

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

CHARACTERIZATION OF FIRST-SEMESTER STUDENTS AGAINST PHYSICAL ACTIVITY

Jorge Rentería
d-jorge.renteria@utch.edu.co
Universidad Tecnológica del Choco
Colombia

Moreno L Sandra M
smmorenolv@ut.edu.co
Universidad del Tolima
Colombia

RESUMEN

En este diagnóstico, se evidenció que los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física de la Universidad Tecnológica del Chocó, poseen poco conocimiento acerca de los hábitos saludables, tipo de actividad física, tiempo por sesión al día, frecuencia de ejercicios semanales y periodización de la sesión. Frente a la actitud, la mayoría de los estudiantes son activos, mientras que un porcentaje menor se encuentra en actitud contemplativa y pre-contemplativa. También se comprobó, que tienen un conocimiento empírico de las actividades recreativas, al realizar juegos de su cotidianidad y en muchas ocasiones sin orientación del profesor, ideando una forma única de jugar y de experimentar nuevas situaciones donde su objetivo principal es la diversión, el goce y el placer; olvidando por completo la normatividad y las características de los juegos, demostrando que lo realizan libre y espontáneamente.

La realización de los ejercicios de manera cotidiana y emotiva, los está alejando del verdadero concepto del deporte y la recreación que se enseña en la Universidad y de los juegos que se imparten tales como; el salto del canguro, el jinete, los rollos dobles, adelante y atrás, leones y leopardos, saltar la cuerda y el equilibrio, entre otros. Las principales barreras, encontradas fue la falta motivación, pereza mental y desinterés por la materia, poca disponibilidad de tiempo, la falta de autodisciplina y acompañamiento, el desánimo y la falta de un clima adecuado, conllevando a problemas motrices cada vez más visibles en el contexto educativo, deportivo, laboral y social, convirtiéndose en personas tímidas e inseguras en el momento de resolver tareas motoras más complejas, repercutiendo esto en el buen desarrollo de la recreación y el deporte, ya que esa inseguridad mostrada, los mantiene cohibidos al momento de pedirles que realicen cualquier tipo de recreación que ellos acostumbran a realizar, pero con cierto grado de dificultad, muestreándose apáticos en el desarrollo de la clase.

De igual manera los educandos presentan problemas temporo-espaciales para lanzar y recepcionar, al mismo tiempo para seguir instrucciones mostrando así muchas confusiones de tipo perceptivo-motor

Palabras claves: deporte, recreación, educación física, educación, actividades, investigación

Abstract

In this diagnosis, it was evidenced that the students of the first semester of the Physical Education Program of the Technological University of Chocó, have little knowledge about healthy habits, only physical activity, time per session per day, frequency of weekly exercises and Periodization of the session. Faced with attitude, most students are active, while a smaller percentage is in a contemplative and pre-contemplative attitude. It was also proved that they have an empirical knowledge of recreational activities, when playing games of their daily lives and often without teacher guidance, devising a unique way of playing and experiencing new situations where their main objective is fun, enjoyment and pleasure; forgetting completely the normativity and the characteristics of the games, demonstrating that they do it freely and spontaneously.

The realization of the exercises in a daily and emotional way, is moving away from the true concept of sport and recreation that is taught in the University and the games that are taught such as; the jump of the kangaroo, the jinete, the double rolls, front and back, lions and leopards, jump rope and balance, among others. The main barriers encountered were lack of motivation, mental laziness and lack of interest in the subject, little availability of time, lack of self-discipline and accompaniment, discouragement and lack of adequate climate, leading to motor problems that are increasingly visible in the educational, sporting, labor and social context, becoming timid and insecure when solving more complex motor tasks, having an impact on the proper development of recreation and sports, since this insecurity is shown, keeping them cohabited at the moment of ask them to do any type of recreation that they usually do, but with a certain degree of difficulty, being apathetic in the development of the class.

In the same way the learners present temporo-spatial problems to launch and receive, at the same time to follow instructions thus showing many confusions of perceptivo-motor type

Keywords: sport, recreation, physical education, education, activities, research

Objetivo: Elaborar una propuesta metodológica que potencie los niveles de participación en Deporte y la recreación en los estudiantes del primer semestre del Programa de Educación Física en la Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luís Córdoba”

Método : descriptivo : Al llevar a la práctica los elementos propuestos en el desarrollo de la metodología, se realizó de forma participante y estructurada, esto ayudó a realizar una valoración general de la asistencia, organización, calidad y permanencia de los estudiantes del primer semestre del Programa de Educación Física en la Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luis Córdoba” a las actividades deportivas y recreativas,

comprobando si se tuvo en cuenta la planificación, control y nivel de motivación en las mismas. Fórum Comunitario: Se utilizó para constatar la pertinencia de la propuesta de tareas.

Resultado: Mejorar el esparcimiento y uso creativo y formativo del tiempo libre. Contribuir en la creación y desarrollo de imagen, prestigio de la Universidad como promotora de la práctica deportiva y de la recreación en la comunidad. Promover eventos y actividades de disciplinas que posibiliten amplia participación popular.

Incrementar la realización de medios para la recreación con iniciativas locales.

Conclusiones: Con relación al conocimiento los estudiantes, son claras las recomendaciones que ellos tienen sobre los hábitos saludables, como son, tener buenas noches de sueño, no fumar, no beber y la realización de actividad física regular. En cuanto al tipo de actividad física el 70 % concuerda que hacer deporte es lo más benéfico, mientras que el 15% afirma que caminar, y menos del 10% ir al gimnasio, aeróbicos, los investigados aconsejan 15 y 45 minutos, por sesión y más de la mitad mencionan realizarlo en períodos cortos y en una sola sesión ente 1 – 4 días a la semana. Conclusión: La propuesta metodológica que se propone, está estructurada de manera tal que facilite la planificación, la ejecución y el control de actividades y tareas para elevar los niveles de participación en las actividades deportivas y físico recreativas de los estudiantes.

Palabras claves: deporte, recreación, educación física, educación , actividades , investigación

Abstract

Objective: To develop a methodology that enhances the levels of participation in Sport and recreation in the first semester students of the Physical Education Program at the Technological University of Chocó "Diego Luis Córdoba"

Method: Descriptive: By implementing the proposed elements in the development of the methodology, was performed participant and structured, this helped to make a general assessment of care, organization, quality and retention of students in the first semester of Physical Education Program at the Technological University of Chocó "Diego Luis Córdoba" to sports and recreational activities, checking if it took into account the planning, control and level of motivation in them. Community Forum: was used to verify the appropriateness of the proposed tasks.

Outcome: Improve recreational and educational and creative use of leisure time. Contribute to the creation and development of image, prestige of the University as a promoter of sport and recreation in the community. Promoting events and activities of disciplines that enable wide participation. The performance of media for recreation with local initiatives.

Result: With regard to the knowledge students are clear recommendations that they have on healthy habits, they are, and have a good night's sleep, no smoking, no drinking and conducting regular physical activity. As for the type of physical activity, 70% agree that sports is most beneficial, while 15% say that walking, and less than 10% going to the gym, aerobics, the investigated advise 15 to 45 minutes per session and mention more than half do so for short periods and in one session being 1-4 days a week.

Conclusion: The proposed methodological proposal is structured so as to facilitate the planning, implementation and monitoring of activities and tasks to raise levels of participation in sport and recreational physical activities of students.

Keywords: sport, recreation, physical education, education, activities, research

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente existe un amplio consenso acerca de la relación establecida entre las actividades físicas y deportivas practicadas de manera sistemática en un ambiente escolar, como prácticas positivas que proveen la adquisición de valores que modelan nuestros comportamientos y nos posibilitan relaciones sociales en un marco de equidad, igualdad, respeto a las diferencias, comportamiento ético y cívico, que representa el ideal de la sociedad moderna en nuestro país y el mundo (Carranza, 2003).

La promoción de las actividades físicas, deportivas y recreativas así organizadas, son desarrolladas en diferentes espacios y momentos, y con base en ellas la comunidad educativa, tanto docentes como alumnado, aprenden a ser y estar en sociedad. En un contexto social con marcadas desigualdades sociales, complejo, globalizado, intercomunicado y en constante cambio, la práctica docente se perfila, no sólo en este campo sino en los procesos educativos en general, como un elemento central para lograr los objetivos del aprendizaje contemplados en las universidades, sobre todo los que implican que el educando sepa actuar de forma autónoma, que elabore criterios propios y que guíe sus comportamientos de acuerdo a ellos en el contextos de interacción social, sin olvidar que forman parte de una comunidad (Carranza, 2003), en condiciones culturales, sociales y políticas específicas. La Constitución Política de Colombia reconoce en su Artículo 52 “el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”, del mismo modo lo hace la Ley 181 de 1995 en su Artículo 4 (Ley 181 de 1995). La Constitución también establece que el deporte (en sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas) y la recreación “forman parte de la educación y constituyen un gasto público social”. Por otra parte, la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, proclamada en 1978, por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), establece que “la práctica de la

educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos”. De acuerdo con esta carta internacional, el derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio del deporte, la recreación y la actividad física, son indispensables para el pleno desarrollo de la personalidad. Consecuentemente con lo anterior, deberá garantizarse, tanto en el marco del sistema educativo como en los demás aspectos de la vida social, oportunidades especiales a los jóvenes, incluyendo niños y niñas de cualquier edad, a las personas adultas y a quienes tienen algún tipo de discapacidad, con el fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad, gracias a los programas de educación física, deporte, recreación y actividades físicas adaptadas a sus necesidades.

El deporte de competición, incluso en sus manifestaciones espectaculares, según el ideal olímpico, debe estar al servicio del deporte educativo, del cual es culminación y ejemplo, y ha de permanecer al margen de toda influencia de intereses comerciales fundados en la búsqueda de beneficios. El Grupo de Trabajo Interinstitucional sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz convocado en 2003 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), sostiene que cuando el deporte es utilizado como instrumento para el desarrollo y la paz, los programas deportivos deben ejecutarse con base en la equidad y, por ello, bajo el principio “deporte para todos”, se debe garantizar que todos los grupos tengan la oportunidad de participar, en especial aquellos que obtienen beneficios adicionales, como las mujeres, las personas discapacitadas y los jóvenes. El grupo mencionado también manifiesta que los programas deportivos deben ser diseñados específicamente para destacar las habilidades y los valores esenciales que pueden aprenderse a través del deporte. El significado social y cultural del deporte, la recreación y la actividad física es innegable. En este sentido, el informe del mencionado grupo de trabajo de la ONU afirma que: El deporte, desde el juego y la actividad física hasta el deporte de competición organizado, tiene un papel importante en todas las sociedades. El deporte, es fundamental para el desarrollo del niño, enseña valores básicos tales como la cooperación y el respeto; mejora la salud y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades; es una importante fuerza económica que proporciona empleo y contribuye al desarrollo local; y une a los individuos y las comunidades, superando

barreras culturales y étnicas. Por su parte, el deporte, la recreación y la actividad física constituyen elementos esenciales y permanentes de la educación dentro del sistema global educativo. Por consiguiente, la propuesta metodológica para potenciar los niveles de participación de los estudiantes universitario de primer semestre, en deporte y recreación de actividad física, deberá responder a las necesidades individuales y sociales. Estos niveles de participación deberán estar vigilados por un personal calificado. Entre las estrategias, para potenciar el deporte, la recreación y la actividad física en los estudiantes del programa de educación física de la Universidad Tecnológica del Chocó “DLC”, es un requisito indispensable contar con instalaciones y materiales adecuados, información y documentación que contribuyan a promover el deporte, la recreación y la actividad física. Se propone que los medios de comunicación de masa ejerzan una influencia positiva en el deporte, la recreación y la actividad física. Las instituciones gubernamentales y no-gubernamentales, también desempeñan un papel primordial en el deporte, la recreación y la actividad física. Los concedores de la materia hablan de una perspectiva histórica, por lo cual es útil recordar por ejemplo; el ideal de la antigua Atenas, donde el ejercicio físico tenía la misma importancia que la formación intelectual. Es por ello que con esta intervención se pretende desde el punto de vista metodológico, diagnosticar, determinar y diseñar una serie de estrategias de aprendizaje que optimicen y potencien la recreación, el juego y el deporte de manera que le sirvan al docente como herramientas motivacionales, que mejore la educación a través de actividades donde los alumnos aprendan recreándose y jugando al mismo tiempo.

Por otra parte, desde el punto de vista social se hace necesario implementar políticas a través de diversos programas donde se tome conciencia del verdadero valor de la recreación y el deporte y, se eduque en la adquisición de una cultura recreativa y deportiva en nuestra sociedad y por medio de diferentes actividades se incrementen los niveles de participación de los estudiantes universitarios de primer semestre, elevando su calidad de vida. Además, el deporte y la recreación nacen con el hombre primitivo de la necesidad de locomoción, de trabajar y recrearse. Pero desconociendo totalmente que mucha de las actividades que realizaba eran considerado juego y recreación. Lo único

que él sabía, era que eso le gustaba o le generaba placer. Cuando el hombre empieza a cuestionarse y a darle un significado a lo que él hacía (jugar y recrearse), comienza a tener una connotación más directa en un sentido más amplio, empezando poco a poco a especificarse en función de sus necesidades motrices, efectivas y cognitivas, sin embargo a través del tiempo comienzan a aparecer una serie de científicos tratando de conocer y explicar el significado del deporte y la recreación, reglamentándolo de acuerdo al proceso evolutivo en los estudiantes , de tal forma que este les brindara beneficios en los diferentes campos en que ellos se desempeñen ya sea educativo, deportivo laboral y social.

Por lo antes mencionado, el deporte y la recreación es para el futuro licenciado de educación física, es muy importante porque no debe reducirse al manejo de técnicas o recetas, ni recursos puntuales esquematizados y rígidos del cómo hacer las cosas. Debe contener ideas innovadoras para la recreación de la práctica pedagógica cotidiana, además, debe abrir espacios para la discusión, la reflexión, la profundización, investigación y el análisis. Por lo tanto para el sector del deporte y la recreación es importante introducir el tema de la responsabilidad social, partiendo del legado que tenemos claro, que existe la responsabilidad propia del hombre, esa responsabilidad le cabe a todas las organizaciones, tomando decisiones que afecten positivamente las personas, requiriendo de una acción solidarizada entre individuo y sociedad Teniendo en cuenta que este debe preocuparse por promover y facilitar procesos de integración para el sano y adecuado desarrollo de los niño, niñas y jóvenes. De este modo la recreación y el deporte se convierten en un reto para posibilitar una conciencia, donde se actúe con responsabilidad y ética civil de tal forma que se entregue a las futuras generaciones verdaderas posibilidades de desarrollarse, interactuando con los recursos, con sus costumbres, y entregando una cultura humana para la transformación. Facilitando que todos los espacios que nos dividen la casa, el trabajo, la escuela, el parque, la ciudad sean uno solo donde se respire el amor, el respeto, el recreo, la lúdica y la espiritualidad en plena armonía; una nueva concepción de vida sin separaciones permitirá que el trabajo se convierta en un ritual, en un juego, en una disciplina, en una aventura, en un aprendizaje, en un arte. Una nueva actitud ante la vida, también

posibilitara reconciliar la razón y el sentimiento y lo cual hará posible transformar la concepción de los espacios para la convivencia, humanizando las relaciones sociales, reconociendo las diferencias, los conflictos y la pluralidad de intereses. Finalmente la propuesta se fundamenta en la contribución a la formación personal de los alumnos, cuyo propósito compartido es el de afianzar sus competencias a nivel valorativo, comunicativo, cognitivo, interactivo y un excelente comportamiento mental, planteando un ejercicio de intervención enfocado al desarrollo de un proceso en diversos sectores deportivos y recreativos, partiendo de la base que los estudiantes del primer semestre del programa de educación física, de la Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luis Córdoba” se les debe motivar mediante estrategias metodológicas para potenciar los niveles de participación que les ayude al perfeccionamiento del deporte y la recreación, de manera eficiente, lo cual les permita interactuar espontáneamente con su entorno y desarrollar sus cualidades.

Materiales y métodos

Área de estudio: El proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes del primer semestre de educación física en la Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luis Córdoba” mediante estrategias metodológicas que potencien los niveles de participación por el deporte y la recreación.

METODOS

MÉTODOS TEÓRICOS

La estrategia de enseñanza es un elemento fundamental del proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que de ella depende la orientación y operatividad del proceso implica una interrelación constante. Estas estrategias están formadas por el conjunto de métodos, técnicas y recursos que se seleccionan de acuerdo con las necesidades de los educandos a quienes van dirigidas, con la finalidad de hacer más efectivo el proceso.

Histórico lógico

Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema , la recreación vinculada a la práctica de deportes permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos

sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (deportivos, recreativo y tiempo libre), haciendo un análisis de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Análisis y la síntesis: El estudio permitió el análisis intensivo del comportamiento de los estudiantes del primer semestre de educación Física, la valoración de las generalidades y especificidades del grupo de estudiantes de la Universidad Tecnológica del Chocó.

La deducción y la inducción

Se utilizó durante toda la investigación para llegar a conclusiones y a partir de análisis deductivo e inductivo: Además, se utilizó para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación y la determinación del problema, sus causas y vías de solución.

Enfoque de sistema

Esto obedece al carácter de sistema de las actividades deportivas y recreativas planificadas en el desarrollo metodológico de nuestra investigación perfeccionada y organizada, teniendo en cuenta el grado de complejidad y la participación de los factores involucrados.

Empírico

Observación participativa

Al llevar a la práctica los elementos propuestos en el desarrollo de la metodología, se realizó de forma participante y estructurada, esto ayudó a realizar una valoración general de la asistencia, organización, calidad y permanencia de los estudiantes del primer semestre del Programa de Educación Física en la Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luis Córdoba” a las actividades deportivas y recreativas, comprobando si se tuvo en cuenta la planificación, control y nivel de motivación en las mismas. Fórum Comunitario: Se utilizó para constatar la pertinencia de la propuesta de tareas.

Entrevista

La entrevista fue aplicada a los estudiantes del Programa de Educación Física en la Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luis Córdoba” para conocer las características de cada uno de ellos y desde luego la institución. Esta se les realizó, con el propósito de obtener conocimiento acerca del comportamiento y su consentimiento acerca del deporte y la recreación en la universidad.

Consulta a especialista

Se realizó con el propósito de evaluar la pertinencia de la recreación y el deporte, en cuanto a eficiencia y efectividad. Se sometieron a una valoración, por parte de especialistas deportivos de la Universidad Tecnológica del Chocó, los cuales recomendaron juegos recreativos y deportivos para contribuir a la formación general y que permitieran incrementar la incorporación de los estudiantes al deportes.

Encuesta

Aplicada a los estudiantes del primer semestre de educación física en la universidad tecnológica del chocó, para diagnosticar intereses y preferencia por los deportes y la recreación.

Observaciones en clase: Se concreta a través de la utilización de una guía para comprobar cómo se manifiestan los estudiantes del primer semestre del programa de educación física en el desarrollo de los juegos deportivos y recreativos.

Procedimientos y técnicas estadísticas:

Cálculo porcentual

Para procesar encuestas y las entrevistas. Se realizó el análisis basado en porcentajes como determinación cuantitativa y cualitativa, utilizando el programa Microsoft Excel, para facilitar la realización de comparaciones, partiendo de los resultados de las encuestas aplicadas a los sujetos objeto de investigación. También se tuvo en cuenta este método para la selección de la muestra, ayudando a constatar el cumplimiento de la planificación y ejecución de las actividades utilizadas en propuestas de tareas según la metodología.

Análisis de contenido

Los datos primarios, necesarios para el logro de los objetivos, fueron procesados, sistematizados e interpretados como base, en los métodos y procedimientos generales de tipo teórico. La recopilación de la información se realizó con apoyo de literatura científica, documentos especializados y revistas, lo que permitió dar cumplimiento al objetivo principal de recopilar toda la información necesaria referente al deporte y la recreación.

RESULTADOS

Características Generales de la Población

Estrato Social.

Los 30 estudiantes, correspondientes al 75%, se encuentran ubicados en el estrato bajo, aspecto que es de esperarse, teniendo en cuenta que el Chocó se encuentra entre los departamentos más pobres y con las necesidades básicas insatisfechas más altas de Colombia y el resto de los 10 estudiantes correspondientes al 25% viven en un nivel socio-económico de estrato medio, entre los cuales, la mayoría de ellos son hijos de comerciantes y docentes (figura 1).

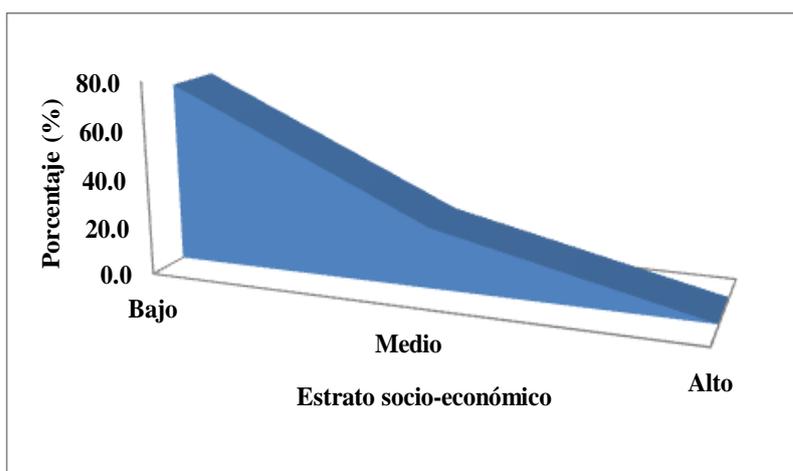


Figura 1. Estrato socio - económico según la ubicación de residencia de los estudiantes de primer semestre en Educación Física en el 2011.

17.1.2 Ingreso mensual del núcleo familiar en SMMLV (Salario mínimo mensual legal vigente).

El nivel de ingresos mensuales tiene relación directa con la ubicación de residencia por estrato social de los encuestados, evidenciándose que el 72.5% tiene ingresos mensuales entre 1 y 2 salarios mínimos mensuales legales vigentes (SMMLV). El 25% se encuentra recibiendo un ingreso mensual menor SMMLV, y el 2.5% sus padres tienen ingresos de 3 y 4 salarios mínimos (figura 2).

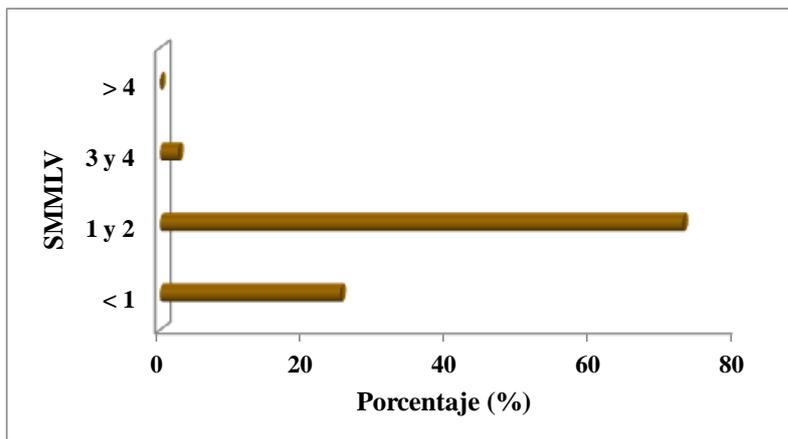


Figura 2. Porcentaje de ingreso familiar del Salario Mínimo Mensuale Legal Vigente (SMMLV), según los estudiantes del primer semestre de Educación Física en el 2011.

RIESGO CARDIOVASCULAR.

Factores de Riesgo no Modificables.

Porcentaje de edad (años) al ingreso de los estudiantes.

Frente a la edad promedio de ingreso de los estudiantes de primer ingreso en el segundo periodo de 2011, el 37.5% corresponde aquellos estudiantes que cuentan con 18 años de edad, el 42.5% oscilan entre 17, 19 y 20 años, en la cual los jóvenes se encuentran en proceso de desarrollo físico, pero de igual manera se observó que el 20% corresponden a los estudiantes con edades

entre 21 y 23 años, notándose en ellos una mayor complejión física. También llama la atención que no se presentó ingreso de estudiantes con edad de 16 años (figura 3).

Las edades del grupo son entre los 21 y 23 años, se consideran porcentaje importante que llaman la atención, ya que desde nuestra perspectiva no es una edad usual para iniciar la educación superior, y para un programa con las características de esfuerzo físico como lo es educación física donde se deben tener consideraciones especiales.

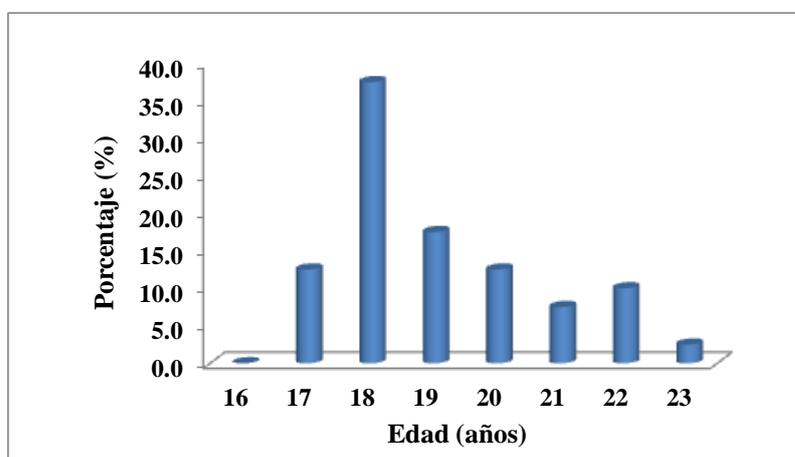


Figura 3. Porcentaje según la edad (años) de los estudiantes de primer semestre en Educación Física en el 2011.

Género.

El 87.8 % (430) de los estudiantes del Programa de Educación Física pertenecen al género masculino y 12% (60) lo constituyen el género femenino y con respecto a los del primer semestre que ingresaron en el 2011, el 92% (46) son hombre y el 8% (4) restante son mujeres (figura 4 y 5).

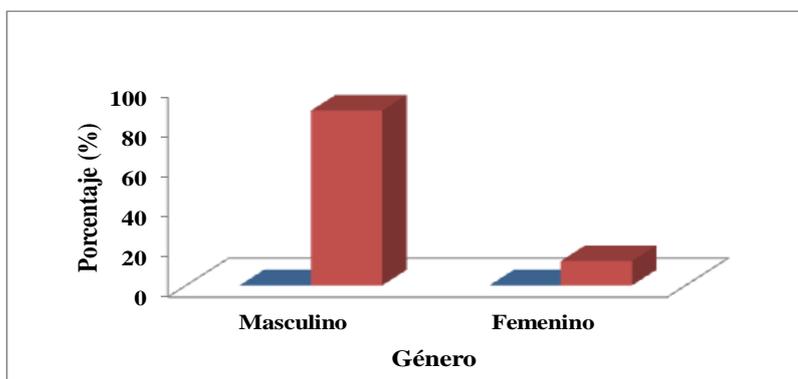


Figura 4. Porcentaje según el género de los estudiantes de todo el Programa de Educación Física en el 2011

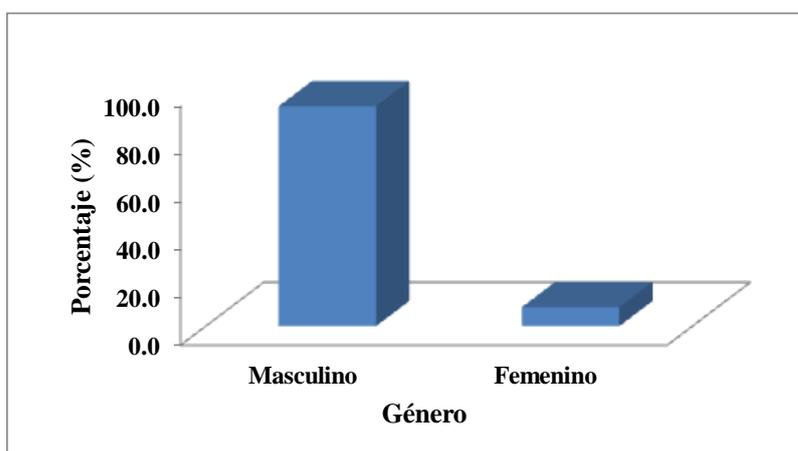


Figura 5. Porcentaje según el género de los estudiantes del primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

17.2.1.3 Antecedentes familiares de muerte por enfermedad cardiovascular.

Los mayores antecedentes familiares de muertes esgrimidas por los encuestados fueron el colesterol (15%), la diabetes, infarto al corazón y obesidad con 7.5% respectivamente, y con el 5% factores asociados con niveles de derrame cerebral y un solo reporte del hipertensión arterial (5%) (Figura 6).

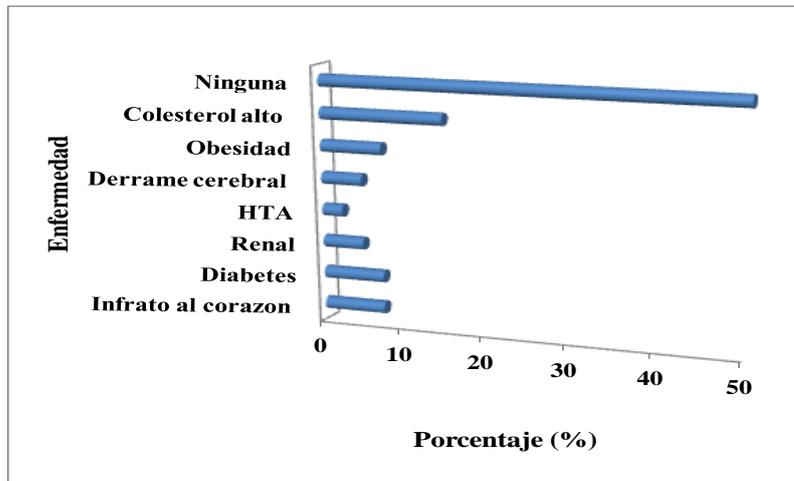


Figura 6. Antecedentes familiares de muerte por enfermedad cardiovascular, según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

17.2.1.4 Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular.

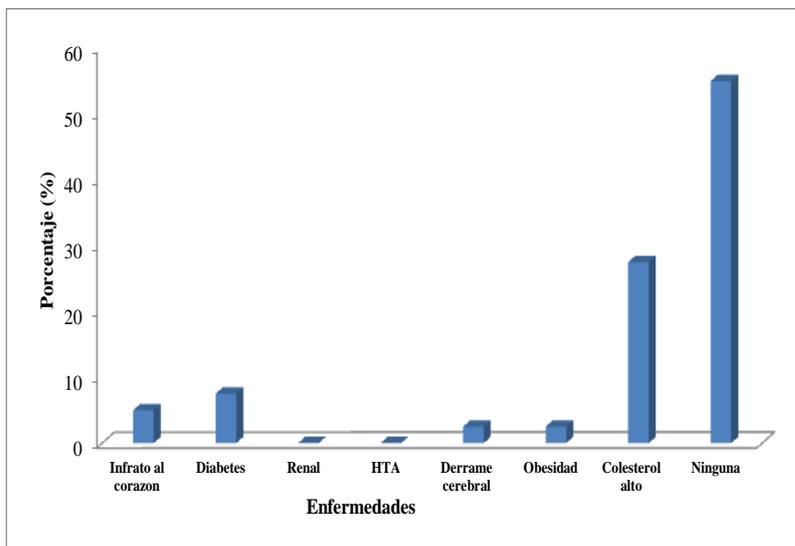


Figura 7. Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

El 27.5% de los encuestados afirma poseer antecedentes familiares de enfermedad relacionados con colesterol alto, un 7.5% con diabetes, el 5% con infarto al corazón, con 2.5% reportaron el

derrame cerebral y la obesidad. Más del 50% al parecer son personas ajenas a las enfermedades consideradas en el estudio (figura 7).

Talla y peso.

Con relación al promedio de talla y peso de los estudiantes de primer semestre del Programa de educación física, la talla promedio en las mujeres es de 162 centímetros, con un peso promedio de 53 kg; mientras que los hombres tuvieron un promedio de 174 centímetros y 69.83 Kg. Respectivamente (figura 8).

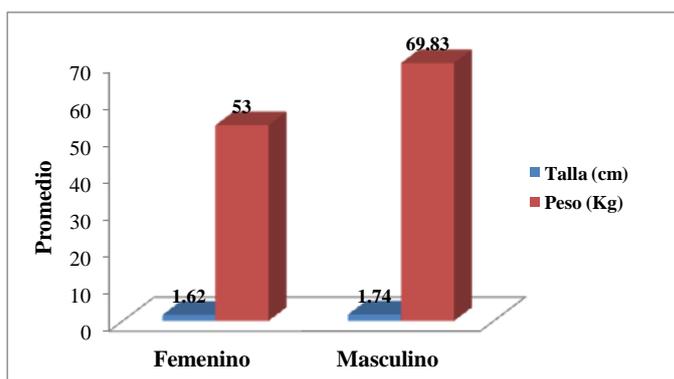


Figura 8. Valores promedio talla y peso según género en los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Índice de masa corporal.

En cuanto al Índice de Masa Corporal según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 2.5% está por encima de los parámetros normales, mientras que hay otro 2.5% que registra infrapeso (figura 9).

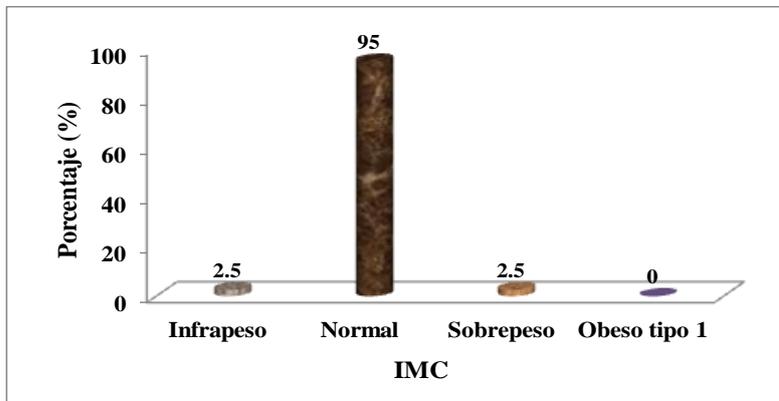


Figura 9. Índice de masa corporal según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

Presión arterial en reposo

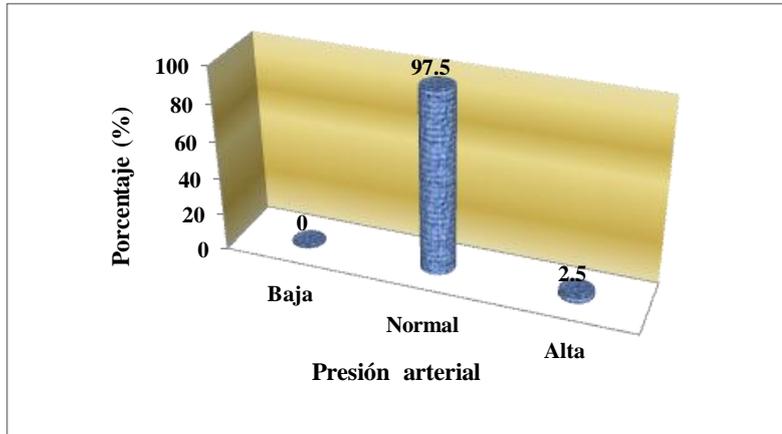


Figura 10. Valores promedio de la presión arterial en reposo según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

Con relación a la presión arterial en reposo, es importante resaltar que el 2.5% de los estudiantes evaluados registró una presión arterial sistólica por encima de los niveles normales de referencia y el 95% reportaron una presión arterial normal (figura 10).

Consumo de tabaco.

Respecto al componente de consumo habitual de tabaco, el 97.5% de los estudiantes de primer semestre académico del programa de Educación Física no consume ningún tipo de tabaco o derivados y solo un 2.5% consume cigarrillos (figura 11).

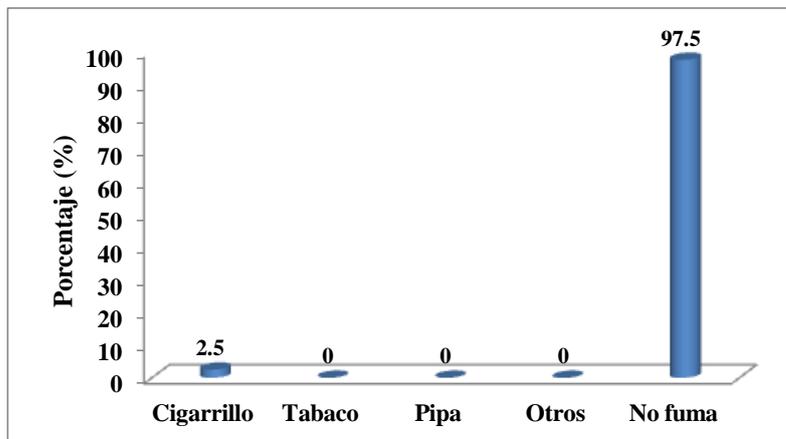


Figura 11. Consumo habitual de tabaco según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

Consumo de alcohol.

El 67.5 % consume alcohol habitualmente representado en bebidas ligeras como cerveza hasta licores como ron, aguardiente o whisky. El 32.5 % no consume ningún tipo de bebida alcohólica (figura 12).

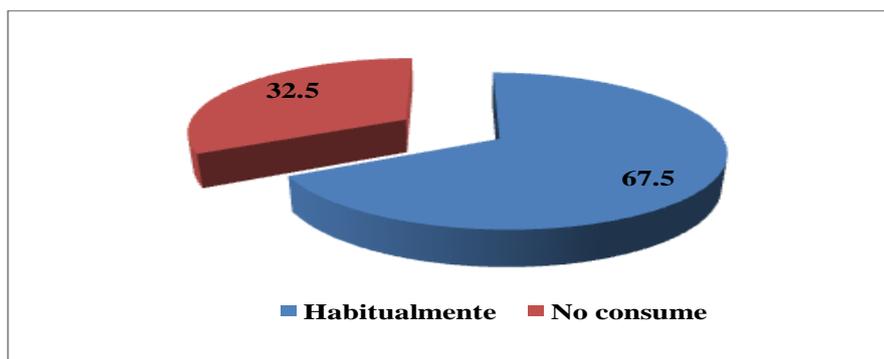


Figura 12. Consumo habitual de alcohol según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

CONOCIMIENTO HACÍA LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Recomendaciones saludables.

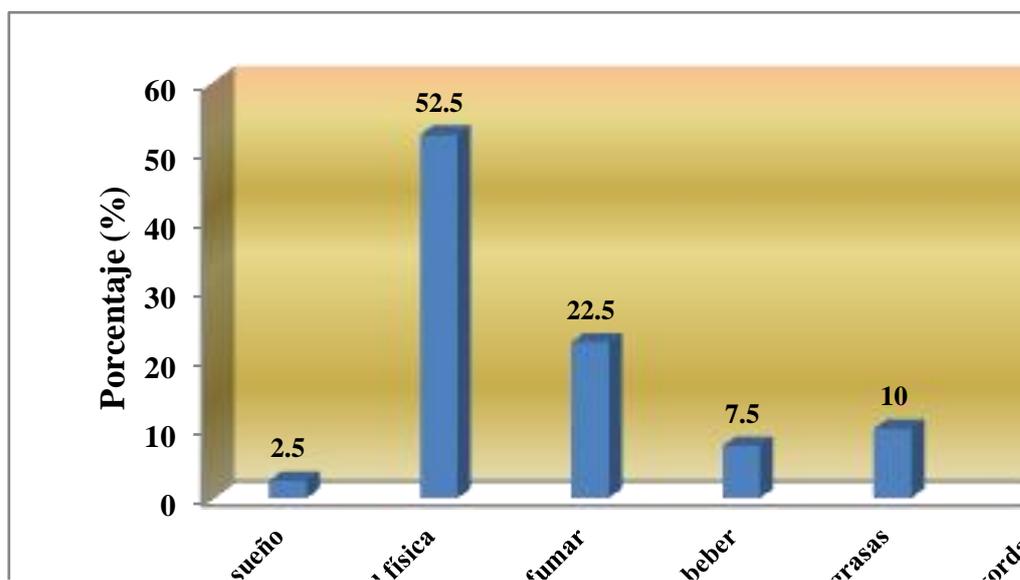


Figura 13. Recomendaciones saludables según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

Las escalas que los estudiantes encuestados consideraron altamente importante corresponden a tener una actividad física representado en 52.5%; no fumar con 22.5%, no comer grasas con el

10% y no beber con el 7.5%. Las recomendaciones que consideran de baja importancia son no engordar, buenas noches de sueño (2.5%) y no preocuparse (5%) (Figura 13).

Actividad física recomendada.

Con relación a los tipos de actividad física recomendada por los encuestados para mejorar la salud, el 70 % concuerda que hacer deporte es lo más benéfico, mientras que el 15% afirma que caminar, el 10% ir al gimnasio y el 5 % recomienda actividades distintas a las antes mencionadas, tales como aeróbicos, fútbol, etc. (figura 14).

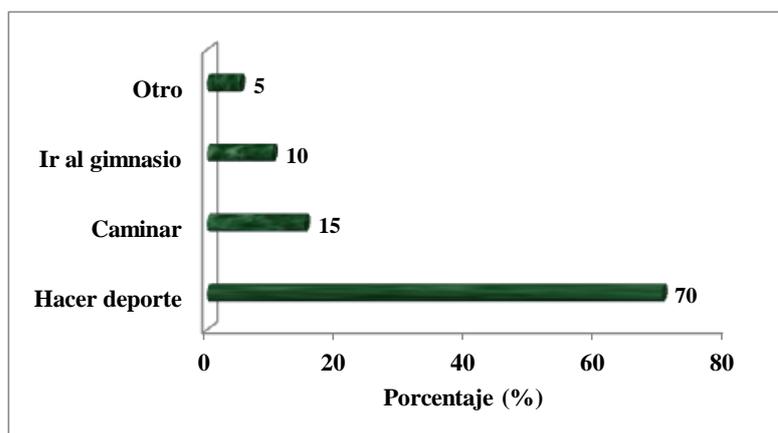


Figura 14. Actividad física recomendada según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

Frecuencia semanal de actividad física.

El 45 % de los encuestados recomiendan realizar actividad física entre 3 y 4 días por semana, mientras que el 35 % manifiestan que se realice entre solo entre 1 y 2 días por semana, el 20% restante manifiesta que lo ideal es realizar actividad física entre 5 y 7 días (figura 15).

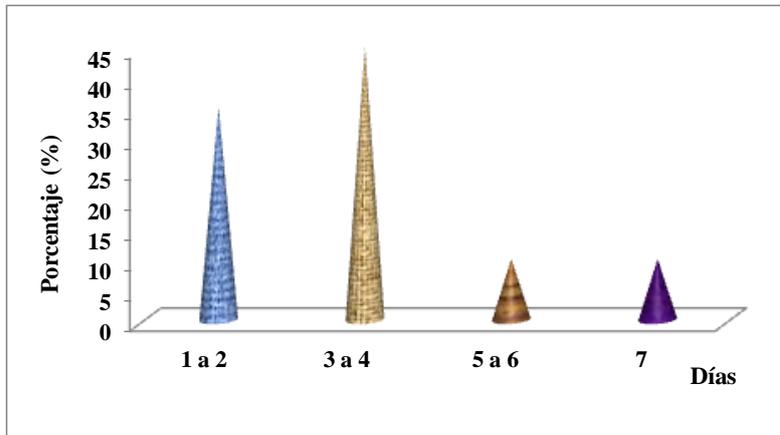


Figura 15. Frecuencia semanal de actividad física según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

Tiempo por sesión al día.

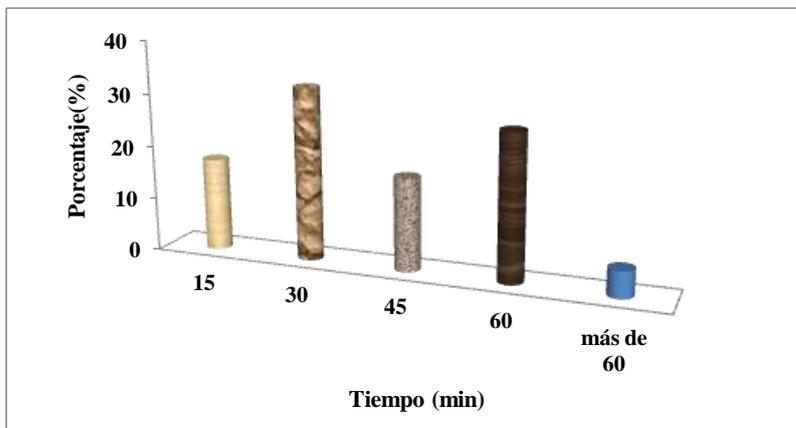


Figura 16. Minutos al día mínimo para realizar actividad física según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011.

El 32.5% de los encuestados recomienda que se debe realizar 30 minutos de actividad física en el día para ser considerado bueno para la salud, el 27.5% manifestaron que se debe hacer un mínimo de 60 minutos para un buen estado de salud, el 35% aseguran que es suficiente 15 y 45

minutos entre tanto el 5% señalo que se debe realizar una actividad \geq a 60 minutos por sesión (figura 16).

Periodización en la sesión de actividad física.

Es de resaltar que el 37.5% de los encuestados manifiestan que dicho ejercicio debe realizarse en una sola sesión y el 35% que debe realizarse en periodos cortos, mientras que el 27% restante manifiesta que no importa o no sabe (figura 17).

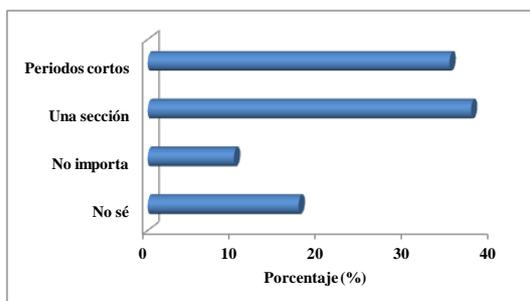


Figura 17. Minutos al día mínimo para realizar actividad física según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011

Tipos de actividad física para una buena salud.

Con relación al tipo de actividad física que es bueno para la salud, los estudiantes refieren en un 30% que mantenerse activo es bueno para la salud, el 22.5% que hacer deporte también es bueno para la salud, el 47.5% restante manifestó que una caminata diaria, haciendo una actividad moderada, como trotar vs caminar y caminar o pedalear diariamente le permite mantenerse activo en lugar de usar el transporte (figura 18).

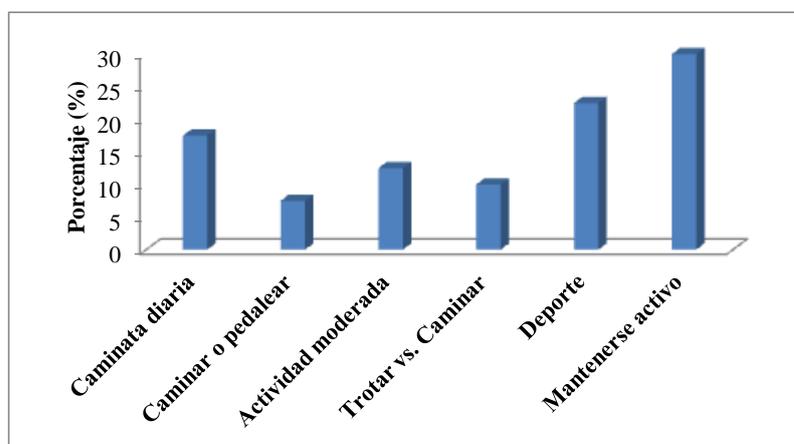


Figura 18. Minutos al día mínimo para realizar actividad física según los estudiantes de primer semestre del Programa de Educación Física en el 2011

DISCUSIÓN

Esta investigación permitió identificar conocimientos, actitudes y barreras hacía la actividad física, además de percibir el riesgo cardiovascular de los estudiantes que ingresaron al primer semestre del programa de Educación Física de la Universidad Tecnológica del Chocó “DLC” en el 2011 calendario “B”.

Los 490 estudiantes que constituyen el programa, 430 fueron hombre equivalente al 87.8% y 60 mujeres que corresponden a 12.2%, de las cuales se evaluaron 30 estudiantes, los cuales corresponden al 6.12% quienes asistieron voluntariamente el día asignado y firmaron el consentimiento informado, cumpliendo los criterios de inclusión de la investigación.

Las edades del grupo son entre los 21 y 23 años, constituye un porcentaje importante ya que desde nuestra perspectiva no es una edad usual para iniciar la educación superior, y para un programa con las características de esfuerzo físico como lo es Educación Física, donde se deben tener consideraciones especiales. Debido a que el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular

se duplica cada diez años desde la edad de 65 años, se puede deducir que la población estudiada no tiene prevalencia de este factor de riesgo, debido a que todos son menores de 65 años y gozan de una excelente salud física.

Características Socio-demográficas

En cuanto al estado civil se encontró que el 100% eran solteros, donde la gran mayoría correspondientes al 75% se encuentran ubicados en el estrato bajo, el resto de los 10 estudiantes correspondientes al 25% viven en un nivel socio-económico de estrato medio, entre los cuales, la mayoría de ellos son hijos de comerciantes y docentes, aspecto que era de esperarse, teniendo en cuenta que el Chocó, se encuentra entre los departamentos más pobres y con las necesidades básicas insatisfechas más altas de Colombia.

Los niveles de ingreso mensuales tiene relación directa con la ubicación de residencia por estrato social de los encuestados, evidenciándose que el 75 % tiene ingresos mensuales entre 1 y 2 salarios mínimos mensuales legales vigentes (SMMLV). El 25% se encuentra recibiendo un ingreso mensual menor SMMLV, y el 2.5% sus padres tienen ingresos de 3 y 4 salarios mínimos.

Riesgo cardiovascular

El antecedente familiar de enfermedad cardiovascular es un potente factor de riesgo. Un antecedente familiar es positivo cuando ocurre infarto miocárdico o muerte súbita antes de los 55 años de edad en un pariente masculino de primer grado, o a la edad de 65 años en un pariente femenino de primer grado (padres, hermanos, hijos) ⁴³. En el estudio se encontró que el 98%

presenta este factor. Entre las enfermedades que más reportaron los participantes están el infarto al corazón, la diabetes mellitus, la enfermedad renal y la hipertensión arterial.

En una investigación sobre diabetes e hipertensión y la incidencia sobre el índice de riesgo cardiovascular en Chile⁴⁴, denotó que Latinoamérica es la región que registraba en el año 2007 los niveles más altos de diabetes e hipertensión, desencadenando otras patologías de tipo cardiovascular que arrojaban un alto número de muertes prematuras.

Estos resultados revisten gran importancia en cuanto que los antecedentes familiares de muerte cardiovascular se constituyen en uno de los principales factores de riesgo como lo propone Groundy⁴⁵.

El IMC fue un indicador utilizado en el estudio con el fin de determinar riesgo cardiovascular. En cuanto al Índice de Masa Corporal según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Se pudo encontrar que el 2.5% está por encima de los parámetros normales es decir que tienen sobre peso, mientras que hay otro 2.5% que registra infrapeso. El índice de masa corporal y la cardiopatía coronaria tienen una correlación positiva; a medida que asciende el índice, también se incrementa el riesgo de cardiopatía coronaria⁴⁶.

La presión arterial es tanto un factor de riesgo como una enfermedad. Al respecto el estudio encontró valores de presión arterial sistólica alta en reposo (19%). Numerosos estudios realizados han demostrado la asociación de la HTA con el desarrollo de enfermedades más letales, por lo que su control reduce la morbilidad y la mortalidad por enfermedad cerebrovascular, insuficiencia cardiaca, cardiopatía isquémica e insuficiencia renal⁴⁷.

En relación al consumo de tabaco, se encontró que el 2.5% han consumido cigarrillo y/o tabaco en su vida y el 97.5% de los estudiantes de primer semestre académico del programa de Educación Física, no consume ningún tipo de tabaco o derivados. En un estudio de cohorte realizado en los Estados Unidos de 1971 a 1995 se demostró que el fumar cigarrillo incrementa el nivel de riesgo cardiovascular independientemente de otras patologías⁴⁸.

Según FRICELA (Factores de Riesgo de la Adolescencia), en un estudio con jóvenes entre 12 y 19 años logró establecer un consumo regular de tabaco que ascendía al 35%. Otra de las conclusiones importantes que logra corroborar los resultados de otros estudios es que los estilos de vida saludables incorporados de manera temprana, como el ejercicio físico regular, los hábitos alimentarios adecuados y la abstención de tabaco, contribuyen a intervenir directamente sobre la aparición de las conductas y factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares⁴⁹.

En relación al consumo de alcohol se encontró que los estudiantes de primer semestre académico del programa de Educación Física, el 67.5 % consume bebidas alcohólicas ligeras habitualmente como cervezas nacionales, hasta licores como ron, aguardiente o whiskys importados, mientras que el 32.5 % no consume ningún tipo de bebida alcohólica. Se debe tomar en cuenta el dar educación nutricional y médica a la población estudiada con el fin de disminuir este hábito de vida.

Wilson⁵⁰ hace referencia a que las calorías del alcohol a menudo aumentan la grasa corporal por lo que excederse en un consumo moderado de alcohol puede ocasionar problemas relacionados con el corazón, tales como la hipertensión, accidentes cerebrovasculares y cardiomiopatías. La bebida predominante que consumían los estudiantes investigados es la cerveza con un 67.5 %.

Se evidencia que pese a que los estudiantes eran regularmente activos, tiene algunos hábitos de vida poco saludables y muy riesgosos para una adecuada calidad de vida futura. Conociendo que más de la mitad de los estudiantes son de género masculino y que el consumo habitual de alcohol sobre todo el consumo de cerveza, se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal en múltiples estudios en sexo femenino⁵¹ es bastante preocupante.

18.3 Conocimiento y actitud hacia la actividad física

Entre los consejos que los estudiantes frecuentemente dan a las personas que quieren ser sanas, se destacan tener buenas noches de sueño; realizar actividad física regularmente; no fumar y no tomar mucho alcohol, encontramos similitudes frente a los hallazgos por parte de Zapata y *col.*⁵² (datos no publicados), quienes encontraron principalmente en los empleados de la Universidad Tecnológica de Pereira son tener buenas noches de sueño, realizar actividad física y no preocuparse.

⁵³. Tanto los estudiantes de primer semestre como la población risaraldense están de acuerdo en porcentaje elevado que tener buenas noches de sueño es lo más importante para ser sanos. Para los encuestados es más importante realizar actividad física asociada con la reducción de factores de riesgo cardiovascular como no fumar y no tomar mucho alcohol.

Además cabe resaltar que otros consejos relevantes para los investigados son evitar preocuparse; evitar engordarse y evitar comer comidas grasosas, esto puede estar relacionado con las malas costumbres alimentarias típicas de la región del Chocó. Acerca de la importancia y el tiempo recomendado para realizar actividad física, del total de los investigados 35% recomiendan que

entre 15 y 45 minutos es suficiente para mantener un buen estado físico y más de la mitad (entre el 27.5 y 32.5%) de los estudiantes encuestados aconsejan realizarlo en periodos entre 30 y 60 min en una sola sesión. Un alto porcentaje 45 %, mencionan que se debe realizar ente 3 – 4 días a la semana, mientras que el 35 % manifiestan que se realice entre solo entre 1 y 2 días por semana.

Claramente se evidencia que frente a los parámetros establecidos por el programa Agita Sao Paulo⁵⁴, concuerdan con la estrategia “acumular actividad física por lo menos 30 minutos diarios en una o varias sesiones entre 4 – 7 días por semana”, mensaje que ha sido difundido y masificado a través de medios de comunicación, seminarios, cátedras docentes, etc

Con relación a la actitud hacía la actividad física, la mayor parte se encuentran en actitud activa, lo que indica una actitud positiva con relación a la práctica de actividad física. Además cerca de la tercera parte de los estudiantes investigados se encontraron en actitud contemplativa, es decir, que apenas consideran realizar actividad física como una práctica cotidiana.

Es de resaltar que la minoría de los estudiantes del primer semestre de Educación Física del la UTCH se encontraron en actitud pre-contemplativa, es decir que asimilan una actitud negativa hacía la práctica de actividad física, generando la inquietud de cual es la razón por la que estén inscritos en un programa relacionado directamente con la promoción y práctica de la actividad física, esto puede ser debido a que en su gran mayoría los estudiantes inscritos en un principio, no reciben la motiación suficiente por parte del profesor que imparte la materia.

Las principales barreras para la no realización de la actividad física que los estudiantes mencionaron fueron la falta de tiempo, la falta de autodisciplina, la falta de compañía, el

desánimo y la falta de un clima adecuado como las más importantes. Frente a las barreras mencionadas en el programa Agita Sao Paulo⁵⁵ se concluye que las barreras mencionadas en los tres estudios refieren un alto porcentaje en común, resaltando la importancia de programas que incidan directamente en la reducción de dichas barreras.

Las características del grupo objeto lo hacen muy similares a las de la población risaraldense por los hábitos y las costumbres de vida que tienen, los cuales los hacen propios de padecer más riesgos de contraer enfermedades de tipo cardiovascular.

Es por esto que es de vital importancia crear estrategias a partir del Programa Educación Física de la Universidad Tecnológica del Chocó “DLC”, la cual debería buscar espacios de reflexión frente a los estilos de vida que están teniendo y las actitudes que están tomando frente a la actividad física y el ejercicio, ya que conjugando estos aspectos se tendrán mejores resultados en cuanto a la mejora de la calidad de vida de cada uno de ellos.

A partir de esta investigación se pueden generar herramientas de trabajo muy útiles para los docentes de las asignaturas prácticas del Programa Educación Física de la Universidad Tecnológica del Chocó “DLC”, puesto que al tener conocimiento de las características propias de los grupos de estudiantes, pueden planear programas de trabajo físico deportivos más ajustados a las capacidades del grupo, minimizando el riesgo y que fortalezca los fundamentos básicos de la actividad física para la salud y de esta forma se empieza a tener un conocimiento más claro de todo su enfoque conceptual, buscando modificar en el mejor sentido la actitud de los estudiantes frente al ejercicio y la actividad física.

CONCLUSIONES

Con relación al conocimiento los estudiantes, son claras las recomendaciones que ellos tienen sobre los hábitos saludables, como son, tener buenas noches de sueño, no fumar, no beber y la realización de actividad física regular. En cuanto al tipo de actividad física el 70 % concuerda que hacer deporte es lo más benéfico, mientras que el 15% afirma que caminar, y menos del 10% ir al gimnasio, aeróbicos, los investigados aconsejan 15 y 45 minutos, por sesión y más de la mitad mencionan realizarlo en períodos cortos y en una sola sesión ente 1 – 4 días a la semana.

Frente a la actitud hacía la actividad física, el mayor porcentaje de los estudiantes encuestados se encuentra en nivel activo, mientras que el porcentaje restante se encuentra en actitud contemplativa y pre-contemplativa.

Con respecto a las principales barreras hacía la no práctica de actividad física de los estudiantes encuestados son la falta de tiempo, la falta de autodisciplina, la falta de compañía, el desánimo y la falta de un clima adecuado como las más importantes. Se encontró, que los estudiantes presentan algunos factores de riesgo de enfermedad y muerte cardiovascular por antecedentes familiares, resaltando diabetes, colesterol y la enfermedad renal, infarto, obesidad y finalmente HTA.

El 75% de los estudiantes se encuentran ubicados en los estratos bajo y medio y 25% restante viven en un nivel socio-económico de estrato medio entre los cuales, la mayoría de ellos son hijos de comerciantes y docentes.

Con respecto al Índice de Masa Corporal (IMC) y según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 2.5% esta por encima de los parámetros normales (9% sobrepeso y 2% Obesidad Tipo I), mientras que el 2.5% registra infra peso.

Con relación a la presión arterial en reposo, el 2.5% de los estudiantes evaluados registró una presión arterial sistólica por encima de los niveles normales de referencia y el 95% reportaron una presión arterial normal.

Respecto al componente de consumo habitual de tabaco, el 97.5% de los estudiantes de primer semestre académico del programa de Educación Física no consume ningún tipo de tabaco o derivados y solo un 2.5% consume cigarrillos o derivados. El 67.5 % consume alcohol habitualmente representado en bebidas ligeras como cerveza hasta licores como ron, aguardiente o whisky. El 32.5 % no consume ningún tipo de bebida alcohólica.

LITERATURA CITADA

Ley 80 de 1925. Exposición de motivos.

WILSON, P.W et al. Prediction of coronary heart disease using risk factor categories. En : Circulation. Vol. 97 (1998); p. 1837–1847. Citado por: GROUNDY, Scott et al. Assessment of Cardiovascular Risk by Use of Multiple-Risk-Factor Assessment Equations: A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association and the American College of Cardiology. En: Circulation. Vol. 100 (1999); p. 1481-1492.

CHILE. MINISTERIO DE SALUD. Programa de actividad física para la prevención y control de los factores de riesgo cardiovasculares. 2007. Disponible en Internet: <www.uv.mx/nutri_ver/clinica/enfcronicas.html>

MARTÍNEZ, Jesús. Estratificación del riesgo cardiovascular. En : Archivos de Cardiología de México. Vol.76, No. 2 (2006); p.176-181

. GROUNDY, Scott et al. Assessment of Cardiovascular Risk by Use of Multiple-Risk-Factor Assessment Equations: A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association and the American College of Cardiology. En : Circulation. Vol. 100 (1999); p. 1481-1492.

WILSON, P.W et al. Prediction of coronary heart disease using risk factor categories. En: Circulation. Vol. 97 (1998); p. 1837–1847. Citado por: GROUNDY, Scott et al. Assessment of Cardiovascular Risk by Use of Multiple-Risk-Factor Assessment Equations: A Statement for Healthcare Professionals from the American

Heart Association and the American College of Cardiology. En: Circulation. Vol. 100 (1999); p. 1481-1492. Disponible en Internet: <es.wikipedia.org/wiki/Colesterol>

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. La epidemia del tabaquismo, los gobiernos y los aspectos económicos del control del tabaco. En: Publicación científica No. 577. 2000.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Op. cit., p.4.18 Ibid., p. 6-7.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL COLOMBIA. Protocolo de investigación sobre factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares. 2005.; p 15-

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Op. cit., p.8.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL COLOMBIA, Op. cit., p. 16-

ZAPATA VALENCIA, Carlos Danilo, *et al.* Riesgo Cardiovascular en empleados de la UTP, 2008. Grupo de investigación y desarrollo cultura de la salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

ZAPATA VALENCIA Carlos Danilo, GRANADA ECHEVERRY Patricia y TRUJILLO GIRALDO José Carlos. Caracterización de la población risaraldense con relación a la práctica de actividad física. Revista médica del Risaralda. Vol. 13, noviembre 2007

Si referenciamos esto con otros estudios, por ejemplo en población de la zona centro occidente

Manual “Esto es Agita Sao Paulo”. Centro de estudios Sao Caetano Do Sul, Celafisc y Secretaria de Salud de Sao Paulo (Brasil); 2002

Aceptado 2019-02-05