



PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y USO DE TECNOLOGÍA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DEL OCCIDENTE DE EL SALVADOR


Natalia Orantes Henríquez

 <https://orcid.org/0009-0009-5966-3988>
Universidad Autónoma de Santa Ana, El Salvador
natalia.orantes@unasa.edu.sv


Ana Stella Morán

 <https://orcid.org/0009-0009-0682-2367>
Universidad Autónoma de Santa Ana, El Salvador
anaestelamoran@unasa.edu.sv

Raúl López Tobar

 <https://orcid.org/0000-0001-7532-8148>
Universidad Autónoma de Santa Ana, El Salvador
investigador4@unasa.edu.sv

Daisy Carolina Ramírez

 <https://orcid.org/0009-0003-3335-7962>
Universidad Autónoma de Santa Ana, El Salvador
carolinaqarcia@unasa.edu.sv

INTRODUCCIÓN

Los constantes avances en el campo de la tecnología han provocado cambios en los estilos de vida de los jóvenes universitarios del occidente de El Salvador, quienes están más interesados en manipular dispositivos tecnológicos en su rutina diaria y por consiguiente menos motivados hacia la realización de actividades físicas en sus espacios libres.

La actividad física es comprendida como el movimiento que una persona realiza en un período de tiempo determinado que provoca un gasto energético. Si esta actividad incluye una rutina organizada de ejercicio físico, se traduce en mejora de condición física y calidad de vida a través de la potenciación de la condición física, retardando que aparezcan los signos de fatiga y aportando a la estabilidad cognitiva.

Solo el 33.4 % de los jóvenes está realizando actividad física clasificada como de categoría alta, a partir de criterio de actividad física (IPAQ: International Physical Activity Questionnaire, cuestionario internacional de actividad física). En otras palabras, realizan actividad física 5 días a la semana con un promedio diario de 3 horas, lo que resulta ser muy poco, mientras que el 97 % de los jóvenes poseían una computadora y en promedio la usan seis días a la semana al menos tres horas al día según cuestionario de uso de tecnología (ASAQ: Adolescent Sedentary Activity Questionnaire, cuestionario de actividad sedentaria en adolescentes).

Objetivo general

Determinar la práctica de la actividad física y uso de tecnología en jóvenes universitarios de la zona occidental de El Salvador.

Objetivos específicos

- Identificar la práctica de actividad física que los jóvenes universitarios realizan.
- Verificar el uso que los jóvenes universitarios hacen de la tecnología.
- Relacionar la práctica de actividad física con el uso de la tecnología.

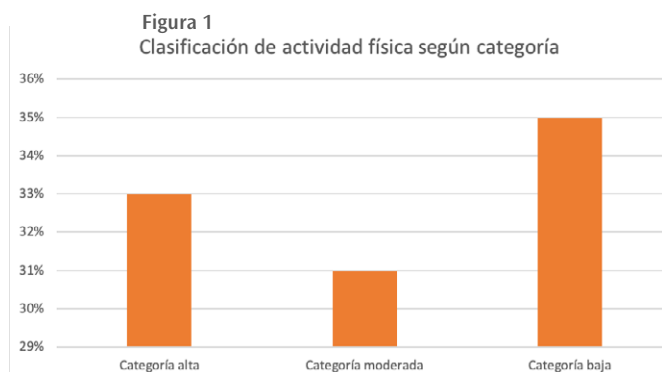
METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental cuantitativo de corte transaccional, con alcance descriptivo. Para el levantamiento de datos se utilizó la técnica de encuesta en línea, que se clasifica dentro de la metodología cuantitativa. Se empleó un instrumento integrado en uno solo que se administró vía Google forms. El primero permitió conocer el tipo y nivel de actividad física (IPAQ) y

el segundo para conocer el tipo y tiempo que le dedican al uso de la tecnología, readecuado (ASAQ). La población de estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y 24 años inscritos en cada una de las universidades privadas con sedes o centros regionales en el occidente de El Salvador. En cuanto al diseño muestral, fue de tipo no probabilístico. La cantidad de estudiantes fue resultado de la aplicación de la fórmula estadística para muestras finitas.

RESULTADOS

Los resultados corresponden a una muestra efectiva de 952 estudiantes, a quienes se les preguntó sobre la actividad física que realizaban, obteniendo que un 33 % (318 estudiantes) de los participantes se ubica en la categoría alta de actividad física, mientras que un 31 % (298) de los estudiantes se ubica en la categoría moderada y en la categoría baja se ubica un porcentaje levemente superior a las dos categorías anteriores 35 % (336). En otras palabras, un poco más del tercio de la población de universitarios no logra cumplir con los criterios para incluirlos en las dos primeras categorías.



Fuente: elaboración propia.

Los estudiantes encuestados cuentan con diversos equipos tecnológicos. Las categorías con más representación son aquellos estudiantes que poseen un computador (86 %) que son 804 estudiantes; celular 98 %, 920 estudiantes; televisor 93 %, 873 estudiantes; y en menor representación, videojuegos, 14 % es decir 133.

Luego de conocer el porcentaje de estudiantes que eran poseedores de equipos tecnológicos, se les preguntó sobre el empleo que le dan a cada uno de ellos. Se observa que quienes indican tener computadora y celular afirman utilizarlo para actividades educativas: estudiar o hacer deberes, recibir clases (Figura 2).

Figura 2

Actividades en las que se emplean equipos tecnológicos



Fuente: elaboración propia.

CONCLUSIONES

La práctica de actividad física, tanto alta como moderada, a partir de los valores del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) indica que solo el 35.5 % de los jóvenes está haciendo suficiente actividad física.

En cuanto al uso de tecnología, se tiene un panorama diferente, tomando en cuenta que en este estudio se midió la tenencia de tecnología

y el tiempo de uso. El 100 % contó con al menos un dispositivo que en promedio se usa 3 días a la semana, entre 4 y 5 horas diarias.

Finalmente, el uso de tecnología como parámetro diferenciador de actividad física presenta un promedio de 6 días entre uso de tecnología versus actividad física.

REFERENCIAS

- Cárdenas, S. D., Martínez, F. G., & Vergara, K. A. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores socio-demográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30 (3) 405-417.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública* 85 (4, julio-agosto) 235-328.
- Madrigal, A. B., & Contreras, F. C. (2016, diciembre). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30 (2), 11-25.