

VI Conferencia Científica Internacional



**TALLER: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD.
MODALIDAD VIRTUAL Y ON-LINE**

**JUEGOS PARA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS INACTIVOS EN SU
JORNADA ESCOLAR**

MSc. Osmany Agüero Fuentes

Dr.C. Mayelín Agüero Fuentes

MSc. Maryling González Quiñones

"Impulsando el desarrollo local sostenible"

Osmany Agüero Fuentes

Máster en actividad física en la comunidad,
Profesor Auxiliar,
Universidad de la Isla de la Juventud,
Facultad de Cultura Física, Cuba,
osmanyaguero76@gmail.com
oaguero@uij.edu.cu
<http://orcid.org/0000-0003-2792-9891>

Introducción

Objetivo:

Valorar el efecto de la implementación de un conjunto de juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar.

- Numerosas investigaciones muestran evidencias suficientes para quedar demostrado que la inactividad física es el factor que más incide en la incapacidad y muertes producidas por enfermedades no contagiosas.
- El sedentarismo se incrementa con la edad.
- En Cuba se ha demostrado un incremento significativo del sedentarismo en los últimos años y se percibe desde edades muy tempranas.

Palabras clave: Juegos recreativos, actividad física, inactividad física, sedentario

En la actualidad, el **sedentarismo** se caracteriza por contar con una gran disponibilidad de recursos tecnológicos que llevan al individuo promedio a desarrollar una vida monótona, sin movimiento y con mínimos esfuerzos físicos, por lo que existen las condiciones propicias para favorecer el incremento de las conductas sedentarias en la población cubana.

Bonet & Varona, 2015

- 1995, la prevalencia de sedentarismo fue de un (33,2%),
- 2001 (38,3%)
- 2011 (40,4%)
- 23% sedentarios y 6% irregularmente activos, según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).
- **Sánchez et al.** (2019),
- **Moreno** (2018),
- **Cecilia et al.** (2018),

Población y muestra

- La investigación se desarrolló en la universidad “Jesús Montané Oropesa”, con estudiantes del curso diurno entre primer y quinto año.
 - Se llevó a cabo entre los meses de febrero a mayo de 2016, participando un total de 355 estudiantes del curso diurno, de las carreras de Contabilidad, Agronomía e Informática de esta institución universitaria.
- Muestra, 100 estudiantes representando el 28% de la población (355) total de la universidad de ellos 40 del sexo femenino y 60 del sexo masculino con un promedio de edad de 21,3 años.

Diagnóstico inicial

Distancia entre su domicilio y la universidad

- Entre 3,5 y 5 km, 73%.
- Hasta 10 km, 19%.
- A más de 10 km el 8%.

Medio de transporte

- 57% se traslada hasta la universidad en bicicletas,
- 43% lo hace en autos, motos o transportes públicos.

Tiempo que emplea para el traslado

- En bicicleta, entre 15 y 20 min.
- En otro medio de transporte, entre 30 y 45 minutos.
- Los que viven a 10 km o más, los que viven entre 3 y 5 km de la universidad que acceden en autos o vehículos de motor demoran 6 a 8 min.

Diagnóstico inicial

Actividad física:

- 53% no le gusta realizar actividades físicas (no tienen tiempo, no cuentan con recursos, no dominan como hacerlo y no se sienten motivado)
- 47% respondió afirmativamente (es bueno para la salud y para estar en buena forma física).
- Como promedio se dedica de 45 min a 2 horas especialmente los del sexo masculino.
- No realizan actividades físicas, 33%
- Solo en las clases de Educación Física, 42%.
- Hacen deportes, 25%.
- Nunca hacen deportes, 33%.
- Hacen deportes dos veces a la semana, 42%.
- Hacen deportes de 3 a 5 veces por semana, 25%.

Otras actividades en que participan:

- Deportivas recreativas, 48%.
- Culturales, 22%.
- 19% actividades pasiva
- Pasan de 5 a 6 horas como promedio diario sentado en el aula, 62%.
- Pasan de 3 a 4 horas sentado en el aula, 28%. Mientras que el 10% restante 3 horas o menos.

Enfermedades:

- No padecen enfermedad, 83%.
- Padecen enfermedad 11% y el 5% restante afirma no saber.

Antecedentes de obesidad

- Antecedentes familiares de obesidad, 38%.
- Problemas de presión o diabetes el 55%.

Diagnóstico inicial

En las actividades realizadas en el tiempo libre:

- Leer 28%, ver televisión: 96%, escuchar música 95%, jugar juegos pasivos 13%, practicar deportes 20%, dormir: 34%

Otras actividades.

- 5% No hacer nada, descansar.
- 73% declaró preferir hacer actividades físicas amigos, el 3% con la familia, 15% solos, 9% con cualquier persona.

Índice de Masa Corporal:

- Se realizó en el aula de masaje de la Facultad de Cultura Física, empleando una báscula con la que fueron pesados y medidos, participando los propios estudiantes en el cálculo de su I.M.C.

Diagnóstico inicial

Datos obtenidos

- Bajo peso 34%, por debajo de 18.5
- Normal (18.5 - 24.9), 42%
- Sobrepeso 24%,(entre 25.0 – 29.99)
existiendo predominio entre los varones en este último indicador.

En la comparación del peso corporal

- Aumento de aproximadamente entre 2 y 3.14 kg entre los varones,
- Entre las féminas el aumento es mayor entre 2,9 y 3.3 kg, como promedio general.

Resultados del diagnóstico final

- Se incrementa en un 7% el número de estudiantes que se trasladan en bicicleta hasta la universidad.
 - En un 24% el gusto por la realización de actividades físicas.
 - En 47% nivel de motivación
 - En un 11% el número de participantes en las actividades deportivas,
 - En 9% los días de la semana dedicados a la realización de actividades físicas fuera del turno de educación física.
 - En un 64% las actividades deportivas recreativas, incorporándose juegos de movimiento.
 - Se realizan actividades de estiramientos en los turnos de clases, luego de más de 45 minutos realizando actividades pasivas.
 - El 90% reconoce que la incorporación de actividades físicas en la rutina diaria previene la aparición de obesidad, problemas de presión o diabetes, entre otras, siendo más susceptibles los que tiene antecedentes familiares.
- Se incrementa la práctica deportiva grupal en un 15% lo que contribuye a la cohesión entre grupos. Disminuyó el tiempo dedicado a la telefonía en un 3%.
- El índice de masa corporal: demostró un cambio significativo con respecto al diagnóstico inicial disminuyéndose en un 8% los bajo peso (Por debajo de 18.5), incrementándose en un 12% los clasificados como peso Normal (18.5 – 24.9) y se disminuyeron en un 4% los que clasificaron como estudiantes con sobrepeso (entre 25.0 - 29.99), aunque se debe destacar que se mantuvo el sexo masculino como el de mayor predominio con sobrepeso.

Juegos

1. La camilla de la asistencia
2. Traslado del tesoro
3. Cruza el río
4. La soga esquiadora
5. La soga esquiadora (Variante)
6. Lanzamiento del disco
7. Materia prima

Actividad investigativa, avales o evidencias

- Trabajo de diploma titulado “Juegos para incrementar la participación estudiantil en actividades extensionistas” (2016)
- Resultado del proyecto “Manifestaciones sedentarias en estudiantes universitarios de la Isla de la Juventud” (2019)
- Publicación “Juegos para incrementar la participación estudiantil en actividades extensionistas” en la revista Lecturas: Educación Física y Deportes, revista digital en el número 218, Volumen 21, Julio de 2016
- Publicación “Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar. Mayo-agosto 2021. Publicación en la revista PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 359 - 368
- Los juegos elaborados constituyen una de las acciones de la tesis doctoral “Estrategia de intervención educativa con enfoque preventivo, que contribuya a la reducción del tiempo sedente en la conducta sedentaria de los estudiantes de la carrera de contabilidad y finanzas en la universidad de la Isla de la Juventud” que se encuentra en proceso.
- La temática ha sido objeto de presentación en eventos de carácter local, nacional e internacional obteniendo las categorías de mención, destacada y relevante.

Conclusiones

- Después de analizar los datos obtenidos el nivel de aceptación de los juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios de la UIJ inactivos en su jornada escolar y la disposición de los mismos para futuros trabajos similares a este, por lo que se puede afirmar que los mismos gozan de una gran aceptación por parte de los beneficiarios, reconociendo estos últimos su aporte y posibles efectos a corto, mediano y largo plazo, por su carácter preventivo.
- La posibilidad de emplear los propios recursos con que cuenta la institución teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los estudiantes implicados. Aunque la investigación contó con una muestra relativamente pequeña puede ser aplicable a cualquier institución educativa adecuando los juegos a la edad de los participantes.