

Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad

Yilene Peña Sánchez

Hospital General Docente "Héroes del Baire", Isla de la Juventud. Cuba.
yilene@infomed.sld.cu <http://orcid.org/0009-0009-9875-0697>

Osmany Agüero Fuentes

Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física. Cuba.
osmanyaguero76@gmail.com <http://orcid.org/0000-0003-2792-9891>

Yosbani Pineda Valenciano

Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física. Cuba. ypineda@uij.edu.cu
<http://orcid.org/0000-0002-34447-9645>

Yuneisy Guerra Matos

Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física. Cuba. ygmato@uij.edu.cu
<http://orcid.org/0000-0003-0222-4924>

Recibido: 3/III/2023
 Aceptado: 11/V/2023
 Publicado: 1/VII/2023

Resumen: La obesidad es considerada en la actualidad una epidemia a escala mundial, causada por factores genéticos y por estilos de vidas sedentarios que se caracterizan por un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, en las actividades realizadas como parte de las rutinas diarias. Este fenómeno se asocia a un grupo de enfermedades que inciden en los índices de fallecimientos a escala global, por lo que constituye un reto para la población más joven. La presente investigación se llevó a cabo en la Universidad Jesús Montané Oropesa de la Isla de la Juventud, con el objetivo de valorar el efecto de la implementación de un conjunto de juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de



Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad/ Games to reduce obesity levels in sedentary university students of the Accounting career/ Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

Contabilidad, empleando para ello métodos teóricos entre los que se pueden citar análisis-síntesis, inducción-deducción, y el histórico-lógico, entre los métodos empíricos se declaran, la observación, el análisis de documentos y la medición, entre las técnicas para la recopilación de datos: la encuesta, el sondeo de opinión, y se empleó además el paquete SPS entre los métodos estadísticos-matemáticos utilizados para el procesamiento de la información. Como resultado de este trabajo se lograron solucionar las principales deficiencias identificadas en el diagnóstico, a partir de la reducción de los niveles de obesidad inicial de los estudiantes universitarios, así como el incremento de los niveles de actividad física dentro de su jornada escolar.

Palabras clave: juegos recreativos; obesidad; estudiantes universitarios sedentarios

Games to reduce obesity levels in sedentary university students belonging to the major Accounting

Abstract: Obesity is currently considered a worldwide epidemic, caused by genetic factors and sedentary lifestyles that are characterized by an imbalance between caloric intake and energy expenditure, in activities carried out as part of daily routines. This phenomenon is associated with a group of diseases that affect death rates on a global scale, which is why it constitutes a challenge for the younger population. The present investigation was carried out at the University Jesús Montané Oropesa of the province Isla de la Juventud, with the objective of assessing the effect of implementing a set of games to reduce obesity levels in sedentary university students belonging to the major Accounting. Theoretical methods used are synthesis, induction-deduction, and historical-logical, and empirical methods used are observation, document analysis and measurement; techniques for data collection such as survey and opinion poll were used as well, and the SPS package was also used among the statistical-mathematical methods used for information processing. As a result of this work, it was possible to solve the main deficiencies identified in the diagnosis, from the reduction of the initial obesity levels of university students, as well as the increase in the levels of physical activity within their school day.

Keywords: recreational games; obesity; sedentary university students

DeportVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral
Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053
Año 20, No. 3, pp.57-69, julio-septiembre 2023. Edición 57.
Segunda etapa

Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

Resumo: A obesidade é considerada atualmente uma epidemia mundial, causada por fatores genéticos e pelo sedentarismo que se caracteriza por um desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético, nas atividades realizadas no cotidiano. Este fenômeno está associado a um conjunto de doenças que afetam as taxas de mortalidade à escala global, pelo que constitui um desafio para a população mais jovem. A presente investigação foi realizada na Universidade Jesús Montané Oropesa da Islã da Juventude, para avaliar o efeito da implementação de um conjunto de jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira contábil, usando para isso métodos teóricos entre os quais podem ser citados análise e síntese, indução - dedução, e histórico - lógico entre outros, entre os métodos empíricos utilizados estão declarados, observação, análise documental e medição entre as técnicas para a coleta de dados: o levantamento, a pesquisa de opinião, o pacote SPS também foi usado entre os estatísticos-matemáticos usados para processamento de informações. Como resultado deste trabalho foi possível colmatar as principais deficiências identificadas no diagnóstico, desde a redução dos níveis iniciais de obesidade dos universitários, bem como o aumento dos níveis de atividade física nos mesmos durante o seu horário escolar.

Palavras chave: jogos recreativos; obesidade; universitários sedentários

Introducción

La obesidad es considerada en la actualidad una epidemia a escala mundial, cuyos inicios se asocian al período de la infancia, y como características se le atribuye que es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que provoca alteraciones funcionales, de composición bioquímica, y de estructura corporal, que dejando a un lado las causas genéticas, existen variables de tipo cognitivo, afectivas y conductuales que la provocan.



Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad/ Games to reduce obesity levels in sedentary university students of the Accounting career/ Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

El aumento del número de obesos en una gran cantidad de países ha constituido uno de los problemas más abordados en los últimos foros internacionales, el análisis de las consecuencias a corto, mediano y largo plazo han sido sin lugar a dudas la razón primordial hacia la que múltiples organismos internacionales han dirigido sus líneas de investigación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) reconoce la obesidad como una enfermedad y la asocia actualmente a las crónicas no transmisibles, causantes de alrededor el 60 % de todas las defunciones a nivel mundial, así como del 47 % de la carga de morbilidad. Cifras estadísticas de esta organización muestran que alrededor del 13 % de la población adulta mundial (un 11 % de los hombres y un 15 % de las mujeres) eran considerados obesos.

En Cuba se han venido implementando políticas para incrementar la calidad de vida de la población. Combatir los principales desafíos que enfrenta la humanidad, entre ellos la obesidad, el sedentarismo y la atención a los sectores más vulnerables, constituyen prioridad en este sentido.

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 calórico 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, factores que influyen en el incremento del peso corporal y la adquisición de hábitos sedentarios, por lo que el ejercicio físico de manera regular constituye una alternativa viable para prevenir el sedentarismo y la obesidad, tributando así al incremento de la calidad de vida en este grupo etario.

En Cuba, la institucionalización de la educación, la presencia de profesionales capacitados en todos los niveles de enseñanza y la Educación Física como disciplina obligatoria, constituyen fortalezas para la prevención de estas problemáticas, en el mejoramiento de la salud en todos los grupos etarios.

En relación al sedentarismo en universitarios, Sánchez et al. (2019), Moreno (2018) y Cecilia et al. (2018), en investigaciones implementadas en universidades de América, obtuvieron como resultados: una tendencia al incremento del peso corporal, períodos inactivos desde la posición de sentado, tiempo de ocio en actividades con bajo gasto energético, un incremento del número de horas frente a la televisión, videojuegos, internet, aspectos que constituyen un factor de riesgo en estas edades teniendo en cuenta su calidad de vida.

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral
Universidad de Holguín, Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053
Año 20, No. 3, pp.57-69, julio-septiembre 2023. Edición 57.
Segunda etapa

Las indagaciones empíricas realizadas para esta investigación y las vivencias personales de los autores en la Universidad de la Isla de la Juventud evidenciaron en los estudiantes un incremento del peso corporal como consecuencia del incremento en su rutina diaria, de actividades sedentarias caracterizadas por un bajo gasto calórico. Por estas razones, y para contribuir también al incremento de la calidad de vida a partir del aporte generado por la actividad física hacia la salud, proponemos una valoración del efecto de la implementación de juegos recreativos en los niveles de obesidad de estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad de la Universidad "Jesús Montané Oropesa".

Métodos

La investigación se desarrolló en la Universidad de la Isla de la Juventud “Jesús Montané Oropesa”, con estudiantes del curso diurno de la carrera de Contabilidad y Finanzas. Este trabajo se llevó a cabo entre los meses de enero de 2019 a febrero de 2020, con una muestra de 53 estudiantes, lo que coincide con el 100 % de la matrícula total del curso diurno. De ellos, 44 del sexo femenino y nueve del sexo masculino, lo que representa por sexo el 83 % y el 17 % respectivamente, con un promedio de edad de 21,4 años. Participaron, además, un total de 26 profesores. 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, los cuales constituyen fuente de información.

Como criterio para la selección de la muestra, se tuvo en cuenta pertenecer al curso diurno de la especialidad Contabilidad y Finanzas de la Universidad de la Isla de la Juventud, estar en edades comprendidas entre 17 y 25 años, acceder voluntariamente a participar en la investigación, así como estar físicamente aptos para la realización de los juegos y ejercicios propuestos. Este grupo de estudiantes estuvo asesorado por un equipo de trabajo conformado por profesores de recreación, cultura física terapéutica, un médico y especialistas en ejercicios con pesas, así como profesores de teoría y práctica de los juegos, con más de 10 años de experiencia en cada una de estas especialidades.



Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad/ Games to reduce obesity levels in sedentary university students of the Accounting career/ Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

Primeramente, y como parte del diagnóstico, se procedió a calcular el índice de masa corporal (IMC), tomándose como referencia lo establecido por la OMS y el Instituto Nacional de Salud (NIH). La obtención de los datos para determinar el índice de masa corporal se realizó en el aula de masaje de la facultad de Cultura Física, bajo la supervisión del médico presente en esta actividad, así como los profesores de Cultura Física, empleándose una báscula con la que fueron determinados peso y talla de los estudiantes.

Se realizó un análisis del currículo de la carrera de Contabilidad y Finanzas atendiendo al total de horas y el tiempo dedicado a las actividades de bajo gasto metabólico. Se observaron las actividades realizadas por los estudiantes en su jornada escolar para proceder luego a encuestarlos sobre su rutina diaria dentro y fuera de la institución, a partir de un cuestionario, que incluye entre las preguntas realizadas el tiempo dedicado por ellos a la realización de actividades físicas por tipos y su duración, así como determinar preferencias de actividades físicas o juegos que puedan ser aplicables.

Se indagó en las encuestas también sobre familiares con antecedentes de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, entre ellas: obesidad, diabetes, problemas de presión y trastornos metabólicos.

Con el propósito de constatar la viabilidad de los juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios y para evaluar la efectividad de los mismos, como parte de la labor investigativa desarrollada, se empleó la medición a partir de la determinación del IMC, permitiendo comparar los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial y final, se empleó además la observación científica, la encuesta y la entrevista, como fuente de información, lo que permitió constatar una vez concluida la investigación, el nivel de satisfacción luego de aplicados los juegos recreativos. Se empleó para el procesamiento de la información el paquete estadístico SPSS para la tabulación de los resultados.

Resultados

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las herramientas investigativas permitieron confirmar que, en el análisis documental realizado al currículo de la carrera de

Contabilidad y Finanzas, se comprobó que, de las 112 horas en total que recibe de Educación Física esta especialidad, y que abarcan el primer y segundo año académico, solo el 4.66 % realiza algún tipo de actividad física que genera un gasto energético considerable.

Este mismo análisis documental demostró que el 96.29 % de las horas del currículo restantes (2912 horas) son ocupadas por disciplinas que se consideran sedentarias como consecuencia de su gasto energético, que se caracterizan por:

1. Pasar la mayor parte de la jornada escolar sentado, realizando trabajo de escritorio, recibiendo docencia, o trabajando con sistemas computarizados, (como parte del contenido docente o como parte de las prácticas laborales), realizado desde la posición de sentado.

2. En el tiempo dedicado a estudiar o la realización de trabajos independientes, se planifican tareas desde el currículo para el empleo de celulares, tablet o ipad, así como otras actividades consideradas sedentes.

Se constata que el currículo de la carrera propicia la adquisición de conductas sedentarias en el tránsito de los estudiantes a lo largo de su formación. La observación se realizó a todos los grupos de la carrera de Contabilidad y Finanzas del primer al cuarto año, de forma general se tuvieron en cuenta las conductas sedentarias de su rutina habitual, para lo cual se confeccionó una guía que arrojó los siguientes resultados:

El 94 % de los estudiantes permanece en la institución universitaria seis horas y 30 minutos, reciben en la jornada un total de 4 turnos de clases como promedio de 70 minutos cada uno, para un total de 280 minutos, o sea 4 horas y 40 minutos, esto equivale a 20 turnos semanales para un total de 1400 minutos, equivalentes a 23 horas y 20 minutos.

A este tiempo en la institución, se le suma el horario de almuerzo, y el de receso, en que el 88,67 % se conecta en la wifi de la universidad. Lo que equivale a una hora y veinte minutos más de tiempo sedente, lo que arroja un cómputo total de seis horas diarias para los estudiantes del tercer y cuarto año, mientras que para los estudiantes del primer y segundo año el tiempo sedente es igual a cuatro horas y 50 minutos, siendo menor como consecuencia del tiempo dedicado a la educación física que realizan al menos dos veces a la semana según planificación en su horario



Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad/ Games to reduce obesity levels in sedentary university students of the Accounting career/ Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

docente. Por lo que, el tiempo sedente total acumulado en una semana para los estudiantes del tercer y cuarto año es igual a 30 horas, mientras que para los estudiantes del primer y segundo año es igual a 27 horas de tiempo sedente en su jornada escolar.

Teniendo en cuenta los datos anteriormente mencionados se considera como principal debilidad que el 95 % del tiempo que pasan los estudiantes del tercer y cuarto año de la carrera de Contabilidad y Finanzas, es considerado como tiempo sedentario., mientras que este valor alcanza 85,71 % para los estudiantes del primer y segundo año. En lo relativo a las veces que realizan actividad física, el 33 % no realiza; el 42 % lo hace en las clases de Educación Física dos veces a la semana; el 25 % restante, especialmente los del sexo masculino, hace deportes de tres a cinco veces por semana, de 45 minutos a dos horas cada vez. Entre las preferencias para realizar actividades, el 48 % prefiere las deportivas recreativas, un 22 % prefiere las culturales, mientras que el 19 % restante prefiere actividades de tipo pasiva, sin mucho esfuerzo físico.

Relativo al tiempo sentado, se obtuvo que el 62 % pasa como promedio de 5 a 6 horas diarias sentado en el aula, el 28 % de tres a cuatro horas, mientras que el 10 % restante tres horas o menos. En cuanto al nivel de salud, el 83 % afirma no padecer enfermedad alguna, un 11 % padece alguna enfermedad y el 5 % restante afirma tener conocimiento al respecto. Atendiendo a los antecedentes familiares, el 38 % posee antecedentes de obesidad, mientras que el 55 % problemas de presión o diabetes, el 7 % restante no posee ningún antecedente familiar.

En relación a las actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre se constató que el 96 % disfruta de la televisión, el 95 % aprovecha para escuchar música, el 28 % lee, el 13 % practica juegos pasivos, el 20 % hace deportes, el 34 % se dedica a dormir y el 5 % lo emplea en forma de descanso pasivo. En relación a con quién le gustaría realizar las actividades físicas, el 73 % declaró que prefiere realizarlas con amigos; el 3 %, con la familia; el 15 % solos, mientras que el 9 % restante con cualquier persona.

La obtención de los datos para determinar el índice de masa corporal se realizó en el aula de masaje de la Facultad de Cultura Física; y se empleó una báscula con la que fueron pesados y medidos los estudiantes. Los datos obtenidos fueron los siguientes: el 24 % clasificó como bajo peso (por debajo de 18.5), el 34 % clasificó como normal (18.5 - 24.9) y el 42 %, en su mayoría del sexo masculino, clasificó con sobrepeso (entre 25.0 - 29.99).

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral
Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053
Año 20, No. 3, pp.57-69, julio-septiembre 2023. Edición 57.
Segunda etapa

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la aplicación de las herramientas se considera que, aunque la formación del profesional de la contabilidad aporta capacidades, habilidades, destrezas y valores, para la ejecución de acciones relacionadas con el sistema económico, financiero, administrativo y contable, el currículo de esta carrera favorece 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, situación ésta que se manifiesta en el estado actual del IMC de los estudiantes de la carrera de Contabilidad y Finanzas de la Universidad de la Isla de la Juventud.

Exponemos nombre y descripción de los juegos recreativos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de esta carrera:

1. La camilla de la asistencia: en pareja, dos compañeros toman una camilla hecha de dos palos, de aproximadamente 1.70, toman una lona y acuestan a un miembro del equipo y lo trasladan desde la distancia seleccionada hasta la meta. El juego no solo persigue como objetivo levantar y trasladar objetos, sino también afianzar elementos aprendidos en preparación para la defensa.

2. Traslado del tesoro: traslado de objetos de diferentes formas y tamaños, objetos desde lugares preestablecidos hasta la meta. Se realiza en equipos y gana el que lo realice en el menor tiempo posible.

3. Cruza el río: se dibujan dos marcas y se seleccionan dos varones que serán los encargados de pasar las ocho hembras desde un lugar al otro del río. Este puede hacerlo de una en una o puede cargar dos de una vez o las cuatro si puede con ellas. Gana el que más rápido lo haga en el menor tiempo posible.

4. La soga esquiadora: participan seis jugadores, se consigue una tabla donde quepa cómodamente una persona, se hacen cinco marcas con una distancia de un metro entre una y otra, se toman dos cuerdas que se amarran en cada uno de los extremos de la tabla. Se van montando los miembros del equipo que irán llegando a la marca y retornando hacia el punto de partida para incrementar un metro a halar por dos miembros del equipo, luego tres miembros y así sucesivamente hasta pasar todos los miembros del equipo.



Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad/ Games to reduce obesity levels in sedentary university students of the Accounting career/ Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

5. La soga esquiadora (variante). En cada una de las marcas, se pone un integrante del equipo, se inicia con uno de los jugadores montado en la tabla, la soga queda extendida en el suelo, desde la marca inicial hasta la meta en el lado derecho de los jugadores. Al sonido del árbitro, comienza el juego que consiste en halar a los jugadores que se irán montando sucesivamente en la tabla, una vez que esta llegue al lugar donde ellos están ubicados. El segundo jugador hala al primero hasta su posición, se monta en la tabla; el tercer jugador hala hasta su posición al primero y segundo y así sucesivamente hasta llegar al último jugador que debe halar a cinco de sus compañeros montados en la tabla, por lo que este jugador debe ser el más fuerte.

6. Lanzamiento del disco: se toma un disco de 15 kg y de espaldas se lanza por cada uno de los miembros del equipo. Se va sumando la distancia recorrida por el implemento y gana el equipo que más distancia recorra su implemento. Las féminas lo impulsan de frente.

7. Materia prima: se empleará una báscula que estará ubicada a 25 metros de la línea de arrancada. Se asignará un saco para cada equipo. En el saco, debe echarse la misma cantidad de objetos como participante tenga el equipo, la suma del peso de todos los objetos debe ser igual a 50 kg y se realizará de la siguiente forma: el primer integrante del equipo sale con el saco vacío a buscar un objeto que echará dentro del mismo y vuelve a su posición inicial, va hasta la báscula en el menor tiempo posible, pesa el objeto y regresa al punto de partida y entrega el saco al próximo participante que realizará la misma operación. Nota: deben participar todos los integrantes y los 50 kg deben estar distribuidos entre el total de participantes para evitar que un solo jugador participante cumpla con el peso.

El trabajo se implementó entre los meses de enero de 2019 a febrero de 2020, se realizó tres veces por semana, por un período de 121 días. Se trabajaron entre seis y ocho juegos por frecuencia, con intervalo de descanso entre 1 - 3 minutos, en dependencia del clima. Se trabajaron semanas alternas, en horarios diferentes; por la mañana, de 9:00 a.m. a 10:45 a.m., mientras en la tarde, se trabajó de 4:00 p.m. a 4:45 p.m.

Para la implementación del conjunto de juegos, se tuvieron en cuenta los resultados del diagnóstico como elemento esencial, los cuales aportaron información que sirvió para determinar las causas que inciden en los niveles de actividad física y, a partir de los gustos y preferencias, implementar la alternativa de solución incentivando los niveles de actividad física dentro y fuera

de la institución. Se socializaron, además, algunos de los aportes de la actividad física a corto, mediano y largo plazo, lo que permitió, inclusive, reforzar el componente axiológico, lo que a su vez contribuyó a incrementar los niveles de interacción entre estudiantes de diferentes grupos.

Discusión

A partir de la implementación de los juegos recreativos y la comparación del diagnóstico inicial y final, el índice de masa corporal demostró un cambio significativo con respecto al diagnóstico inicial, ver Tabla 1.

Tabla 1

Resultados de la medición inicial y final teniendo en cuenta el IMC

Medición inicial			Segunda medición		
Clasificación	Cantidad de estudiantes	%	Clasificación	Cantidad de estudiantes	%
Bajo peso	13	24	Bajo peso	11	21
Normal	18	34	normal	24	46
Sobrepeso	22	42	sobrepeso	18	33

La comparación entre ambos resultados demuestra que: Se reduce en un 3 % la cantidad de estudiantes clasificados como bajo peso, se reduce en un 9 % los estudiantes con sobrepeso y se incrementa en un 12 % los estudiantes con peso normal. Paralelamente con la aplicación del trabajo se logró reducir el tiempo sedente de manera ininterrumpida.

Se reconoce un cambio en la manera de actuar y manifestarse de los estudiantes de la carrera de Contabilidad y Finanzas referente a las conductas sedentarias, incrementándose a su vez el empleo de la actividad física como enfoque preventivo, lográndose un incremento en un 7 % del número de estudiantes que se traslada en bicicleta hasta la Universidad, se incrementa en un 24 % el gusto por la realización de actividades físicas. Se incrementa en un 47 % el nivel de motivación por su práctica, aumenta en un 11 % el número de participantes en las actividades deportivas,



Juegos para reducir niveles de obesidad en estudiantes universitarios sedentarios de la carrera de Contabilidad/ Games to reduce obesity levels in sedentary university students of the Accounting career/ Jogos para reduzir os níveis de obesidade em universitários sedentários da carreira de Ciências Contábeis

además de incrementarse en un 9 % los días de la semana dedicados a la realización de actividades físicas, fuera del turno de Educación Física.

Se incrementa a un 64 % las actividades deportivas recreativas, incorporándose a ellas juegos de movimiento.

Se incorpora la realización de actividades de estiramientos en los turnos de clases, luego de más de 45 minutos realizando actividades pasivas.

El 90 % de los estudiantes 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 en los que tienen 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 celular en un 3 %.

Entre los juegos de mayor preferencia, los resultados fueron:

1. Materia prima, con 45 porque es una actividad que, a pesar de que se hace tanto, no se distingue el impacto.
2. Ganando conciencia, 40 respondieron que la camilla de la asistencia, porque les recordaban momentos de la niñez y contenidos de preparación para la defensa.

Conclusiones

Después de analizar los datos obtenidos, el nivel de aceptación de los juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios de la Universidad de la Isla de la Juventud, inactivos en su jornada escolar y la disposición de los mismos para futuros trabajos similares a este, es que gozan de una gran aceptación por parte de los beneficiarios, reconociendo su aporte y posibles efectos a corto, mediano y largo plazo, por su carácter preventivo, además de la posibilidad de emplear los propios recursos con que cuenta la institución teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los estudiantes implicados. Y 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.

Referencias

- Cecilia, M. J., Atucha, N. M. y García-Estañ, J. (noviembre, 2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19 (Supplement 3), 294-305. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>
- 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>
- OMS. (2021, 9 de junio). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Sánchez Guette, L., Herazo Beltrán, Y., Galeano Muñoz, L., Romero Leyva, K., Guerrero Correa, F., Mancilla González, G., Pacheco Rodríguez, N., Ruíz Marín, A. y Orozco Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14 (4). <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/170263002004.pdf>