciencias Pedagógicas en la Universidad de la Isla de la Juventud. Cuba.* [maguero@uij.edu.cu] 

Claudia María Torres Labrada. *Licenciada en Cultura Física. Profesor Instructor. Facultad de Cultura Física, Universidad de la Isla de la Juventud. Cuba.* [cmtorres@uij.edu.cu] 

Resumen

En la actualidad las conductas sedentarias constituyen la cuarta causa de muerte en el mundo según la OMS en el año 2018. Este flagelo cada vez se observa con más frecuencia en los universitarios, por los cambios ocurridos en esta etapa de la vida. Incrementar los niveles de actividad física y concientizar sus beneficios para la salud, constituye un desafío en la actualidad, en aras de reducir las secuelas asociadas al sedentarismo. La presente investigación se llevó a cabo en la Isla de la Juventud con estudiantes de la carrera de contabilidad y finanzas de la Universidad "Jesús Montané Oropesa, con el objetivo de determinar el estado actual del rendimiento físico motor y las manifestaciones que conforman la conducta sedentaria de los estudiantes del segundo año de la carrera de contabilidad y finanzas en este centro de Educación Superior pinero, obteniéndose como resultado el estado real del rendimiento físico motor de estos estudiantes, tomándose como referencia las pruebas de Eficiencia Física. También fueron determinadas las manifestaciones que conforman la conducta sedentaria en los sujetos



investigados, a partir de las actividades realizadas en su rutina diaria lo que permite a su vez mejorar y prevenir dolencias a largo plazo asociadas a la inactividad física.

Palabras clave: Conducta sedentaria; rendimiento físico motor; sedentarismo y estudiantes universitarios.

Abstract

Currently, sedentary behaviors constitute the fourth cause of death in the world according to the WHO in 2018. This scourge is increasingly observed in university students, due to the changes that have occurred in this stage of life. Increasing levels of physical activity and raising awareness of its health benefits is currently a challenge, in order to reduce the sequelae associated with a sedentary lifestyle. This research was carried out on the Isla de la Juventud with accounting and finance students from the Jesús Montané Oropesa University, with the aim of determining the current state of motor physical performance and the manifestations that make up sedentary behavior. of the second year students of the accounting and finance career in this Pinero Higher Education center, obtaining as a result the real state of the physical motor performance of these students, taking the Physical Efficiency tests as a reference. The manifestations that make up the sedentary behavior in the investigated subjects were also determined, based on the activities carried out in their daily routine, which in turn allows to improve and prevent long-term ailments associated with physical inactivity.

Keywords: Sedentary behavior; motor physical performance; sedentary lifestyle and university students.

Introducción



El sedentarismo es considerado una de las principales causas de mortalidad en el mundo, al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el año 2019, plantea que uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). (OPS, 2019)

El sedentarismo constituye un reto en el contexto tecnológico actual, al respecto (Cabrera de León et al. 2007p.245) plantean que “El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades de alta prevalencia, como la diabetes tipo II, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y algunos cánceres”.

Según la (OPS, 2019p.6) esta problemática se presenta desde las edades tempranas incidiendo en mayor medida en la población más joven, por lo que su prevención constituye una prioridad para la Organización Mundial de la Salud, requiriéndose de la implicación de la mayor cantidad de políticas intersectoriales.

Los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable, debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícito un gasto energético elevado, como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior; donde el gusto por la práctica de actividades físicas va desapareciendo de forma general. (Práxedes et al., 2016)

Los entornos estudiantiles han cambiado radicalmente en las últimas décadas, como consecuencia del uso global de las nuevas tecnologías, cuya aparición han generado una pérdida sustancial del movimiento corporal como parte del estilo de vida del hombre contemporáneo.



En la actualidad la realización de actividades físicas que contribuyan al incremento del rendimiento físico motor cada día se aleja más de su verdadero objetivo debido al comportamiento sedentario que es más común entre los jóvenes hoy en día. El uso de equipos electrónicos con pantallas (televisores, celulares y video juegos) ha sido uno de los factores que más ha incidido en la disminución del desarrollo físico de las capacidades físicas de forma general y especialmente en este grupo etario.

En los jóvenes universitarios hoy el rendimiento físico motor juega un papel esencial en aras de incrementar la producción que demanda el país, evitando la aparición de enfermedades asociadas a estilos sedentarios.

En un estudio realizado con estudiantes del segundo año de la carrera contabilidad y finanzas de la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa" se pudo detectar un pobre rendimiento físico motor, mostrando a su vez una conducta sedentaria, con una tendencia a la realización de pocas actividades físicas.

En relación al tema diferentes autores, entre los que se pueden citar a Sánchez et al. (2019), Moreno (2018), Cecilia et al. (2018) entre otros, en investigaciones implementadas con jóvenes universitarios en América se observó una tendencia al incremento del peso corporal, caracterizados por períodos inactivos realizando actividades parados o sentados, con tiempo de ocio ocupado en actividades de un bajo gasto energético, un incremento como promedio del número de horas frente a la televisión, jugando videojuegos o navegando en internet, aspectos que constituyen un factor alarmante, a partir de lo que representa la universidad para el desarrollo económico de cualquier país, así como para la sociedad actual, por lo el objetivo de este trabajo fue determinar el estado actual del rendimiento físico motor, así como las manifestaciones que



conforman la conducta sedentaria de los estudiantes del segundo año de la carrera de contabilidad y finanzas de la Universidad "Jesús Montané Oropesa de la Isla de la Juventud.

Materiales y métodos

La investigación fue realizada en la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa". Con estudiantes del segundo año del curso diurno de la carrera de Contabilidad y Finanzas, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de esta institución universitaria.

Para el desarrollo de la misma se asumió el enfoque cualitativo mediante un diseño de investigación acción participativa de tipo exploratorio, en el que se trabajó con la población total de estudiantes de este grupo representado por un total de (15) estudiantes, de ellos 9 del sexo femenino y 6 del sexo masculino.

Participaron en la investigación como fuente de información no constituyendo parte de la muestra 26 profesores del claustro de la carrera de contabilidad y finanzas, de ellos, 14 profesores de la especialidad Contabilidad y finanzas, dos profesores de Educación Física y 10 de otras especialidades que forman parte de claustro que imparte docencia.

Como parte de los métodos empleados para llevar a cabo la investigación se declaran dentro de los teóricos. Analítico – Sintético: Se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.



Como parte de los métodos empíricos. Análisis Documental: En el tratamiento a la información proveniente de la literatura nacional e internacional relacionada con el problema para la sistematización y ordenamiento de los conocimientos anteriores.

La Observación: realizada a partir de la aplicación de una guía de observación, lo que permitió analizar el estado actual del rendimiento físico motor, en estudiantes que muestran una conducta sedentaria del segundo año de la carrera Contabilidad y Finanzas en la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa".

La Encuesta: Permitted revelar por medio de un cuestionario prediseñado y anónimo las actividades realizadas por ellos en su jornada diaria.

La Medición: Realizada a partir de las Pruebas de eficiencia física implementadas en las clases de Educación Física en la educación superior.

Análisis y discusión de los resultados

Análisis y discusión de los resultados obtenidos en la aplicación del Cuestionario.

El mismo se le aplicó a un total de 15 estudiantes de ellos 6 del sexo masculino y 9 del sexo femenino representando el 40 y el 60% respectivamente de la muestra por géneros. La edad entre las féminas osciló entre 19 y 20 años y entre los varones entre los 20 y 21 años.

En la primera pregunta relacionada con las veces a la semana que tienen clases de Educación Física, el 100% respondió que 2 veces a la semana.

En la segunda pregunta que indaga sobre las veces de la semana que se realiza actividad física, descartando los turnos de Educación Física, el 46,6% o sea (7) respondieron de 0-2 veces, de ellos 5 féminas y 2 varones, el 20% (3) respondieron que 3 veces de ellos 2 féminas y 1 varones,



el 13,3% (2) respondió 4 veces todas del sexo femenino, mientras que el 20% restante o sea (3) estudiantes todos varones afirmaron realizar actividad física 5 veces o más.

En la tercera pregunta relacionada con el tiempo dedicado a la actividad física El 20% (3) lo hacen por 2 horas o más, estos todos del sexo masculino. Un 20% (3) lo hace entre media hora y 1 hora, también varones, mientras que las féminas el 46,6% (7) realizan menos de media hora y el 13,3% (2) no realizan ningún tiempo de actividad física. El 20% (3) gusta de jugar en la plaza o área deportiva todos varones, el 53,3 % (8) prefiere andar en bicicleta de ellos 7 féminas y 1 varón, el 13,3% (2) gusta de correr siendo estos varones, mientras el 13,3% restante no gustan de realizar ninguna actividad física ambas del sexo femenino.

En la cuarta pregunta que indaga sobre si se practica alguna actividad física en la semana, el 86% (13) respondió afirmativamente mientras que el 13,3% (2) respondió negativamente siendo estas dos últimas del sexo femenino.

En la quinta pregunta relacionadas con actividades de tipo sedentarias, el 33,3% (5) pasa más de 2 horas frente al televisor, el 33,3% (5) pasa más de 2 horas frente computador, el 13,3% (2) pasan jugando videojuegos y el 100% reconoce pasar más de 2 horas empleando su celular. Aquí fue homogéneo el porciento entre féminas y varones.

Análisis y valoración de los resultados obtenidos en la observación.

Las observaciones realizadas a los estudiantes objeto de estudio, permitió identificar que de forma general en el grupo manifiestan una actitud de apatía en los turnos de Educación Física, mostrando síntomas de aburrimiento, desinterés y conversan constantemente. Se observó también que el nivel de participación en los turnos de Educación Física es bajo de forma general mostrando en ocasiones justificaciones para no participar en la clase, mostrando desconocer la



importancia que tiene la asignatura en el curriculum de la carrera, teniendo en cuenta además de la contabilidad y finanzas es un profesión sedentaria donde el movimiento corporal es bajo, así como el gasto energético producto de la labor realizada.

Se pudo notar que menos del 50% de los estudiantes que conforman el grupo participa en actividades deportivas y recreativas, por lo que se evalúa de baja la participación.

Se pudo observar que en su tiempo libre en la Universidad los estudiantes suelen sentarse en los pasillos o aulas para conectarse en la wifi y descansar de las horas de clases, así como intercambiar con otros estudiantes de otras carreras, por lo que la observación permitió demostrar conductas sedentarias a la vez que muestran desinterés por los beneficios asociados a la actividad física.

Análisis y valoración de los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta a los estudiantes del segundo año de la carrera Contabilidad y Finanzas en la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa".

En la primera pregunta relacionada con el conocimiento sobre rendimiento físico motor y su importancia para la salud, el 66% (10) respondió negativamente, el 20% (3) respondió tener algún conocimiento y el 13,3% (2) respondió afirmativamente.

En la pregunta relacionada con las consecuencias de una conducta sedentaria y su impacto para la salud el 66% (10) respondió tener algún conocimiento el 20% (3) respondió negativamente y el 13,3% (2) respondió afirmativamente.



La interrogante relacionada con la posibilidad de incrementar el nivel cognoscitivo sobre el tema, el 86% (13) declaró que le gustaría aumentar su nivel cognoscitivo acerca del tema, mientras que el 13,3% (2) respondieron negativamente.

En la pregunta relacionada con deseo de participar en una investigación dirigida al incremento del rendimiento físico motor en universitarios con conducta sedentaria, el 86% (13) declaró que le gustaría participar en una investigación para contribuir al incremento del rendimiento físico motor en universitarios con conducta sedentaria de la Isla de la Juventud, mientras que el 13,3% (2) respondieron negativamente.

La encuesta muestra que los estudiantes desconocen que la condición física como consecuencia de un eficiente rendimiento físico motor les permite satisfacer con éxito las exigencias físicas de la vida cotidiana, así como situaciones de emergencia en su futura profesión.

Análisis y valoración de los resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas de eficiencia física. (Información obtenida por los profesores de Educación Física que imparten docencia en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas).

Se tomaron los resultados obtenidos al Medir el desarrollo de la Eficiencia Física o Rendimiento Motor de los estudiantes del segundo año de la carrera Contabilidad y Finanzas en la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa".

Estos resultados se obtienen de la realización de pruebas para determinar Flexibilidad, rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia, esta última aplicada al menos 6 horas después de aplicadas las otras pruebas.



Una vez obtenidos estos resultados se otorga una calificación en correspondencia con lo establecido para el programa de Educación Física.

En los resultados finales de los diagnósticos comparativos se tomará como referencia los resultados del diagnóstico al inicio del curso comparándose con los resultados del final del semestre y se observan los siguientes resultados.

Tabla 1. Resultados comparativos de las pruebas de eficiencia física.

Sujeto	Sexo	E Gral 1	E Gral 2
Sujeto 1	F	IV	IV
Sujeto 2	F	IV	IV
Sujeto 3	F	IV	IV
Sujeto 4	F	IV	IV
Sujeto 5	F	III	IV
Sujeto 6	F	III	II
Sujeto 7	F	II	III
Sujeto 8	F	IV	III
Sujeto 9	F	IV	III
Sujeto 10	M	II	II
Sujeto 11	M	III	II



Sujeto 12	M	III	IV
Sujeto 13	M	III	II
Sujeto 14	M	III	III
Sujeto 15	M	III	II

El 40% (6) de los sujetos muestra un estancamiento en los resultados obtenidos en ambos test, sujetos (1,2, 3, 4 ,10 y 14) de ellos cuatro pertenecen al sexo femenino, el 20% (3) mostró un retroceso de sus resultados con respecto a los valores iniciales sujetos (5,7 y 12) de ellos dos féminas y un varón, el 40% (6) mostraron una evolución positiva con respecto a los valores iniciales sujetos (6,8,9,11, 13 y 15) de ellos 3 féminas y 3 varones.

Se observó también un aumento del peso en el 53,3 % de los sujetos diagnosticados en comparación con ambas pruebas oscilando entre los 2 y 3 kg como promedio.

Con esta investigación se demuestra que estos estudiantes pasan mucho tiempo sentados o acostados, pasan más de dos horas viendo televisión.

Muestran un bajo rendimiento físico motor en las pruebas de Eficiencia Física.

Los resultados de este trabajo se consideran similares a los de investigaciones realizadas en el área, en países como México, Colombia y Argentina donde los estudiantes muestran conductas sedentarias asociadas sus estilos de vida, así como determinados patrones que influyen en los cambios producidos en esta etapa.



Resultados similares se demostraron con respecto al gusto por la actividad física o deportes y el tiempo dedicado a estas especialmente entre las féminas, lo que demuestra desconocimiento sobre los beneficios que posee el ejercicio físico como actividad preventiva y sus aportes para la salud, además de contribuir a la reducción del tiempo sedente, que en los sujetos investigados le dedican un tiempo mayor al uso de móviles, tabletas no menor a 2 horas, con al menos más de una hora navegando en internet.

La investigación demostró que no acostumbran a comer en horarios regulares, lo que podría provocar algún trastorno digestivo, factor que ha influido en un incremento del peso corporal.

Una vez analizados estos elementos recogidos a partir de la implementación de los métodos de investigación, se considera, que aunque la formación del profesional de la contabilidad favorece capacidades, habilidades, destrezas y valores, para la ejecución de acciones relacionadas con el sistema económico, financiero, administrativo y contable, las particularidades de esta carrera favorecen las conductas sedentarias a partir del tiempo sedente que dedican en su preparación profesional, como consecuencia del tiempo que pasan sentados o realizando actividades de bajo gasto energético, a pesar de que el currículo tiene potencialidades que permiten reducir estas conductas no se explotan adecuadamente en los estudiantes de la universidad de la Isla de la Juventud.

La triangulación de los resultados obtenidos de las distintas fuentes de información, permitió identificar debilidades que demuestran un predominio de conductas sedentarias que impactan negativamente en la conducta motriz en los estudiantes del segundo año de la carrera Contabilidad y Finanzas en la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa,

Conclusiones



Los resultados obtenidos durante la constatación del problema en los estudiantes del segundo año de la carrera Contabilidad y Finanzas en la Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa revela un bajo rendimiento físico motor en las pruebas de Eficiencia Física, mostrándose una involución de los indicadores de desarrollo físico motor.

Los instrumentos aplicados permitieron plantear que se está en presencia de un grupo de estudiantes con conductas sedentarias, en las que predominan actividades de bajo gasto calórico y que muestran un desconocimiento de forma general sobre las consecuencias de este estilo de vida para la salud, donde predomina la inactividad física.

Los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable teniendo en los niveles actuales de actividad física demostrados en las pruebas por lo que constituye una prioridad del centro de Educación Superior pinero a la que pertenecen estos estudiantes el promover acciones que contribuyan al incremento del rendimiento físico motor, así como a la educación para la salud como parte de su formación académica.

Referencias bibliográficas

OPS. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. <http://iris.paho.org>.

Cabrera de León, A., Rodríguez-Pérez, M. del C., Rodríguez-Benjumbeda, L. M., Anía-Lafuente, B., Brito-Díaz, B., Muros de Fuentes, M., Almeida-González, D., Batista-Medina, M., & Aguirre-Jaime, A. (2007). Sedentarismo: Tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Rev Esp Cardiol.*,60(3),244-50.

Izquierdo, L. N. (2019). Nivel de actividad física de la población cubana: Una revisión sistemática. *Panorama. Cuba y Salud*, 14(1), 70-73.



Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, Vol. 11(1), 123-132.

Sanchez -Guette, L., Herazo -Beltrán, Y., Galeano- Muñoz, L., Romero- Leyva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla - González, G., Pacheco-Rodríguez, N., Ruíz-Marín, A., & Orozco Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4).

Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de Colombia. *Revista cubana de salud pública*, 44(3)
<http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/881/1135>

Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Health styles and habits in Pharmacy students. Educación Médica*, 19, November(Supplement 3), 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed>.

Merced-Len, S. (2022). Estrategia educativa para el perfeccionamiento de estilos de Vida en estudiantes de la universidad de las ciencias Informáticas (Tesis de Doctorado). ISCF" Manuel Fajardo" .La Habana

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, Nicolás, & Celis-Morales, Ca. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Rev Med Chile*, 145, 458-467.

