Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Las nuevas tecnologías: factor para una vida sedentaria en los jóvenes

La Universidad de Guadalajara aplicará encuesta a sus alumnos para conocer sus hábitos deportivos

El uso de las nuevas tecnologías propicia el sedentarismo y con ello la obesidad, el sobrepeso y las consecuencias que ello conlleva como diabetes e hipertensión, entre otros padecimientos, por lo que la Universidad de Guadalajara aplicará el siguiente semestre una encuesta a sus alumnos, refirió Jurgen Hunefeldt, coordinador de Cultura Física.

Indicó que con el fin de conocer los hábitos alimenticios y deportivos de los alumnos ese departamento realizará una encuesta, cuya muestra será del 10 por ciento de los estudiantes de cada centro universitario tematicos y en la segunda etapa los regionales.

“Pasamos muchas horas sentados frente a la computadora, sin movernos, esto dentro y fuera del trabajo. Pero también en casa es cada vez más común que los jóvenes destinen varias horas de su día a ver el correo electrónico, navegar en internet o chatear”.

La encuesta comenzará a ser aplicada a principios del siguiente semestre (en agosto), y en su primera etapa sólo será para el nivel de licenciatura. Su objetivo central es saber cuántas horas destinan al ejercicio y las actividades preferidas de los alumnos.

“Lamentablemente, en licenciatura es cuando, en muchos casos, menos ejercicio se hace, porque tienen una vida más dedicada al estudio o al trabajo, y la gente no se da tiempo para ejercitarse. No le gusta o no tiene ese hábito, a diferencia de los alumnos de preparatoria, que además lo llevan como parte de sus actividades de la escuela”.

Citó como ejemplo el caso de los jóvenes de la selección de futbol rápido, tanto femenil como varonil. “Estos jóvenes dedican sólo de 30 a 40 minutos al uso de internet a la semana. Tienen una rutina muy pesada: se levantan temprano, van a la escuela, regresan o se quedan en el campus a entrenar, y después hacen tareas o estudian”.

Con esta encuesta pretenden saber la condición y hábito de los alumnos, para que en un futuro se hagan los cambios pertinentes. “Será una encuesta breve, de tan sólo 10 preguntas y pretendemos conocer que es lo que hacen en su tiempo libre, sus hábitos y tipo de alimentación”.

Reconoció que muchos de estos alumnos continúan haciendo ejercicio en las siguientes etapas de su vida, “lo cual beneficia. Incluso, pueden inculcar ese hábito a su familia”.

Guadalajara, Jal., 28 de mayo de 2008
Texto: Gala Aguilar
Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Coordinación de Cultura Física [1]
Medicina preventiva [2]
Opinión [3]
Tecnología de información [4]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/las-nuevas-tecnologias-factor-para-una-vida-sedentaria-en-los-jovenes

Links
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/coordinacion-de-cultura-fisica
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/medicina-preventiva
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion
[4] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/tecnologia-de-informacion