

Prevención del sedentarismo basada en la concienciación activa como parte del proceso de formación académica de profesionales

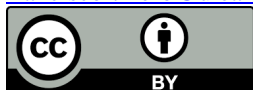
Promoting active awareness to prevent sedentary behavior in professional academic training

Francisco Fabián Mero Rosado¹

Resumen

El sedentarismo representa un problema de salud global que afecta negativamente a docentes y estudiantes universitarios. Este estudio argumenta la necesidad de integrar estrategias efectivas para la prevención del sedentarismo dentro del proceso de formación académica de profesionales. Se identificó una brecha significativa entre el estado actual y el estado deseado del proceso de prevención del sedentarismo. La integración de la concienciación activa se propone como un nuevo componente con potencial transformador. Se elaboró y fundamentó un procedimiento para operacionalizar la concienciación activa en la dinámica del proceso de prevención del sedentarismo. El procedimiento permitirá estudiar en la práctica el funcionamiento y los efectos de la concienciación activa, enriqueciendo así las bases teóricas existentes. La aplicación del procedimiento en el contexto universitario generará orientaciones prácticas sobre cómo implementar efectivamente la concienciación activa. Se espera que los resultados incluyan mejoras en conocimientos, motivaciones y comportamientos de docentes y estudiantes con respecto a la actividad física y la reducción del sedentarismo. En conclusión, la integración de la concienciación activa representa una perspectiva prometedora para impulsar cambios cualitativos en el proceso de prevención del sedentarismo y potenciar la formación de profesionales saludables y activos.

¹ Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Unidad Virtual. Ecuador. E-Mail: franciscof.mero@uleam.edu.ec ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6166-7013>



Palabras clave: prevención, sedentarismo, concienciación, formación de profesionales

Abstract

Sedentary behavior is a global health issue impacting both university educators and students. This study emphasizes the necessity of incorporating effective strategies to mitigate sedentary behavior into professional academic training. A significant discrepancy was observed between the current and desired state of sedentary behavior prevention. The introduction of 'active awareness' is suggested as a transformative element. A method was formulated to incorporate active awareness into the dynamics of sedentary behavior prevention. This method will facilitate the practical examination of active awareness' functionality and impact, thereby enriching existing theoretical foundations. Implementing this method in a university setting will yield practical guidelines for effective active awareness integration. Anticipated outcomes include enhanced knowledge, motivation, and behaviors related to physical activity among educators and students, leading to a decrease in sedentary behavior. In conclusion, the inclusion of active awareness offers a promising approach to instigate qualitative changes in sedentary behavior prevention and foster the development of healthy, active professionals.

Keywords: prevention, sedentary behavior, awareness, professional training

Introducción

En un mundo cada vez más digitalizado, el sedentarismo se ha convertido en una epidemia silenciosa que amenaza la salud y el bienestar de docentes y estudiantes universitarios. Los datos son alarmantes: el sedentarismo está asociado con un aumento en la mortalidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer colorrectal y problemas de salud mental (Gray, 2018). Además, los hábitos sedentarios adquiridos durante la formación académica

tienden a persistir en la edad adulta (Flores y Ramírez, 2012). ¿Podemos permitirnos ignorar este problema que afecta a la próxima generación de profesionales?

Ahora es el momento propicio para abordar este problema. La prevalencia del sedentarismo en estudiantes universitarios es del 42.77% (Moreno, 2018), lo que indica una necesidad urgente de intervención. La prevención del sedentarismo no solo mejora la salud física, sino que también puede mejorar la salud mental y el rendimiento académico.

Entonces, ¿cómo podemos contribuir a mejorar el proceso de formación académica de profesionales desde la prevención del sedentarismo? ¿Cómo podemos transformar nuestras instituciones educativas en espacios que promuevan un estilo de vida activo?

La respuesta a estas preguntas radica en nuestra capacidad para integrar estrategias efectivas de prevención del sedentarismo en el currículo académico. Es imperativo que reconozcamos y abordemos esta necesidad social y científica. La prevención del sedentarismo no es solo una cuestión de salud individual, sino una responsabilidad colectiva para garantizar un futuro saludable para nuestra sociedad. La prevención del sedentarismo en el ámbito académico no es solo importante, es absolutamente necesaria y relevante en nuestro tiempo actual.

El proceso de formación académica de profesionales tiene un impacto directo en la prevención del sedentarismo. Durante este proceso, los estudiantes adquieren hábitos y comportamientos que pueden influir en su estilo de vida a largo plazo. Si estos hábitos incluyen el sedentarismo, los riesgos para la salud pueden ser significativos.

La importancia de abordar el sedentarismo en la formación académica se fundamenta en diversas teorías e investigaciones previas. Por ejemplo, la teoría del aprendizaje social sugiere que los comportamientos se aprenden a través de la observación y la imitación. En este sentido,

PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO BASADA EN LA CONCIENCIACIÓN ACTIVA

si los docentes y las instituciones educativas promueven un estilo de vida activo, es probable que los estudiantes adopten comportamientos similares.

Además, las políticas educativas pueden desempeñar un papel crucial en la prevención del sedentarismo. Al integrar la actividad física en el currículo y proporcionar oportunidades para el ejercicio regular, las instituciones educativas pueden ayudar a prevenir el sedentarismo y promover estilos de vida saludables.

El adecuado abordaje del sedentarismo en la formación académica tiene el potencial de favorecer el aprendizaje, el desarrollo integral y el bienestar de docentes y estudiantes universitarios. La actividad física regular puede mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar la satisfacción general con la vida. Además, puede fomentar el desarrollo de habilidades sociales y de liderazgo.

La concienciación activa es un componente esencial en el proceso de formación académica de profesionales. Su impacto positivo se refleja en la calidad y los resultados de la formación, ya que promueve un estilo de vida saludable que puede mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar la satisfacción general con la vida.

La concienciación activa aborda una necesidad esencial previamente no resuelta: la integración de la actividad física en el currículo académico. Tradicionalmente, el enfoque ha estado en el desarrollo intelectual, a menudo a expensas del bienestar físico. Sin embargo, la concienciación activa reconoce que ambos son igualmente importantes para el desarrollo integral del individuo.

Además, la concienciación activa permite enfrentar las limitaciones y restricciones presentes en el proceso de formación académica. Por ejemplo, puede ayudar a superar la falta de motivación para la actividad física al hacerla más atractiva e integrada en la rutina diaria.

La concienciación activa también está alineada con las tendencias más progresistas en el campo de la formación académica. Cada vez más, las instituciones educativas reconocen la importancia de promover un estilo de vida saludable y activo entre sus estudiantes y docentes. En términos de fortalezas y oportunidades, la concienciación activa puede potenciar las habilidades sociales y de liderazgo, así como fomentar una mayor interacción y colaboración entre los estudiantes y docentes.

El proceso de prevención del sedentarismo juega un papel fundamental en la formación académica de profesionales. Este proceso no solo promueve un estilo de vida saludable, sino que también contribuye a la concentración, la reducción del estrés y el aumento de la satisfacción general con la vida, factores que son esenciales para un aprendizaje efectivo.

El adecuado funcionamiento del proceso de prevención del sedentarismo puede incidir directamente en el logro de los propósitos formativos. Por ejemplo, la actividad física regular puede mejorar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y asimilar información, lo que puede resultar en un mejor rendimiento académico.

Además, el proceso de prevención del sedentarismo puede contribuir al perfeccionamiento de otros componentes y procesos esenciales de la formación académica. Por ejemplo, puede fomentar el desarrollo de habilidades sociales y de liderazgo, así como promover una mayor interacción y colaboración entre los estudiantes.

La relevancia del proceso de prevención del sedentarismo en la adquisición y puesta en práctica de conocimientos, habilidades y valores es innegable. Un estilo de vida activo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor resistencia al estrés, una mejor gestión del tiempo y una mayor autoestima.

Las investigaciones previas han demostrado los efectos positivos de mejorar el proceso de prevención del sedentarismo. Por ejemplo, un estudio encontró que los estudiantes que participaron en programas de actividad física mostraron mejoras significativas en su rendimiento académico.

Las insuficiencias y limitaciones del proceso de prevención del sedentarismo pueden afectar negativamente el desempeño global del proceso de formación académica. Por ejemplo, si los estudiantes no tienen suficientes oportunidades para hacer ejercicio durante el día escolar, esto puede resultar en una disminución de su capacidad para concentrarse y aprender.

Las potencialidades del proceso de prevención del sedentarismo pueden tener consecuencias significativas en la motivación, satisfacción y desempeño de los implicados en el proceso de formación académica. Un estilo de vida activo puede aumentar la satisfacción con la vida y mejorar el bienestar general, lo que puede resultar en un mayor compromiso con el aprendizaje.

El objetivo de este artículo se centra en presentar el protocolo de una investigación que realiza el autor sobre la prevención del sedentarismo basada en la concienciación activa como parte de la formación académica de profesionales. Este es un concepto que se refiere a la importancia de fomentar hábitos saludables de actividad física en los estudiantes futuros profesionales de diversas áreas, y los docentes, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al sedentarismo.

La concienciación activa implica tomar conciencia de los beneficios del ejercicio físico para la salud física, mental y social, así como de los riesgos del sedentarismo para el bienestar personal y colectivo. La formación académica de profesionales debe incluir la promoción de la

actividad física como una competencia transversal que se integre en las prácticas profesionales, así como en el estilo de vida de los estudiantes y docentes.

Desarrollo

Planteamiento del problema de investigación

El proceso de formación académica de profesionales, según los fundamentos teóricos y metodológicos que lo sustentan, debería ser integral, centrado en el estudiante, flexible y orientado hacia el desarrollo de habilidades y competencias relevantes para el siglo XXI. Debería fomentar un aprendizaje activo y significativo, promover la colaboración y la interacción, y estar alineado con las necesidades y demandas del mundo laboral.

En el modelo ideal, el proceso de prevención del sedentarismo cumple de forma óptima su función dentro de la integralidad sistémica del proceso de formación académica. Se integra de manera transversal en el currículo, promoviendo un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes y docentes. Además, se reconoce como un componente esencial para el bienestar físico y mental, y por ende, para un aprendizaje efectivo.

Un adecuado desempeño del proceso de prevención del sedentarismo potencia el logro de los fines formativos declarados para el proceso de formación académica. Al mejorar la salud física y mental de los estudiantes, se mejora su capacidad para concentrarse, aprender y rendir académicamente. Además, se fomenta el desarrollo de habilidades sociales y de liderazgo.

Los indicadores y estándares deseados para evaluar el funcionamiento del proceso de prevención del sedentarismo podrían incluir la cantidad de tiempo dedicado a la actividad física durante el día escolar, la participación en programas de actividad física, y las actitudes y percepciones hacia la actividad física.

Comparando el estado actual con el estado deseado, es evidente que aún hay mucho por hacer. Aunque algunas instituciones han comenzado a integrar la actividad física en su currículo, muchas aún no reconocen su importancia.

Las estrategias metodológicas idóneas relacionadas con el proceso de prevención del sedentarismo podrían incluir la integración de la actividad física en el currículo, la promoción de estilos de vida activos y saludables, y la creación de un entorno que favorezca la actividad física.

Los recursos y condiciones que deberían garantizarse incluyen instalaciones deportivas adecuadas, programas de actividad física atractivos e inclusivos, y una cultura institucional que valore y promueva un estilo de vida activo.

En resumen, en un estado ideal del proceso de formación académica, el proceso de prevención del sedentarismo sería reconocido como un componente esencial para el bienestar físico y mental, y por ende, para un aprendizaje efectivo. Sería integrado en el currículo y apoyado por recursos adecuados. En última instancia, contribuiría a formar profesionales saludables, activos y preparados para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

Existen estudios que han examinado la formación académica de profesionales y el proceso de prevención del sedentarismo. Por ejemplo, un estudio señala que el desarrollo de habilidades de investigación en el entorno de la educación superior es una necesidad porque las universidades deben preocuparse por formar profesionales que utilicen los métodos de la ciencia para transformar la realidad (Castillo y Ramírez, 2021). Algunos estudios han identificado desafíos en la enseñanza universitaria, como la falta de preparación docente para integrar tecnologías educativas (Amores et al., 2022) y la falta de claridad sobre qué características del docente hacen un docente efectivo (Burroughs et al., 2019).

La investigación sugiere que el sedentarismo ha surgido como un factor de riesgo adicional a la inactividad física (González y Meléndez, 2013, Arocha, 2019). La observación directa revela problemas como una fuerte respuesta emocional por parte de ambas partes (docentes y estudiantes), problemas de objetividad, y dificultades para entender el 'cuadro más grande'.

Las pautas de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario proporcionan recomendaciones basadas en evidencia para adultos y ancianos, incluyendo 150 minutos/semana de actividad física moderada a vigorosa (MVPA), además de adoptar un estilo de vida activo (World Health Organization, 2020).

El sedentarismo es un problema de salud global que afecta a todas las edades y contextos (González y Meléndez, 2013; Arocha, 2019). La prevención del sedentarismo implica promover estilos de vida activos y saludables, y esto puede variar dependiendo del contexto cultural y educativo.

Según la investigación, el sedentarismo está asociado con una amplia gama de enfermedades crónicas y muertes prematuras (Arocha, 2019). Por lo tanto, cualquier modelo pedagógico, incluido el ecuatoriano, debería tener en cuenta estos riesgos al diseñar e implementar programas de prevención del sedentarismo. Sin embargo, los problemas detectados en el diagnóstico del estado real pueden variar dependiendo de factores específicos como la edad, el género, la ubicación geográfica, entre otros.

Los resultados esperados del proceso de prevención del sedentarismo incluyen mejoras en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico y laboral. Sin embargo, los logros reales son limitados debido a una variedad de factores, incluyendo la falta de recursos, la falta de conciencia o la resistencia al cambio.

Las orientaciones oficiales para la prevención del sedentarismo incluyen recomendaciones sobre la cantidad y el tipo de actividad física necesaria para mantener una buena salud (González y Meléndez, 2013). Sin embargo, las prácticas reales pueden variar dependiendo de factores como la disponibilidad de tiempo y recursos, las actitudes y creencias personales, y el entorno físico.

Las concepciones actualizadas sobre la prevención del sedentarismo reconocen la importancia de un enfoque integral que incluya tanto la actividad física como la reducción del tiempo sedentario (Arocha, 2019). Sin embargo, las concepciones tradicionales se centran más en la actividad física sin tener en cuenta otros aspectos del estilo de vida.

Idealmente, todos los implicados en el proceso de prevención del sedentarismo deberían estar satisfechos con los programas e intervenciones implementados. Sin embargo, existen insatisfacciones y críticas debido a una variedad de factores, incluyendo la falta de apoyo o recursos, las barreras culturales o sociales, o las dificultades para cambiar los comportamientos establecidos. Las manifestaciones de la realidad educativa incluyen situaciones donde no se proporciona un acceso equitativo a las oportunidades para llevar un estilo de vida activo.

El estado actual insuficiente se caracteriza por altos niveles de sedentarismo y bajos niveles de actividad física, en contraste con el estado deseado donde todos los individuos son físicamente activos y tienen oportunidades para reducir su tiempo sedentario. Resolver esta contradicción problemática requerirá esfuerzos concertados tanto por parte de docentes como de estudiantes.

La brecha entre la situación actual y deseada del proceso de prevención del sedentarismo puede afectar significativamente el cumplimiento de los objetivos formativos del proceso

educativo. El sedentarismo puede llevar a una disminución en la concentración, el rendimiento académico y el bienestar general, lo que puede obstaculizar el logro de los objetivos educativos.

Las consecuencias negativas de esta contradicción en el aprendizaje, desarrollo integral y desempeño académico de docentes y estudiantes universitarios pueden ser significativas. El impacto de la contradicción en las motivaciones, satisfacción y salud emocional de los docentes y estudiantes universitarios también puede ser considerable. La falta de actividad física puede llevar a una disminución en la satisfacción con la vida y un aumento en el estrés y la ansiedad.

La magnitud y alcance del problema pueden ser demostrados mediante indicadores cuantitativos y cualitativos. Estudios han mostrado que una gran proporción de docentes y estudiantes universitarios son sedentarios, lo que indica una necesidad urgente de intervención.

La perpetuación de esta contradicción puede tener efectos negativos en la calidad del proceso de formación académica de profesionales y en el cumplimiento de las políticas educativas vigentes. Si no se aborda el sedentarismo, las instituciones educativas pueden no cumplir con su responsabilidad de promover un estilo de vida saludable entre sus docentes y estudiantes. Abordar esta problemática requiere la aplicación de un procedimiento científico debido a la complejidad de sus causas y efectos.

Es necesario realizar investigaciones rigurosas para entender mejor el problema y desarrollar intervenciones efectivas. Sin embargo, si bien se reconoce la importancia del problema, ha sido insuficientemente abordado en investigaciones previas. Muchas investigaciones se han centrado en la actividad física sin considerar el tiempo sedentario.

En resumen, la transformación de esta contradicción es un objetivo científico válido, pertinente y necesario para la mejora educativa. Al abordar el sedentarismo, podemos mejorar la

salud y el bienestar de los docentes y estudiantes universitarios, lo que a su vez puede mejorar su rendimiento académico.

Dada la falta de investigaciones específicas sobre las causas de las insuficiencias en el proceso de prevención del sedentarismo, está justificado abordar este tema en la investigación actual.

Las bases teóricas existentes sobre la concienciación activa en el contexto del proceso de prevención del sedentarismo parecen ser insuficientes. Aunque hay estudios que destacan los beneficios de la actividad física regular y la necesidad de ser activo regularmente (González y Meléndez, 2013), no se encontraron referencias específicas a la "concienciación activa" en el contexto de la prevención del sedentarismo. No se encontraron estudios específicos que fundamenten cómo implementar la concienciación activa en la práctica real del proceso de prevención del sedentarismo (González y Meléndez, 2013).

Las conceptualizaciones disponibles no establecen con claridad los mecanismos y dinámicas mediante los cuales la concienciación activa incide en la transformación buscada del proceso de prevención del sedentarismo (Vago y Silbersweig, 2012; Aponte, 2022). Las elaboraciones teóricas vigentes sobre la concienciación activa no parecen estar contextualizadas al ámbito y condiciones propias del proceso de prevención del sedentarismo (Arocha, 2019). Hay vacíos significativos en la fundamentación teórica revisada en relación a la dinámica de la concienciación activa en el proceso de prevención del sedentarismo (Tennant y Ross-Hellauer, 2020).

La carencia teórica detectada dificulta aplicar la concienciación activa para transformar el proceso de prevención del sedentarismo dentro del proceso de formación académica de profesionales, ya que sin una comprensión clara y sólida de qué es y cómo funciona, es difícil

enseñar e implementar efectivamente. La insuficiencia teórica radica en la falta de una comprensión clara y específica de lo que significa "concienciación activa" en el contexto de la prevención del sedentarismo, cómo se puede implementar en la práctica, y cómo afecta exactamente al proceso de prevención del sedentarismo. Es necesario profundizar en esta área para desarrollar estrategias efectivas en función de combatir el sedentarismo.

Metodología

En esta investigación se empleó una sistematización teórica, para realizar una valoración crítica de las principales teorías y enfoques sobre el proceso de formación académica de profesionales y el proceso de prevención del sedentarismo, sintetizar y delimitar los referentes teóricos que sustentan el estudio de la prevención del sedentarismo como parte del proceso de formación académica de profesionales, así como argumentar la selección de dimensiones e indicadores para el estudio empírico, sobre la base de la sistematización teórica realizada.

Igualmente, se utilizó la modelación, para fundamentar las relaciones entre el proceso de formación académica de profesionales, el proceso de prevención del sedentarismo y demás componentes implicados, así como para concebir los instrumentos y el procedimiento como propuesta de solución al problema, además de describir los elementos y relaciones teóricas concebidas.

También se llevó a cabo la observación, de clases y otras actividades formativas, para obtener datos de primera mano sobre la dinámica y desarrollo real de la prevención del sedentarismo como parte del proceso de formación académica de profesionales.

Solución del problema con un procedimiento basado en la concienciación activa para la prevención del sedentarismo

Este escenario descrito llevó a la proyección de la investigación hacia la elaboración de un procedimiento basado en la concienciación activa para la prevención del sedentarismo. El procedimiento propuesto permitirá profundizar en la comprensión teórica de la dinámica de la concienciación activa en el contexto específico del proceso de prevención del sedentarismo. Al implementar y estudiar la concienciación activa en un entorno real, podremos observar directamente su funcionamiento y efectos, lo que aportará nuevos conocimientos y enriquecerá los fundamentos teóricos existentes.

Además, el procedimiento permitirá construir o perfeccionar categorías, conceptos, principios y esquemas explicativos asociados a la concienciación activa. Esto podría incluir, por ejemplo, la identificación de factores clave que facilitan o dificultan la concienciación activa, o la elaboración de modelos que expliquen cómo la concienciación activa puede conducir a cambios en el comportamiento sedentario.

El conocimiento teórico producido sobre esta dinámica mejorará nuestra comprensión científica del funcionamiento sistémico del proceso de formación académica de profesionales. Al entender cómo la concienciación activa puede influir en el proceso de prevención del sedentarismo, podremos diseñar intervenciones más efectivas para promover estilos de vida activos y saludables en el ámbito universitario.

Finalmente, los resultados de la aplicación del procedimiento ofrecerán a la teoría una caracterización ampliada y contextualizada de la dinámica entre la concienciación activa y el proceso de prevención del sedentarismo. Esto proporcionará una visión más completa y matizada de cómo estos dos elementos interactúan en el contexto específico de la formación académica de profesionales.

En resumen, este procedimiento tiene el potencial de hacer una contribución significativa a nuestra comprensión teórica y práctica de la prevención del sedentarismo en el ámbito universitario.

El procedimiento propuesto permitirá obtener orientaciones y recomendaciones concretas para implementar la concienciación activa en la práctica real del proceso de prevención del sedentarismo. Al estudiar y analizar la implementación de la concienciación activa, podremos identificar estrategias efectivas y desarrollar recomendaciones basadas en evidencia.

El estudio aportará estrategias, técnicas e instrumentos específicos para operacionalizar la concienciación activa. Esto podría incluir, por ejemplo, programas de actividad física, intervenciones de cambio de comportamiento, y herramientas de evaluación y seguimiento.

El procedimiento generará evidencias sobre formas efectivas de integrar la concienciación activa en el proceso de prevención del sedentarismo. Al evaluar el impacto de diferentes intervenciones, podremos identificar qué estrategias son más efectivas para promover un estilo de vida activo.

Los resultados del procedimiento ofrecerán pautas prácticas para que los agentes del proceso de prevención del sedentarismo puedan apropiarse y utilizar óptimamente la concienciación activa. Esto podría incluir, por ejemplo, capacitaciones para docentes sobre cómo promover la actividad física en el aula, o recursos para estudiantes sobre cómo incorporar la actividad física en su rutina diaria.

El conocimiento situado producido guiará acciones prácticas para implementar con éxito la concienciación activa. Al entender el contexto específico y las necesidades de los docentes y estudiantes universitarios, podremos desarrollar intervenciones que sean relevantes y efectivas.

Los resultados de la investigación demostrarán las ventajas y beneficios reales de incorporar la concienciación activa en el proceso de prevención del sedentarismo. Esto podría incluir mejoras en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico.

En resumen, la investigación derivada del procedimiento proporcionará orientaciones contextualizadas para viabilizar el uso de la concienciación activa en el proceso de prevención del sedentarismo. Esto permitirá mejorar su funcionamiento en la realidad y contribuir a un futuro más saludable para nuestra sociedad.

El procedimiento propuesto para la prevención del sedentarismo en el proceso de formación académica de profesionales es detallado y explícito, lo que permite su replicación por otros investigadores interesados en este campo. Los pasos y procedimientos están claramente definidos, lo que facilita su implementación en diferentes contextos y poblaciones.

Los instrumentos diseñados y las técnicas empleadas en el procedimiento pueden ser utilizados para continuar profundizando en esta problemática. Estos instrumentos y técnicas son versátiles y pueden adaptarse a diferentes contextos y poblaciones, lo que permite generar nuevos diagnósticos sobre las necesidades y retos asociados al proceso de prevención del sedentarismo.

El procedimiento es adaptable, lo que permite su aplicación en diversas realidades. Esto significa que puede ser utilizado para orientar acciones de mejora e intervención en el proceso de prevención del sedentarismo por parte de diversos agentes educativos y en distintos escenarios.

La fundamentación del procedimiento ofrece bases conceptuales y heurísticas sólidas para abordar problemas similares al estudiado en relación al proceso de prevención del sedentarismo. Esto proporciona un marco teórico robusto para entender y abordar estos problemas.

Finalmente, los aportes metodológicos de la investigación tienen una alta repercusión potencial en la población vinculada al proceso de prevención del sedentarismo. Al proporcionar un marco para la implementación efectiva de la concienciación activa, el procedimiento puede contribuir significativamente a la mejora de la salud y el bienestar de esta población.

El procedimiento propuesto es novedoso ya que se orienta a la implementación y validación de la concienciación activa como un rasgo emergente y transformador en el proceso de prevención del sedentarismo. Este enfoque reconoce que la concienciación activa no es simplemente un complemento al proceso de prevención del sedentarismo, sino un componente integral que puede impulsar cambios significativos.

La forma en que el procedimiento aborda la integración de la concienciación activa al funcionamiento del proceso de prevención del sedentarismo es original e innovadora. En lugar de tratar la concienciación activa como un objetivo aislado, se reconoce como una parte integral del proceso educativo. Esto representa un cambio significativo en la forma en que tradicionalmente se ha abordado la prevención del sedentarismo.

El enfoque del procedimiento permite estudiar una perspectiva inédita: la mejora cualitativa del proceso de prevención del sedentarismo mediante la incorporación de la concienciación activa como nuevo rasgo constitutivo. Esto proporciona una nueva forma de entender y abordar el sedentarismo en el contexto educativo.

El procedimiento es único en su capacidad para modelar y comprobar el aporte de la concienciación activa para establecer nuevas relaciones y generar nuevas cualidades en la dinámica del proceso de prevención del sedentarismo. Esto permite una comprensión más profunda de cómo la concienciación activa puede influir en el proceso de formación académica de profesionales.

El procedimiento rompe con visiones tradicionales al considerar a la concienciación activa, no como un aspecto aislado, sino como un factor sistémico de transformación. Esto reconoce que la concienciación activa tiene el potencial para influir en múltiples aspectos del proceso educativo, no solo en la prevención del sedentarismo.

En resumen, la novedosa concepción del procedimiento sobre la concienciación activa lo convierte en una vía original para cualificar el proceso de prevención del sedentarismo y potenciar el proceso de formación académica de profesionales. Al integrar la concienciación activa en el corazón del proceso educativo, podemos transformar no solo cómo abordamos el sedentarismo, sino también cómo formamos a los profesionales del futuro.

Conclusiones

La investigación realizada permite arribar a las siguientes conclusiones:

- El sedentarismo es un problema de salud global que afecta negativamente el bienestar físico y mental de docentes y estudiantes universitarios, con consecuencias adversas para el proceso de formación académica de profesionales.
- Existe una brecha significativa entre el estado actual del proceso de prevención del sedentarismo y el estado deseado, lo cual constituye una problemática que requiere transformación.
- La integración de la concienciación activa como nuevo componente en el proceso de prevención del sedentarismo representa una vía prometedora para cualificar este proceso y potenciar el logro de los fines formativos.
- El procedimiento elaborado permite operacionalizar la concienciación activa e incorporarla como un rasgo constitutivo que genera nuevas cualidades en la dinámica del proceso de prevención del sedentarismo.

PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO BASADA EN LA CONCIENCIACIÓN ACTIVA

- La aplicación y validación del procedimiento en la práctica educativa permitirá profundizar la comprensión teórica sobre la dinámica de la concienciación activa y obtener orientaciones prácticas para su implementación efectiva.
- Los resultados esperados incluyen una mejora en los conocimientos, motivaciones y comportamientos de docentes y estudiantes con respecto a la actividad física y la reducción del sedentarismo.
- La investigación realizada sentó las bases conceptuales y metodológicas para continuar profundizando en el estudio de la prevención del sedentarismo desde un enfoque transformador, integrando la concienciación activa como elemento catalizador de cambios positivos.

En síntesis, el estudio permitió argumentar la relevancia de integrar la concienciación activa en el proceso de prevención del sedentarismo dentro de la formación académica de profesionales, así como concebir y fundamentar un procedimiento con potencialidades para impulsar cambios cualitativos en este sentido. Se requieren futuras investigaciones para validar en la práctica el procedimiento y enriquecer las bases teóricas que sustentan esta perspectiva.

Referencias

- Amores Valencia, A., Burgos, D. y Branch Bedoya, J. W. (2022). Influence of motivation and academic performance in the use of Augmented Reality in education. A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 1011409.
- Aponte, H. J. (2022). The soul of therapy: The therapist's use of self in the therapeutic relationship. *Contemporary Family Therapy, 44*(2), 136-143.
- Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarism, a disease from xxi century. *Clínica E Investigación En Arteriosclerosis (English Edition), 31*(5), 233-240.

- Burroughs, N., Gardner, J., Lee, Y., Guo, S., Touitou, I., Jansen, K., ... & Schmidt, W. (2019). A review of the literature on teacher effectiveness and student outcomes. *Teaching for excellence and equity: Analyzing teacher characteristics, behaviors and student outcomes with TIMSS*, 7-17.
- Castillo Martínez, I. M. y Ramírez Montoya, M. S. (2021, January). Research competencies to develop academic reading and writing: A systematic literature review. In *Frontiers in Education* (Vol. 5, p. 576961). Frontiers Media SA.
- Flores Martínez, M. E. y Ramírez Elías, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería universitaria*, 9(4), 45-56.
- González Gross, M. y Meléndez, A. (2013). Sedentarismo, vida activa y deporte: impacto sobre la salud y prevención de la obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 89-98.
- Gray, C. M. (2018). Reducing sedentary behaviour in the workplace. *bmj*, 363.
- Moreno Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista cubana de salud pública*, 44, e881.
- Tennant, J. P., & Ross-Hellauer, T. (2020). The limitations to our understanding of peer review. *Research integrity and peer review*, 5(1), 6.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170-rus.pdf>