



**XVI CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE INNOVACIONES EN DOCENCIA
E INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS**

TÍTULO DE LA PONENCIA

**“Tecnología y sedentarismo en los y las estudiantes
de la Licenciatura en Administración de la UACyA-UAN”**

¹Iliana Josefina Velasco Aragón

²Lidia Judith Martínez García

³Marina Suárez Flores

INSTITUCIÓN: Universidad Autónoma de Nayarit, México

TEMÁTICA: Desarrollo Integral de los alumnos (as).

Resumen.

La presente investigación es un estudio conclusivo descriptivo de diseño transversal simple que da a conocer la situación que guarda el estilo de vida sedentario de las y los estudiantes de la Licenciatura en Administración de la UAN, y su relación con el tiempo que permanecen sentados debido al uso de la tecnología, ya sea para diversión, navegación de internet, juegos de computadora o redes sociales, entre otros, con relación a la salud de los y las estudiantes y una educación sesgada o incompleta predominantemente racionalista y menospreciando la formación holística del ser humano hombre o mujer bio-psico-social-espiritual.

Palabras clave: Educación holística, sedentarismo, tecnología.

¹ Maestra en Desarrollo Humano, UACyA, 311-2118818, ily_velar@hotmail.com

² Maestra en Ciencias Administrativas, UACyA, 311-2118818, nidiarodmar86@hotmail.com

³ Maestra en Ciencias Administrativas, UACyA, 311-2118818, drmk2@hotmail.com

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	3
I. Marco teórico.....	3
II. Objetivo.....	6
III. Metodología.....	6
IV. Resultados obtenidos	7
V. Conclusiones y recomendaciones.....	8
VI. Glosario de términos.....	9
Bibliografía.....	11

INTRODUCCIÓN

La Educación Física, es un proceso pedagógico especial, orientado a la formación integral de la persona, desde lo físico - funcional, motriz, intelectual, socio - cultural, afectivo y laboral, todo ello en función de los requerimientos de la sociedad, en la cual se desenvuelve ésta Mozo, L. (2013).

Desde este punto de vista, la Educación Física, debe de pasar a integrarse de importante en el desarrollo de los hombres y las mujeres universitarias, y más en estos tiempos, en los que el uso de la tecnología de manera exagerada e irresponsable, contribuye e un sedentarismo preocupante, que afecta la salud de muchas personas jóvenes.

Debemos de recordar que en la universidad se prepara a las personas para la vida, y es por tal motivo que en este trabajo de investigación se presenta un análisis del estilo de vida de jóvenes hombres y mujeres estudiantes de la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la UAN.

I. MARCO TEÓRICO

La poca actividad física y la alimentación desordenada y deficiente son grandes problemas que generan trastornos que repercuten directamente en el aprendizaje. Hay estudios que parecen demostrar que tanto la actividad cerebral como la actividad física favorecen la neurogénesis (Ciencia y Tecnología, 2009).

En las últimas décadas la investigación sobre los efectos del ejercicio aeróbico sobre el cerebro, ha sido enorme. Los beneficios del ejercicio físico no se limitan a prevenir y tratar los padecimientos psiquiátricos; también tiene efectos fascinantes en el aprendizaje, la creatividad y en la prevención del envejecimiento cerebral en todos nosotros. El fertilizante del cerebro se llama factor neurotrófico de crecimiento derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés). El BDNF es esencial para la salud de las neuronas, permite la formación de nuevas y más fuertes conexiones, así como la producción y función adecuadas de los neurotransmisores. Como podrán prever, el ejercicio aumenta los niveles cerebrales de BDNF de forma extraordinaria: 250 por ciento combinado con antidepresivos en experimentos

animales. De forma aún más impresionante, el BDNF promueve la formación de nuevas neuronas en el hipocampo en humanos, un área del cerebro con funciones importantísimas, entre ellas la memoria y el aprendizaje (Morales, 2013).

Las enfermedades psiquiátricas más comunes están asociadas con la pérdida del balance de dichos neurotransmisores. Padecimientos como la depresión, ansiedad generalizada, trastorno de pánico y trastorno por déficit de atención e hiperactividad, están relacionados con un complejo desequilibrio en la cantidad y función de estos mensajeros químicos. Esto lo hemos sabido por años. Lo que se ha descubierto recientemente, es que el ejercicio físico restablece el balance ideal y la función de estos neurotransmisores, haciendo al cerebro funcionar de manera óptima (Morales, 2013).

Múltiples estudios con miles de pacientes han demostrado que el ejercicio es tan efectivo como los medicamentos antidepresivos en el tratamiento de la depresión leve a moderada, y tiene excelentes resultados para prevenir recaídas en pacientes que ya la han padecido. No hacer ejercicio es como tomar un depresivo (Morales, 2013).

Lo anterior deriva la relación del ejercicio aeróbico con una educación holística en las escuelas administrativas, ya que tradicionalmente se proporciona una educación sesgada que no contribuye a desarrollar y a cuidar en su totalidad al ser humano como un ser bio-psico-social-espiritual, y más en estos tiempos en donde el uso de la tecnología hace más sedentario y deshumaniza al humano.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), en 2005 había aproximadamente 400 millones de adultos obesos y se estima para el año 2015 serán aproximadamente 2,300 millones de personas con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad (Calleja, 2010).

En México uno de cada cuatro niños de entre cinco y 11 años de edad tiene sobrepeso u obesidad, mientras en adolescentes lo padecen uno de cada tres, reveló la Encuesta Nacional de Coberturas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). De esa manera, México se ubica en el primer lugar a nivel mundial de infantes con obesidad (Crónica, 2013).

México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial, después de Estados Unidos. La ciudad de México es la número uno de obesos. Cada año el problema ha ido en incremento, tanto que la Organización Mundial de la Salud, desde hace más de 15 años decidió considerarla como una epidemia a nivel global (Mariana, 2010).

“Aproximadamente el 50% de los casos, el sobrepeso aparece antes de los dos años y el resto en la pubertad y adolescencia, etapas de mayor crecimiento. Alrededor de 80% de los adolescentes obesos lo serán el resto de su vida” destaca el Dr. Paredes en el artículo publicado por la UNAM: Sobrepeso y obesidad en el niño y adolescente (Mariana, 2010).

Steinberg y Scott (2003) citado por Papalia (2009). Estudios actuales de imaginología revelan que el desarrollo del cerebro del adolescente todavía está en progreso y entre la pubertad y la adultez temprana tiene lugar cambios espectaculares en sus estructuras que involucran emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol Muchos problemas de salud pueden prevenirse ya que son el producto del estilo de vida o la pobreza.

También cita que el ejercicio o la falta de él, influyen en la salud física y mental. Los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control de peso, disminución de la ansiedad y el estrés así como incrementos de la autoestima, las la concentración, notas escolares y bienestar en general. El ejercicio también disminuye la probabilidad de que las personas participen en conductas de riesgo como las drogas. También la privación del sueño puede minar la motivación del estudiante y ocasionar irritabilidad además de afectar su concentración y por ende el desempeño escolar. ¿Por qué permanecen despiertos hasta muy tarde los adolescentes y los jóvenes en general? Tal vez porque tienen que hacer tareas, quieren hablar o enviar mensajes de texto a sus amigos, navegar en la red y estar al pendiente de las redes sociales.

Hansen (2005) citado por Papalia (2009) afirma que los jóvenes que no duermen bien y que no hacen ejercicio suelen estar menos alertas y más estresados temprano por la mañana. Por otra parte, el sedentarismo suele traer consigo el sobrepeso ocasionando en los jóvenes problemas de salud y un alto riesgo de desarrollar colesterol alto, hipertensión y diabetes

Las habitaciones de los jóvenes están equipadas tecnológicamente: casi la mitad cuenta con teléfonos celulares, televisión y equipos reproductores de DC. Este equipamiento es suficiente para que cuatro de diez jóvenes pasen más de la mitad del tiempo libre en sus habitaciones en compañía de estos aparatos (Morduchowicz, 2008).

II. OBJETIVO DEL TRABAJO

El presente trabajo tiene como objetivo identificar el estilo de vida sedentario en una muestra representativa de estudiantes del segundo y octavo periodo de la Licenciatura en Administración De La Universidad Autónoma De Nayarit.

III. METODOLOGÍA

Esta investigación es de tipo conclusiva y descriptiva, con un diseño transversal simple, ya que tiene como objetivo principal el de describir las características del sedentarismo que se presentan en los y las estudiantes del segundo y octavo periodo turno matutino, de la Licenciatura en Administración en la UACyA de la UAN, habiendo tomado una muestra representativa por única vez.

El test denominado “¿Es sedentario mi estilo de vida?”, fué aplicado en una muestra representativa de 52 estudiantes (9 hombres y 43 mujeres) de un total de 180, para identificar que tan sedentarios era su estilo de vida.

El instrumento aplicado consta de cuatro apartados: actividades necesarias, cotidianas, físicas y deportivas y fue diseñado por el Doctor en Psicología Julián Melgosa, profesor de la Open University y del Newbold College de Inglaterra, publicado en su libro denominado “Nuevo Estilo de Vida”, Editorial SAFELIZ en Madrid, España y los apartados que evaluamos son los siguientes:

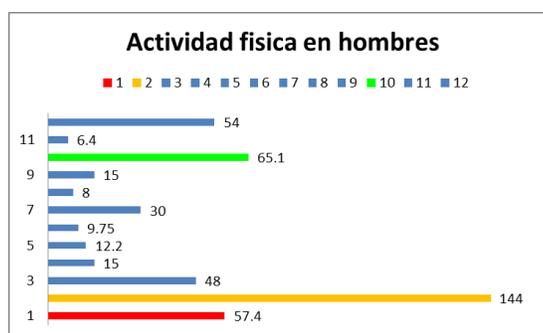
- Horas de sueño y siesta.
- Tiempo que pasa sentado (a). Trabajo de despacho, conducción, transporte público, comiendo, descansando, viendo la televisión, leyendo, escuchando música o navegando en internet o en las redes sociales.
- De pie. Aseo personal, espera, trabajo en mostrador (si es que trabaja).

- caminando a 2-3 km/h (paseo relajado).
- caminando a 4-5 km/h (paseo ligero).
- caminando a 6-7 km/h (paseo a marcha rápida).
- Realizando actividades en casa. Barrer, lavar los trastes, quitar el polvo, trabajos ligeros, etcétera.
- Haciendo trabajos de actividad física moderada. Carpintería, electricidad, pintura y trabajos ligeros de bricolaje.
- Haciendo trabajos de actividad física intensa. En el campo agrícola, en la construcción, y transformación.
- Practicando deportes físicos o rítmicos. Carreras, natación, gimnasia, ciclismo moderado, etcétera.
- Practicando deportes intensivos. Natación intensa, atletismo intenso, y ciclismo intenso, tenis, entre otros.
- Practicando deportes de competición. Fútbol, baloncesto, fútbol americano, etcétera.

IV. RESULTADOS OBTENIDOS

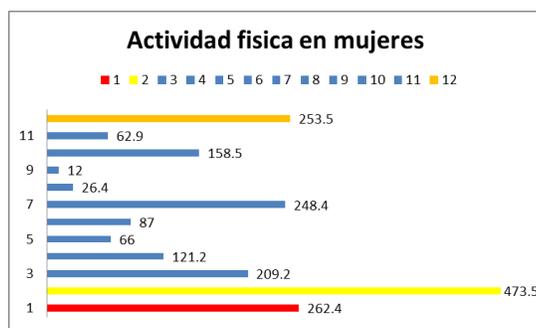
Una vez aplicado el instrumento y vaciado la información, los resultados obtenidos aparecen en los gráficos siguientes:

Gráfico 1.



1. Horas de sueño y siesta.
2. Tiempo que pasa sentado (a), en internet o redes sociales.
3. De pie.
4. caminando a 2-3 km/h (paseo relajado).
5. caminando a 4-5 km/h (paseo ligero).
6. caminando a 6-7 km/h (paseo a marcha rápida)
7. Realizando actividades en casa.
8. Haciendo trabajos de actividad física moderada.
9. Haciendo trabajos de actividad física intensa
10. Practicando deportes físicos o rítmicos.
11. Practicando deportes intensivos.
12. Practicando deportes de competición.

Gráfico 2.



V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Muchas personas en nuestro entorno ya no se toman en serio su responsabilidad de cuidar la salud de su cuerpo, están menos interesados en cuidar su peso y lo que comen, como se observa en los gráficos anteriores, el estilo de vida sedentario predomina entre los jóvenes hombres y mujeres que contestaron el instrumento aplicado.

En el caso de los hombres el primer resultado nos indica que la mayor parte de su tiempo se permanecen sentados, en segundo lugar practican deportes físicos o rítmicos sin llegar a intensos, y, la tercera actividad que llevan a cabo es dormir.

Hablando de las mujeres la mayor parte de su tiempo la pasan sentadas (al igual que los hombres), en segundo lugar duermen y a diferencia de los hombres, las mujeres en tercer lugar, practican deportes de competición, o sea, deportes intensivos.

Observando los gráficos de resultados también podemos deducir que son las mujeres las que pasan más tiempo de pie y caminando, así como realizando tareas del hogar.

Es de todos conocidos que el hacer ejercicio facilita la sinaptogenesis y neurogenesis, especialmente en el hipocampo, por lo que aumenta nuestra capacidad de memoria potencializando nuestro aprendizaje, y, nos ayuda a prevenir trastornos degenerativos llamados demencias como el Alzheimer.

Actualmente es más común ver gente adulta haciendo ejercicio que a los jóvenes y niños, es importante por todo lo expuesto en esta investigación, cambiar los paradigmas actuales de la educación, dotando a la población estudiantil de cualquier nivel escolar, de una educación

“holística”, bio-psico-social-espiritual, para formar hombres y mujeres completos, saludables mental y físicamente y también felices.

No debemos olvidar que la tecnología debe ser y es, sólo una herramienta, pero no lo es todo, su uso exagerado nos deshumaniza (o sea nos puede privar de las cualidades humanas) y somos las personas, las que podemos hacer buen o mal uso de las mismas.

Podemos elegir usar toda la tecnología que tenemos a nuestro alcance, pero sin perder de vista que la tecnología debe acercarnos a otros humanos hombres y mujeres, no alejarnos de ellos. No es la tecnología la que deshumaniza, sino las propias personas a través del uso inadecuado de la tecnología las que lo hacen.

VI. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Endorfinas

Son péptidos (pequeñas proteínas) derivadas de un precursor producido a nivel de la hipófisis, una pequeña glándula que está ubicada en la base del cerebro. Cuando hacemos deporte esta glándula es estimulada, produciéndose endorfinas en el organismo, las que van a actuar sobre los receptores que causan analgesia y efectos sedantes inhiben el dolor y actúan a nivel cerebral, produciendo sensaciones intensas y de bienestar.

Ejercicios aeróbicos.

El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más largos (andar, correr, nadar y montar en bicicleta), con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular. A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular.

Hipocampo.

Es una de las principales estructuras del cerebro humano y de los mamíferos. En el humano, desempeña principalmente funciones importantes en la memoria y el manejo del espacio.

Holístico.

Relativo o perteneciente al todo; que considera todos los factores, como la medicina holística.

Neurogenesis.

La producción de nuevas neuronas tras el nacimiento.

Sedentarismo físico.

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física de moderada a intensa como la que se realiza en el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

Sinaptogenesis.

La Sinaptogénesis es la formación de la sinapsis. A pesar de que se produce durante toda la vida en una persona sana, una explosión formadora de sinapsis se produce durante el desarrollo temprano del cerebro.

Sinapsis.

Relación funcional de contacto entre las terminaciones de las células nerviosas.

Sistema hormonal o endócrino.

Está formado por una serie de glándulas que liberan un tipo de sustancias llamadas hormonas; es decir, es el sistema de las glándulas de secreción interna o glándulas endocrinas.

Sistema inmunológico.

Sistemas de defensa contra las infecciones por virus o cuerpos extraños patógenos.

BIBLIOGRAFÍA

Melgosa, J. (2000). Nuevo Estilo de Vida, (3º. Ed.) Madrid: SAFELIZ, S.L., Madrid.

Novo, C. (2013). De cerebros y movimientos: la necesidad del ejercicio aeróbico para la salud cerebral". Vanguardia Educativa, 14,15.

Papalia, D. (2009). Desarrollo Humano (11º. Ed.). México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.

Vanguardia. (2011). Nuevas Generaciones Son Propensas Al Sedentarismo, México: El Universal. Recuperado en: <http://www.eluniversal.com.co/cartagena/vida-sana/nuevas-generaciones-son-propensas-al-sedentarismo-18567> (05/05/2013).

CNN (2012). Seis de cada 10 personas no tienen suficiente actividad física, México: OMS. Recuperado en: <http://mexico.cnn.com/salud/2012/04/07/seis-de-cada-10-personas-no-tienen-suficiente-actividad-fisica-oms> (29/05/2013).

Morales, G. (2013). Obesidad, un enfoque multidisciplinario (1º. Ed.). México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Mariana (2010). Más de 5 millones de jóvenes con obesidad en México, Salud 180 Estilo de vida saludable. Recuperado en: <http://www.salud180.com/jovenes/mas-de-5-millones-de-jovenes-con-obesidad-en-mexico>. (30/05/2013).

Sistema endócrino, Puerto Rico: Recuperado en: Recinto Universitario de Mayagüez <http://www.uprm.edu/biology/profs/velez/endocrino.htm> (30/05/2013).

Ciencia y Tecnología, (2009), ¿Qué es la neurogénesis, México: Ciencia y Tecnología. Recuperado en: <http://apuntesdecienciaytecnologia.blogspot.mx/2010/05/que-es-la-neurogenesis.html> (30/05/2013).

Sedentarismo físico, Recuperado en: http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_f%C3%ADsico (30/05/2013).

Academic, (2013). Los diccionarios y las enciclopedias sobre el académico, Los Diccionarios y las enciclopedias sobre los académicos. Recuperado en: http://enciclopedia_universal.esacademic.com/73107/Sinapsis (30/05/2013).

Salabert, E, (2013). El ejercicio aeróbico, Recuperado en: <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889> (31/05/2013).

(2013). Deshumanización y dependencia de la tecnología, Recuperado en: http://platea.pntic.mec.es/dgarcia/c0708/0708_octavillas/tif1u25_maquinas.pdf (01/06/2013).

La Jornada, (2013). Neuronas musculosas, los efectos del ejercicio físico en el cerebro, Aguascalientes: La Jornada Aguascalientes, Recuperado en: <http://www.lja.mx/2013/04/neuronas-musculosas-los-efectos-del-ejercicio-fisico-en-ecerebro-vicente-morales-oyarvide/> (14/08/2013).

Crónica, (2013). México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. México: Crónica. Recuperado en: <http://www.cronica.com.mx/notas/2008/391408.html> (14/08/2013).

Mozo, C, (2005). Reflexiones en torno a la implementación de la educación física en Bolivia, Bolivia: Maestrías 2013. Recuperado en <http://www.efdeportes.com/efd106/la-educacion-fisica-en-la-ensenanza-universitaria-en-bolivia.htm> (16/08/2013).