

La incorporación de la asignatura cultura física en los planes de estudio de los currículos universitarios

Daza Paredes Yaneth Fabiola¹

Recepción: 08-04-14 / Modificación: 20-05-14 / Aceptación: 20-06-14

Justificación del estudio

Según el informe de la salud en el mundo, realizado en el año 2002,² La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como: las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, que contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy extendidas de morbilidad. La carga de mortalidad, morbilidad y discapacidad, atribuible a las enfermedades no transmisibles, es más pesada, y tienden a aumentar, en los países en desarrollo, pues las personas afectadas son en promedio más jóvenes que en los países desarrollados que registra el 66% de las muertes causadas por dichas enfermedades. La rápida transformación de los hábitos en materia de alimentación y actividad física contribuye, así mismo, a acelerar esa tendencia.

El consumo de tabaco aumenta el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, pero, en gran medida, por mecanismos independientes.

De la misma forma, la OMS refiere que la menor actividad física en el hogar, la escuela y el medio laboral, así como en la recreación, en los desplazamientos y el consumo de tabaco. La diversidad de los niveles de riesgo y de los correspondientes resultados de salud para la

población, se puede atribuir en parte a la variabilidad en tiempo e intensidad de los cambios económicos, demográficos y sociales a nivel nacional y mundial. La mala alimentación, la insuficiente actividad física y la falta de equilibrio energético que se observan en los niños y los adolescentes son motivo de especial preocupación.

Con respecto a la actividad física, la OMS recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad se logran diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad regular, de intensidad moderada, con una frecuencia casi diaria, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, así como de los cánceres de colon y de mama. Un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad. Para controlar el peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad.

Las enfermedades crónicas no transmisibles ocupan el primer puesto entre las principales causas de enfermedad y muerte de la población Colombiana, sobrepasando incluso las causadas por violencia y accidentes. (DANE, 2005)

Hay evidencia de los beneficios para la salud humana, de la práctica regular de actividad física moderada o vigorosa; su realización ha sido promovida en el tiempo libre o en la vida cotidiana de las personas para intervenir el sedentarismo, un conocido factor de riesgo de la vida urbana contemporánea (3) Se han descrito barreras para la implementación de intervenciones preventivas específicas de la enfermedad coronaria (4) e incluso, en

¹ Lic. En educación física, magister en educación. Docente universitaria coordinadora del grupo de Investigación Cultura Física, UPTC. Colciencias. E mail: fabioladazap@boimail.com

Cómo citar este artículo: Daza Paredes, F. (2014). La incorporación de la asignatura cultura física en los planes de estudio de los currículos universitarios. En: Revista Ímpetus, Villavicencio. Vol 8 # 1. Enero-Agosto- 2014, pp. X-xx.

² Organización Mundial de la Salud, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, mayo de 2004

el contexto de la prevención secundaria y terciaria, hay evidencias sólidas sobre los efectos del ejercicio físico y la rehabilitación cardíaca en la salud cardiovascular de personas sanas y expuestas a eventos patológicos de este sistema (5).

Las recomendaciones más recientes en Estados Unidos y el Reino Unido sugieren que se realicen actividad física con niveles moderados de intensidad. Se piensa que es mucho más fácil que un mayor porcentaje de la población realice actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero, ya que este tipo de ejercicios se pueden incorporar, más fácilmente, a las rutinas diarias y exigen menos esfuerzo físico. Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5kgs al año y contribuir a una mejor salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales.

Actualmente, las recomendaciones insisten en que se camine a paso ligero durante treinta minutos, todos o casi todos los días de la semana. Está demostrado que la misma cantidad de ejercicio dividida en dos o tres espacios más cortos de tiempo, puede ser casi igual de efectiva y más fácil de sobrellevar si se realiza diariamente.

De acuerdo con el Estudio Nacional de Salud Mental de 2003, al menos un 40,1% de la población Colombiana ha padecido alguna vez en su vida de algún trastorno mental y la prevalencia anual es del 16,0%.

Los diferentes tipos e intensidades de actividad física contribuirán a mejorar aspectos diferentes de la salud y la forma física que inciden en la calidad de vida de la población. Por ejemplo, aunque una ligera caminata a la hora de la comida no es lo suficientemente intenso como para mejorar la salud circulatoria, puede servir para hacer una saludable pausa en el trabajo, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, además de contribuir también a controlar el peso y la enfermedad mental. Para las personas a las que no les gusta el ejercicio planificado o se sienten incapaces de hacerlo, también puede resultar muy útil reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión. Simplemente estar de pie durante una hora al día, en vez de sentado viendo la televisión, supondría un gasto equivalente a 1 o 2 Kg de grasa al año. Para que todas las zonas del cuerpo se beneficien al máximo, es necesario realizar también diversos ejercicios específicos de fortalecimiento y estiramientos. Esto es especialmente importante en el adulto mayor.

En este mismo sentido, el Ministerio de la Protec-

ción Social, previa consulta a expertos y concertación con los actores del sector salud, formula el Plan Nacional de Salud Pública 2007–2010, cuyo propósito es definir la política pública en salud que garantice las condiciones para mejorar la salud de la población Colombiana, prolongando la vida y los años de vida libres de enfermedad, promoviendo condiciones y estilos de vida saludables, previniendo y superando los riesgos para la salud y recuperando o minimizando el daño, entendiendo la salud como un derecho esencial individual, colectivo y comunitario, logrado en función de las condiciones de salud, bienestar y calidad de vida, mediante acciones sectoriales e intersectoriales.

Respecto del Enfoque de gestión social del riesgo, el Plan Nacional de Salud lo plantea como un proceso dinámico y creativo, en el cual se construyen soluciones a partir de un abordaje causal de los riesgos de salud en poblaciones específicas, buscando la identificación y modificación de éstos, para evitar desenlaces adversos, teniendo en cuenta que muchos de los eventos de salud no ocurren al azar, sino que son predecibles y modificables con el concurso de los actores de salud, otros sectores comprometidos y la comunidad³.

Por lo anterior, se hace inminente la formulación y desarrollo de planes y estrategias por parte de las autoridades y comunidades competentes para el fortalecimiento de infraestructura, cualificación a la comunidad en general, desde ambientes escolares, universitarios, comunitarios, gubernamentales y no gubernamentales, acerca de los beneficios de la actividad física regular y su forma de ejecución.

Conceptos básicos

En cuanto los aspectos de la cultura física investigados, tiene como antecedente el concepto de praxiología motriz de Pierre Parlebas (2009) como: “El conjunto de valores materiales y espirituales creados por la humanidad durante el desarrollo de procesos alrededor de la educación física, el deporte, la recreación y la Salud en todas sus manifestaciones”.

La actividad física: se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que

³ República de Colombia, Ministerio de la Protección Social decreto número 3039 de 2007, (10 de agosto de 2007), por el cual se adopta el Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010

mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina.

El ejercicio: es un esfuerzo planificado e intencional, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

La forma física: es, principalmente, el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades; de la misma forma, se refiere a la serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

El deporte: es una actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

Materiales y métodos

La investigación se realizó en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, sede central Tunja, con el apoyo de los estudiantes que optan la asignatura de investigación cuantitativa, inscrita en el primer semestre de 2008 y dirigida por la docente Yaneth Fabiola Daza Paredes

En la investigación fue necesario formular las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera el Sistema Educativo en sus distintos ámbitos, favorece y exhorta a los destinatarios a la práctica de actividad física regular?
- ¿Cómo el diseño de las ciudades, barrios, parques, vías, favorece la práctica de la actividad física?
- ¿Cuál es la calidad y cobertura en cuanto los programas que ofrecen los entes deportivos municipales e institutos departamentales, así como entidades de bienestar comunitario, que reduzcan la exposición a factores de riesgo y favorezcan la actividad física?

– ¿La educación física escolar y, en general, las ciencias de la vida y la salud, están generando competencias en el saber hacer que perduren y trasciendan los hábitos saludables en sus destinatarios?

– ¿De qué manera los empleadores favorecen a sus empleados en el ejercicio y cumplimiento de las políticas de salud ocupacional?

– ¿Cómo los massmedia informan y favorecen la transmisión y la enseñanza de estrategias para fomentar la salud física y mental?

El universo fue de 2168 estudiantes de la UPTC, sede central, para una población de 329 estudiantes que recibieron lúdicas en el primer semestre de 2008, ofrecidas por la Escuela de Educación Física, en los siguientes grupos: lúdica I, grupos 99, 66, 71,72,74, 63; lúdica II, grupos 80, 99, 68 y la lúdica III grupo 80; para una muestra total de 267 estudiantes, seleccionada de manera aleatoria, estratificada y pertenecientes a 26 carreras de distintas facultades de la sede central así: Facultad de ciencias de la Educación: preescolar, ciencias sociales, matemáticas, psicopedagogía, informática, ciencias naturales, idiomas, artes plásticas, lenguas extranjeras y filosofía; Facultad de Ingeniería: vías y transportes, Ingeniería civil, Ingeniería de sistemas, Ingeniería metalúrgica; Facultad de salud: enfermería, medicina. Facultad de ciencias económicas y administrativas: administración de empresas diurna y nocturna, contaduría, economía. Facultad de ciencias: química, física, biología, matemáticas. Facultad de derecho: derecho. Facultad de ciencias agropecuarias: medicina veterinaria, ingeniería agronómica.

No se tomó la licenciatura educación física dado que sesgaría la investigación, pues los estudiantes que se matriculan a este programa deben presentar un examen de aptitud física y habilidad deportiva, cuyas pruebas dan muestras de un estado de actividad física óptimo, la mayoría han pertenecido a selecciones deportivas.

El material utilizado para la talla y peso fue un metro estatutómetro y una balanza Recovery, referencia CAP, 120 kg, grad 1 kg.

Dentro de los instrumentos de recolección de información se utilizó una encuesta formalizada, dividida en tres partes. La primera compila los datos básicos como edad, género, lugar de residencia, semestre cursado, entre

otros. En la segunda parte, se preguntan aspectos relacionados con los beneficios de la práctica de actividad física, incluyendo deportes y afines, así como razones por las cuales realiza o no actividad física regular, práctica deportiva u otra similar. En la tercera parte, aparecen los aspectos relacionados con el tiempo que dedica a la actividad física por día, entre lunes y viernes, además del fin de semana. Tiempo y modo de desplazamiento a la Universidad, otro tipo de prácticas como deporte, disciplina deportiva, danza, teatro, entre otros; así como la importancia de recibir las asignaturas lúdicas.

Otro instrumento de recolección de información fue la observación participante, durante la clase de lúdicas, en los cuales se tuvo en cuenta aspectos como: motivación frente al ejercicio, estado físico, toma de frecuencia cardiaca en reposo y en ejercicio leve, capacidades coordinativas.

Resultados

Los resultados cuantitativos fueron procesados en el software estadístico SPSS, se tomaron medidas de centralización y dispersión con sus respectivas gráficas.

Tabla 1. Porcentajes de población por edades.

Edades	Porcentaje
Menores de 17 años	1.8%
Entre 17 y 20 años	52%
Entre 21 y 24 años	40%
Entre 25 y 27 años	3.8%
Entre 28 y 31 años	1.82%
Mayores de 31 años	0.7%

En cuanto al imaginario que tienen los estudiantes acerca de los beneficios de la práctica regular de la actividad física, un 84.79 % opinan que sirve para mantener un buen estado de salud, además de mejorar la condición física. Un 34.65% practican algún deporte en tiempo libre el fin de semana, un 70.2% se inscribieron al grupo de lúdicas actual porque les agradó la opción.

Tabla 2 – Actividad física realizada por la población, según el Resumen de las recomendaciones de la Declaración de Consenso de Quebec sobre Actividad Física, Salud y Bienestar (1995).

Tiempo y frecuencia	Actividad	Porcentaje
Menos de 30 minutos diarios	Caminata	2.4%
30 a 80 minutos 1 vez por semana	Caminata, actividades diversas en clase de lúdicas	44%
30 a 60 minutos 2 veces por semana	Caminata, actividades diversas en clase de lúdicas	9.7%
Cada tercer día 30 a 80 minutos	Caminata, actividades diversas en clase de lúdicas, en el gimnasio, encuentro deportivo Universitario	14.5%
30- 60 minutos diarios	Caminata, desplazamiento en bicicleta, clase de lúdicas, en el gimnasio, encuentro deportivo Universitario,	29.4%

El 60.5% de los sujetos investigados, realiza otro tipo de actividad física, deporte, ejercicio, distinto al que se realiza en clase de lúdicas y un 39.5% no lo realiza por pereza, por falta de tiempo, por falta de conocimiento para realizarlo, falta de compañía y motivación

Un 5.6% de los encuestados realiza actividad física, ejercicio, deporte y afines, por influencia de un familiar o del profesor de Educación Física del Colegio y el 11.2% por influencia de los amigos.

Un 87% de los encuestados considera que la asignatura lúdicas u otra que promueva la actividad física, el ejercicio, la recreación o el deporte, es necesaria dentro de los planes de estudio de las carreras universitarias pues contribuyen al fortalecimiento de la calidad de vida de la población.

En cuanto a los análisis cualitativos, se presenta una matriz producto de la observación participante en la clase de lúdicas, registradas en diario de campo, con su respectiva

triangulación.

Tabla 3- Descripción de categorías cualitativas

- Frente a los intereses de los estudiantes:

Los estudiantes manifestaron interés por actividades recreativas, competitivas en cuanto a deportes modificados, así como actividades de trabajo en equipo, de la misma forma, se mostraron interesados en actividades para el fortalecimiento de sus capacidades físicas básicas que redunden en una buena apariencia estética.

- Frente a los conocimientos básicos:

En principio, los estudiantes no manejaban protocolos básicos de calistenia, toma de pulsaciones o relación entre ejercicio y gasto calórico, a través de las actividades desarrolladas tomaban sus pulsaciones y establecían niveles de esfuerzo, comprendieron el protocolo relacionado con la calistenia y los estiramientos, además de aspectos relacionados con la actividad física. Indagaban constantemente acerca de los valores nutricionales de los alimentos y realizaban ejercicios para grupos musculares específicos con fines profilácticos y estéticos.

- Frente a la motricidad:

Se evidenció dificultades en cuanto a la coordinación dinámica, el ritmo, el equilibrio, la lateralidad y las posturas corporales, sin embargo, dedican tiempo y esfuerzo en la ejecución de actividades que reduzcan estas problemáticas como: saltar cuerda, lanzar con derecha e izquierda, trotar en distintas direcciones y a diferentes ritmos, coordinar esquemas motrices sencillos.

Presentaban mejora en cuanto a la ejecución coreográfica de movimientos con acompañamiento musical, en especial la música popular de moda (salsa, merengue, electrónica, trance, reguetón) entre otras.

- Frente a la motivación:

Al comienzo del proceso, los estudiantes se mostraban un poco apáticos frente a tareas de movimiento que involucraran capacidades como la resistencia aeróbica de corta duración y las carreras de velocidad, en especial el género femenino, así como apatía a juegos recreativos que involucraran la mímica y el contacto físico. Después de unas semanas, mostraron interés en la competencia, en los trabajos de equipo y en rutinas individuales de trabajo que implicaban esfuerzo moderado.

Expresaban emociones como alegría, euforia, dinamismo, y empatía con sus compañeros, además de respeto por sus oponentes

Discusión

Son alarmantes los resultados en cuanto al sedentarismo de la comunidad estudiantil Upetecista, que reflejan en alguna medida la realidad de la juventud universitaria de la ciudad, pudiendo ser similar a la de toda Colombia.

Las políticas están definidas, pero en el aspecto práctico la población estudiada, adolece de estrategias y programas que trasciendan el simple hecho de reconocer en la actividad física un medio importante para prevenir la enfermedad, sino que se refleje en espacios, recursos, hábitos que mejoren la calidad de vida y la salud física y mental de la comunidad.

El modelo transteórico se usa hace más de una década para diseñar intervenciones comunitarias que promueven la actividad física (6), para entender a profundidad los cambios observables en el comportamiento y los elementos cognitivos subyacentes que ocurren para ejercitarse o no y estudiar variables relacionadas con la distribución de la prevalencia y etapas para actividad física en poblaciones diferentes (7).

Es importante rescatar el papel del Educador Físico en el sentido de la formación en la cultura física, pero de una manera significativa, lo cual implica una apropiación metodológica frente a las políticas del Ministerio de Educación Nacional, en el sentido de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad por medio de la actividad física y actividades afines.

En el mismo sentido, se refleja una inadecuada organización del tiempo de los estudiantes y disponibilidad de escenarios y recursos que garanticen la práctica regular del deporte, la actividad física, la recreación.

Cabe resaltar que la clase de lúdicas contribuyó en gran medida en la formación de hábitos saludables, recreación, construcción comunitaria y salud mental. Sin embargo en la actualidad está en proceso de eliminarla de los planes de estudio.

Es importante que los medios de comunicación a nivel local y nacional se empoderen en cuanto al tema de la prevención, la vida saludable, formas de acceder a la práctica del ejercicio, la actividad física, a cambio de

recomendar la última tecnología del laser, la cirugía- implantes estéticos.

Es de reconocer el gran esfuerzo de la OMS y el Ministerio de la protección social en cuanto a la publicación de directrices en cuanto a formación de hábitos de vida saludable, pero también resulta importante evaluar la operatividad de las políticas expresadas, su eficacia, impacto y hallazgos investigativos.

Conclusiones

Respecto de los análisis que se han hecho en el proyecto de investigación, titulado “El estado de la cultura física en los estudiantes de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia” aplicado a los diferentes grupos de lúdicar, de primer semestre de 2008 de la UPTC de Tunja, se concluyó lo siguiente:

1. La población de estudiantes de lúdicar, conocen los beneficios que conlleva la práctica de actividad física pero no lo ven como un modelo de vida a seguir.
2. La mayoría de estudiantes de lúdicar se inscribieron en los grupos respectivos porque les agrado la opción con un 70% lo cual es muy positivo dado que las propuestas son de interés a la comunidad. De la misma forma un alto porcentaje de estudiantes solamente realizaban actividad física supervisada en la clase de lúdicar, lo que demuestra que ha sido un desacierto suprimirlas dentro de los planes de estudio obligatorios para los estudiantes upetecistas.
3. Las personas que ingresan a lúdicar en un 40% nunca realizaban actividad física, esta cifra es muy alta y se puede inferir que los profesionales de la Educación Física tienen el reto de construir una cultura de la actividad física como forma de prevenir el sedentarismo y las enfermedades subsecuentes
4. El reto para la Licenciatura en Educación física, además de la Unidad de Política social de las universidades Colombianas, es incrementar el número, calidad de programas que favorezcan la práctica de la actividad física, la recreación, el deporte de manera regular. Así como ampliar la cobertura de usuarios beneficiados de los servicios ofrecidos.

5. La propuesta va encaminada a la formulación de una metodología en el proceso de diagnóstico y soluciones comunitarias, dando posibilidades de creación de espacios grupales de reflexión y estrategias de intervención estructuradas en consonancia con los promotores y beneficiarios
6. Hasta el año 2010 el Ministerio de Educación Nacional reformó los lineamientos curriculares por las orientaciones pedagógicas que posibilitan la formación por competencias, se espera que éste cambio posibilite el desarrollo de una cultura física desde el primer grado de escolaridad para reducir la prevalencia e enfermedades crónicas no transmisibles derivadas del sedentarismo.

Referencias bibliográficas

- Ades P, Green N, Coello C (2003). *Effects of exercise and cardiac rehabilitation on cardiovascular outcomes*. *Cardiol Clin* (21) 435-448.
- Cabrera G., Gómez L., Mateus J (2004). *Actividad física y etapas de cambio comportamental*. en Bogotá. <http://colombiamedica.univalle.edu.co/Vol35No2/contenido.htm>
- Chiriboga D, Ockene J, Ockene I (2003). *Barriers to preventive interventions for coronary heart disease*. *Cardiol Clin* (21) 459-470.
- Daza, Paredes, Y. F. lúdica y expresión, culturafisica1.blogspot.co
- Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población Chilena igual o mayor a 18 años. Observatorio social, Universidad Alberto Hurtado. Santiago de Chile, Julio de 2007
- Fogelholm, M., Kukkonen, M., & Harjula, K. (2000). *Does physical activity prevent weight gain: A systematic review*. *Obesity Reviews*, 1, 95-111.
- MMWR (2001). *Increasing physical activity*. A report on recommendations of the task force on community preventive services. 50 (RR18): 1-14.
- Marcus B., Banspach S., Lefebvre R., Rossi J., Carleton R.,

Abrams D. (1992). *Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants*. *Am J Health Prom*. 6: 424-429

Ministerio de la Protección Social, Plan Nacional de Salud Colombia 2007-2010

Organización Mundial de la Salud; 57ª conferencia sobre la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Resumen de las recomendaciones de la Declaración de Consenso de Quebec sobre Actividad Física, Salud y Bienestar (1995)