

Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar

Quintana Ecurra, Celso Gastón¹

gastonquintana@hotmail.com

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
Universidad Nacional de Pilar

RESUMEN

El presente artículo analiza la incidencia de la práctica de la actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de la ciudad de Pilar y los objetivos específicos caracterizar la conducta aprendida como la actividad física por los jóvenes de las carreras Ingeniería Industrial y Análisis de Sistemas de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Nacional de Pilar y como incide el factor económico en la vida sedentaria de estos estudiantes. El diseño de este trabajo se enmarca dentro de los estudios no experimentales, de tipo descriptivo. Lo que permitió llegar a la conclusión que existe un porcentaje elevado de estudiantes quienes no practican ninguna actividad física y unos pocos lo hacen, citándose los motivos de que no realiza ninguna actividad física, debido a que no les agrada a unos pocos, seguido por falta de tiempo, por pereza otros y cansancio por el estudio muchos. Entre los factores económicos que afectan a la falta de práctica de actividad física es debido a las diversas actividades económicas desarrolladas por los estudiantes, considerando que la mayoría sustentan sus estudios universitarios, así también tienen otras prioridades como cumplir con los requerimientos académicos de la carrera.

Palabras clave: *práctica de la actividad física; sedentarismo; jóvenes universitarios; factor económico.*

¹ Autor principal.

Correspondencia: gastonquintana@hotmail.com

Physical Activity and Sedentary Lifestyle in Young University Students from The City of Pilar

ABSTRACT

This article analyzes the incidence of the practice of physical activity and sedentary lifestyle in young university students in the city of Pilar and the specific objectives of characterizing the behavior learned as physical activity by young people from the Industrial Engineering and Systems Analysis careers of the Faculty. of Applied Sciences of the National University of Pilar and how the economic factor affects the sedentary life of these students. The design of this work is framed within non-experimental, descriptive studies. What allowed to reach the conclusion that there is a high percentage of students who do not practice any physical activity and a few do, citing the reasons that they do not perform any physical activity, because a few do not like it, followed by lack of time, others due to laziness and many tired due to study. Among the economic factors that affect the lack of practice of physical activity is due to the various economic activities developed by students, considering that most support their university studies, as well as have other priorities such as meeting the academic requirements of the career.

Keywords: *practice of physical activity; sedentary lifestyle; university students; economic factor.*

Artículo recibido 22 julio 2023

Aceptado para publicación: 22 agosto 2023

INTRODUCCIÓN

Según el (ICSSPE, 2010) no son cuestionables los beneficios de la actividad física y el deporte, puesto que están bien fundamentados y aprobados por la ciencia internacional. La participación regular de niños, jóvenes y adultos en las actividades físicas se asocia a una mejor calidad de vida, reduciendo la probabilidad de padecer enfermedades.

El término sedentarismo proviene del vocablo en latín *sedere*, que significa sentado, e intuitivamente se suele asociar sedentarismo a falta de actividad física; de hecho, muchos estudios se refieren a participantes sedentarios cuando estos no alcanzan un determinado nivel de actividad física (Rodríguez, et al., 2016, p.3).

La actividad física es diferente de condición física, aunque están íntimamente relacionadas; de hecho, la actividad física mejora la condición física, principalmente mediante el ejercicio físico, así, la falta de actividad física en los jóvenes universitario, los convierte en sedentarios.

Los beneficios de la actividad física (AF) sobre niños y jóvenes están ampliamente demostrados. En la actualidad el ejercicio físico resulta fundamental, tanto para el desarrollo de valores sociales e individuales como para el fomento de hábitos saludables que hagan frente a los actuales problemas de salud pública presentes en la infancia y adolescencia y entre los que destacan los preocupantes hábitos sedentarios y la obesidad (Reloba, et. al. 2016).

De acuerdo a la (OMS, 2020). La actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. A nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS de 2010 sobre actividad física y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos 10 años. Asimismo, existen desigualdades notables: los datos demuestran que en casi todos los países las niñas y las mujeres son menos activas que los niños y los hombres, y que los niveles de actividad física varían

enormemente entre los grupos económicos de mayor y menor nivel y en función del país y la región

El presente artículo analiza la incidencia de la práctica de la actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de la ciudad de Pilar y los objetivos específicos caracterizar la conducta aprendida como la actividad física por los jóvenes de las carreras Ingeniería Industrial y Análisis de Sistemas de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Nacional de Pilar y como incide el factor económico en la vida sedentaria de estos estudiantes, investigación considerada de gran interés, siendo que la actividad física implica una reducción de los riesgos de padecer una serie de enfermedades y contribuye al bienestar en general de los jóvenes universitario.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS O MATERIALES Y MÉTODOS

Área de estudio

El área de estudio tomada para el desarrollo de esta investigación es la Universidad Nacional de Pilar, creada por Ley Número 529/94, aprobada por la Honorable Cámara de Senadores el 12 de Diciembre de 1994 y por la Honorable Cámara de Diputados el 15 de Diciembre de 1994, teniendo como sede Pilar, capital del Legendario departamento de Ñeembucú. Uno de los principales objetivos de la UNP desde sus inicios fue la de dotar de capital humano al departamento a través de la capacitación en el nivel de Educación Superior.

Actualmente está integrada por siete Facultades: de Ciencias Agropecuarias y Desarrollo Rural; Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; Ciencias Aplicadas; Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales; Ciencias Contables, Administrativas y Económicas, con filiales en el departamento de Misiones, en las ciudades de Ayolas, San Juan Bautista y San Ignacio, la Facultad de Ciencias Tecnologías y Artes y la Facultad de Ciencias Biomédicas.

De acuerdo al plan estratégico la UNP tiene la siguiente Visión. Institución de Educación Superior, referente por su excelencia académica, reconocida por la producción científica y tecnológica en el ámbito local, nacional e internacional, con una gestión participativa e innovadora, a través de talentos humanos comprometidos y éticos, en interacción con el contexto social y ecológico.

La misión es formar profesionales críticos, creativos, con principios éticos, conocimientos científicos, capacidad tecnológica y artística como ciudadanos protagonistas en una institución inclusiva, solidaria e internacionalizada, comprometida con el desarrollo sostenible mediante la docencia, la investigación, la tecnología y la extensión.

Tipo de investigación

El diseño de este trabajo se enmarca dentro de los estudios no experimentales, de tipo descriptivo. Según Arias (2006) el estudio descriptivo identifica características del universo de investigación, señala formas de conducta y actitudes del universo investigado, descubre y comprueba la asociación entre variables de investigación (p.133).

El diseño de investigación es la estrategia que adopta el investigador para responder al problema planteado. Lo cual permite definir y justificar el tipo de diseño o estrategia por emplear (Arias, 1999). Esta investigación asume como diseño el no experimental, porque el estudio se realizó sin la manipulación de variables.

Método de estudio

La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos. Por su parte el enfoque cuali-cuantitativo utiliza la relación y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, basándose en análisis estáticos y característicos sobre el fenómeno en busca de explicarlos (Hernández Sampieri, 2014).

Fuente de recolección de datos

Fuentes Primarias: consiste en el material de primera mano relativo sobre el problema o tema a investigar. En la presente investigación las fuentes primarias lo conformaron la población de estudio, quienes proveyeron información mediante la encuesta.

Fuentes Secundarias: se basan en investigaciones anteriores, revisiones bibliográficas de libros, textos, publicaciones, artículos científicos e investigaciones anteriores.

Población y Muestra

Es importante destacar que la población o universo se refiere al conjunto para el cual fueron válidas las conclusiones que se obtienen: a los elementos o unidades (personas, instituciones o cosas) involucradas en la investigación (Morales, citado por Arias, 1999).

La investigación tomada como población, constituye alumnos del primero, segundo tercero y cuarto año de la Carrera Ingeniería Industrial y Análisis de Sistemas de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la UNP.

La muestra fue intencional y estuvo formada por 46 estudiantes entre 24 a 30 años de edad matriculados en el año 2022 y quienes estuvieron interesados en participar en el estudio. La selección de la muestra fue intencional, con representatividad por Carrera.

Instrumentos. Se utilizó la escala de actividad física del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios validada para la población objeto de estudio.

Procedimiento. La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante las clases y se hizo en forma grupal.

Técnicas de análisis e interpretación de los resultados

Se realizó los siguientes procedimientos para el análisis de los datos. Una vez recogidos los datos, se procedió primeramente a la revisión minuciosa a efecto de verificar si se encuentran debidamente completados los datos solicitados.

Posteriormente se procedió al conteo y clasificación de los datos a través de una tabla de distribución de frecuencia, con el propósito de describir el valor de los datos obtenidos para cada variable.

Una vez terminada la clasificación se realizó el análisis estadístico utilizando un programa de computadora (Excel 2010 de Windows) sobre la matriz de datos. Esto permite establecer relaciones interpretativas entre las variables e indicadores.

Por último, se elaboraron los enunciados estadísticos y conceptuales a modo de interpretación de los resultados de los datos representados las ilustraciones gráficas para la conclusión de la investigación.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético por encima de la tasa metabólica basal (Claros, Álvarez, Cuellar & Mora, 2011, citado por Urquidez, et al., 2017).

Así también la Organización Mundial de la Salud (2015) considera la actividad física (AF) como uno de los principales factores que intervienen en el estado de salud de las personas y la principal estrategia en la prevención de la obesidad.

Según Rodríguez, et al., (2016), la condición física se define como la capacidad que tiene una persona para realizar actividad física y/o ejercicio y constituye una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de actividad física o ejercicio.

El Sedentarismo

Se hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas.

Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer deporte o ejercicio. Por el contrario, dentro de las actividades que se consideran sedentarias están ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en el ordenador, entre otras (Varela, et. al. 2011, p.270).

En los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por otra parte, hay que considerar los costes económicos en términos de enfermedad, ausencia del trabajo o sistemas de salud. Se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas. Podemos afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales (Márquez, et. al. 2006. p.18).

El control de la dieta y del tipo y cantidad de los alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo, se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada a través

de la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados (Márquez, et. al. 2006. p.18).

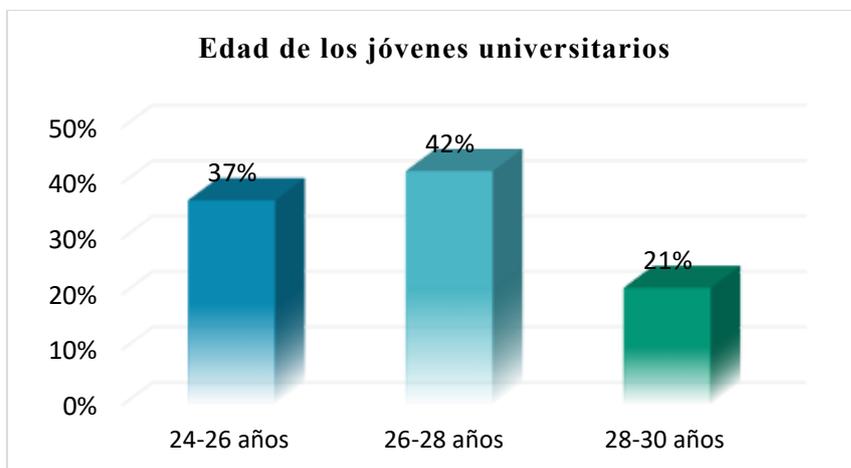
Es importante, antes de analizar sus efectos sobre la salud, establecer qué se entiende por actividad física y por términos relacionados, tales como ejercicio físico o forma física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra (Márquez, et. al. 2006. p.18).

Las Directrices de la (OMS, 2020) sobre actividad física y hábitos sedentarios ofrecen recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, adolescentes, adultos y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud. En este documento figuran por primera vez recomendaciones sobre la relación entre los hábitos sedentarios y los resultados de salud, y recomendaciones para subpoblaciones específicas, como las mujeres embarazadas y en puerperio, las personas con enfermedades crónicas y las personas con discapacidad

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Edad de los jóvenes

Figura N°1: *Edad de los jóvenes universitarios. Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.*



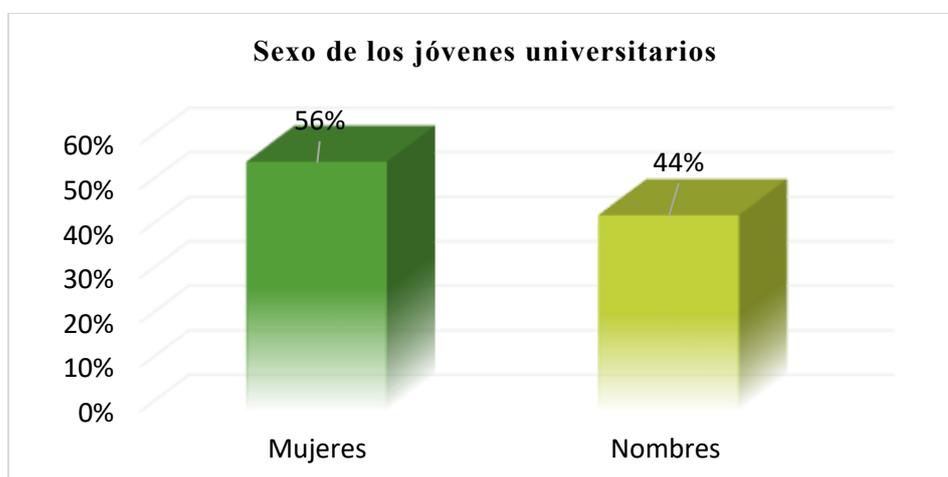
Entre las edades de los jóvenes universitarios consultados es como sigue: de 24 a 26 años el 37%, de 26 a 28 años el 42% y de 28 a 30 años de edad.

Según León-Reyes y Montero-Ordoñez (2017) en lo socio-humano debe entenderse la práctica de actividades físicas y los deportes como sucesos donde es posible consumir de manera sana el tiempo libre, hacer amistades, acceder a un mundo calmado, donde se liberan tensiones de diferentes orígenes y naturalezas, se puede aprender a tomar decisiones y encontrar respuestas a diferentes situaciones de la vida real, mientras la fisiología humana recibe el beneficio de estímulos físicos para ajustar las funciones de órganos y sistemas, no siempre puesto en situaciones de trabajar con déficit de oxígeno (O₂), con altas concentraciones de ácido láctico, con continuas contracciones y relajaciones musculares o con frecuencias o pulsaciones cardíacas no habituales. Se puede pensar que el esfuerzo y la mejora no deben traer muchas preocupaciones en estos momentos, por lo tanto, por la bondad de la actividad física, sin importar la edad, es una práctica necesaria para el bienestar general el ser humano.

Sexo

Figura N°2

Sexo de los jóvenes universitarios. Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.



La participación de la presente encuesta se ha constituido mayormente por mujeres lo que contemplara el 56% y la participación de los hombres estudiantes universitarios fue del 44%.

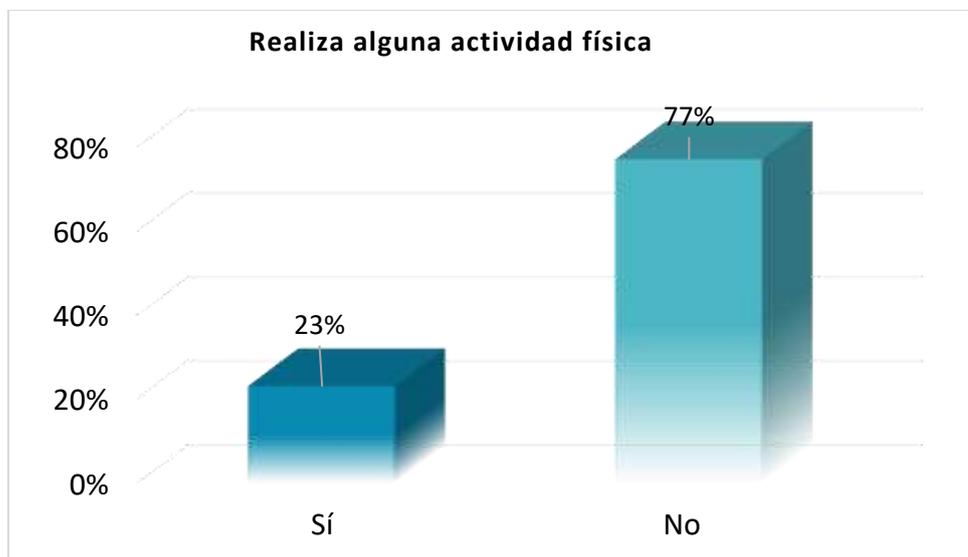
De los cuales también se tuvo mayor cantidad de mujeres quienes practican alguna actividad física.

Los autores León-Reyes y Montero-Ordoñez (2017) mencionan que la actividad física es una de las condiciones de trabajo de tipo psicológico, este influye en los educandos de forma positiva, porque permite el fomento del compañerismo, genera el entusiasmo y produce satisfacción en las tareas encomendadas, propicia un ambiente de armonía y obtienen resultados provechosos. El compañerismo se logra cuando hay trabajo y amistad. Los equipos de labor operan reglas de comportamiento establecidas por sus propios miembros; estas proporcionan a cada individuo la base para predecir la conducta de los demás y preparar una respuesta apropiada, además, incluyen los procedimientos empleados para interactuar con los otros. La función de las normas en un grupo es regular su situación como unidad organizada, así como las funciones de los miembros individuales.

Práctica de la actividad física

Figura N°3

Práctica de la actividad física- Realiza alguna actividad física. Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.



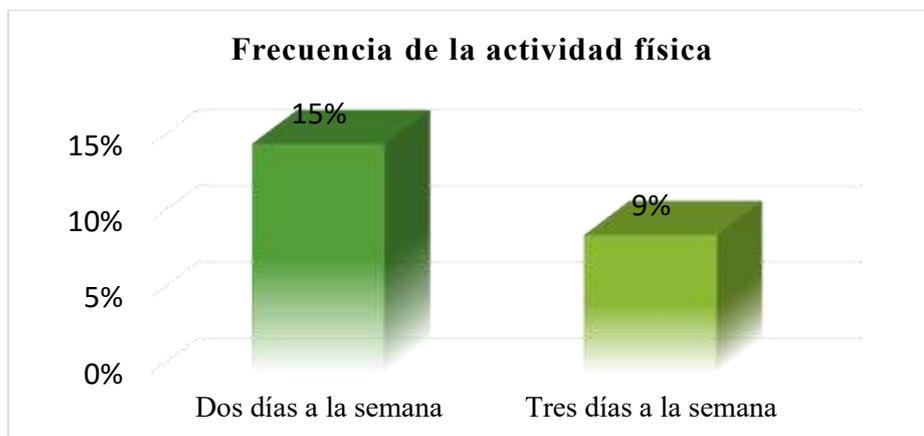
Como se puede observar en el presente gráfico, el 23% de los estudiantes consultados si practican alguna actividad física y el 77% no lo hacen.

De acuerdo a (Márquez, et. al. 2006. p.18). El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí se podrían incluir actividades tales como aerobio, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería. Si, además, el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por unas reglas determinadas, hablamos de deporte. La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, que son procesos conductuales, se corresponde con una serie de atributos tales como fuerza o resistencia, que determinan la capacidad para realizar actividad física. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física. Según Montes Vera y García Viera (2021) la práctica de la actividad física trae consigo efectos beneficiosos que regulan y controlan el funcionamiento del organismo humano regula el peso deseado, acompañado de una dieta balanceada, logrando prevenir, las consecuencias que trae consigo la obesidad para la salud.

Frecuencia de la actividad física

Figura N°4

Frecuencia de la actividad física. Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.



Con relación a la capacidad de los estudiantes practicantes de actividades físicas, del total de 24% de la muestra quienes si practican alguna actividad física, el 15% los realiza dos días a la semana y el 9% tres días a la semana, quienes consideran muy positivo al tener la oportunidad de modificar una cultura sedentaria.

Sedentarismo

Figura N°5 *Sedentarismo - Si no realiza ninguna actividad física es debido a que: Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.*



De acuerdo al presente gráfico, entre los motivos de que no realiza ninguna actividad física es debido a que no le agrada 10%, es por falta de tiempo 27%, por pereza 17% y cansancio por el estudio 47%.

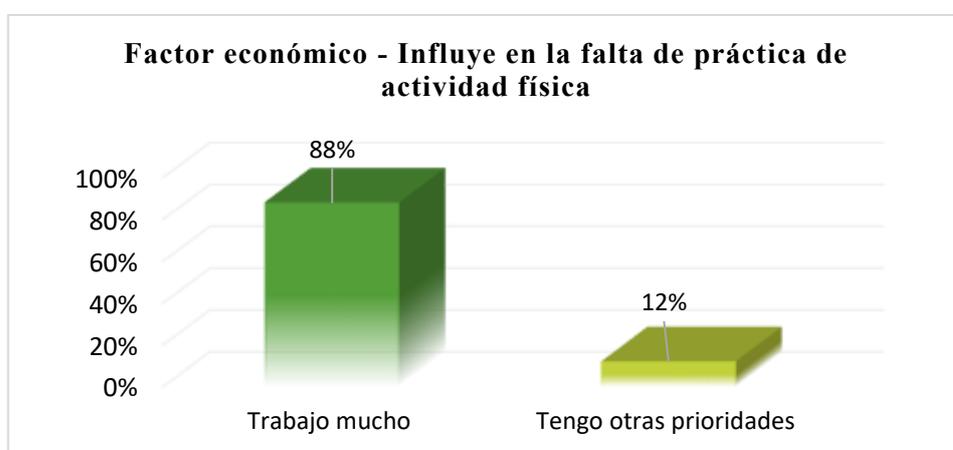
El sedentarismo se considera hoy un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud (Varela, et. al. 2011, p.270).

La realización de cualquier tipo de práctica deportiva está directamente relacionada con el bienestar, los estilos de vida saludables, así como la mejora de la salud y calidad de vida (Landi et al., 2007; Rebollo, 2008, citado por Salinas, et. al, 2010).

Factor económico

Figura N°6: Factor económico - Influye en la falta de práctica de actividad física que: Fuente:

Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.

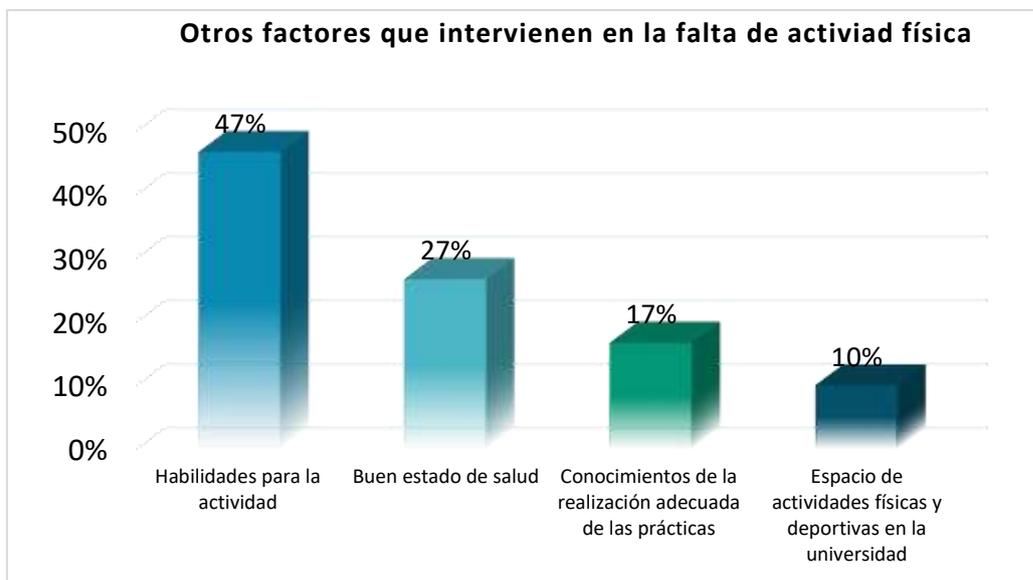


Entre los factores económicos que afectan a la falta de práctica de actividad física es debido a las diversas actividades económicas desarrolladas por los estudiantes, considerando que la mayoría sustentan sus estudios universitarios 88% y el 12% explican que tienen otras prioridades, esta última se ha destacado mayor cantidad los estudiantes de ingeniería, quienes alejan tener cargas hora más extensas que la que les demanda más horas de estudio y dedicación.

El estilo de vida activo y el mantenerse en forma pueden prevenir la obesidad y el aumento de peso que se dan en personas de mediana edad. Además, la actividad física, asociada a una dieta hipocalórica, puede tener un efecto beneficioso en personas que ya son obesas o tienen sobrepeso. Una ventaja adicional en las personas obesas que logran mantenerse activas es su influencia sobre el perfil de riesgo para la salud, reduciendo la tendencia a padecer afecciones cardíacas y diabetes (Fogelholm y cols., 2000, citado por Márquez, et. al. 2006. p.18).

Otros factores que intervienen en la falta de actividad física

Figura N°7: Otros factores que intervienen en la falta de actividad física.



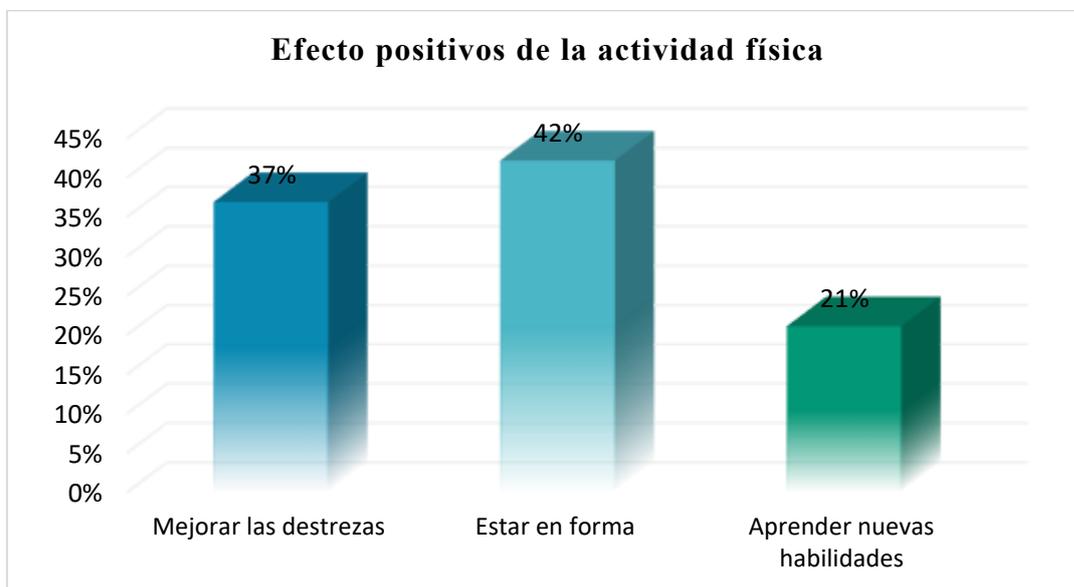
Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.

Entre otros factores que intervienen en la falta de actividad física se encuentra la falta de habilidades para la actividad 47%, otros consideran que mantienen un buen estado de salud 27%, conocimientos de la realización adecuada de las prácticas siendo que nunca practicaron ninguna actividad física 17% y el 10% dijo no se encuentra un espacio de actividades físicas y deportivas dentro del predio de su facultad.

La globalización afecta el desarrollo social en muchos países según Montes Vera y García Viera (2021) influyendo grandemente en los sistemas de salud, elementos fundamentales de la estructura de la sociedad contemporánea, muchas de estas no funcionan del todo lo bien, al no satisfacerlas demandas y necesidades de la población mundial en todos los sectores o clases sociales. Los mismos autores, mencionan que los sistemas de salud tienen que responder a los desafíos de un mundo en transformación. La atención primaria de salud (APS) que puede afrontar estos desafíos

Efectos positivos la de actividad física

Figura N°8: Efecto positivos la de actividad física. Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.

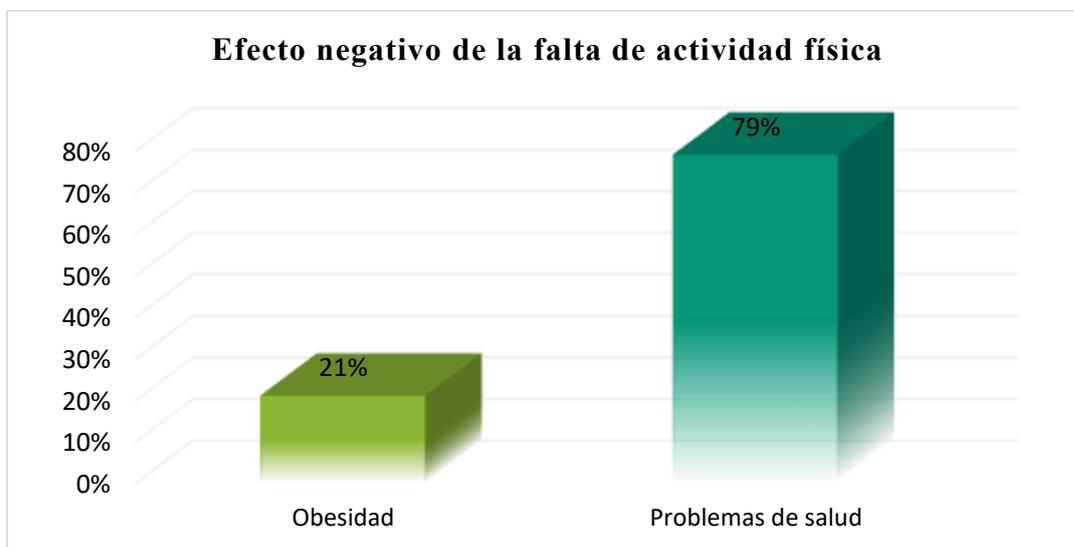


Entre los efectos positivos de la práctica de actividades físicas según los estudiantes universitarios, es a fin de mejorar las destrezas 37%, es para estar en forma 42% y aprender nuevas habilidades 21%; datos que revelan que los estudiantes tienen claro los beneficios de la práctica de actividades físicas, aun cuando no todos lo practiquen.

En tal sentido los autores Montes Vera y García Viera (2021) afirman que se ha demostrado que la práctica sistemática de la actividad física es una experiencia favorable en la prevención y mejoramiento de la salud, favorece la formación del carácter la toma de decisiones, el comportamiento, beneficia la formación de la personalidad del practicante, determina su condición física, desarrollando un equilibrio físico-psíquico-fisiológico estable para adaptarse a las condiciones del medio, orientarse en el espacio y comunicarse, en este sentido nos pronunciamos en la importancia de o modificar aquellos estilos de vida que son inadecuados en beneficio de la salud como una de las principales estrategias que debemos enfocar nuestro estilo de vida.

Efecto negativo de la de actividad física

Figura N°9: Efecto negativo la de actividad física. Fuente: Elaboración propia a partir de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los alumnos.



Los estudiantes universitarios quienes formaron parte de esta investigación son conscientes de que la falta de actividades físicas trae como consecuencias problemas de salud, mientras que el 21% responde es la obesidad.

Se ha demostrado que la actividad física sistemática como: deporte de competencia o recreativo, realizar ejercicio en un gimnasio o recibir clase de Educación Física, mejora el estado de salud y provoca cambios positivos en el entorno social (Areiza, 2001, como se citó en Vera y García Viera, 2021).

CONCLUSIÓN O CONSIDERACIONES FINALES

De esta manera se concluye que existe un porcentaje elevado de estudiantes quienes no practican ninguna actividad física y unos pocos lo hacen, citándose los motivos de que no realiza ninguna actividad física, debido a que no les agrada a unos pocos, seguido por falta de tiempo, por pereza otros y cansancio por el estudio muchos.

Entre los factores económicos que afectan a la falta de práctica de actividad física es debido a las diversas actividades económicas desarrolladas por los estudiantes, considerando que la mayoría sustentan sus estudios universitarios, así también tienen otras prioridades como cumplir con los requerimientos académicos de la carrera.

Así como mencionan Montes Vera y García Viera (2021) la educación: si está diseñada para desarrollarlos programas de salud, capacidades físicas, habilidades deportivas y respondan ante las diferentes problemáticas de salud de la población desde edades tempranas, creando las bases hacia la práctica sistemática a través de la adquisición de una cultura física general integren aras de mejorar la calidad de vida y la salud del ser humano.

Contrastando con la teoría y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) sobre actividad física y hábitos sedentarios ofrecen recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, adolescentes, adultos y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud. En este documento figuran por primera vez recomendaciones sobre la relación entre los hábitos sedentarios y los resultados de salud, y recomendaciones para subpoblaciones específicas, como las mujeres embarazadas y en puerperio, las personas con enfermedades crónicas y las personas con discapacidad.

La actividad física planificada con una metodología específica y siguiendo la idea de la una cultura física centrada en la promoción de valores, puede contribuir a la prevención de varias enfermedades entre ellas el estrés, sin embargo, de entre los estudiantes de las carreras Ingeniería Industrial y Análisis de Sistemas de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Nacional de Pilar, son muy pocos los que practican alguna actividad física y de entre ellos, son las mujeres quienes mayormente están realizando actividades físicas con miras a una mejor calidad de vida, del bienestar personal y social.

Contrastando con la teoría, los autores León-Reyes y Montero-Ordoñez (2017) mencionan que la Cultura Física en la actualidad dado su desarrollo en el campo de las ciencias del movimiento humano y en especial, en el campo de las ciencias de la educación, se revela como un espacio ideal para generar aprendizajes perdurables para la vida, educar valores sociales y desarrollar el sentido de cooperación, donde el ejercicio físico, más que un fin en sí mismo se convierte en un medio para lograr, un efecto más educativo e integral en sus practicante.

LISTA DE REFERENCIAS

- Albelo, B. (2017). Actividades físico-recreativas en la comunidad universitaria. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universitaria/.pdf2>.
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación* 6º Edición. Editorial: Episteme. Venezuela
- Avila, M.A. (2016). Procedimientos metodológicos para atender la diversidad de rendimiento físico en las clases de educación física. *Arrancada*, 16 (29), p. 86-95, Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/3>. Cabezas, M., Meriño, F., Semanat, Y. y Aulet, O.B. (2017). La calidad de la clase de Educación Física en la escuela primaria: actualidad y perspectiva. *Arrancada*, 17(31), p. 10-19, Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/1-28/101>
- Carcamo-Oyarzun, J; Wydra, G; Hernandez-Mosqueira, C; Martinez Salazar, C. (2017). *Actitudes hacia la educación física: Grados de importancia y conformidad según escolares de Chile y Alemania*. Una mirada intercultural RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 32, juliodiciembre, 2017, pp. 158-162 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España
- Constitución Nacional. (1992).
- Gutiérrez Marín, E, Gil-Madrona, P, Prieto-Ayuso, A, Díaz-Suárez, A (2017). *Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Educación de Albacete. Universidad de Castilla-La Mancha; Departamento de la Actividad Física y del Deporte. Facultad del Deporte de la Universidad de Murcia*.
- Hernández Sampieri, R. C. Fernández Collado y Pilar Baptista L. (2014) *Metodología de la Investigación*. México, McGraw-Hill.
- International Position Statement on Physical Education (2010). *International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)*. Recuperado de: <http://www.icsspe.org/content/international-position-statement-physical-education>

León-Reyes, B.B y Montero-Ordoñez, L.F (2017). *La actividad física en la Vida Universitaria*.
Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/256/pdf>

Ley N° 1.264- General de Educación

Márquez R, S; Rodríguez Ordax, J; De Abajo Ole, S. (2006). *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física Apunts Educación Física y Deportes*, núm. 83, enero-marzo, 2006, pp. 12-24 Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Barcelona, España.

Montes Vera, J.I y García Viera, M (2021). *La actividad física y la salud, ejes paralelos que se unen en la Educación Física*. LIMPIA. Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos. Cuba.<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2649/5115>

OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance] ISBN 978-92-4-001481-7

Pérez Ugidos, G, Lanío, F. A., Zelarayán, J y Márquez, S. (2014). *Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos*. Nutrición Hospitalaria, 30(4), 896-904. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

Reloba, S.; Chiroso, L.; Reigal, R.. (2016). *Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares. Relation of physical activity, cognitive and academic performance in children: Review of current literature*. Revisión de la literatura actual Revista Andaluza de Medicina del Deporte, Centro Andaluz de Medicina del Deporte Sevilla, España

Rodríguez, G; et al., (2016). *Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil Nutrición Hospitalaria. Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. Physical activity, exercise and sport practice to fight against youth and childhood obesity*. Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral Madrid, España.

- Salinas Martínez, F; Cocca, Armando; M, Kamal; Viciano Ramírez, J. (2010). *Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores RETOS*. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 17, enero-junio, 2010, pp. 126-129 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España
- Tercedor Sánchez, P y Delgado Fernández, M (2000). *Modalidad de la práctica de actividades físicas en estilo de vida de los escolares*. Buenos Aires-Argentina. Revista digital. <https://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm>
- Urquidez-Romero, R, et.al., (2017). *Promoción de la actividad física en niños del norte de México: efectividad de una intervención educativa Acta Universitaria*, vol. 27, núm. 2, marzo-abril, 2017, pp. 32-38 Universidad de Guanajuato Guanajuato, México
- Varela, M.T; Duarte, C; Salazar, I. C; Lema, L. F; Tamayo, J. Andrés. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas Colombia Médica*, vol. 42, núm. 3, julio-septiembre, 2011, pp. 269-277 Universidad del Valle Cali, Colombia