



Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes

Use of ICTs and their influence on healthy lifestyles among students

Uso das TIC e sua influência nos estilos de vida saudáveis em estudantes

Heidi Adelaida Melo-Martínez ^I

hedimelo21@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4840-3848>

Jaris Pedro Rosario-González ^{II}

Jariprdrogonzalez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8630-6331>

Miguel Israel Bennasar-García ^{III}

miguelbennasar7884@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Correspondencia: hedimelo21@gmail.com

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

***Recibido:** 01 de febrero de 2023 ***Aceptado:** 13 de abril de 2023 * **Publicado:** 02 de mayo de 2023

- I. Máster en Gestión de la Tecnología Educativa, Maestrante en Educación Física Integral, Licenciada en Educación Física, Docente e Investigador del Ministerio de Educación de la República Dominicana, República Dominicana.
- II. Maestrante en Educación Física Integral, Licenciado en Educación Física, Docente e Investigador del Ministerio de Educación de la República Dominicana, República Dominicana.
- III. Postdoctorado en el Programa: Políticas Públicas y Educación, Doctor en Ciencias de la Educación, Magíster en Educación, Profesor Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación, Docente de Educación Física, Coordinador de la Maestría en Educación Física Integral, Coordinador e Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, Miembro de comité Científico y Consejo Editorial de Revistas Arbitradas e Indexadas de Carácter Nacional e Internacional, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana.

Resumen

Este trabajo reflexiona con relación al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y su influencia en cuanto a los estilos de vida saludable que tienen los estudiantes, por cuanto se ha percibido significativamente en la última década, y ha tenido un impacto importante en la forma en que las personas se comunican, se relacionan y realizan actividades cotidianas. El uso de las TIC puede tener una influencia positiva al ser utilizada para promover la actividad física y una alimentación saludable a través de aplicaciones móviles, programas de fitness en línea, blogs y redes sociales que promueven la salud y el bienestar, y puede proporcionar información y herramientas para ayudar a los estudiantes a monitorear y controlar su salud, como por ejemplo aplicaciones de seguimiento de la actividad física y de la alimentación. Por otro lado, el uso excesivo de las TIC puede tener un impacto negativo en los estilos de vida saludable. En este sentido, los estudiantes pueden pasar largas horas sentados frente a una pantalla, lo que puede llevar un estilo de vida sedentario, al acceso a alimentos poco saludables, como los alimentos procesados y las bebidas azucaradas. Es importante que los educadores y los padres de familia fomenten el uso responsable y equilibrado de las TIC entre los estudiantes, a fin de implementar estrategias para equilibrar el tiempo que los estudiantes pasan frente a las pantallas con actividades físicas y sociales, y fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Palabras Claves: Actividad Física; Estilos de vida Saludable; TIC; Sedentarismo.

Abstract

This paper reflects on the use of Information and Communication Technologies (ICT) and its influence on the healthy lifestyles of students, as it has been significantly perceived in the last decade, and has had an important impact on the way people communicate, relate and perform daily activities. The use of ICT can have a positive influence when used to promote physical activity and healthy eating through mobile applications, online fitness programs, blogs and social networks that promote health and wellness, and can provide information and tools to help students monitor and control their health, such as physical activity and food tracking applications. On the other hand, excessive use of ICT can have a negative impact on healthy lifestyles. In this regard, students may spend long hours sitting in front of a screen, which can lead to a sedentary lifestyle, access to unhealthy foods, such as processed foods and sugary drinks. It is important for educators and parents to encourage the responsible and balanced use of ICTs among students, to implement

strategies to balance the time students spend in front of screens with physical and social activities, and to encourage the adoption of healthy eating habits.

Keywords: Physical activity; Healthy lifestyles; ICT; Sedentary Lifestyle.

Resumo

Este trabalho reflete sobre a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e a sua influência ao nível dos estilos de vida saudáveis dos alunos, uma vez que tem sido significativamente percecionada na última década, e tem tido um impacto significativo na forma como as pessoas comunicam, se relacionam entre si e realizar atividades diárias. A utilização das TIC pode ter uma influência positiva ao ser utilizada para promover a atividade física e a alimentação saudável através de aplicações móveis, programas de fitness online, blogs e redes sociais que promovam a saúde e o bem-estar, podendo fornecer informações e ferramentas para ajudar os alunos a monitorizar e controlar sua saúde, como aplicativos de rastreamento de nutrição e atividade física. Por outro lado, o uso excessivo das TIC pode ter um impacto negativo nos estilos de vida saudáveis. Nesse sentido, os alunos podem passar longas horas sentados em frente a uma tela, o que pode levar ao sedentarismo, acesso a alimentos não saudáveis, como alimentos industrializados e bebidas açucaradas. É importante que educadores e pais promovam o uso responsável e equilibrado das TIC entre os alunos, de forma a implementar estratégias para equilibrar o tempo que os alunos passam em frente aos ecrãs com atividades físicas e sociais, e incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Atividade física; Estilos de vida saudáveis; TIC; estilo de vida sedentário.

Introducción

Hoy día las TIC se han convertido en uno de los grandes motores que impulsan el mundo del saber y las investigaciones, ya que estas a su vez obligan al hombre a tener un desarrollo avanzado en cuanto a las tecnologías, es por esta razón que se plantea la importancia de su uso, así como sus ventajas y desventajas que tienen para la promoción de un estilo de vida saludable. Las TIC han transformado la forma de vida, incluyendo la manera en que accedemos al conocimiento y realizamos nuestras actividades diarias; Han abierto un mundo de posibilidades para la educación y el aprendizaje, la investigación y el desarrollo de nuevas tecnologías.

En cuanto a la promoción de un estilo de vida saludable, las TIC pueden ser una herramienta útil para informar y educar sobre la importancia de la actividad física y una dieta saludable. Además, existen numerosas aplicaciones y herramientas en línea que pueden ayudar a las personas a realizar un seguimiento de su actividad física, como el número de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas, el ritmo cardíaco, dieta y otros aspectos relacionados con la salud y recibir retroalimentación en tiempo real. En este sentido, existen numerosas aplicaciones y dispositivos electrónicos que pueden ayudar a las personas a registrar su actividad física, Sin embargo, también es importante tener en cuenta las desventajas potenciales del uso excesivo de las TIC, como el sedentarismo, la falta de actividad física y la exposición excesiva a la radiación de dispositivos electrónicos. Por esta razón, es fundamental fomentar un uso responsable y equilibrado de las TIC, combinando su uso con actividades físicas y sociales que promuevan una vida saludable y equilibrada.

Además, las TIC pueden ser utilizadas para proporcionar información y educación sobre la actividad física, como consejos y técnicas para realizar ejercicios específicos, recomendaciones para establecer objetivos realistas y planes de entrenamiento personalizados. También pueden ser utilizadas para conectar a los usuarios con entrenadores personales y otros profesionales de la actividad física en línea, como clases de yoga, ejercicios cardiovasculares, lo que permite a los usuarios realizar actividades físicas desde la comodidad de sus hogares o en cualquier lugar con acceso a internet.

Desarrollo

En los últimos años, la República Dominicana ha experimentado importantes transformaciones en su sistema educativo, en particular en lo que se refiere a la incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La integración de las TIC en la educación puede ser una herramienta muy valiosa para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje, así como para fomentar la innovación y la creatividad en el aula. Al ser utilizadas, los estudiantes pueden acceder a una gran cantidad de recursos educativos en línea, que les permiten explorar y aprender sobre diferentes temas de una manera más interactiva y participativa. Además, se emplean para mejorar la comunicación entre los estudiantes y los docentes, así como para promover la colaboración y el trabajo en equipo.

La implementación de programas y proyectos de educación en línea también puede contribuir a la democratización del acceso a la educación, permitiendo que los estudiantes puedan estudiar desde cualquier lugar y en cualquier momento. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la integración de las TIC en la educación no es una solución mágica para todos los desafíos educativos, y que su implementación debe ser cuidadosamente planificada y supervisada para asegurar su eficacia. Además, es necesario proporcionar una capacitación adecuada a los docentes para que puedan utilizar las TIC de manera efectiva en el aula y garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a los recursos necesarios para utilizarlas.

También es importante considerar que no todos los estudiantes tienen acceso a las mismas tecnologías y recursos, lo que puede generar brechas digitales y desigualdades en el aprendizaje. Por lo tanto, es necesario trabajar en políticas y estrategias que permitan reducir estas brechas y garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a las mismas oportunidades educativas.

Siguiendo lo antes planteado, las TIC han llegado para quedarse y simplificar el quehacer cotidiano en todas sus instancias y la educación no se escapa de esta. En la actualidad, se puede evidenciar en los centros educativos, como los alumnos se encuentran sumergidos en la utilización del dispositivo móvil y a través del mismo, en las llamadas redes sociales, enfocando en gran parte su tiempo a este objetivo y en el porcentaje mayor de los casos expresan no recibir orientaciones y acompañamientos de la familia, sobre el uso adecuado y con responsabilidad de dicho dispositivo. Siguiendo lo antes expuesto, la Organización Panamericana de la Salud, OPS (2019), señala que “Para crecer sanos, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente” (s/p). Debido al uso inadecuado de las TIC, el sedentarismo ha tomado auge, trayendo consigo altos niveles de obesidad en edades tempranas, enfermedades terminales, diabetes y colesterol; colocando la inactividad física como el cuarto factor de riesgo. En este sentido, la OPS ha emitido recomendaciones sobre el tiempo que los niños menores de cinco años deben pasar frente a las pantallas, sugiriendo que se debe limitar el tiempo de pantalla y fomentar un estilo de vida activo y saludable.

Con relación a la Organización Mundial de la Salud, OMS (2021), los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados frente a pantallas y más tiempo realizando actividades físicas y recreativas apropiadas para su edad, lo que puede incluir actividades como correr, saltar, jugar y explorar en un ambiente seguro y supervisado. El tiempo de pantalla excesivo se ha relacionado

con una serie de problemas de salud en los niños, como el aumento de la obesidad, problemas de sueño, problemas de atención y trastornos del comportamiento. Por lo tanto, limitar el tiempo de pantalla y fomentar un estilo de vida activo y saludable es esencial para promover la salud y el bienestar de los niños. Los padres, cuidadores y educadores juegan un papel importante en asegurarse de que los niños tengan acceso a oportunidades de juego y actividad física, así como en establecer límites saludables en el tiempo que pasan frente a las pantallas. Además, es importante fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, lo que puede incluir la promoción de una alimentación saludable, el sueño adecuado y el tiempo dedicado a actividades físicas y recreativas, evitando así el sedentarismo.

Al respecto, la OMS (2022):

... vuelve a alertar sobre los riesgos de la inactividad física en la salud de la ciudadanía. A través del estudio 'Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022, publicado en la prestigiosa revista especializada The Lancet, avisan que el sedentarismo provocará, entre 2020 y 2030, que 500 millones de personas más en el mundo sufran enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, hipertensión o depresión, y que su tratamiento supondrá un coste anual de 27.000 millones de dólares. El 31% de esta carga económica pesaría sobre Europa, mientras que un 26% afectaría a la región americana (s/p).

Ochoa et al. (2016), manifiesta que la OMS, definió al sedentarismo como la no actividad física que mantiene al organismo humano saludable, teniendo en cuenta edad, sexo, entre otras variables, generando de esta forma un aumento en los índices de mortalidad y morbilidad en la actualidad.

La inactividad física o sedentarismo físico se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de ejercicio regular. Se considera sedentario a una persona que dedica la mayor parte de su tiempo a actividades que requieren poco o ningún esfuerzo físico, como estar sentado frente a una pantalla por largos períodos de tiempo, conducir largas distancias o pasar la mayor parte del día en una posición inmóvil.

El sedentarismo físico puede tener consecuencias negativas para la salud, incluyendo un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer. Además, el sedentarismo puede afectar negativamente el bienestar emocional y la salud mental.

Para prevenir el sedentarismo físico, se recomienda realizar actividad física periódica, como caminar, correr, andar en bicicleta o nadar, al menos 60 minutos al día. También se recomienda

reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión o estar sentado frente a una pantalla, y buscar formas de estar activo durante el día, como caminar en lugar de usar el automóvil para distancias cortas o tomar descansos para levantarse y estirarse durante largos períodos de trabajo sedentario.

Durante la primera infancia, considerada como aquel periodo de un acelerado desarrollo, en que los estilos de vida se pueden adaptar para la prevalencia de la salud, resulta importante reducir el sedentarismo, aumentar la actividad física y garantizar un tiempo de calidad dedicado al sueño, para contribuir a la salud tanto física como mental de los niños y adolescentes. La clave es transformar aquellos hábitos sedentarios de vida que implican el ocio y modificarlos de tal manera que se aumenten los niveles de llevar a cabo la realización de actividades física y los diferentes deportes. “Si se establecen a una edad temprana, las costumbres relativas a la actividad física saludable, el sedentarismo y el sueño ayudan a moldear los hábitos a lo largo de la infancia, la adolescencia y la edad adulta” (OMS, 2019, p.1). En este orden de ideas, hoy en día, más del 23% de la población adulta y un 80% de los adolescentes, no realizan la actividad física suficiente, lo que ha provocado que más de 5 millones de fallecimientos por año, en todo el mundo, a causa de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La falta de actividad física también se ha relacionado con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. Además, la inactividad física contribuye a la disminución de la masa muscular, la fuerza y la flexibilidad, lo que puede aumentar el riesgo de caídas y lesiones en los adultos mayores. Por lo tanto, es importante fomentar un estilo de vida activo y promover la práctica regular de actividad física en todas las edades, como una medida preventiva para mejorar la salud y prevenir enfermedades.

Al respecto, Leiva et al. (2017), expresan que en la última década, “el sedentarismo (principalmente tiempo destinado a estar sentado) ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares (ECVs), cáncer y mortalidad” (p.2). En tal sentido, es importante que sea reemplazado el periodo prolongado que los estudiantes dedican a esas actividades sedentarias al frente de un aparato electrónico o pantallas digitales realizando juegos activos en línea, ya que esto trae consigo consecuencias al proceso educativo de los mismos. No obstante, esto, la tecnología posee múltiples ventajas, siempre y cuando se lleve a cabo un uso adecuado de la misma.

Las TIC forman parte de nuestro quehacer cotidiano, se muestran en cada uno de los ámbitos de la sociedad, sus funcionalidades han transformado lo tradicional induciendo a una enorme transformación. Tal vez esto es posible debido a las vinculaciones de manera directa con nuestra vida, además, han provocado la forma de como pensar, accionar, laborar, divertirse e interactuar. Es evidente que debido a la pandemia ocasionada por el Covid-19 y el distanciamiento social al que la sociedad tuvo que someterse y verse obligada a adoptar nuevos estilos de vida, incluyendo su nivel de actividad física. El distanciamiento social y las medidas de confinamiento han cambiado la forma en que las personas realizan sus actividades físicas y han limitado las opciones de actividad física para muchas personas. Por un lado, algunas personas han encontrado nuevas formas de hacer ejercicio en casa, a través de videos en línea, aplicaciones de entrenamiento, o utilizando equipos de ejercicio casero. Sin embargo, para muchas personas, el acceso a estos recursos puede ser limitado o costoso, lo que puede dificultar la práctica regular de la actividad física. Además, el cierre de gimnasios, parques y otras instalaciones públicas ha reducido las opciones de actividad física para muchas personas. La disminución de la actividad física puede tener consecuencias negativas para la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes.

Es allí que, en medio de la pandemia, se siguió promoviendo la actividad física y se buscaron alternativas seguras y accesibles desde el hogar para mantener un estilo de vida saludable. Esto puede incluir actividades como caminatas en solitario o en grupos pequeños, o el uso de tecnología para conectar con entrenadores o grupos de entrenamiento virtuales.

Conocer el uso adecuado de las TIC brinda al docente la oportunidad de dotarse de todas las herramientas necesarias para llevar a cabo un proceso enseñanza- aprendizaje con alumnos mucho más creativos y motivados por aprender, además, un alumno educado tecnológicamente, es un alumno que integrara a su diario vivir de manera positiva las múltiples funciones que ofrecen las mismas y de esta manera, contribuir a que el sedentarismo y las enfermedades terminales continúen aumentando.

Siguiendo lo antes planteado, Salinas et al. (2016), sostiene que “Así como la tecnología se ha convertido en algo indispensable para los estudiantes, de igual manera, los hábitos y comportamiento se han modificado” (p. 9). De lo anterior planteado, se desprende, que, a partir de la integración de las TIC en el ámbito educativo, los hábitos que se realizaban han sufrido una transformación junto con ellas, han evolucionado.

Actualmente el uso persistente de las tecnologías, ya sea, para realizar tareas, interactuar con amistades o recreación en juegos online es común en los estudiantes de secundaria, tras los cambios generados por la pandemia, estos se han visto aún más incrementados, y el tiempo dedicado a repercutido en cambios en sus estilos o hábitos de vida diaria, hoy en día el estudiante tiene las facilidades del internet para realizar sus actividades en consecuencia ya no revisa libros y busca información en bibliotecas; se comunica con su entorno social ya sea familia y amigos mediante redes sociales en consecuencia cada día interactúa menos presencialmente; el uso de su tiempo libre esta empleado en jugar juegos de consola o en línea en consecuencia dejaron de practicar deporte y finalmente tiene libre acceso a red lo que en ocasiones ha influenciado a que se comporte inadecuadamente, dañe su salud o consuma alguna sustancia toxica (Salinas et al., 2016, p. 10).

Las TIC desempeñan un rol fundamental en el desarrollo social para los niños y adolescentes y es por esta razón que se hace evidente dicho análisis, debido a que la práctica de ella de manera incorrecta está provocando en los estudiantes grandes consecuencias como enfermedades no transmisibles, gracias al uso incorrecto de este recurso el cual trae como consecuencia que los más jóvenes se sumerjan de manera voluntaria e involuntaria al sedentarismo el cual es la práctica número uno que se ve a diario tanto en el ámbito escolar como en los hogares.

Diversos estudios han encontrado que los factores familiares pueden influir en la conducta sedentaria y la falta de actividad física en adolescentes. La estructura familiar, como el número de padres en el hogar o el estado civil de los mismos, ha sido evaluada como un factor que puede influir en la actividad física de los adolescentes. Además, otros factores como el nivel socioeconómico, la educación y el apoyo parental, también pueden tener un impacto en la conducta sedentaria y la actividad física de los adolescentes. Las familias con un mayor nivel socioeconómico y un mayor nivel educativo pueden tener más recursos y oportunidades para promover estilos de vida activos y saludables.

Por otro lado, el apoyo parental, como la participación en actividades físicas con los hijos y la promoción de hábitos saludables en casa, también puede tener un impacto positivo en la actividad física de los adolescentes. Es importante destacar que la influencia de los factores familiares en la actividad física de los adolescentes puede variar según el contexto cultural y social en el que se encuentre. Por lo tanto, es necesario realizar investigaciones específicas para cada contexto para comprender mejor cómo los factores familiares pueden influir en la conducta sedentaria y la actividad física de los adolescentes.

Se ha reportado que los adolescentes que pertenecen a familias monoparentales ven más TV que aquellos que viven con ambos padres. Se ha propuesto que los efectos de la estructura familiar operan a través de diferentes formas de supervisión y control de la conducta del adolescente; es decir, se considera que vivir en una familia monoparental se asocia con algunos tipos de conductas de riesgo, debido a la menor capacidad para proporcionar una supervisión adecuada que familias con ambos padres (Lavielle-Sotomayor et al., 2014. p.161.)

De modo que plantean estos autores que la educación familiar juega un papel fundamental en el desarrollo de la educación del uso de las tecnologías en los niños y que por ende la familia debe comprometerse de manera activa a velar y educar a sus hijos en la hora del tiempo de ocio de estos, para así poner fin a este mal social y revocar estos malos hábitos a buenas prácticas educativas tanto en las escuelas como en la casa.

Las TIC han llegado para quedarse y se encuentran en su pleno desarrollo en cada una de las instancias de la sociedad y el ámbito escolar no se escapa de esta, por lo que es sumamente importante que se continúe enfatizando en el uso adecuado de las mismas en los alumnos, desde tempranas edades y siguiendo las recomendaciones de la OMS, para de esta manera ir disminuyendo las secuelas negativas de la pandemia que influyen en los estilos de vidas de los estudiantes, ya que estos serán los futuros adultos que llevan las riendas del mundo. No obstante, la revolución de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación nos obliga a modernizarnos acorde a la realidad.

Para Vivas (2016):

Hoy es prácticamente imposible pensar una educación sin la incorporación del TIC como herramientas transversales que apoyen los procesos de enseñanza-aprendizaje con contenidos más diversos, así como incluirlas en las conversaciones de estudiantes, padre y acudientes con el fin de promover usos desde una perspectiva tecnoética (p. 237).

La integración de las TIC requiere de una atención mayor debido a los riesgos anteriormente resaltados, los cuales repercuten en la vida diaria, en especial en los infantes y adolescentes. Al llevar a cabo indagaciones sobre el uso empleado por los alumnos a las tecnologías, algunos la emplean para chat, redes, crear nuevas amistades y para videojuegos; mientras que otros la utilizan para realizar las tareas asignadas en la escuela e indagar sobre el uso de diferentes programas existentes en la red. Un modo práctico para prevenir a los niños, niñas y jóvenes estudiantes que estén en situaciones riesgosas es la concienciación sobre los problemas que pueden resultar del uso

de Internet, redes sociales y de las diferentes interacciones en línea. Otra forma de hacerlo es explicándoles los riesgos y consecuencias de sus acciones y cómo evitar involucrarse en condiciones peligrosas que pueden llevarlo a la explotación (Vivas, 2016).

La población infantil con la que se cuenta hoy en día poseen hábitos de como alimentarse, realizar ejercicio y ocio, mucho peores a generaciones anteriores. Sus actividades se reducen a aquellas horas cumplidas en el centro educativo, juegos online y TV, convirtiéndose en los principales canales para su distracción y diversión. Es necesario concienciar a los infantes en cuanto a la importancia de llevar una vida activa, realizando rutinas de ejercicios moderados y acorde a sus edades y de esta manera impulsar a que sean convertidos en adultos más sanos.

De acuerdo a lo expresado por Vivas (2016), “para luchar contra esta condición, los expertos recomiendan que los jóvenes realicen actividad física durante más de 60 minutos al día, y aconsejan que las actividades sedentarias ocupen siempre menos de dos horas diarias (excluyendo el horario y actividad escolar)” (p. 4). Siguiendo lo expuesto OMS, (2020), plantea “La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar cardiopatías, diabetes y cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.” (p.1). Un ser humano activo, es un ser que le está brindando prolongación a su vida.

La OMS (2022), define la actividad física:

... como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (s/p).

La actividad física es cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, como caminar, correr, bailar, hacer ejercicio, practicar deportes, entre otros. Es esencial para el mantenimiento de

una buena salud y bienestar en todos los grupos de edad. Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y problemas de salud mental, entre otros. Además de estos beneficios para la salud, mejora la calidad de vida de las personas al proporcionarles una sensación de bienestar físico y mental. Por lo tanto, es importante destacar que la actividad física no solo se refiere a hacer ejercicio intenso, sino que también puede ser incorporado en la vida diaria a través de pequeños cambios, como caminar, trotar o andar en bicicleta, subir escaleras o realizar pausas activas en el trabajo. De esta forma, se puede lograr un estilo de vida más activo y saludable que contribuya a una mejor calidad de vida.

En este sentido, el área de Educación Física es fundamental para promover la práctica de actividad física y fomentar estilos de vida saludable, puesto que tiene como objetivo principal la formación integral de los estudiantes, desarrollando habilidades y competencias físicas, cognitivas y socioemocionales a través de la actividad física y el deporte. Constituye un escenario ideal para promover la práctica de actividad física en el contexto escolar y fuera de él.

Durante las clases de Educación Física, los estudiantes tienen la oportunidad de participar en una variedad de actividades físicas y deportivas, lo que les permite desarrollar habilidades y destrezas motoras, mejorar su salud cardiovascular, aumentar su fuerza muscular y mejorar su flexibilidad. Además, los profesores pueden enseñar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar, así como también pueden proporcionarles información sobre cómo incorporar la actividad física en sus rutinas diarias fuera del contexto escolar. De esta forma, los estudiantes pueden adoptar un estilo de vida más activo y saludable que les permita mejorar su calidad de vida a largo plazo.

La vida es una actividad social continua y permanente y desde la Educación Física en el contexto escolar se pueden establecer vínculos formativos para “practicar una pedagogía transformadora orientada a la acción que involucre a los alumnos en procesos de pensamiento y acción participativos, sistémicos, creativos e innovadores” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, UNESCO, 2017, p. 52).

Mediante la actividad física se brindan beneficios sumamente importantes para el ciclo de la vida, principalmente en los primeros años, ya que permite al cuerpo humano potenciar su movilidad y un equilibrio corporal, además, permite aumentar fuerzas y a la vez resistencia. Por otro lado, está

demostrado por psicólogos que la actividad física contribuye de manera positiva en el control de la ansiedad y elevar la autoestima en las personas.

Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas (Velázquez, 2013, p. 11).

En otras palabras, se consideran hábitos de vida saludable a cada una de las conductas que se asumen como propias en la vida de cada individuo, las cuales incurren de manera positiva para el bienestar tanto social como mental y físico. Dentro de estos hábitos está considerado el buen descanso, la actividad física frecuente como y organizada correctamente, como el juego. En tal sentido, el uso excesivo de recursos tecnológicos contribuyen en su totalidad con el sedentarismo y a la inestabilidad de ejercicios físicos y las actividades recreativas al aire libre ya que el tiempo que los niños les dedican a los recursos tecnológicos lo desperdician en lugar de aprovecharlo realizando actividades al aire libre.

Para Vidal et al. (2021), “El juego constituye una de las formas más importantes en la que los niños y niñas obtienen conocimientos y competencias esenciales” (p. 6). En tal sentido, el juego es una de las formas más importantes en las que los niños obtienen conocimientos y competencias esenciales, puesto que les permite experimentar, explorar, aprender y desarrollar habilidades cognitivas, emocionales, sociales y motoras de una manera lúdica y divertida. A través del juego, pueden mejorar su capacidad para resolver problemas, su imaginación y creatividad, y su capacidad para interactuar con los demás de una manera positiva y respetuosa. Además, incide de manera favorable en el desarrollo de sus habilidades físicas, como la coordinación, la motricidad fina y gruesa, la percepción espacial y la orientación temporal.

Bennasar (2020), señala:

... se expresa en una diversidad de manifestaciones de goce, de alegría, risa y relajación, por lo que no es exclusiva de la infancia, sino que trasciende a través de toda la vida, reafirmando la personalidad y la capacidad de respuesta de los individuos, expresada en el diario vivir y en actividades de la convivencia social; de allí la importancia de fomentar una actitud lúdica y de entender la necesidad de seguir jugando durante toda la vida (p. 90).

El juego es un fenómeno social que desempeña un rol importante ante la inactividad física, que por su naturaleza requiere del tiempo necesario para que los niños participen de manera activa y no lo desaprovechen por el continuo uso de los recursos tecnológicos. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que las actividades físicas deben ser planificadas o programadas para lograr un hábito de actividades físicas como mínimo treinta minutos al día. Así también, se considera como un factor importante ante los estilos de vida saludables las horas de calidad que son dedicadas al sueño, se recomienda que una persona para mantener las energías y el ánimo necesario duerma de 8 a 9 horas, ya que la falta de sueño incide en cada una de las instancias de la vida. Por lo que, no es recomendable que una persona exceda los usos de la tecnología, es decir, que pase tanto tiempo al frente de una pantalla, olvidando el descanso, el tiempo de ocio y las actividades físicas.

Ya resaltadas las características de los estilos de vida ante las tecnologías de la información y la comunicación, así mismo como su impacto en el proceso enseñanza y aprendizaje, es preciso destacar como estas tecnologías favorecen a los mismos de una manera significativa. Por consiguiente, la introducción de las TIC en las aulas presenta múltiples beneficios. En este sentido, se puede resaltar que las tecnologías se ven cada día más avanzadas y que por tal razón se debe instruir al alumno sobre hacer un uso adecuado de las misma, ya que estas realizan un aporte fundamental e importante en cuanto a los factores de enseñanza-aprendizaje y simplifican la vida de las personas permitiéndole que el acceso a la información, la comunicación y el entretenimiento sea más asequible de una manera más fácil.

La innovación tecnológica en materia de TIC ha permitido la creación de nuevos entornos comunicativos y expresivos que abren la posibilidad de desarrollar nuevas experiencias formativas, expresivas y educativas, posibilitando la realización de diferentes actividades no imaginables hasta hace poco tiempo. Así, en la actualidad y bajo la enseñanza presencial y a distancia, "... se suma la enseñanza en línea, que usa redes telemáticas a las que se encuentran conectados profesorado y alumnado para conducir las actividades de enseñanza-aprendizaje y ofrece en tiempo real servicios administrativos" (Ferro et al., 2009, p. 3). Siguiendo lo señalado, las TIC no sólo benefician al estudiante, sino que, el docente de Educación Física juega un papel fundamental y es que a raíz de la pandemia Covid-19, los educadores se vieron en la obligación de mirar a la tecnología, lo que trajo como beneficios que despertase en ellos el interés de conocer sobre la misma y utilizar este como medio fundamental para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

La Educación Física como una de las áreas pedagógicas y curricular, juega un papel sumamente importante en los estilos de vida y la influencia de las TIC sobre estos, mediante esta área se puede incentivar a que el estudiante opte por realizar rutinas de ejercicios acorde a su edad, las cuales puede encontrar en YouTube y en programas diseñados para tales fines, los cuales puede instalar en su dispositivo, a diferencia de emplearlas para video juegos. El docente del área es considerado el favorito de los alumnos, es el que más cercanía tiene con ellos y al que con más frecuencia suelen obedecer, tiene en sus manos la oportunidad de motivar a los estudiantes de cada uno de los grados y ciclos a hacer parte importante de su quehacer diario de ellos, buenos hábitos de vida.

Actualmente, la mayoría de los centros educativos cuentan con pizarras digitales interactivas y acceso a internet, por lo que mediante estas se puede acceder a la red y desde las aulas mostrar al alumnado como investigar, indagar y utilizar las múltiples y beneficiosas herramientas que allí se alojan, en relación a una buena alimentación, rutinas de ejercicios y hasta juegos sumamente divertidos que incentivan a crear buenos hábitos.

No obstante, es importante que el docente se nutra de las informaciones necesarias sobre el buen uso de las herramientas tecnológicas, cuáles de estas poseen un carácter de importancia en la vida de los alumnos y cuáles no, además, conocer a profundidad el funcionamiento de las aplicaciones destinadas a los hábitos saludables, ya que nos encontramos frente a una generación de alumnos nativos digitales, los cuales poseen múltiples habilidades para integrar de manera rápida y eficaz las TIC en su diario vivir.

Las TIC se encuentran en su pleno desarrollo en cada una de las instancias de la sociedad y el ámbito escolar no se escapa de esta, por lo que es sumamente importante que se continúe enfatizando en el uso adecuado de las mismas en los alumnos, desde tempranas edades y siguiendo las recomendaciones de la OMS, para de esta manera ir disminuyendo las secuelas negativas de la pandemia que influyen en los estilos de vidas de los estudiantes, ya que estos serán los futuros adultos que llevan las riendas del mundo.

Conclusiones

El uso responsable y adecuado de la tecnología de la información y la comunicación se convierten en una herramienta valiosa para la promoción de un estilo de vida saludable en los estudiantes, pero antes se debe fomentar y el equilibrio para evitar que los factores negativos como el sedentarismo, la obesidad, entre otras enfermedades no transmisibles, así como el distanciamiento

social continúen aumentando. Por lo tanto, es recomendable la integración de actividad física al aire libre ya que este se convierte en un factor complementario para la fomentación de un estilo de vida saludable en los estudiantes y lograr en ellos un cuerpo y mente sano.

Es fundamental encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología y la actividad física al aire libre para lograr una vida saludable y equilibrada. Es importante que los estudiantes aprendan a utilizar la tecnología de forma responsable y consciente, aprovechando sus beneficios pero sin que esto afecte negativamente su salud y bienestar. Para ello, es recomendable fomentar la educación sobre el uso responsable de la tecnología y la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable. Se pueden implementar programas y actividades que promuevan la actividad física al aire libre, como la práctica de deportes y actividades recreativas, excursiones al campo, y otras actividades en contacto con la naturaleza.

De esta manera, se puede lograr un equilibrio sostenible entre el uso de la tecnología y la actividad física al aire libre, promoviendo un estilo de vida saludable en los estudiantes y logrando en un cuerpo y mente sano. El uso de las TIC puede ser una herramienta valiosa para promover la actividad física y un estilo de vida saludable en los estudiantes y en la población en general. Deben ser utilizadas para proporcionar información y educación sobre la importancia de la actividad física y cómo incorporarla en la vida diaria, así como para monitorear el progreso y la motivación de los usuarios en su actividad física.

Existen diversas aplicaciones móviles y programas en línea que permiten a los usuarios registrar sus actividades físicas, establecer objetivos y monitorear su progreso. Estas herramientas pueden ser muy útiles para aquellos que buscan incorporar la actividad física en su rutina diaria, permitiéndoles hacer un seguimiento de su actividad y establecer metas realistas y alcanzables.

Referencias

1. Bennasar García, Miguel Israel (2020). Lúdica pedagógica: una mirada-otra en el nivel primario del sistema educativo venezolano. *Metrópolis, Revista de Estudios Globales Universitarios*, 01, 86-112. <https://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/10/5>
2. Ferro Soto, C., Martínez Senra, A. I., y Otero Neira, M. C. (2009). Ventajas del uso de las TICs en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde la óptica de los docentes universitarios

- españoles. *EduTec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (29), a119. <https://doi.org/10.21556/edutec.2009.29.451>
3. Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., y Castillo-Trejo, M. (2014). *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf>
 4. Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez- Campillo, R., Martínez, X. D., Aguilar-Farías, N., y Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independientes de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
 5. Ochoa Torres, N., Díaz Córdoba, J. y Guzmán A. (2016). El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. *Morfología*, 8(2), 38-43. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfologia/article/view/60115>
 6. Organización Mundial de la Salud (19 de octubre de 2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>
 7. Organización Mundial de la Salud (9 de junio de 2021). Obesidad y sobre peso: Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
 8. Organización Mundial de la Salud (25 de noviembre de 2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. Ginebra. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,y%20potenciar%20la%20salud%20cerebral.>
 9. Organización Mundial de la Salud (24 de abril de 2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
 10. Organización Panamericana de la Salud, OPS (24 de abril de 2019). Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años. <https://www.paho.org/es/noticias/24-4-2019-para-crecer-sanos-ninos-tienen-que-pasar->

