

Estilo de vida y Actividad Física durante la emergencia sanitaria de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física – Cantuta

Lifestyle and Physical Activity during the health emergency of the Faculty of Pedagogy and Physical Culture – Cantuta

Virginia Ruiz Palladini¹, Rita Fernández Lara², Sonia Limas Huatucó³, Miguel De La Rosa Chumbes⁴, Nancy Vicente De Tomas¹ y Jesús Rojas Sotelo⁵

^{1,2,3,4,5,6} Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” – La Cantuta

Resumen

La emergencia sanitaria ocasionada por la presencia del COVID 19, produjo un confinamiento obligatorio que, paulatinamente, viene reactivando las actividades laborales, sociales, recreativas y deportivas, en este contexto el sistema educativo no fue la excepción, así, el programa de educación física y deporte de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, se vio afectado en el desarrollo de sus labores académicas, pasando a una modalidad virtual, lo que generó menores índices en la práctica de actividades físicas por parte de nuestros estudiantes, incrementando así el sedentarismo. Asimismo, la OMS (citado por Rosales *et al.* 2017) establece que una alimentación inadecuada abre las puertas a una problemática de carácter socio-sanitaria en todo el mundo, son causantes principales de muertes y enfermedades, especialmente en los países en desarrollo, y en relación a la salud mental, desde el punto de vista de Rodríguez *et al.* (2020) expone que la actividad física tiene influencia en dicho factor, de forma específica en la reducción de ansiedad y estrés, asimismo, en la prevención del insomnio y consumo de medicamentos. Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU, citado por Aguilar y Yopla, 2018) “la actividad física es cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física y el deporte, la actividad física incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como caminar o ir en bicicleta” (p. 27). Conforme, a los lineamientos de responsabilidad social, la universidad debe fomentar y desarrollar los estilos de vida saludable, así mismo programar actividades físicas - recreativas de promoción y prevención (Olivero *et al.*, 2016). Además, Barbosa y Urrea (2018) detallan los beneficios de realizar deporte y actividad física ya que estos son factores que influyen positivamente en relación a la mejora de la salud física y mental de las personas. El objetivo del estudio fue establecer la relación que existe entre estilo de vida y actividad física durante la emergencia sanitaria de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física – Cantuta. Se aplicó una metodología descriptiva – correlacional de corte transversal, la muestra fue no probabilística, compuesta por 50 estudiantes del sexto ciclo de dicho programa. Los instrumentos aplicados fueron: el cuestionario de estilo de vida, adaptado y validado para fines de la investigación, y el cuestionario IPAQ (versión corta) de actividad física, elaborado por Mantilla, obteniendo los siguientes resultados: para la variable actividad física el 44% tiene un alto índice de actividad física, el 42% un índice medio y el 14% un índice bajo, y en la variable de estilo de vida el 76% practica un estilo de vida poco saludable, el 24% practica un correcto estilo de vida saludable. Encontrándose un valor de correlación positiva de 0.64. En conclusión, dichas variables si están correlacionadas en la población de la que proviene la muestra, y que a medida que el índice de actividad física mejore también la frecuencia en los patrones de los estilos de vida se incrementarán.

Palabras clave: Estilo de vida y Actividad Física

Abstract

The health emergency caused by the presence of COVID 19, produced a mandatory confinement that, gradually, has been reactivating work, social, recreational and sports activities, in this context the educational system was no exception, thus, the physical education program and sport of the National University of Education Enrique Guzmán y Valle, was affected in the development of their academic work, moving to a virtual modality, causing lower rates in the practice of physical activities by our students, thus increasing sedentary lifestyle. Likewise, the WHO (cited by Rosales *et al.* 2017) establishes that an inadequate diet opens the doors to a problem of a socio-sanitary nature throughout the world, is the main cause of death and disease, especially in developing countries, and in relation to mental health, from the point of view of Rodríguez *et al.* (2020) state that physical activity has an influence on this factor, specifically in reducing anxiety and stress, as well as in preventing insomnia and drug use. For the United Nations (UN, cited by Aguilar and Yopla, 2018) “physical activity is any body movement that requires energy expenditure. In addition to physical education and sports, physical activity includes active play and regular, everyday activities such as walking or cycling” (p. 27). In accordance with the social responsibility guidelines, the university must promote and develop healthy lifestyles, as well as program physical-recreational activities for promotion and prevention (Olivero *et al.*, 2016). In addition, Barbosa and Urrea (2018) detail the benefits of doing sports and physical activity since these are factors that positively influence the improvement of people's physical and mental health. The objective of the study was to

LIBRO DE RESÚMENES

establish the relationship between lifestyle and physical activity during the health emergency of the Faculty of Pedagogy and Physical Culture - Cantuta. A descriptive-correlational cross-sectional methodology was applied, the sample was non-probabilistic, composed of 50 students from the sixth cycle of said program. The instruments applied were: the lifestyle questionnaire, adapted and validated for research purposes, and the IPAQ questionnaire (short version) of physical activity, prepared by Mantilla, obtaining the following results: for the physical activity variable, 44% have a high index of physical activity, 42% a medium index and 14% a low index, and in the lifestyle variable, 76% practice an unhealthy lifestyle, 24% practice a correct lifestyle healthy. Finding a positive correlation value of 0.64. In conclusion, these variables are correlated in the population from which the sample comes, and that as the physical activity index improves, the frequency of lifestyle patterns will also increase.

Keywords: Lifestyle and Physical Activity

Referencias Bibliográficas:

- [1] Aguilar, A., J., y Yopla, S., J. (2018). *Actividad física y bienestar psicologico de los adolescentes escolares* (Tesis pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Trujillo. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736>
- [2] Rosales, R., Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., Parreño, Á., Barragán, V., y Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1), 115–128. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252017000100010&script=sci_arttext&tlng=en
- [3] Rodríguez, T., Á., Rofríguez Alvear, J., Guerreo, G., H., Arias, M., E., Paredes., A., y Chávez, V., V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- [4] Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Email:

¹ vruiiz@une.edu.pe

² rfernandez@une.edu.pe

³ slimas@une.edu.pe

⁴ mdelarosa@une.edu.pe

⁵ nvicente@une.edu.pe

⁶ 20180836@une.edu.pe