

Diagnóstico inicial de la práctica de actividad física en estudiantes universitarios

Initial diagnosis of the practice of physical activity in university students

*Lic. Borys Bismark León-Reyes, borys_leon@yahoo.com;
Lic. Luis Felipe Montero-Ordoñez, lmontero@utmacahala.edu.ec*

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Resumen

El propósito de este trabajo se centró en realizar un diagnóstico acerca de la práctica de actividad física y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en las diferentes ciencias declaradas en el currículo de los estudiantes de la Universidad de Machala, Ecuador. Esta investigación de carácter exploratorio, utilizó métodos cuantitativos para la determinación de las principales dificultades relacionadas con dicha práctica. Los resultados mostraron limitaciones que tienen los estudiantes en la práctica de la actividad física y la necesidad de seguir perfeccionando el programa de Cultura Física en la comunidad universitaria.

Palabras clave: actividad física, cultura física, ejercicio físico, comunidad universitaria.

Abstract

The purpose of this work focused on making a diagnosis about the practice of physical activity and its impact on the teaching-learning process, in the different sciences declared in the student's curriculum, from the University of Machala, Ecuador. Research, of an exploratory nature, used quantitative methods to determine the main difficulties related to this practice. The results showed limitations that students have in the practice of physical activity and the need to continue perfecting the Physical Culture program in the university community.

Keywords: physical activity, physical culture, physical exercise, university community.

Introducción

La Cultura Física del ser humano es un concepto básico dentro de la conceptualización social de la práctica de la actividad física, el reconocimiento de que los aspectos relativos a la motricidad, representan un ámbito importante en la educación del individuo, es un logro frente a la posición tradicional de la pedagogía de conceder importancia solo a los aspectos educativos relacionados con el ámbito de lo intelectual y lo moral.

Los objetivos de la Cultura Física se mueven en torno a parámetros educativos impregnados de un carácter integral y vivencial, muy vinculados con la formación y el desarrollo de aspectos esenciales de la motricidad humana. La Cultura Física promueve una motricidad vinculada con las relaciones interpersonales sociales y ambientales de la persona (Sierra, 1986).

Una buena Cultura Física es un elemento esencial en la calidad de vida del ser humano, pues, además de la adquisición y el mantenimiento de una mejor disponibilidad física de uno mismo, también se mejora la capacidad de comunicación, se facilita la inserción social, la salud y la relación con el entorno.

De ahí que, la calidad deportiva de un país depende más de las personas responsables del mismo (entrenadores de iniciación, dirigentes, entrenadores de alto rendimiento, profesores de cultura física, gestores del deporte) que de las instalaciones existentes. (Programa S269 de Cultura Física y Deporte, 2015).

En consecuencia, se trata de buscar nueva forma de exploración y trabajo en las clases que permite una mayor variedad de actividades y situaciones por parte del entrenador o monitor de esta materia para lograr un enriquecimiento en la formación e interés por la práctica de actividad física de los estudiantes, en correspondencia con su área profesional. De lo anterior declarado, se deriva que la práctica de la actividad física puede constituir un elemento a considerar para la formación de los estudiantes universitarios.

Se explica entonces, que al caracterizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física, para definir sus posibles determinantes a partir del comportamiento de los sujetos que en el intervienen, sería aproximarse al conocimiento verdadero sobre este, de cómo en las clases, se dan las condiciones para favorecer aprendizajes significativos, conducta adecuada en los estudiantes, considerando siempre, que dicho conocimiento no se agota, por el contrario se enriquece a partir de contradicciones que les son inherentes.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física, no se debe dejar a la espontaneidad, sino, que debe estar declarado en las finalidades educativas a partir de las propias necesidades cognitivas de los estudiantes, de modo que cuando se organice el mismo no se pierdan de vista, ambas inclusive.

Para realizar un análisis de lo anteriormente expuesto, es preciso hacer algunas consideraciones sobre cómo y dónde se realizan las prácticas físico deportivas que los estudiantes realizan en su tiempo libre. Se debe señalar que este tipo de actividades físicas se organizan de manera general desde la propia universidad. Sin embargo, en ocasiones existen limitaciones en cuanto a la conexión con el programa y el enfoque que se realiza en la materia de Cultura Física.

La necesidad de continuar perfeccionando el programa de Cultura Física para las carreras universitarias, exige de los profesores e investigadores de esta rama, la búsqueda de nuevas vías y estrategias que incentiven el quehacer de los estudiantes en el proceso de enseñanza–aprendizaje y sientan ser protagonistas dentro del mismo.

El propósito de este trabajo está dirigido a diagnosticar el estado de la práctica de actividad física y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de las diferentes ciencias declaradas en el currículo de los estudiantes, de la Universidad de Machala, Ecuador.

Desarrollo

Abordar el tema de la Cultura física en la comunidad universitaria requiere analizar algunos aspectos conceptuales que permiten comprender la importancia del tema. Se han publicado varios estudios relacionados con las esferas fisiológicas, psicológicas, social, emocional que dan cuenta de la importancia de la práctica de actividad física, así como las mejoras que esta promueve en el estilo de vida de los practicantes (Serra, 1997, 2000; Moncusí, 2008). En la Cultura Física universitaria, las clases pueden tender a la rutina si no se incorporan nuevas prácticas y situaciones motrices.

La Cultura física y el deporte no educan por sí mismos, sin embargo, tienen características propias que los convierten en herramienta educativas. El uso que se le haga, la metodología que se utilice, los profesionales que las lleven a cabo y las actividades que se realicen son los elementos le dan potencialidad formativa (Segura Meixó, 2017, p. 5).

Por un lado, la Cultura Física es vista como un instrumento útil para la educación en el comportamiento, conducta, crecimiento personal, nivel fisiológico y relaciones sociales (Segura, 2017, p. 6). Por otro lado, los beneficios de la práctica de actividad física en forma sistemática y regular deben tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de esta práctica se pueden ver en los siguientes aspectos (Albelo, 2017, p. 3):

- **Orgánicos:** aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- **A nivel pulmonar:** se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, Lumbalgias, etc.
- **A nivel cardiovascular:** disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- **A nivel pulmonar:** aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.
- **A nivel metabólico:** disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la Sangre:** reduce la coagulabilidad de la sangre.

- A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura.
- A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona. También la práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia.

Al tener en cuenta estos aspectos y la necesidad de perfeccionar el actuar en las clases de Cultura Física, en la Universidad de Machala, es una institución de excelencia en la formación de profesionales, que tiene la responsabilidad de satisfacer las necesidades sociales; este trabajo parte de un diagnóstico, demuestra hacia dónde dirigirá que los estudiantes desarrollen la práctica de actividad física, que contribuyan en su preparación para su vida profesional, además de ampliar sus habilidades y destrezas motrices, a partir de su participación en diversas e incluyentes adecuadas a su nivel y a las condiciones de un mejoramiento de la calidad vida, con la finalidad de experimentar los beneficios de una práctica regular del ejercicio físico (Uribe, 2016).

El estudio forma parte de una investigación exploratoria, en la carrera de Cultura Física en la Universidad de Machala, Ecuador. La carrera fue seleccionada tomando como base que es donde se desempeñan como profesores, los investigadores de la presente investigación. En la figura 1 se muestra el diseño metodológico y los propósitos de este estudio se centraron en:

- Analizar los criterios y propuestas de los monitores o entrenadores con respecto a la práctica de actividad física en el centro y la capacidad de los estudiantes de modificar la conducta.
- Determinar el motivo de los estudiantes para realizar o no deporte y los beneficios que obtiene con su práctica.
- Indagar si durante el proceso de enseñanza-aprendizaje se promueve resolver situaciones inherentes al desarrollo educativo, deportivo y recreativo en beneficio de la formación deportiva y de la salud comunitaria, a nivel local, regional y nacional.
- Identificar el rol de los monitores o entrenadores y su visión de la Cultura física y el deporte respecto a los estudiantes de la carrera de Cultura Física.

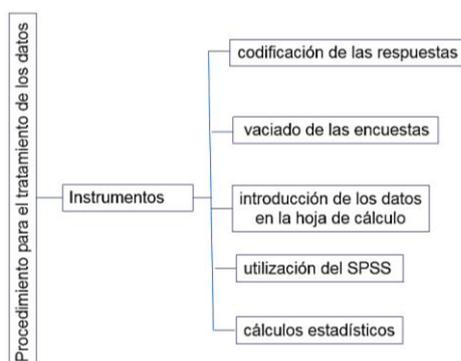


Figura 1. Diseño metodológico de la investigación

La muestra estuvo conformada por 10 monitores y entrenadores. El 53% labora en un rango comprendido de 2 a 5 años, el 14% pertenece a 4 que laboran de 6 a 10 años. Y una muestra de 30 estudiantes de la citada carrera.

La Universidad cuenta con los procedimientos para llevar a cabo la evaluación del desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes; sin embargo no cuenta con evidencias de su aplicación.

Con respecto a los instrumentos de evaluación empleados, se aplicó encuesta a los estudiantes para obtener información sobre la concepción que tienen acerca de su aprendizaje, y a los profesores para conocer las prioridades de incidencia durante el proceso de enseñanza aprendizaje, así como la utilidad que le confieren a la práctica de actividad física como recurso del aprendizaje; las cuales se caracterizaron por contener preguntas cerradas de selección y de categorías secuenciales.

Entrevista estandarizada: se realizó de forma grupal a los profesores con el objetivo de obtener información sobre la concepción que tienen del proceso de enseñanza

aprendizaje. Para su procesamiento se recurrió al análisis de contenido, a partir de determinadas categorías elaboradas al respecto, tales como: cumplimiento de los objetivos; modos de intervención en clases; vías utilizadas para la participación activa de los estudiantes en clases.

Observación: se efectuó con el objetivo de comprobar la dinámica general del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta se realizó de forma ajena y encubierta, con la participación de cuatro observadores ubicados en diferentes ángulos del terreno, durante ocho semanas (dos meses) a partir de la segunda semana de clases del curso 2016-2017 en los tres turnos de clase para un total de 48. Para su aplicación se elaboró una guía con un conjunto de indicadores referidos al quehacer de profesores y estudiantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Distribuciones empíricas de frecuencias: permitió organizar el procesamiento de los datos obtenidos, durante la aplicación de los instrumentos, lo cual favoreció su análisis, interpretación y presentación de los resultados. De ellas se tomaron los valores porcentuales.

Para el tratamiento de los datos obtenidos mediante los instrumentos efectuados se siguieron los siguientes pasos: codificación de las respuestas, vaciado de las encuestas; introducción de los datos en la hoja de cálculo; utilización del SPSS software estadístico para ciencias sociales versión 19.0 para Windows el cual permitió los cálculos estadísticos.

Una vez recopilada la información mediante los diferentes instrumentos, se comienza el análisis con precisión para dar respuesta al objetivo de la investigación. La media de los estudiantes en cuanto a la edad se sitúa en los 18,5 años. Las edades están comprendidas entre 17 y 20 años, con un nivel de confianza de 95,0% y un margen de error de 0,5. Los resultados de la encuesta con respecto a la práctica deportiva en el centro, se obtuvo que el 71,1% de los estudiantes hacen deporte fuera del horario docente, ante el 28,9% que no lo realiza (fig. 2).

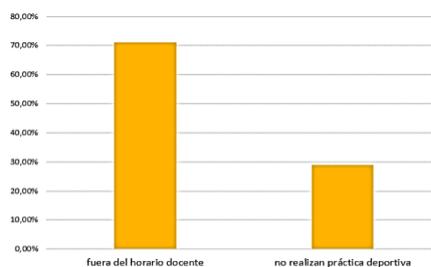


Figura 2. Práctica deportiva en el centro

El 48,5% de los estudiantes practican fútbol, este porcentaje es representado por los estudiantes del sexo masculino. Este deporte es el que más predomina. Con respecto a los deportes individuales, un 31% son los varones y un 69% del sexo femenino, de manera que se debe potenciar la práctica de deportes colectivos en este último. Con respecto a la frecuencia de práctica de actividad física se obtuvo que un 35,2% participa dos días por semana y un 64,8% lo realiza tres (fig. 3).



Figura 3. Frecuencia de práctica de actividad física

Relacionado con la capacidad de los estudiantes que practican actividad física para modificar la conducta, un 65,3% de los monitores y entrenadores consideran que lo hacen bastante bien. Así pues, un porcentaje considerable es capaz de modificar su actuación ante una situación concreta, ya sea por voluntad propia o por indicación del entrenador.

Continuando con el análisis, acerca del nivel de satisfacción que tienen los estudiantes de la carrera con la práctica deportiva que se desarrolla en la universidad. Esta práctica cuando se realiza en colectividad se disfruta 14,5% en mucho, un 45,5% bastante y 40% no mucho disfrutan realizando esta actividad (fig.4).

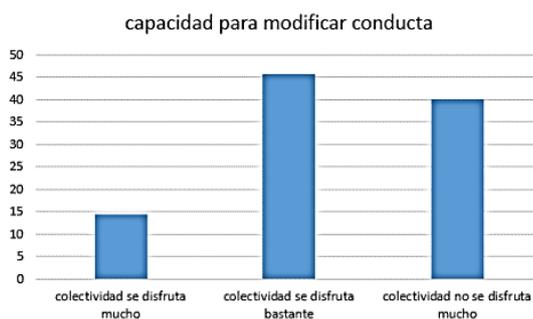


Figura 4. Nivel de satisfacción con la práctica deportiva

Las principales causas por las que no lo hacen se precisan por el propio deporte, las actividades organizadas no son de interés o por las características de los compañeros. No obstante, se considera que el entrenador o monitor debe analizar los motivos y comunicarlo. En relación con la participación activa del estudiante en las sesiones

deportivas, un 22,6 % afirma que participa poco, el 25,3% bastante y el 52,1% restante mucho.

El rol de los monitores o entrenadores y su visión de la Cultura física y el deporte respecto a los estudiantes de la carrera de Cultura Física., estos consideran que existen limitaciones en promover soluciones a situaciones inherentes al desarrollo educativo, deportivo y recreativo en beneficio de la formación deportiva y de la salud comunitaria, a nivel local, regional y nacional.

Si se entiende a la práctica de actividad física y el deporte como una actividad donde pasar un buen rato libre, hacer amistades, acceder a un mundo calmado, se puede pensar que el esfuerzo y la mejora no deben traer preocupaciones mucho en estos momentos. No obstante, estos son uno de los valores que se tendrían que adquirir como seres humanos y mediante las actividades de ocio se pueden alcanzar.

Los monitores y entrenadores determinaron que las relaciones sociales de los estudiantes que realizan la práctica de actividad física, son capaces de cooperar sin discriminar, es decir sin dar trato de inferioridad a otros compañeros, lo cual se representó en el 32,8% es capaz de hacerlo mucho, el 44,2% bastante y el 23% poco. De manera general, el 77% coopera con sus compañeros de la sesión, sin tener en cuenta raza, sexo, religión o capacidad.

El 32,8% de los estudiantes es poco capaz de trabajar en equipo. Son estudiantes que han aprendido en situaciones difíciles, pues muchas veces se han encontrado solos y su camino ha sido de un gran esfuerzo individual. Aún colaborar con otros para conseguir un mismo objetivo todavía les supone un reto.

La práctica de actividad física en general son instrumentos educativos útiles, pues, el trabajo en equipo es necesario para alcanzar el triunfo o mejoras, tanto si se trata de un deporte colectivo como de uno individual. Por tanto, implementar actividades físico-deportivas durante las clases de Cultura física, aprenderán esas técnicas de trabajo.

En la entrevista realizada se obtuvo que: sobre la concepción que tienen del proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física, consideran que debe verse como un concepto amplio que trata del desarrollo y la formación de una dimensión importante del ser humano, vinculada con el movimiento corporal; y que representa un factor significativo dentro del concepto de cultura continua.

En la observación se determinó que existe poca armonía entre las intenciones y la acción concerniente a la promoción de la actividad física en la comunidad universitaria, lo que se materializa en la participación en las actividades físicas se le dedica poco tiempo al carácter educativo y sobre salud.

El 65,3% de los monitores y entrenadores consideran que aunque se cumplen con los objetivos de las clases de Cultura Física esta debe orientarse su práctica a que los estudiantes logren comprender y superar las dificultades en el entendimiento entre los compañeros y grupos, sin que se produzcan consecuencias traumáticas. Que a través de la práctica de la actividad física se pueda liberar energía y agresividad, y se promueva la participación activa de los estudiantes en clases.

De las principales debilidades detectadas en el análisis del diagnóstico realizado, se determinó que las habilidades sociales se trabajan poco en la Cultura física de la carrera en estudio, pues, se priorizan los avances físicos, técnicos o tácticos. Aunque la práctica de la actividad física puede tener una influencia positiva en la formación de los estudiantes según los autores referenciados en el desarrollo, esta debe estar orientada de forma que las intenciones educativas se materialicen, para lo cual se necesita una intervención didáctica diseñada y fundamentada en un profundo conocimiento de las características y posibilidades formativas de dicha práctica, para esto ocurra.

Se manifiesta de manera general una Cultura Física tradicional, de mantenimiento, de adiestramiento y competencias deportivas, donde predomina más lo físico que lo educativo. Tiende a separarse organizativamente del deporte competitivo planteándose sus propios objetivos, aunque para lograrlo utiliza por lo general, el deporte como medio de enseñanza.

La actividad física correctamente planificada, con una metodología específica y siguiendo la idea de Cultura física centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social, generando una alternativa positiva en las vidas de quienes la practican.

La Cultura Física en la actualidad Cornejo *et al* (2011), dado su desarrollo en el campo de las ciencias del movimiento humano y en especial, en el campo de las Ciencias de la Educación, se revela como un espacio ideal para generar aprendizajes perdurables para la vida, educar valores sociales y de desarrollar el sentido de cooperación, donde el ejercicio físico, más que un fin en sí mismo se convierte en un medio para lograr, a través del movimiento, un efecto más educativo e integral en las personas que la practican.

Conclusiones

1. *El diagnóstico del estado actual de la práctica de actividad física, en la carrera Cultura Física, permitió corroborar las insuficiencias que subsisten en dicho proceso que tienen su base en el limitado aprovechamiento la diversidad de juegos deportivos, acorde con las exigencias sociales actuales.*
2. *Los resultados obtenidos dan cuenta de la necesidad de innovar en las jornadas pre deportivas y deportivas como un espacio para que los estudiantes conozcan y practiquen actividades físicas sanas que sean útiles para mejorar aspectos personales, sociales, y la acción motriz en general durante el tiempo libre, además de incorporar estrategias basadas en la experiencia motriz de cada estudiante, durante las clases de Cultura Física.*
3. *El proceso de enseñanza-aprendizaje permite plantear un punto de partida acerca del estado individual de cada estudiante y del grupo clase, sobre la base de la interpretación de los resultados obtenidos, mediante un proceso investigativo sistémico intencionalmente dirigido a determinar el estado real de la práctica de la actividad física y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de las diferentes ciencias.*

Referencias bibliográficas

1. Albelo A., B. (2017). *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universitaria/.pdf>.
2. Cornejo L., J. A.; et al. (2011). *La Cultura física en la escuela cubana contemporánea*. Editor *Cultura Cubana*. Ministerio de Cultura.
3. Moncusí, A.; Lliopis, R. (2008). Más que todos, entre nosotros. Las ligas de integración de inmigrantes en Valencia. En L. Cantarero, F. Medina & R. Sánchez. *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación* (pp.91-106). XI Congreso de Antropología: retos teóricos y nuevas prácticas. Donostía: Universidad del País Vasco.
4. Segura M., M. (2017). Actividades físico deportivas en el CRAE “Lo Carriulet”. Apuntes. *Cultura Física y Deportes* (128), 64-77.
5. Serra-Grima, J. R. (1997). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Erola Springer.
6. Serra-Grima, J. R. (2000). *Salud Integral del deportista*. Barcelona: Laertes.
7. Sierra B., R. (1986). *Tesis doctorales y trabajo de investigación científica*, Prarninfo, Madrid.
8. Uribe R., D. (2016). *Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos*. [CDROM].