
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA GENERACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA ESPOCH

***Autores: MSc. Rodrigo Roberto Santillán Obregón¹,
MSc. Grace Amparo Obregón Vite²,
MSc. Grace Amparo Obregón Vite³***

Institución: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador

***Correos Electrónicos: rodrigo.santillan@esPOCH.edu.ec,
hsantillan@esPOCH.edu.ec,
gobregon@esPOCH.edu.ec.***

RESUMEN

En los tiempos modernos las enfermedades crónico degenerativas son un factor primordial de mortandad en la sociedad, muchas veces estas son asociadas por el alto estrés, el sedentarismo, el exceso de ingesta de azúcares procesados, los cuales llevan al sobrepeso corporal, causadas principalmente por los malos hábitos adquiridos a lo largo de la vida, en ese sentido a través de la cátedra de educación física partimos de un diagnóstico inicial que permitió analizar una situación actual en estudiantes de educación física de la Espoch; por lo cual permitió justificar la toma de decisiones efectivas para corregir los problemas detectados y potenciar las ventajas que puedan existir. En tal sentido, la investigación tiene como propósito realizar un diagnóstico inicial que permita plantear un programa de actividades recreativas para generar hábitos de vida saludable en estudiantes de la ESPOCH y además hacer un buen uso de nuestro tiempo libre. La investigación es de tipo exploratoria y descriptiva, estudiando a 312 estudiantes universitarios (18-24 años) y 8 directivos, a través de la aplicación de una encuesta de 7 preguntas. La investigación evidenció un bajo nivel de actividad física en todas las variables estudiadas, tanto en intensidad como en cantidad de tiempo empleado. Al analizar los resultados, se llegó a la conclusión de diseñar a corto plazo un programa especializado de actividad física, enfatizando en aspectos relacionados con la potenciación de la salud y la mejora de la calidad de vida de los alumnos politécnicos y directivos de la institución de educación superior estudiada.

INTRODUCCIÓN

Variadas son las formas que utiliza el ser humano para emplear su Tiempo Libre, la orientación de las mismas pueden presentar muy diversas acciones que están basadas en sus gustos y preferencias las que están influenciadas por la Educación que han recibido, (Lema, 2015; Mesa, 1977; Zeigler & Zeigler, 2010), al igual que los procesos de recreación, incluido el deporte, pueden influir en el rendimiento académico, y por ende en los procesos educativos. (Cárdenas, Zamora, & Calero, 2016; Bonifaz, y otros, 2017; Guillen, y otros, 2017) Afortunadamente la decisión sobre Recreación continua y tiene cada vez mayor alcance y profundidad; sin ella se perdería actualidad e importancia, se necesita por ende un espacio común, en que esta decisión se centre para hacerla más provechosa y eficiente, para evitar que muchas ideas no lleguen o se pierdan.

La recreación potencia numerosos valores, (Hernández , 2012) cuando se habla de los valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, esto nos permite relacionar la recreación con la acción que promueve y genera valores

dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica. (Uysal, Sirgy, Woo, & Kim, 2016; Chávez & Sandoval, 2016; Kim, Woo, & Uysal, 2015)

El valor físico que deriva en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, (Morales & González, 2014; Goñi & Infante, 2015; Morales, y otros, 2017) produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud, contribuyendo a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social. El valor psicológico también está implícito, ya que las actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica, (Castañeda, y otros, 2018; Cabeza, Llumiquinga, Capote, & Vaca, 2018) así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante.

Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre. (Mejía, Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017; Wang, Collet, & Lau, 2004; van Riper, y otros, 2016) Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

En este sentido, la recreación física es una integración consciente de la salud física, mental y emocional del hombre en su desarrollo ontogénico y su función social, tiene especial importancia en estos tiempos cuando el progreso de la ciencia y la técnica, las condiciones variables y las tendencias de vida amenazan la integridad biológica del organismo humano, debido a la sobre carga de su resistencia. Los principios relacionados con la función esencial se derivan del hecho de que el desarrollo de la actividad motriz del hombre determina el equilibrio y armonía entre la conducción y el conjunto de su vitalidad y vigor corporal.

En correspondencia con el desarrollo de los adolescentes se hace imprescindible la organización de las actividades físicas recreativas en su seno, (Chávez & Sandoval, 2016; Calero & et al, 2014; García E. , 2009; Miranda & Barroso, 2014; García, Acosta, & Castro, 2011) como vía eficaz para la diversificación de uso del tiempo libre con la concepción de que no es necesario trasladarse a otro lugar para disfrutar de una agradable actividad.

La práctica de las actividades físicas recreativas están saliendo de los equipamientos específicos e integrándose cada vez más, (Benítez & Calero, 2016) al resto de las actividades de los ciudadanos en su entorno urbano siendo evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado saber

DESARROLLO

Tabla 1: Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios.

	5	4	3	2	1	TOTAL
Administración de empresas			1			41
Contabilidad y Auditoría						35
Química			1	5	2	36
Ingeniería Industrial			2		2	19
Ingeniería en Telecomunicaciones			3			55
Ingeniería Forestal						23
Agronomía						30
Medicina						31
Zootécnica						34
Autoridades			1			8
Totales	0	0	8	5	4	312
Porcentajes	0,00%	0,00%	2,56%	1,60%	1,28%	

Fuente: Elaboración personal del autor

La tabla 1 especifica la primera pregunta de la encuesta, relacionada con los días que los alumnos encuestados practican actividad física en la semana, siendo en un 2,56% del total estudiado (312 sujetos) los que practican actividad física al menos 3 días a la semana, mientras que los alumnos que practican al menos dos días a la semana sumaron el 1,6% del total (5 sujetos), y los que practican al menos un día a la semana sumaron 4 sujetos (1,28%). El estudio no presentó ningún alumno que al menos practicará 4 o 5 días a la semana una actividad física específica.

Lo anterior demuestra que 295 alumnos de la universidad estudiada no practican ninguna actividad física de la intensidad referida, alcanzando por demás el 94,55% del total estudiado, en términos de inactividad física.

Tabla 2: Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días. Horas por día

	5	4	3	2	1	TOTAL
Administración de empresas					1	41
Contabilidad y Auditoría						35
Química				2	2	36
Ingeniería Industrial				1	2	19
Ingeniería en Telecomunicaciones			1		2	55
Ingeniería Forestal						23
Agronomía						30
Medicina						31
Zootécnica						34
Autoridades			1			8
Totales	0	0	2	3	7	312
Porcentajes	0,00%	0,00%	0,64%	0,96%	2,24%	

Fuente: Elaboración personal del autor

La tabla 2 especifica el tiempo total (horas por día) dedicado a una actividad física intensa en uno de los días señalados con anterioridad, evidenciándose niveles muy bajos equivalentes a cero o menores del 3% de la muestra estudiada. La tabla 3 evidencia más detalladamente la cantidad de tiempo empleado y medido en minutos para cada carrera estudiada.

Tabla 3: Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días. Minutos por día

	45	40	35	30	25	20	15	10	TOTAL
Administración de empresas									41
Contabilidad y Auditoría									35
Química		1		1		1		1	36
Ingeniería Industrial							1		19
Ingeniería en Telecomunicaciones				1					55
Ingeniería Forestal									23
Agronomía									30
Medicina									31
Zootécnica									34
Autoridades				1					8
Totales	0	1	0	3	0	1	1	1	312
Porcentajes	0,00%	0,32%	0,00%	0,96%	0,00%	0,32%	0,32%	0,32%	

Fuente: Elaboración personal del autor

La tabla 3, tal y como se describió con anterioridad, mide en minutos la cantidad de tiempo empleado por la muestra de estudio, demostrándose que en todos los casos se encuentra por debajo del 1%, siendo el valor de 30min el mayor presentado, con 0,96% de la muestra estudiada.

Tabla 4: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

	5	4	3	2	1	TOTAL
Administración de empresas				1		41
Contabilidad y Auditoría						35
Química		1		1	3	36
Ingeniería Industrial					2	19
Ingeniería en Telecomunicaciones				3		55
Ingeniería Forestal						23
Agronomía						30
Medicina						31
Zootécnica						34
Autoridades				2	1	8
Totales	0	1	0	7	6	312
Porcentajes	0,00%	0,32%	0,00%	2,24%	1,92%	

Fuente: Elaboración personal del autor

La Tabla 4 evidencia las respuesta sobre el nivel de actividad física moderada (días por semanas) que realizan los estudiantes investigados, evidenciando un nivel también bajo, y siendo la variables “dos días por semana” la que presentó mayor porcentaje (2,24%).

Tabla 5: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?. Horas por día

	5	4	3	2	1	TOTAL
Administración de empresas						41
Contabilidad y Auditoría						35
Química				3		36
Ingeniería Industrial					2	19
Ingeniería en Telecomunicaciones			1		1	55
Ingeniería Forestal						23
Agronomía						30
Medicina						31
Zootécnica						34
Autoridades						8

Totales	0	0	1	3	3	312
Porcentajes	0,00%	0,00%	0,32%	0,96%	0,96%	

Fuente: Elaboración personal del autor

El tiempo de actividad física moderada se especifica en la tabla 5, todos los casos se evidencian por debajo del 1%. Las especificaciones en cuanto a los minutos que se emplean se evidencian en la tabla 6.

Tabla 6: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?. Minutos por día

	45	40	35	30	25	20	15	10	TOTA L
Administración de empresas									41
Contabilidad y Auditoria									35
Química	1			1				1	36
Ingeniería Industrial									19
Ingeniería en Telecomunicaciones				1					55
Ingeniería Forestal									23
Agronomía									30
Medicina									31
Zootécnica									34
Autoridades		1		2					8
Totales	1	1	0	4	0	0	0	1	312
Porcentajes	0,32%	0,32%	0,00%	1,28%	0,00%	0,00%	0,00%	0,32%	

Fuente: Elaboración personal del autor

La dedicación a la actividad física moderada en términos de minutos empleados por la muestra estudiada se evidencia en la tabla 6, siendo igualmente muy pocos en términos de porcentajes, siendo el de 30min el más empleado para un 1,28min.

Tabla 7: Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?. En días

	7	6	5	4	3	2	1	TOTAL
								L
Administración de empresas	1		4	21	15			41
Contabilidad y Auditoría					18			35
Química	4	2	9	2	2	5	2	36
Ingeniería Industrial			1	1		3	3	19
Ingeniería en Telecomunicaciones	6		10	25				55
Ingeniería Forestal			1	22				23
Agronomía					30			30
Medicina	1		1		29			31
Zootécnica					34			34
Autoridades	5		2		1			8
Totales	17	2	28	71	129	8	5	312
Porcentajes	5,45	0,64	8,97	22,76	41,35	2,56	1,60	
	%	%	%	%	%	%	%	

Fuente: Elaboración personal del autor

La variable concerniente a los minutos de caminatas en los días que posee la semana se evidencia en la tabla 7. Al menos el 41,35% de la muestra estudiada dedica al menos 10 minutos de caminata tres días a la semana, siendo dicho valor el más alto evidenciado en el estudio, y seguido por la caminata en 4 días a la semana (22,76%) y en 5 días de la semana (8,97%).

Tabla 8: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?, En días

	7	6	5	4	3	2	1	TOTAL
								L
Administración de empresas								41
Contabilidad y Auditoría								35
Química						4	4	36
Ingeniería Industrial						2	2	19
Ingeniería en Telecomunicaciones			2				1	55
Ingeniería Forestal								23
Agronomía								30
Medicina								31
Zootécnica								34
Autoridades								8
Totales	0	0	2	0	0	6	7	312
Porcentajes	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	1,92	2,24	
	%							

Fuente: Elaboración personal del autor

De los días a la semana, la tabla 8 evidencia cuánto tiempo en total se dedicó a caminar, existiendo un porcentaje bajo en la muestra estudiada, todos por debajo del 3%, siendo el mayor el evidenciado en al menos un día a la semana (2,24%).

Tabla 9: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?. En minutos

	45	40	35	30	25	20	15	10	TOTAL
									AL
Administración de empresas		3					38		41
Contabilidad y Auditoría							18		35
Química	1	1				4	1	7	36
Ingeniería Industrial						1	3		19
Ingeniería en Telecomunicaciones	1			2			37		55

Ingeniería Forestal							23				23
Agronomía							29				30
Medicina							31				31
Zootécnica							34				34
Autoridades							1	3	4		8
Totales	2	4	0	3	0	6	217	11			312
Porcentajes	0,64	1,28	0,00	0,96	0,00	1,92	69,55	3,53			
	%	%	%								

Fuente: Elaboración personal del autor

El tiempo total en minutos dedicado a caminar los días a la semana se evidencia en la tabla 9, siendo el mayor porcentaje el presentado en unos 15 min (69,55%), el resto fueron valores porcentuales menores del 4%.

Tabla 10: Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?. Horas por días

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	TOT AL
Administración de empresas					36		4	1			41
Contabilidad y Auditoria					18						35
Química	3			1	16	2	3	2	2		36
Ingeniería Industrial			1	2	4	1	4	7			19
Ingeniería en Telecomunicaciones				32	11		5	5			55
Ingeniería Forestal			1		22						23
Agronomía					29			1			30
Medicina	29				2						31
Zootécnica					34						34
Autoridades	1		4		2	1					8
Totales	33	0	6	35	174	4	16	16	2	0	312
Porcentajes	10,5	0,0	1,9	11,2	55,7	1,2	5,1	5,1	0,6	0,0	
	8%	0%	2%	2%	7%	8%	3%	3%	4%	0%	

Fuente: Elaboración personal del autor

Las horas por días que durante los últimos 7 días los alumnos de las diferentes carreras estudiadas la pasaron sentado se evidencia en la tabla 10. El mayor porcentaje se evidencia en al menos 8 horas sentados (174 sujetos: 55,7%), seguidamente por 9 horas sentados (11,2%) y 12 horas sentados (10,5%) respectivamente. El resto de las variables estudiadas evidenciaron porcentajes inferiores al 6 por ciento del total de la muestra investigada.

El diagnóstico inicial realizado evidencia el poco tiempo dedicado por los alumnos de las diferentes carreras estudiadas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo a la actividad física, aspecto evidenciado en otros rangos etarios de instituciones educativas ecuatorianas, tal y como se afirma en Chávez & Sandoval, (2016), un aspecto que podría repercutir negativamente a mediano y largo plazo en la salud de los universitarios ecuatorianos en general, y en específico de la universidad mencionada, tanto desde el punto de vista psicológico como social (Mejía, Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017; Wang, Collet, & Lau, 2004; van Riper, y otros, 2016; Cabeza, Llumiquinga, Capote, & Vaca, 2018; Castañeda, y otros, 2018), así como de otros aspectos relacionados como la obesidad, y por ende las enfermedades asociadas a éste.

Una vez evidenciada las características de la muestra en terminos de niveles de actividad física, a partir de un diagnostico previo, tal y como se evidencia en obras consultadas como la dispuesta en Asqui, Casanova , León, Vásquez, & Santillán, (2017), la investigación trancurriría hacia otra fase, la del diseño de programa de intervención para mejorar los niveles de actividad física en la muestra sometida a estudio, a la vez que se planteará la necesidad de valorar los alcances y las limitaciones de la propuesta en la praxis.

CONCLUSIONES

Se evidencia un bajo nivel en la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) en la República del Ecuador, establecido a través del diagnóstico preliminar en la presente investigación. Por otra parte, se evidencia la necesidad de establecer estrategias eficientes para motivar al alumnado hacia la práctica de actividad física especializada, conformando a corto plazo un programa de actividad física orientado especialmente en el mejoramiento de indicadores de salud poblacional.

BIBLIOGRAFÍA

- Asqui , J. E., Casanova , S. J., León, J. C., Vásquez, M. G., & Santillán, R. R. (Enero de 2017). Diagnóstico previo para diseñar actividades físico-recreativas en la Unidad Educativa 'Pedro Vicente Maldonado' en Riobamba. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(224), 1-6.
- Benítez, J., & Calero, S. (2016). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa* (2 ed.). Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Bonifaz, I. G., Trujillo, H. S., Sánchez, J. A., Ballesteros, C. A., Sánchez, O. F., & Santillán , M. L. (2017). Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares: estudio en Ecuador. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-16.
- Buchinger, M., & Giomis, P. (1996). *Turismo, recreación y medio ambiente: problemas y soluciones* (Vol. 379.85). Cordoba, Argentina: Ediciones Universo.
- Cabeza, Á. E., Llumiquinga, J. R., Capote, G., & Vaca, M. V. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 1-9.
- Calero, S., & et al. (2014). *Metodología inclusiva desde las ciencias de la actividad físico-deportiva para personas con discapacidad". Proyecto de Investigación*. Proyecto de Investigación, Universidad de Guayaquil, Departamento de Investigaciones y Proyectos Académicos (DIPA), Guayaquil.
- Calero, S., Klever, T., Caiza , M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza , E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Cárdenas, Y. A., Zamora, X. A., & Calero, S. (Abril de 2016). Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(215), 1-14.
- Castañeda, K. A., Sevilla, L. E., Morales, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 1-14.
- Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of outdoor recreation* (2 ed., Vol. 3). New York: RFF Press.
- Fernández Lorenzo, A., Puedmag, A., Emperatriz, D., Padilla Oyos, C. R., Calero Morales, S., & Parra, C. (2017). Alianzas y conflictos entre grupos de interés de un hospital militar: aplicación del método Mactor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-14.

-
- García, E. (Abril de 2009). La actividad física y el adolescente. *Lecturas: educación física y deportes*, 14(131), 1-12.
- García, L., Acosta, J. L., & Castro, R. (Enero de 2011). Plan de actividades físicas-recreativas en los adolescentes de 13 a 15 años del Consejo Popular 'Vila-Napoleón Diego'. *Lecturas: educación física y deportes*, 15(152), 1-12.
- Goñi, E., & Infante, G. (2015). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2).
- Gratton, C., & Taylor, P. (1985). *Sport and recreation. An economic analysis*. USA: E. and FN Spon.