

APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA

PHYSICAL FITNESS IN STUDENTS ATTENDING THE HEALTHY LIFESTYLE AND HABITS PROGRAM THROUGH MUSICALIZED PHYSICAL ACTIVITY

Ortiz Sanguino, Wilson¹; Arévalo Portilla, Juan Fernando¹

¹ Docentes Facultad de Educación. Universidad de Pamplona, Colombia

Wos0000@hotmail.com

RESUMEN

La aptitud física es importante en el afianzamiento deportivo e implementación de hábitos y estilos de vida saludable que permitan mejorar la salud y condición física de los estudiantes, ahora bien, al fusionar con la actividad física musicalizada, puede traer mayores beneficios. En tal sentido, el artículo permite valorar la aptitud física en estudiantes de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario asistentes al programa de hábitos y estilo de vida saludable mediante la actividad física dirigida musicalizada. Para el desarrollo de la investigación se aplicó el cuestionario PARQ para medir la actividad física, la alimentación saludable y la protección de espacios 100% libres de Humo de tabaco, seguidamente se efectuó la valoración del IMC para determinar la composición corporal, y luego se aplicó los Test: Illinois, abdominal, flexibilidad, Hexagonal y flexo extensión de brazos para identificar la condición física asumiendo los componentes de la aptitud: capacidad anaeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad. Como resultados se obtuvo: los estudiantes reconocen y aplican los hábitos y estilos de vida saludable, por otra parte, la composición corporal de los estudiantes los califica como normal en relación a la talla-peso y la constitución corporal se caracteriza por ser ectomorfa, la aplicación de los test permitió contrastar las capacidades diferenciales de mujeres y hombres. Se concluye: la aptitud física será mayor en la medida en que los estudiantes establezcan patrones o hábitos que guíen estilos de vida bajo reforzamiento de actividades físicas dirigidas con influencia de la música.

Palabras clave: aptitud física, hábitos y estilos de vida saludable, actividad física dirigida musicalizada.

ABSTRACT

Physical fitness is important in the strengthening of sports and the implementation of healthy habits and lifestyles that allow improving the health and physical condition of students, now when merging with musicalized physical activity, it can bring greater benefits. In this sense, the article allows assessing physical fitness in students of the University of Pamplona, Villa del Rosario headquarters, who attend the program of healthy habits and lifestyle through musicalized directed physical activity. For the development of the research, the PARQ questionnaire was applied to measure physical activity, healthy eating and the protection of spaces 100% free of tobacco smoke, then the BMI assessment was carried out to determine body composition, and then it was applied The Tests: Illinois, abdominal, flexibility, Hexagonal and flexo arms extension to identify the physical condition assuming the components of the aptitude: anaerobic capacity, muscular strength, muscular resistance and flexibility. As results it was obtained: the students recognize and apply the healthy habits and lifestyles, on the other hand the body composition of the students qualifies them as normal in relation to height-weight and the body constitution is characterized by being ectomorphic, the application The tests allowed us to contrast the differential capacities of women and men. It is concluded: physical fitness will be greater as students establish patterns or habits that guide lifestyles under reinforcement of directed physical activity influenced by music.

Key words: physical fitness, healthy habits and lifestyles, musicalized directed physical activity.

INTRODUCCIÓN

En estudiantes universitarios mantener el equilibrio entre actividades escolares, crecimiento profesional-personal y la práctica deportiva, resulta ser un desafío. Sin embargo, pueden encontrarse estudiantes que desean mantenerse activos y realizar prácticas sanas conducentes a la preservación de la salud integral. En este sentido, dentro de la Universidad de Pamplona, se lleva a cabo el Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, en el cual se vinculan estudiantes de las distintas carreras a fin de mantener buen estado de salud y bienestar, el tal sentido, el programa describe como el peso corporal, la

actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud (Martínez, 2014). Asumiendo la fortaleza del programa en relación a la incorporación asidua de estudiantes, se refleja necesario valorar la aptitud física asumiendo como estrategia pedagógica la actividad física dirigida musicalizada.

En relación a la aptitud física, se puede asumir bajo la perspectiva de Domínguez (2016) como “La capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse” (p.34). De tal manera, la aptitud

física surge como una condición establecida por el individuo mediante su práctica continua y prolongada, llevando al organismo a adquirir destrezas configuradas en la capacidad de mantenerse activos frente a la ejercitación prolongada.

De tal manera que las teorías cognitivas con relación a los objetivos educativos reconocen la necesidad de cambiar el estado de conocimiento del estudiante estimulando la utilización de estrategias de aprendizaje apropiadas y así lograr seres humanos más funcionales e independientes. (Cáceres y Munévar, 2016)

En tal sentido, los investigadores para realizar la valoración de la aptitud física de los estudiantes del programa hábitos y estilos de vida saludable, asume los cinco componentes: composición corporal, capacidad aeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad (Chavarri, 2015) mediante la aplicación de la actividad física dirigida musicalizada. Para Espitia y Veloza (2016) “Se concibe la actividad física dirigida musicalizada como una estrategia pedagógica que permite potenciar la motricidad y el desarrollo integral por cuanto integra la música como complemento de las sesiones de clase” (p.12). Desde esta perspectiva, la estrategia se fortalece por la integración de la música dentro de la actividad física para reforzar elementos sensoriales, motivacionales que conlleven al estudiante a apropiarse de las

sesiones formativas de hábitos, además de servir de complemento para mejorar la aptitud física.

Por tal motivo, el artículo se avoca a dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Qué conocimiento y aplicación de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes asistentes al programa? ¿Cuál es la composición corporal de los estudiantes asistentes al programa? ¿Cuál es la condición física asumiendo los componentes de la aptitud: capacidad anaeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad mediante la aplicación de la actividad física dirigida musicalizada?

Para dar solución a las interrogantes planteadas, se formulan los siguientes objetivos específicos:

- a) Diagnosticar el conocimiento y aplicación de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes asistentes al programa.
- b) Determinar la composición corporal de los estudiantes asistentes al Programa de hábitos y estilos de vida saludable mediante la aplicación de la actividad física dirigida musicalizada.
- c) Identificar la condición física asumiendo los componentes de la aptitud: capacidad anaeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad mediante la aplicación de la actividad física dirigida musicalizada

MÉTODO

En el presente estudio se asumió el diseño Pre experimental, el cual puede servir como estudio exploratorios (Olmos, 2001), basándose en la administración de diversos instrumentos aplicables a un total de 166 estudiantes, de los cuales 82 son mujeres y 84 hombres, asumiendo como criterios de inclusión pertenecer al programa de hábitos y estilos de vida saludable de la Universidad de Pamplona y ser mayores de edad. Como criterios de exclusión se tiene al grupo de estudiantes que padezcan de enfermedades crónicas que aun incluidos en el programa no pueden realizar actividades deportivas intensas.

Se asumieron para el cumplimiento de los objetivos planteados los siguientes instrumentos de recolección de información: a) Cuestionario Internacional de Actividad Física (PARQ): El cual se utilizará para diagnosticar el conocimiento y aplicación de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes asistentes al programa. b) Valoración del índice de masa corporal para determinar la composición corporal de los estudiantes asistentes al Programa. c) Aplicar 5 test para identificar la condición física (Test de Illinois, Test de Abdominales, Test de Flexo extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal).

Partiendo de la recolección de datos obtenidos de las observaciones realizadas, las pruebas aplicadas en situación de laboratorio y en terreno de campo, donde se registraron los resultados

iniciales de aptitud física y Hábitos saludables de los participantes del estudio, se confeccionó la base de datos para su procesamiento, con el apoyo del paquete estadístico SPSS 20, para determinar las medias, las modas y las desviaciones estándar que permitieron establecer los límites que sirvieron de base para otorgar la puntuación a cada uno de los participantes, teniendo en cuenta los porcentajes alcanzados en las acciones realizadas.

RESULTADOS

Los resultados parten por comprender el alcance de los objetivos planteados mediante la aplicación y análisis de los instrumentos en tal sentido se obtiene:

Al Diagnosticar el conocimiento y aplicación de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes asistentes al programa, se obtiene que el 95% de los estudiantes conocen los hábitos y estilos de vida saludable, en relación al cumplimiento de las recomendaciones se desglosan las siguientes figuras:

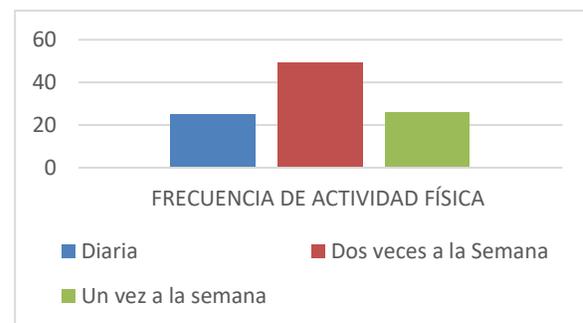


Figura 1. Frecuencia de actividad física

De acuerdo con la frecuencia de actividad física el 49% de los estudiantes manifiestan que realizan actividad física por lo menos dos veces a la semana, 26% solo uno vez y el 25% la efectúa diariamente. Con respecto al tiempo de actividad física, se tiene que el 46% de los estudiantes se ejercitan durante una hora, 38% dedican menos de una hora y el 16% realiza actividad física por más de dos horas.

En relación a la alimentación y nutrición, se obtiene que el consumo de frutas y verduras de los estudiantes, es elevado, cumpliendo con la recomendación. En efecto se muestra a continuación las porciones consumidas diariamente:

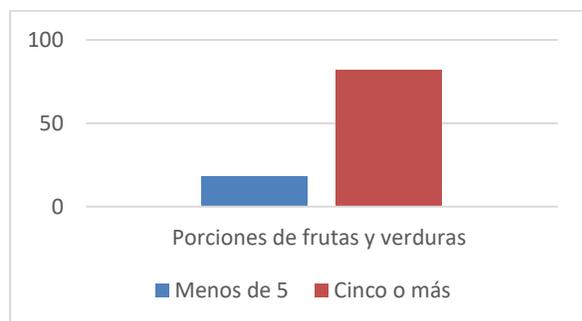


Figura 2. Porciones de frutas y verduras

El 82% de los estudiantes consumen cinco o más porciones de frutas y verduras, mientras el 18% menos de cinco porciones. Con respecto a la recomendación: frecuencia de ambientes 100% libres de humo se tiene que el 72% no está expuesto, mientras el 28% si lo está.

Por su parte, al *determinar la composición corporal de los estudiantes asistentes al Programa de hábitos y estilos de vida saludable mediante la aplicación de la actividad física dirigida musicalizada*, se obtiene mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal, asumiendo talla-peso de los estudiantes que la mayoría se encuentra normal por poseer índices entre los intervalos 18.5 y 24, sin embargo se observa que la constitución corporal de los estudiantes es ectomorfo. A continuación la figura que permite visualizar los hallazgos en función del género.

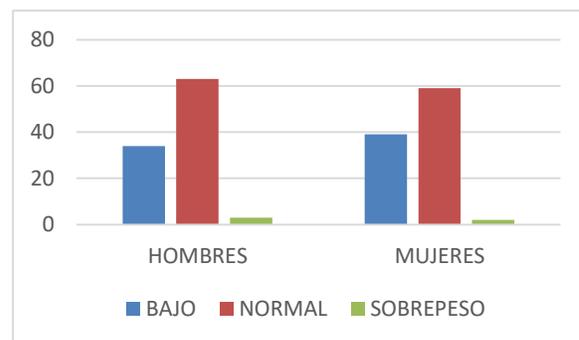


Figura 3. Relación Índice Masa Muscular

Por último, al *Identificar la condición física asumiendo los componentes de la aptitud: capacidad anaeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad mediante la aplicación de la actividad física dirigida musicalizada*, se aplicaron los test: Test de Illinois, Test abdominal, Test de flexibilidad, Test Hexagonal y test de flexo extensión de brazos, para la presentación de los resultados se

realizó la comparación entre hombres y mujeres para determinar la optimización de la condición física.

En relación al Test de Illinois, se obtiene que el 61,55% de los hombres obtuvo un rendimiento excelente en comparación con la Mujer que se mantuvo en promedio en un 50%, resultando solo excelentes el 25% de su total.

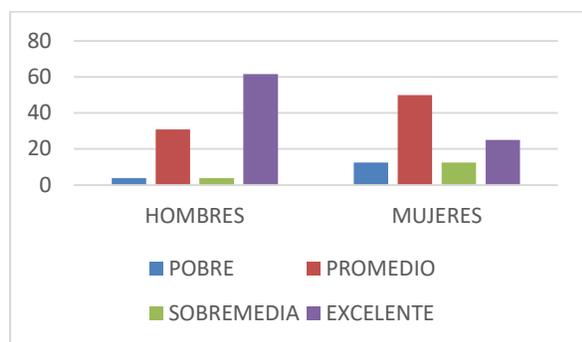


Figura 4. Test de Illinois

El test Hexagonal, permite destacar los siguientes hallazgos: el 40% de los hombres se encuentran sobre la media, y el 28% se calificó como excelente; en el caso de las mujeres, el 37,5% se encontró sobre la media y el 37,5% fue excelente. Estos resultados permiten evidenciar que en la aplicación de este test las mujeres mostraron mayor rendimiento.

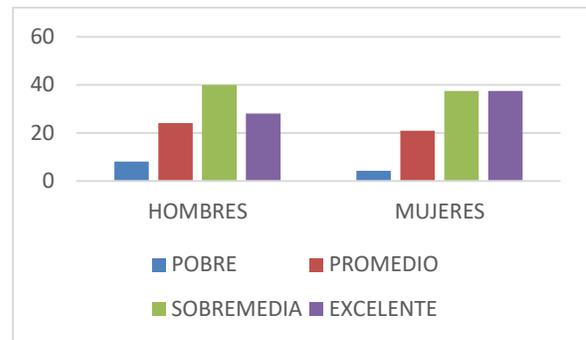


Figura 5. Test Hexagonal

En atención al componente flexibilidad el Test Seated and Reach, permite apreciar que el rendimiento de los hombres es pobre representado por el 57,69% del total y solo el 3,85% se mostró excelente. En el caso de las mujeres, se evidencia mayor flexibilidad, considerando que el 16,8% fue valorada como excelente en la aplicación del test, así mismo, se muestra que el 54,16% tiene una tendencia a la flexibilidad pobre.

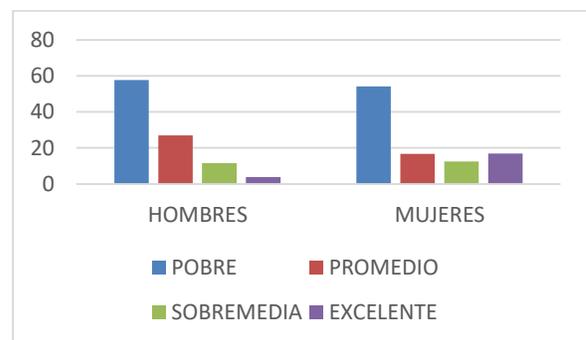


Figura 6. Test Seated and reach.

Con respecto al Test Flexo extensión el 42.31% de los hombres se encuentra en promedio, frente al 62.5% de las mujeres. Sin embargo, el

23.08% de los hombres fue excelente en la aplicación del test.

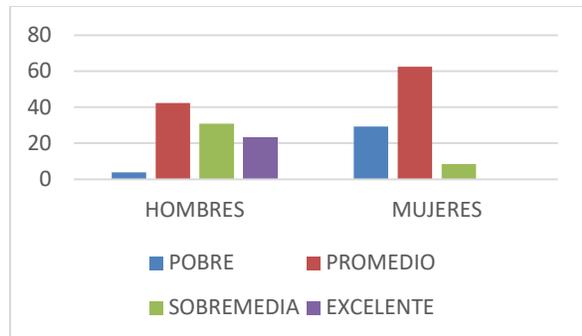


Figura 7. Test Flexo Extensión

En el Test Abdominal, se tiene que el 65,38% de los hombres y el 54,17% de las mujeres obtuvieron una ponderación promedio. Así mismo, el 23,08% de los hombres y el 8,33% de las mujeres se mostraron sobre media.

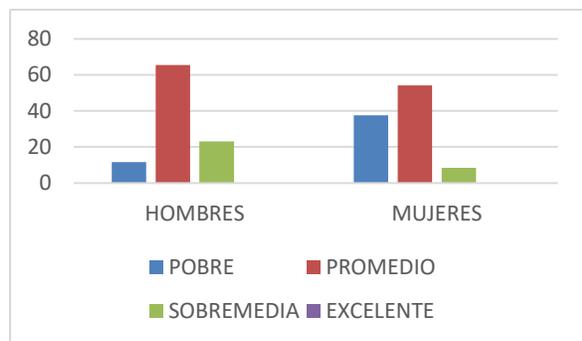


Figura 8. Test Abdominales

DISCUSIÓN

Valorar la aptitud física en estudiantes universitarios debe adoptar como protocolo la distinción de los componentes necesarios para lograr calificar de forma adecuada a cada individuo. En tal sentido, establece Villamarín

(2014) “La aptitud Física parte de comprender la complejidad anatómica del cuerpo humano frente a las actividades físicas” (p.23). En tal sentido, la actividad física es un elemento vital que permite medir la aptitud física, en el caso de estudio, se adjudicó como estrategia pedagógica la actividad física dirigida musicalizada para propiciarse de un entorno más dinámico de la práctica e ejercitación, reconociendo el valor de la música y su incidencia en la concentración y motivación (Ceballos, 2014).

Desde perspectiva, la inserción de este elemento (actividad física dirigida musicalizada) permitió integrar más estudiantes de distintas carreras de la Universidad de Pamplona al programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, a la vez de ser atractivo en primer momento por el efecto dinámico y sensorial que ofrece mediante el ritmo (Paredes, 2015), también proporciona información de calidad para la preservación de la salud.

Ahora bien, la aptitud física parte de una serie de componentes que fueron valorados de manera armónica permitiendo establecer un seguimiento para el alcance de los objetivos planteados. En efecto, los investigadores se concentraron en concebir como una variable de estudio: los hábitos y estilos de vida saludable, partiendo del conocimiento y aplicación de los estudiantes, en efecto, es necesario que cada día dentro del programa se ofrezcan mejores oportunidades para comprender la necesidad y bondades de las

recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud.

En tal sentido, los estudiantes universitarios deben comprender que los hábitos funcionan como normas o patrones culturales para la preservación y cuidado de la vida (López 2016), aunado a ello, es fundamental que se apliquen de manera cotidiana en todos los contextos donde a diario se insertan. El cumplimiento la actividad física, la adecuación de la alimentación en atención al consumo de frutas y verduras, además de la necesidad de disminuir la presencia de ambientes con humos de cigarro y/tabaco, son las orientaciones específicas que deben prevalecer dentro de la formación integral de los hábitos.

Por otra parte, dentro de la aptitud física no solo deben corresponderse los hábitos y estilos de vida saludable como formas de vida desde la actividad física y las costumbres sanas, sino además abordar el componente: composición corporal, apreciando que la relación talla-peso mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal, contribuye a apreciar factores que se involucran con la estabilidad de la salud en los individuos, conllevando a apreciar si su estado nutricional es el adecuado (Martínez, 2014).

Desde otra perspectiva, la aplicación de los test, permite hacer hincapié de la necesidad de abordar en los estudiantes el desarrollo de la capacidad aeróbica de los estudiantes, la cual se

sustenta cuando al realizar un ejercicio dinámico se involucran los principales grupos musculares, realizándolo con intensidad moderada durante tiempo prolongado (Domínguez, 2016).

Por otra parte, la fuerza muscular dentro de la aptitud física, se concibe como la fuerza máxima que el musculo puede generar (Ceballos, 2014), en este sentido, la fuerza muscular así como la resistencia muscular desarrollada por los estudiantes se intensificara en la medida en que generen mayores hábitos de actividad física.

Por último, el componente: flexibilidad, alude a la capacidad máxima para mover una articulación en toda la amplitud del movimiento (Paredes, 2015). La flexibilidad como componente de la aptitud física de los estudiantes está valorada como necesaria para la inserción adecuada de las ejercitaciones.

Ahora bien, el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes, parte por apreciar hábitos y estilos de vida saludable que conduzcan a elevar la practica permitiendo adoptar movimientos, ejercitaciones y actividades deportivas que activen el cuerpo y permitan mediante la música nutrir experiencias de valor que armonicen con las necesidades emocionales y motivacionales de los estudiantes. En consecuencia, la aptitud física será mayor en la medida en que los estudiantes establezcan patrones o hábitos que guíen estilos de vida bajo reforzamiento de

actividad físicas dirigidas con influencia de la música.

CONCLUSIONES

La investigación permite gestar las siguientes conclusiones:

-La aptitud física debe ser interpretada bajo la respuesta ofrecida por el individuo frente a la ejercitación guiada y sostenida en función del tiempo.

- Los componentes de la aptitud física son: composición corporal, capacidad aeróbica, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular. Dichos componentes pueden ser valorados en función de test específicos como: Test de Illinois, Test abdominal, Test de flexibilidad, Test Hexagonal y test de flexo extensión de brazos.

-El programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable permite a los estudiantes formarse en un conjunto nociones que involucran la actividad física, la alimentación adecuada y la promoción de ambientes 100% libre de humo, con la intención de favorecer integralmente en la preservación de la salud.

-La formación de hábitos conduce al individuo a generar mayores prácticas deportivas, lo cual incrementa la aptitud física.

-La actividad física dirigida musicalizada, responde a una estrategia pedagógica que

permite acrecentar el valor de la práctica deportiva en los estudiantes, considerando que influye en la apreciación que tienen sobre la ejercitación y el aprendizaje de los hábitos y estilos de vida saludable.

REFERENCIAS

1. Alonso R. (2011). Índice de Masa Corporal (IMC): aciertos y desaciertos. Brasil. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd159/indice-de-masa-corporal-aciertos-y-desaciertos.htm>
2. Belmont (1979). Informe Belmont Principios Éticos y Directrices para la Protección de Sujetos National Institutes of Health. 18 de abril de 1979. Recuperado de: <http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx>
3. Bennassar M. (2011). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. Universitat de les Illes Balears. España. Recuperado de: http://www.academia.edu/6223906/Estilos_de_vida_y_salud_en_estudiantes_universitarios_la_universidad_como_entorno_promotor_de_la_salud._Miguel_Bennassar_Veny
4. Cáceres, Zoraya y Munévar, Olga. (2016). EVOLUCION DE LAS TEORIAS COGNITIVAS Y SUS APORTES A LA EDUCACIÓN. Actividad Física y Desarrollo Humano, volumen 7.
5. Ceballos, P. (2014) Educación física, deporte y recreación. España: Limites. Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión. N° 20, I semestre de 2014 ISSN:1578-2484, pp. 3-5.
5. Coldeportes (2011). "Hábitos y estilos de vida saludable". Tomo II COLDEPORTES (2016). IV Curso de Actividad Física Dirigida Musicalizada. Recuperado de: http://www.coldeportes.gov.co/fomento_desarrollo/actividad_fisica/sistema_nacional_capacitacion/iv_curso_nacional_actividad_fisica_81858_81858

6. COLDEPORTES (2016). IV Curso de Actividad Física Dirigida Musicalizada. Recuperado de: http://www.coldeportes.gov.co/fomento_desarrollo/actividad_fisica/sistema_nacional_capacitacion/iv_curso_nacional_actividad_fisica_81858_81858
7. Chavarri, J. (2015) Principios para la preinscripción del ejercicio físico en la población general. España: Centro de Medicina física y rehabilitación. Recuperado de: <https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO25050/seh-guia-01.pdf>
8. Domínguez, L. (2016). Actividad física en estudiantes universitarios. Ecuador: La salle. Pp. 34.
9. Espinoza L. y et., al (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Valparaíso, Chile. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n4/art09.pdf>
10. Espitia, C; Veloza, R. (2016). La actividad física musicalizada como estrategia pedagógica para potenciar la motricidad gruesa específicamente la coordinación y equilibrio en los estudiantes del Instituto Técnico Comercial Sagrado Corazón de Jesús- Colombia: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1856/1/TGT-650.pdf>
11. Guerrero L. y et., al (2009). Estilo de vida y salud. Mérida, Venezuela. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf>
12. Hernández. (2008). Diseños pre experimentales. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/solanghyz/diseo-preexperimental-4298863>.
13. Lozano O. y et., al (2014). Lineamientos y oportunidades de Mejora en el Desarrollo de la Acción de Gestores, Monitores y Líderes del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Coldeportes. Recuperado de: http://www.coldeportes.gov.co/recursos_user/web_coldeportes/2014/lineamientos-oportunidades-web.pdf
14. Martínez, J. (2014) Aptitud física. España: Espasa. Pp. 3-5.
15. Núremberg, (1947) Código de Núremberg. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre. Alemania. Recuperado de: http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica.pdf
16. Organización Mundial de la Salud (1968). Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico. Ginebra: OMS. Recuperado de: <https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSCA%20Y%20SALUD.pdf>
17. Organización Mundial De La Salud (2016). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
18. Paredes, L. (2015). Educación física en instituciones educativas. Ecuador: Fronteras. Pp.17-19.
19. Posada L. (2013) Educación Física Juvenil I.E.D. - localidad séptima de Bogotá. Recuperado de: <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com.co/p/test-fisicos.html>
20. Olmos, P. (2001) Investigación científica. España: Limites. Pp.35.
21. República de Colombia. Ministerio de Salud. Resolución N° 008430 de 1993. Recuperado de: https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Res_8430_1993_-_Salud.pdf
22. Tamayo y Tamayo, Mario. (1997) El Proceso de la Investigación científica. Editorial Limusa S.A. México.
23. Villamarín, F. (2014) Actividad física y su implicación para la salud. México: Trillas, pp.23.