

**IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO COMO PRÁCTICA EN LA FORMACIÓN  
PROFESIONAL DE ESTUDIANTES DE MEDICINA**

**Autor: Es. ANDREA JARAMILLO VILLARREAL**

**Ensayo argumentativo**

**Tutor Mario Moreno**

**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA**

**Facultad de educación y humanidades**

**ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Bogotá, Abril 2016**

# IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO COMO PRÁCTICA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE ESTUDIANTES DE MEDICINA

*” Trataré a los enfermos de acuerdo con mi capacidad y mi buen juicio, y los apartaré del perjuicio y la injusticia’ ”*

*Juramento hipocrático*

## Resumen

Este ensayo consiste en destacar la importancia de la práctica del ejercicio físico durante la formación profesional del estudiante de medicina como pilar fundamental en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles; mencionando la epidemia de obesidad y sobrepeso que atraviesa el país; datos que arroja la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Lo anterior se base en estudios realizados a estudiantes de medicina, que concluyen poseer algunas de dichas enfermedades.

Por lo anterior plantea la importancia que las universidades tienen al promover la práctica del ejercicio físico dentro del currículo de los profesionales de la salud y que el estudiante va de acuerdo a lo que su currículo le plantee; ubicando a los médicos como puente

principal para la transmisión de estilos de vida saludable para el país.

Con lo anterior se Concluye, que la participación de los estudiantes de medicina a los programas de Actividad Física y Ejercicio Físico que bienestar universitario ofrecen, no es muy alta, debido a la carga académica que manejan, la falta de cultura personal hacia la práctica y también la exigencia que carece el currículo de su formación hacia la misma.

**Palabras claves:** Estudiantes de medicina, actividad física, ejercicio físico, deporte, obesidad, medicina.

## INTRODUCCIÓN

Los avances en la medicina son extraordinarios, su evolución hace que muchos individuos logremos solventar cualquier enfermedad con grandes signos de dolencia; pero aún tenemos medicina curativa; no se promueve la medicina preventiva.

El sobrepeso y la obesidad nos indican que el sedentarismo está gobernando cada día la vida de los colombianos, con tantas muertes de personas por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT); es una cifra muy alta según los datos que arroja la organización mundial de la salud (OMS), dato que mencionaremos más adelante. “El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. (OMS, 2015)

Las enfermedades crónicas no transmisibles se relacionan con los hábitos nocivos para la salud. De aquí nace la curiosidad de analizar el comportamiento de los estudiantes de medicina, en cuanto a la realización de ejercicio físico y la prevención de dichas enfermedades en su vida. Tal cual como lo mencionan diferentes autores, como por ejemplo.

El objetivo fundamental de la educación médica está orientado a la formación de profesionales preparados para servir a ‘los propósitos fundamentales de la medicina’, incluyendo el mantenimiento de la salud, el alivio del sufrimiento, la curación de la enfermedad, el control de la pérdida innecesaria de vidas y el acompañamiento durante el tránsito hacia una muerte digna. (Morales, 2009, pág. 73)

Este escrito pretende concientizar la importancia de incluir el ejercicio físico en la formación de los futuros profesionales de la salud; agregándolo en su currículo universitario como una asignatura de carácter prioritaria. Algunos estudios han encontrado que los estudiantes de medicina poseen un índice casi nulo en la realización de ejercicio físico; encontrando problemas de obesidad y tabaquismo.

Esto es una responsabilidad social que deben asumir las universidades, pensando no solo en formar en conocimientos de las ciencias de la salud, si no en su aplicabilidad e inicialmente en el estudiante como futuro propagandista de hábitos saludables y así aportar a bajar el índice de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) que sobrelleva nuestro país.

Para la ensayista la formación del estudiante de medicina debe tener un enfoque preventivo; teniendo en cuenta que son ellos los encargados de conocer, diagnosticar y proceder, en la prevención y el mejoramiento de la salud del individuo adoptándolo para toda la vida. El ideal es formar un profesional con responsabilidad hacia sí mismo, con su propio cuerpo y de esta manera promover la práctica del ejercicio físico preventivo y no esperar que sea curativo, optimizando hábitos y estilos de vida.

El nacer de este ensayo reconoce que todas las universidades poseen un organismo denominado Bienestar Universitario; por medio de este ofrecen a los estudiantes, administrativos y docentes; una serie de programas los cuales son de libre participación, pueden ser culturales o deportivos; de representación institucional, por conocimiento, curiosidad y/o quizás por disfrute del tiempo libre. Estos programas inconscientemente ayudan a su comunidad universitaria a socializarse e interactuar con otras formas de pensar y de ver la vida; ayudando a fortalecer la personalidad. Es importante resaltar los conceptos básicos sobre la semántica del entorno del deporte y la actividad física.

Las organizaciones mundiales tales como American College of Sports Medicine (ASCM), la American Heart Association (AHA), Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de prever y promover hábitos saludables, han tenido en cuenta tres ejes los cuales son importantes para la salud. Inicialmente, La actividad física, que son los movimientos que realiza el cuerpo normalmente, (hablar, comer, peinarse, caminar, etc.) es el nombre general para la ejecución del ejercicio físico y el deporte. El ejercicio físico es planeado y repetitivo y busca objetivos, el deporte, es el ejercicio físico acompañado de unas leyes y reglas que lo preside.

Al implementar el ejercicio físico como parte de su plan de estudio, culturaliza al profesional a obtener hábitos saludables; de igual manera él es un ejemplo para la sociedad, su apariencia

permite aceptación pronta sobre lo que esté diciendo acerca de la salud. De igual manera aportaría a bajar la tasa de obesidad, sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles.

### **A Resolver: Ejercicio físico en la formación profesional de estudiantes de medicina**

Siendo el ejercicio físico un puente para mantener y mejorar la salud y coexistiendo el médico, el cual es un promovedor del cuidado y preservación de la salud; debe estar dotado de una aplicabilidad ya vivida por él, en cuanto a la práctica del ejercicio físico; inicialmente para que se le facilite prescribir el ejercicio físico en él y así a sus futuros pacientes; de esta manera fomentar la medicina preventiva y dejar de lado la curativa. En cuanto a las (ECNT), que está padeciendo Colombia. Según la OMS:

“Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. En 2014, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal. En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso. La obesidad puede prevenirse”. (OMS, 2015)

Por lo general se dice anhelar que los servicios médicos estén comprometidos con la salud de la sociedad y para llegar a ello será cada vez más espinoso, si no se inicia en la formación profesional del futuro médico; que inculquen en él una cultura en la ejecución del ejercicio físico desde su formación profesional para así ayudar a la comunidad.

Considera la ensayista, que es contradictorio cómo quien cuida de nuestra salud, no cuida de la suya. Por ende, si en su plan curricular se destinaran horas para la realización del ejercicio físico, aportarían a bajar el índice de sedentarismo aportándole a Colombia, una sociedad más sana y culturalizada en la práctica del ejercicio físico y así nos encaminaríamos hacia una medicina preventiva, y se formaría un profesional de la salud íntegro, con autoestima enfocada al autocuidado y con un aporte significativo al país. Puesto que el estudiante universitario se adapta y trata de cumplir lo que el currículo académico le exige, si dentro de su plan de estudios no se le promueve la práctica del ejercicio físico, no habrá interés por incluirlo en su travesía universitaria.

(Marquez, 1995) Cita (Somstroen, 1984; Willis y campbell, 1992, p. 186) piensa que (Se ha puesto en manifiesto que los efectos más importantes del ejercicio no son los fisiológicos si no psicológicos, en el sentido de mejora de la autoestima y cambios en algunos rasgos de la personalidad). Ver figura 1.

Figura 1. Efectos de la actividad física sobre la salud.

<b>Aumento</b>	<b>Disminución</b>
<b>Rendimiento académico</b>	<b>Ausentismo laboral</b>
<b>Asertividad</b>	<b>Abuso de alcohol</b>
<b>Confianza</b>	<b>Ira</b>
<b>Estabilidad emocional</b>	<b>Ansiedad</b>
<b>Funcionamiento intelectual</b>	<b>Confusión</b>
<b>Locus de control interno</b>	<b>Depresión</b>
<b>Memoria</b>	<b>Dolores de cabeza</b>
<b>Percepción</b>	<b>Hostilidad</b>
<b>Imagen corporal positiva</b>	<b>Fobias</b>
<b>Autocontrol</b>	<b>Conducta psicótica</b>
<b>Satisfacción sexual</b>	<b>Tensión</b>
<b>Bienestar</b>	<b>Conducta tipo A</b>
<b>Eficacia en el trabajo</b>	<b>Errores en el trabajo</b>

Fuente: (Marquez, 1995, pág. 187)

En relación con lo anterior la ensayista considera, que el ejercicio físico estimula la mente, el nivel social y emocional; las consecuencias son más a favor que en contra, este aporta a mejorar la percepción que tiene de sí mismo, la tolerancia, la comprensión y el respeto; entre otros valores; fortaleciendo la personalidad.

“Los niveles de satisfacción personal provocados por el ejercicio son de diversa índole; tales como físicos, relacionados con el bienestar fisiológico y psíquico/psicológico”. (Garita, 2006).

## **Programas culturales y deportivos**

La palabra Bienestar Universitario “aparece en Colombia en 1935, con la Ley 63, emitida por el MEN (Ministerio de Educación Nacional), con el ánimo de reorganizar la Universidad Nacional, y donde el Bienestar Universitario debía incluir deporte organizado, residencias, comedores estudiantiles y servicios médicos” (Martinez y Alarcon, 2014, págs. 33,34). Por esta razón las universidades inician el proceso de promover la participación de sus estudiantes en los programas DE Bienestar Universitario buscando hábitos saludables.

Por consiguiente, La Ley 30 de 1992, en su Artículo 117, dice: “Las Instituciones de Educación Superior deben adelantar programas, entendidos como el conjunto de actividades que orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo” (Martinez y Alarcon, 2014, pág. 35). Entonces les exigen a las universidades adelantar programas en temas específicos para organizar las universidades.

La ensayista reconoce que generalmente las universidades ofrecen programas culturales y deportivos para los estudiantes por medio de Bienestar Universitario; su participación no es calificable, el estudiante decide si quiere o no participar y asiste cuando lo desee. Por tanto La Universidad Militar Nueva Granada (UMNG) en “La Unidad de Deportes y Recreación promueve la participación de la Comunidad Neogranadina en prácticas recreativas y deportivas, de nivel individual como colectiva, buscando en todo momento hacer un buen uso del tiempo libre”. (Martínez y Alarcón, 2014, pág. 66)

Por esta razón sería interesante estudiar la participación que tienen los estudiantes de medicina de la en la universidad militar y poder medir el impacto que tiene en ellos.

En consecuencia, un estudio realizado en la Universidad de La Habana Policlínico Universitario Louis Pasteur encontró que los estudiantes de medicina definen la salud:

A partir del concepto que formulo la OMS en el año 1948 y algunos añadieron a su definición aspectos vinculados con los estilos de vida sanos y el bienestar, lo dicho por los estudiantes son conceptos transmitidos en clase; esto hace reflexionar sobre la visión que ya los propios estudiantes de medicina van teniendo sobre la salud. Añadiendo que ningún estudiante manifestó el deseo de

cursar la especialidad de Medicina General Integral, lo cual está en contradicción con los propios intereses de su formación. Señalaron en su proyecto de vida cursar especializaciones como Ginecología, Ortopedia, Cirugía, Dermatología, Geriátrica, Neonatología y Neurología, lo que se acerca al pensamiento médico hegemónico curativo que en cierta medida contradice los conceptos sobre salud brindado por los estudiantes (Garrido y Amable , 2012, págs. 3,4)

Con lo anterior se rectifica que el estudiante de medicina va de acuerdo a lo que la universidad le esté ofreciendo en conocimientos y demás; es importante que los formadores de los médicos les transmitan la importancia que tienen como profesionales para ayudar al país.

### **Actividad física: diferencias entre ejercicio físico y deporte**

Es importante definir aspectos del movimiento humano, en cuanto al ejercicio físico: (Garita, 2006) Cita (Nigg, 2003, p. 02) piensa que:

(La **Actividad Física**, se conoce como todo aquel movimiento que realiza el ser humano, que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte.

**El Ejercicio**, por su parte, es un tipo de actividad física, planeada y estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras.

**El Deporte**, es la actividad física organizada en ligas con competición Individual o grupal).

Incluso peinarlos, comer y hablar, aplica también como actividad física y el aumento del metabolismo es mínimo, de esta manera no buscamos objetivos que mejoren la salud. La aplicabilidad de esto va de acuerdo a lo interés del individuo, algunos solo desean intensificar el diario vivir, con la realización de actividad física, “salir a caminar”, otros querrán “lograr algunos objetivos o mantenerlos” con el ejercicio físico y otros solo desean “competir en un deporte” ya sea individual o de conjunto.

Por esta razón siendo el ejercicio físico, planeado y estructurado mejorando cualidades físicas, le aporta a la salud del ser humano la permanencia vital de su cuerpo, evitando enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) llevándolo sobre una vida posiblemente sana, pues el ejercicio va

acompañado de una alimentación saludable, es de resaltar que el cuerpo necesita de todo lo que el universo nos ofrece, pero todo debe ser moderadamente.

### **Ejercicio físico como practica en los currículos de medicina**

Además los médicos son a quienes acudimos cuando en nuestro cuerpo anda algo mal, no hay que esperar que nuestro organismo prenda alarma de emergencia y así acudir a ellos; esto se debe quizás al tipo de educación que los mismos médicos nos ofrecen a los usuarios; no se usa el diagnóstico para prevenir deterioros en la salud; se espera tener un deterioro en la salud para usar el diagnostico hacia la cura o para controlar dicha enfermedad.

Puesto que el ejercicio físico como práctica no está incluida durante la formación profesional o plan curricular de los médicos, no hay asignaturas que involucre que el estudiante de medicina realice ejercicio físico en busca de hábitos saludables. Un estudio realizado en estudiantes de medicina de 1 a 5 años de carrera, en la Escuela De Medicina, Universidad De Valparaíso En Chile, al obtener los resultados concluyeron:

“que el factor de riesgo de mayor prevalencia **con un 88% es la inactividad física**, cifras similares para hombres y mujeres, **El sobrepeso y obesidad**, siendo ésta mayor en hombres seguido por el **tabaquismo**, siendo mayor en mujeres. Por último, **la presión arterial alta** siendo mayor en hombres. Concluyendo: La prevalencia de los factores de riesgo estudiados es alta. Se recomienda efectuar intervenciones preventivas”. (Mc Coll, Amador, Aros, Lastra y Pizarro, 2002)

Es alarmante que “quienes serán los futuros profesionales encargados de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y de su eventual tratamiento” (Mc Coll, Amador, Aros, Lastra y Pizarro, 2002), posean problemas de inactividad física (IF) y aún más grave de tabaquismo; entre otras, teniendo ellos el conocimiento de que los hábitos y estilos de vida saludable mejoran, mantienen y prolongan la calidad de vida en un ser humano. Al promover hábitos saludables por medio de los médicos hacia la ciudadanía se impactaría no solo al joven o adulto sino también al niño el cual se está viendo afectado. “La obesidad infantil se asocia con una

mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso”. (OMS, 2015)

En cuanto a lo anterior nos preguntaríamos que ¿está sucediendo, porque los niños se están viendo tan afectados por esta epidemia?, mientras que unos mueren por desnutrición, otros mueren a causa de la obesidad, que contradictorio. Para la ensayista es vital que en el currículo que forma a el médico no solo se base en conocimientos de la atención medica general, si no en el ejemplo de salud que proporciona el medico ante la comunidad.

En consecuencia un estudio realizado en la Universidad de La Habana Policlínico Universitario Louis, también ejecuto una revisión del macro y microcurrículum de la carrera de medicina; en el accionar de promoción de salud y se encontró que:

en el modelo del profesional esta explícito el papel que debe jugar el médico en la sociedad, su alto sentido de responsabilidad así como la adopción de un sistema de valores y cualidades que le permitan su actuación. En este documento se jerarquiza las funciones del médico general, dándole la rectoría a la Atención Médica Integral. En la misma se incluyen las tareas de promoción de salud, prevención de enfermedad, curación y rehabilitación, pero sin embargo, consideran las autoras que no deja claro que la promoción de salud es la actividad rectora para el médico general básico en su trabajo en la comunidad. Además, el ejemplo en salud del médico ante la comunidad, no está contemplado en el documento (Garrido y Amable , 2012, págs. 4,5).

Se comprende que dentro del currículo de medicina si está relacionado lo que tiene que ver el estudiante en cuanto a la prevención de la salud; aun así no hay asignaturas donde ejercicio físico se use como práctica para el estudiante. Por tanto las universidades tienen una responsabilidad social y más en la formación de profesionales de la salud; ya que son la clave para enfrentar y terminar aquellas enfermedades que solo con la práctica del ejercicio físico se pueden combatir.

Por esta razón la universidad debe ser la pionera en este proceso y no dejarlo a libre decisión del estudiante; por ello, la práctica del ejercicio físico debería incluirse en el plan curricular. Que él viva, sienta y disfrute de una actividad diferente, que conozca en él mismo los beneficios que tiene la realización del ejercicio físico. Que comprenda que inicialmente lo debe hacer para él, por su cuerpo, por su salud y luego por las futuras vidas que están en sus manos.

En el estudio realizado en la Universidad de Valparaíso también afirmaron: “Recomendar a la Comisión Curricular, aumentar las horas libres para destinarlas a la recreación y práctica de actividad física”. (Mc Coll, Amador, Aros, Lastra y Pizarro, 2002)

Así pues, cuando un médico le dice a su paciente “debe realizar ejercicio físico cinco (5) días a la semana con una duración de 30 minutos como mínimo, porque su peso no es el adecuado para su talla...” para la ensayista, muchos no observan si el médico está o no bien de peso, pero quienes si reparamos en ello, quizás por ser promotora del ejercicio físico; surgen interrogantes: ¿Por qué él no se cuida?, si sabe que el ejercicio físico, mejora la salud y la calidad de vida; por otro lado no hay que esperar que el paciente este 10 kilos por encima de lo que debe ser su peso o cuando ya hay problemas cardiovasculares; para indicarle que debe realizar una práctica física.

La ensayista considera que quizás los médicos no tienen la culpa total; este error se debe a que no se les formo la cultura de adoptar el ejercicio físico para la vida de ellos mismos, si no para otros y de manera curativa no preventiva; por lo general se dice “predicar pero no aplicar”. Dentro de su plan de estudios, no se promueven la práctica del ejercicio físico y estilos de vida saludable; queda en teoría y de esta manera el médico lo transmite.

Por tanto, como educadora física y promotora del ejercicio físico, por medio de buenos hábitos, transmito la importancia del mismo. La ensayista manifiesta, que no es fácil tomar el ejercicio físico como parte de la vida o como una necesidad, es decir: como lo es comer, beber agua o dormir; ya que el mundo nos ofrece un sin—número de alternativas para divertirnos sin tener que movernos. Otra parte que nos afecta son los alimentos que el planeta nos ofrece y más en nuestro país la gran variedad y dulzuras que encontramos; lo hace difícil; por ello hay que crear cultura para el ejercicio físico y entender que todo tiene un límite y el cuerpo también; sería importante hacer un alto y mirar lo que le damos y le hacemos a nuestro cuerpo.

## CONCLUSIONES

Así pues los estudiantes de medicina no participan de los programas que promueve bienestar universitario por la carga académica que mantienen; por otro lado su plan de estudios no los encaminan hacia la cultura del ejercicio físico el cual es importante en un profesional que cuida de la salud de un sociedad que tampoco tiene hábitos saludables, por eso asiste al médico para curar, no para prevenir y nos encontramos con una alerta mundial que es el sedentarismo y de alguna manera las universidades se están quedando corta al exigir que sus profesional practiquen el ejercicio físico ya que los programas de bienestar universitarios es para aquellos que quieran ser parte de ese proceso.

De manera que se deben proponer alternativas para que en los currículos de medicina se le dé la importancia a la realización del ejercicio físico. Por lo tanto los entes institucionales deben prestar la importancia que se merece a los diferentes programas que mejoren y mantengan la salud, e incluirlo dentro de los diferentes currículos en sus programas académicos. Y en el caso de las ciencias de la salud, deben convertirse en un fundamento vital para incentivar campañas de promoción de la salud y prevención de ECNT, por eso la inclusión debe ser el ejercicio físico como practica en asignaturas donde se profundice en las ciencias aplicadas y se le dé el peso que realmente hoy en día tiene el ejercicio físico en los individuos.

Por ende las ECNT son patologías que pueden impactar a cualquier persona, ningún individuo es exento de padecer dichas enfermedades, pero sí estamos en la capacidad de prevenirlas. Es por esto que la figura del médico como principal promotor de dichos hábitos, es de suma importancia para inculcar los sanos hábitos y él mismo debe ser una imagen viva de lo que está predicando. Así como pasa de forma cotidiana, “el hombre debe ver para creer”, siendo está la filosofía de muchas personas, las cuales en su caso particular cuando reciben indicciones del médico, no toman a conciencia las recomendaciones puesto que la persona que emite la información posee una imagen totalmente contraria a lo que se está recomendando.

Este es uno de los múltiples ejemplos que hoy en día son comunes en nuestra sociedad, pero también existe el caso del docente de educación física que exige rendimiento y resultados, pero

que en su cuerpo mantiene unos kilos de más, consume más calorías que las que gasta y en algunos casos presenta adicción al tabaquismo o al consumo de sustancias psicoactivas. Este ejemplo aplica para cualquier persona ligada al mundo de las ciencias de la salud, tal como enfermera/os, fisioterapeutas, entrenadores, nutricionistas, etc.

Terminando, detrás de dichas posturas se encuentra la importancia de la prescripción del ejercicio, caracterizándose hoy en día por ser una ciencia muy amplia, sobre la cual se realizan numerosos estudios a nivel mundial convirtiéndose en un área para especialistas en ejercicio físico y salud. De la mano de la prescripción del ejercicio se encuentran los factores de riesgo cardiovascular, los cuales son fáciles de distinguir y que día a día van en crecimiento en la población general. Dichos factores aceleran los procesos metabólicos que se desenlazan en infartos agudos o paros cardíacos. Situaciones que son posibles revertirlas gracias a una vida saludable, donde el médico, sus recomendaciones y su imagen corporal juegan un papel importante para ayudar a modificar las estadísticas, mejorar la calidad de vida de miles de personas y disminuir la tasa de mortalidad en hombres y mujeres. En fin, incluir el ejercicio físico como práctica durante la formación profesional de medicina y no dejarlo a decisión del estudiante, que se le imponga en su currículo.

## REFERENCIAS

- Garita Azofeifa, E. (2006). *Motivos De Participación Y Satisfacción En La Actividad Física, El Ejercicio Físico*. Recuperado el 20 de Marzo de 2016, de ciencias del movimiento humano y salud: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Garita Azofeifa, E. (2006). *Motivos De Participación Y Satisfacción En La Actividad Física, El Ejercicio Físico Y El Deporte*. Obtenido de Revista en ciencias del movimiento humano y salud: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Garita, E. (2006). *Motivos De Participación Y Satisfacción En La Actividad Física El Ejercicio Físico Y El Deporte*. Recuperado el 25 de Marzo de 2016, de Revista en ciencias del movimiento humano y salud: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Garrido y Amable , O. (7 de Diciembre de 2012). *Titulo la Promoción de Salud En la Formación Medica*. Recuperado el 1 de Abril de 2016, de Memorias Convención Internacional de Salud Pública. Cuba Salud 2012. La Habana: <https://scholar.google.es/>
- Majem, de Cambra, Saltó Y Roura, , L. (13 de Mayo de 2014). *Educación Sanitaria, Ejercicio Físico*. Recuperado el 25 De Marzo De 2016, de Consejo y Prescripción de Ejercicio Físico: [https://www.researchgate.net/publication/255036390\\_Consejo\\_y\\_prescripcion\\_de\\_ejercicio\\_fisico](https://www.researchgate.net/publication/255036390_Consejo_y_prescripcion_de_ejercicio_fisico)
- Marquez, s. (1995). *Beneficios psicologicos de la actividad fisica*. Recuperado el 30 de marzo de 2016, de Revista de psicología General y aplicada. <https://scholar.google.es/scholar?hl=es&q=Beneficios+psicol%C3%B3gicos+de+la+actividad+f%C3%ADsica+y+el+deporte&btnG=&lr=>
- Martínez y Alarcón, L. (Mayo de 2014). *Propuesta De Formación Integral En La División De Bienestar Universitario De La Universidad Militar Nueva Granada*. Recuperado el 8 de marzo de 2016, de Repositorio Unimilitar. <http://repository.unimilitar.edu.co:8080/bitstream/10654/13568/1/PROPUESTA%20%20DE%20FORMACION%20INTEGRAL.pdf>

Martinez y Alarcon, L. Y. (2014). *Propuesta De Formación Integral Desde La División De Bienestar Universitario De La Universidad Militar Nueva Granada*. Recuperado el 25 de Marzo de 2016, de <http://repository.unimilitar.edu.co:8080/handle/10654/13568>

Mc Coll, Amador, Aros, Lastra y Pizarro, p. (Septiembre de 2002). *Prevalencia De Factores De Riesgo De Enfermedades Crónicas No Transmisibles En Estudiantes De Valparaíso*. Recuperado el 28 de Marzo de 2016, de Revista chilena de pediatría: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062002000500005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062002000500005&script=sci_arttext)

Morales, J. (2 de Junio de 2009). *Formación Integral Y Profesionalismo Médico: Una Propuesta De Trabajo En El Aula*. Recuperado el 25 de marzo de 2016, de Educación Médica. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-18132009000300003&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-18132009000300003&script=sci_arttext&tlng=pt)

OMS. (Enero de 2015). *obesidad y sobre peso*. Recuperado el 25 de marzo de 2016, de organización mundial de la salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Rodriguez y Guerra , h. (2013). *Implementación Del Proyecto De Universidad Saludable En La Universidad Militar Nueva Granada*. Recuperado el 30 de Marzo de 2016, de Revista Educación y desarrollo social: <http://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/reds/article/view/742>