

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA



**DEPORTE FORMATIVO EN EL PLAN DE ESTUDIOS DE LA UNIVERSIDAD
MILITAR NUEVA GRANADA**

CLAUDIA YANETH MORENO BARRAGÁN

ENSAYO ARGUMENTATIVO

TUTOR:

PATRICIA CARRERA DÍAZ

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

BOGOTÁ

2017

DEPORTE FORMATIVO EN EL PLAN DE ESTUDIOS DE LA UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA

En el corazón de la Educación Física se sitúan la intencionalidad, la capacidad de ejecución, la expresividad y la afectividad". (Herdez Moreno J.)

Claudia Yaneth Moreno Barragán

Resumen

Este ensayo pretende considerar los posibles alcances del área de Deporte Formativo, en sus aportes para complementar los planes de estudio, mejorar el rendimiento académico e influir en la calidad de vida de los estudiantes de La Universidad Militar Nueva Granada. Esta cuenta con Bienestar Universitario el cual realiza actividades para promover actividad física, deporte y cultura en la población. Por diferentes factores los estudiantes no pueden acceder a él de manera prolongada. Se hace la reflexión que una manera eficaz de promover estilos de vida saludable es a través de la ampliación del Deporte Formativo durante la carrera, buscando de esta manera vincular la mayor población estudiantil, para que se ejercite de manera continua, formando profesionales que se destaquen por su desempeño laboral. Se encuentra que falta infraestructura adecuada y falta de conciencia respecto al Deporte Formativo, para concluir conviene profundizar en los planes de estudio alrededor de propuestas ajustadas, reconocida como un requisito académico, componente

fundamental de la educación y buscando una manera de combinar educación con deporte de alto rendimiento, para brindar educación financiada.

Palabras claves:

Deporte Formativo, Plan de estudios, Educación Superior.

Abstract

Keywords:

This essay intends to consider the possible scope of the area of Formative Sport, in its contributions to complement the curricula, to improve the academic performance and to influence the quality of life of the students of the Military University of Granada. It has University Wellness which carries out activities to promote physical activity, sport and culture in the population. For different factors students can not access it. It is made the reflection that an effective way to promote healthy lifestyles is through the expansion of the Formative Sport during the race, seeking in this way to link the greater student population, so that it is exercised of continuous way, forming professionals who stand out For their work performance. It is found that there is a lack of awareness regarding Formative Sport, concluding that it is advisable to go deeper into curricula around adjusted proposals, recognized as an academic requirement, a fundamental component of education and looking for a way to combine education with high performance sports, to provide funded education.

Formative Sport, Curriculum, Higher Education.

Introducción

A través del presente ensayo se realizó una revisión bibliográfica para reflexionar sobre la intensificación del área del Deporte Formativo en el plan de estudios de los programas de Pregrado de La U.M.N.G., para fomentar hábitos de vida saludable, mejorar el rendimiento académico, e influir en la calidad de vida de los estudiantes.

El argumento planteado por Rondón citado por Ramírez A. (2013) es la falta de conciencia del deporte formativo en la universidad, ya que a pesar de que este se encuentre incluido en alguno de los programas académicos se desconoce, o existe una tendencia a ignorar que hace parte de la formación integral del individuo puesto que le permite adquirir buenos hábitos para mejorar la salud y por lo tanto su calidad de vida. Por lo anterior el autor intenta generar la discusión en torno a los beneficios y la importancia del deporte formativo en la universidad más allá de su reconocimiento como un requisito académico, también sugiere que sea visto como derecho social, componente fundamental de la educación, la cultura, concluye que ante su importancia y beneficios es pertinente incluirlo en la universidad y hace un llamado a los profesionales del área del deporte para que generen proyectos para su inclusión donde no solo se les ofrezca a los estudiantes educación motriz apropiada y conocimientos fundamentados en las ciencias biológicas y humanísticas sino que además generen estrategias para incitar a los universitarios hacia su práctica. (Ramírez A., L. 2013)

La idea de establecer y desarrollar un modelo pedagógico integrador en el área de la Formación Personal, que facilite el logro adecuado del desarrollo Físico, Psico-afectivo, Espiritual y Social de los estudiantes de Pregrado y colabore en su desarrollo cognitivo y cognoscitivo, planteado en la Constitución Nacional y en la ley 30 año de 1992, obliga a

las Universidades a considerar introducir y afianzar curricularmente, en especial en las asignaturas que hacen parte de este Componente Formativo, el enfoque humanista de la educación, promoviendo con ello que se eduque institucionalmente a las y los estudiantes dentro de ambientes participativos, democráticos, creativos, para que estos desarrollen actitudes transformadas propositivas, se formen, actúen autónoma y críticamente a nivel social y profesional. (Jiménez G. 2015)

Para reorientar y reestructurar el Deporte Formativo Universitario y acercarlo a los actuales requerimientos formativos que en el marco de la Educación Integral en la actualidad se le exige a las universidades del país y, los cuales encontramos expresados especialmente en la LEY GENERAL DE EDUCACIÓN Y EN LA LEY 30 DE 1992 y sus decretos reglamentarios, que se encuentran reflejados en la mayoría de los Proyectos Educativos Institucionales de las Instituciones de Educación Superior, se debe comenzar por transformarle el nombre, preferiblemente denominándola Actividad Física, con base en un trabajo lúdico que parta del ámbito de lo físico, lo corporal y del movimiento humano, que se centre en la Formación Humana de las y los estudiantes (Jiménez G. 2015)

Si se acoge la definición que aparece en la Ley 181 de 1995 (Artículo 16), podemos indicar que el Deporte Formativo Universitario esencialmente debe comprender los procesos de iniciación y fundamentación deportiva, lo cual significa que en este deberían preponderar los procesos pedagógicos, con carácter formativo y recreativo, sobre los procesos de entrenamiento de corte técnico, táctico, estratégico, con carácter competitivo y de perfección técnica. (Jiménez G. 2016)

Resulta relevante el Artículo 16 cuando menciona que el Deporte Universitario es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior, tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la LEY 30 DE 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

El Artículo 19 manifiesta que las instituciones de educación superior, públicas y privadas, deberán contar con infraestructura deportiva y recreativa, propia o garantizada mediante convenios, adecuada a la población estudiantil que atienden, en un plazo no mayor de cinco (5) años, para lo cual podrán utilizar las líneas de crédito que establece el artículo 130 de la LEY 30 de 1992.

Los anteriores factores obligan a repensar, que más allá de unos requisitos de infraestructura este debería apuntar más al sentido de deporte universitario, a los alcances que puede tener como estilo de vida saludable o como fuente de bienestar para la población estudiantil para reelaborar y a replantear el ámbito de acción pedagógica, formativa y disciplinar que tradicionalmente ha caracterizado el Deporte Formativo en las universidades colombianas. Para abordar este cambio, se debe comenzar por redefinir su nombre o reemplazarlo por otro que epistémicamente contemple y nos ofrezca nuevas posibilidades de formación, que sean coherentes y consecuentes con los ideales de Formación Integral que en la actualidad se han trazado para la Educación Superior Colombiana, tanto normativa como pedagógicamente; que, además, este nuevo nombre institucionalmente nos dé la posibilidad de señalar la orientación formativa, y también que permita diversificar su marco de acción curricular y ampliar la gama de opciones formativas que se ofrecen institucionalmente para cursarlo. (Jiménez G. 2016)

Indagando en el contexto internacional se encontró que la Universidad de Vigo en España al igual que otras, cuenta con servicios médico-deportivos accesibles a toda la comunidad universitaria de sus diferentes campus, ofertando además programas de acondicionamiento físico personalizados. Para ello cuenta con instalaciones y salas específicas para el trabajo cardio-saludable y pone a disposición de estudiantes y trabajadores una amplia y variada oferta de actividades físico-deportivas: escuelas de iniciación, actividades en el medio acuático, programas de tiempo libre. (Fernández, D., Boubeta, J. y Boubeta, A. 2013)

Además, estudios realizados en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile dice que llevar un estilo de vida saludable se relaciona con la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles, ya que una etapa importante en la adquisición de estos buenos hábitos ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria, donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar, a una rutina cargada de inactividad física típica de la vida universitaria, que se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta profesional. (Espinoza L., Rodríguez F., Gálvez J, & Mac Millán N. 2011)

Metodología

Una mirada al plan de estudios de la Universidad Militar Nueva Granada

Según lo que está expuesto en el pensum de los programas de pregrado de la U.M.N.G., se evidencia que el área respectiva al deporte, aparece solo en segundo semestre, teniendo un porcentaje de participación mínimo respecto a las demás materias.

Es necesario recalcar que en este momento las electivas son un requisito de grado, que se desarrolla como ejercicio pedagógico ya que aún no tiene valor en crédito.

El rol del docente de Educación Física en la U.M.N.G

Al ser la universidad el escenario de desarrollo de la investigación se realizó una recopilación de datos acerca del rol docente y la importancia de la Educación Física dentro del plan de estudios, para esto se sondeó la posición de la universidad a través de un docente que hace parte de Bienestar Universitario, lo cual permitió reconocer insolvencias que pueden ser reflexionadas en un futuro.

Categorización Palabras Claves

Se comprende el deporte formativo como aquel que encierra todos los esfuerzos encaminados a la contribución y divulgación de todas las formas y métodos que existen para que cada uno de los integrantes de la comunidad universitaria experimente y conceptúe por intermedio de la práctica de una disciplina deportiva.

(<http://www.ustamed.edu.co/bienestar/index.php/deportesyrecreacion>)

La educación superior se define como un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral, se realiza con posteridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de alumnos. (Ministerio de Educación Nacional Ley 30 1992)

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un

comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física. Otra definición es que “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético que tiene como resultado un gasto energético”. (Claros V., Álvarez V., Cuellar S., & Mora A. 2011)

El deporte como juego es de índole especial, libremente adoptado, pleno de valor tomado en serio, exactamente regulado, y ante todo buscando un rendimiento” Diem (1966). Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas” Cagigal (1981).

Toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instituciones sociales” Parlebás (1988). El deporte es un juego reglado donde intervienen los elementos de: actividad física, cooperación-superación, agonismo-competición, actividad lúdica, reglas y normas, e institucionalización, Castejón y López Ros (1997). El deporte es una actividad específica de emulación motriz que puede tener carácter competitivo o recreativo, en la que se valoran fundamentalmente las formas de practicar los ejercicios físicos, para que el individuo o el grupo llegue al perfeccionamiento de las posibilidades morfo funcionales y psíquicas, concretadas por récord, una superación

de sí mismo o del contrincante, o la simple diversión y placer” Antón (2001). El deporte se puede entender como disfraz racional del juego, que, aun siendo rígido en sus parámetros reglamentarios, adulto aventajado en su historia y hermético ante posibles cambios imprevistos no acordados por instituciones oficiales, tiene un cuerpo lúdico, en el que esencialmente se vertebran los mismos elementos constitutivos del juego” Lasierra y Lavega (2006) (Chamero Muñoz, M., & Fraile García, J. 2012).

Resultados

Plan de Estudios de Administración de Empresas de la U.M.N.G.

Analizando el plan de estudios del programa de Administración de Empresas se encontró que las Ciencias Básicas tiene veinticuatro créditos que equivale a un (15%) del área de conocimiento, Profesional tiene 119 créditos (75%), y Socio Humanista 15 créditos (9%), demostrando así que la participación del deporte no llega a cumplir un papel relevante en la formación de un profesional integral ya que el porcentaje que tiene frente a las demás materias es insuficiente.

Entrevista Semiestructurada

Indagando acerca del papel que tiene el docente en la Universidad se realizó una entrevista de la cual se menciona que el trabajo realizado por el docente es complementar la formación disciplinar del estudiante Neogranadino a través de experiencias, prácticas y conocimientos que se ven reflejado en la formación integral, esto dirigido a la práctica de Actividad Física que con el tiempo se ven reflejadas en su comportamiento, sus hábitos saludables que hacen el paso por la universidad un espacio para mejorar su estilo de vida.

Sobre la importancia que tiene el docente de Educación Física en la educación superior, responde que este busca que los estudiantes logren generar condiciones y prácticas forjadoras de hábitos saludables, que se hace desde la reflexión porque los estudiantes no manejan su tiempo libre de manera adecuada, por eso se brindan espacios de aprovechamiento de este.

Respecto a la poca importancia que tiene la Educación Física en la educación superior señala que desde la formación secundaria esta ha sido vista como pasatiempo, castigo u obligación. Con este contexto se hace difícil que el estudiante universitario rescate la importancia de la práctica de la actividad física como factor fundamental de su ciclo de vida en todos sus ciclos vitales

Por otro lado, señala que tipo de aptitudes o cualidades debe tener un docente de Educación Física para desempeñarse en el campo universitario, a lo que se refiere que los docentes que trabajan en la universidad son docentes altamente preparados, han sido campeones nacionales en las disciplinas que dirigen.

Acerca de la imagen que tienen los estudiantes frente al trabajo que realiza el docente de Educación Física, considera que los estudiantes son agradecidos, se sienten identificados en este caso con Bienestar Universitario por el espacio que les brinda no solo para realizar actividad física sino por el acogimiento que los docentes tienen para con los estudiantes.

Se debe agregar que el docente de Educación Física debe desarrollar contenidos, planeaciones, desarrollo de clase, evaluación teórica y práctica, retroalimentación e informes mensuales y semestrales.

En cuanto a las falencias que presenta el docente de Educación Física en la Universidad se debe a que la desventaja más grande es el espacio físico, ya que la estructura más grande se encuentra en el Campus Cajicá donde los espacios naturales incitan a la práctica y el movimiento.

Se le consulta sobre la importancia que tiene la Educación Física como asignatura dentro del plan de estudios de la U.M.N.G a lo que responde que esta tiene una función complementaria, ya que busca que el estudiante tenga una formación integral, razón por la cual los contenidos y las prácticas desarrolladas por Bienestar Universitario permiten que el estudiante enriquezca diferentes dimensiones del ser cultural, afectivo y emocional.

Para finalizar se preguntó el motivo por el cual la universidad no implementa el área de deporte formativo dentro del plan de estudios semestralmente, a lo que manifiesta que tendrían que hacer un cambio en la malla curricular para lo cual está no está preparada ya que el espacio físico es reducido para la demanda que se generaría. Por esto Bienestar Universitario ofrece una variedad de deportes y actividades que complementan el área de formación integral de los estudiantes Neogranadinos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física es un factor de riesgo independiente en la aparición de enfermedades no transmisibles, por ello organizaciones internacionales han implementado estrategias para

motivar su aumento en todos los grupos de la población, en el mismo sentido se ha promovido la alimentación saludable desde los primeros años de vida. (Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. 2015)

Como señalan, entre otros, Duda (1995), Siedentop (1998) y Gill (2000); la práctica deportiva en la universidad, al margen de cifras, parece tener efectos beneficiosos en como mínimo, cuatro áreas de interés:

- Mejora las estrategias de enfrentamiento de los estudiantes. De ahí que pueda ser una opción a considerar como mejora de rendimiento académico.
- Mejora la autoestima y el patrón cognitivo de autopercepción.
- Genera más recursos motivacionales.
- Mejora las capacidades de los deportistas en el establecimiento de redes sociales estables. Solo por el fomento de cualquier de esas cuatro áreas de efectos, parece evidente la importancia de la práctica deportiva como tal en la vida universitaria (Olmos, J. 2004)

Además, estudios realizados en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile dice que llevar un estilo de vida saludable se relaciona con la disminución de las enfermedades crónicas no trasmisibles, ya que una etapa importante en la adquisición de estos buenos hábitos ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria, donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar, a una rutina cargada de inactividad física típica de la vida universitaria, que se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta profesional. (Espinoza L. 2011)

Las universidades deberán ser puntos de referencia en la oferta de actividad no solo a la comunidad universitaria sino a la población en general. Una parte especialmente importante será el de prestar atención a la relación de las universidades con las etapas educativas anteriores para coordinar programas de fomento de la actividad física en Primaria, Secundaria y Bachillerato que, a su vez, permita acercar a las universidades a los futuros estudiantes. La programación de actividades físicas y deporte que se asienten en la propuesta de actividad académica deberán programarse teniendo en cuenta las características de los nuevos planes de estudio y el tiempo que se dedique a este tipo de actividades deberá computarse como parte del esfuerzo de los/ las estudiantes. (Olmos, J. 2004).

Uno de los espacios fundamentales para realizar cambios en los estilos de vida han sido los establecimientos educacionales. Si bien es cierto que los hábitos y las costumbres se adquieren o fortalecen en etapas tempranas de la vida, no se pueden dejar de lado las intervenciones enfocadas en población universitaria, quien de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), constituye un elemento clave para el progreso social, económico y político de todos los países de América Latina. Se tiene conocimiento que un grupo vulnerable a esta problemática, son los jóvenes quienes al iniciar la vida universitaria abandonan el hábito de realizar actividad física, pues deben dedicar muchas horas al estudio y reducen el tiempo de ocio. Así, la experiencia deportiva en los centros de educación superior se convierte en un buen nivel de dedicación en adherencias se hacen más evidentes. (Mollinedo, F., Trejo M., Araujo R., & Lugo G. 2013)

Discusión

A partir de los resultados y de la revisión documental se pudo reflexionar que una de las falencias que impiden implementar el área del deporte formativo en la Universidad Militar la falta de infraestructura, para así poder hacer los cambios respectivos en el plan de estudios, y de esta forma hacer un mayor énfasis en el deporte para beneficiar tanto a la misma como a su población estudiantil que se vería beneficiada si el deporte pasara de ser un relleno y se convirtiera en el complemento del plan de estudios.

Por otro lado, es complicado encontrar información destacada en Colombia ya que en el estado del arte respecto al tema es limitado.

Las actividades deportivas organizadas por la Universidad, se han encuadrado dentro de "Deporte para todos", pero en muy pocas ocasiones se ha reflejado los motivos por los cuales los universitarios realmente realizan deporte dentro de estas actividades. (Fernández D.2013)

Según González-Mesa (2008) en los últimos años el deporte en la universidad se ha dimensionado considerablemente, sin embargo, existe un déficit en los servicios de deportes que hace patente esa necesidad. ¿Qué papel jugamos nosotros en esa necesidad? ¿Qué necesidades debemos cubrir? (Puig, 1993). Como ninguna realidad es igual a otra, como ningún modelo se puede generalizar, los servicios de deportes deben seguir un proceso de diversificación y ajuste a las necesidades y peculiaridades de cada grupo, en el marco de la autonomía universitaria. Autonomía que va a permitir a cada universidad el desarrollo de su propio deporte universitario (Cecchini, 1998).

Ahora bien, esta autonomía en la toma de decisiones sobre el deporte en la universidad debe sopesar, entre otras, las siguientes cuestiones:

- El abandono de la práctica deportiva. Cerca del 47% de los estudiantes universitarios no practican deporte. En este colectivo el grupo mayoritario está formado por los que han abandonado recientemente esta actividad. Un 30% de los estudiantes que en la época colegial practicaban deporte manifiestan que en la actualidad han dejado de hacerlo.
- Los cambios en los hábitos de vida, el aumento de edad y la disminución del tiempo libre explican en parte, este abandono (Cecchini, 1999). (González M. 2008).
- La plena integración de la mujer en el deporte a partir de sus intereses específicos, sobre todo en lo que respecta a las motivaciones personales, los contenidos ofrecidos y las formas de organización. El acceso de la mujer al deporte asume variadas formas que van desde la consideración cualitativa y cuantitativa del deporte femenino en total igualdad con el masculino, hasta el extremo, en alguna manera, opuesto, de la utilización de ciertas modalidades deportivas como acentuación de la feminidad, como diferenciación de la mujer (bipolaridad feminidad – feminismo, Cagigal, 1981). (González-Mesa, C. G. 2008).
- La relación estudio-deporte recoge, por un lado, el intento de luchar contra el obligado sedentarismo y la sobrecarga psicofísica del trabajo universitario (deporte compensación) y, por otro, las influencias del deporte en la marcha de los estudios (deporte y productividad). (González-Mesa, C. G. 2008).

Las Actividades Físicas cruzan transversalmente la Educación Física, el Deporte, las Actividades de Ocio y Recreación y el resto de actividades, acciones, expresiones motrices y ejercicios que ayudan al hombre a su formación integral y a mejorar o mantener su salud. Por ello, desde esta concepción, se plantea que la práctica de una Actividad Física consciente y formativa permite realizar y orientar “una amplia gama de actividades y acciones que posibilitan ejercer a través de ellas una influencia importante en la vida del hombre en aquellos procesos y quehaceres a que los mismos da lugar”. (Jiménez G. 2016)

Se debe agregar que la Universidad saludable o promotora de salud es aquella que incorpora la promoción de salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general. (Lange, I., Vio, F., Grunpeter, H., Romo, M., Castillo, M., & Vial, B. 2006)

Este aspecto resulta vital, pues refuerza la idea que el foco de la estrategia está en construir ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria, más que concentrarse en modificar los estilos de vida individuales. Este entorno será el estímulo para que las personas emprendan cambios positivos en su conducta. De allí que, a los tomadores de decisiones dentro de la estructura universitaria, les cabe gran responsabilidad en proveer las condiciones para lograr lo anterior. (Lange, I. 2006).

Según Becerra S. (2013) Se busca que la Universidad sea reconocida por formar personas integrales, productivas para la sociedad, ya que la buena salud es un recurso para el progreso personal y económico de un país, muchos consideran esta práctica como factor protector ante determinados hábitos negativos como las drogas, el alcohol o el tabaco. Las personas saludables y mejor preparadas son indispensables para el desarrollo individual y colectivo, convirtiendo a la universidad en un referente para las demás instituciones de educación superior, la propuesta de universidad saludable tiene como base un concepto de salud integral, el cual es producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente.

Hay que tener en cuenta que la alimentación es uno de los factores que determinan la salud de los individuos y que la población universitaria se ha catalogado como vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que están en la construcción de nuevos hábitos de vida influidos por la cultura, la familia, los medios de comunicación y la escasez de tiempo, que han resultado poco saludables debido al alto consumo de *snacks*, bebidas azucaradas y alcohol (Ramírez-Vélez, R., Ojeda, M. L., Tordecilla, M. A., Peña, J. C., & Meneses, J. F. 2016)

Algunos estudios han evaluado hábitos de alimentación e indicadores de obesidad, uno de ellos la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010, donde se identificó que la población colombiana no tiene una alimentación saludable; las cifras mostraron deficiencias en la ingesta de los principales grupos de alimentos en la población entre 5 y 64 años. (Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. 2015).

Los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos. La población universitaria es considerada la población adulto joven clave para la promoción y prevención de salud para las futuras generaciones, por lo que es trascendental identificar la situación actual nutricional y la frecuencia de actividad física de los universitarios. (Rodríguez, F., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., & Gálvez, J. 2013)

En la ENSIN 2010 se encontró, además, que en zonas urbanas solo 53,5% de la población de 18 a 64 años, 46,1% de las mujeres y 63,5% de los hombres, cumplen con las recomendaciones de actividad física y transporte en bicicleta o caminando, con una duración superior a 150 minutos por semana. La realización de actividad física en tiempo libre solo llegó a 13,8% en mujeres y 28,2% en hombres, con una reducción de 4,4% entre 2005 y 2010. (Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. 2015)

Se sabe que el sedentarismo tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional, a nivel físico, una persona sedentaria tiene mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, mama y endometrio, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades osteomusculares que están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Del mismo modo, es mayor la probabilidad de tener niveles altos de colesterol y pérdida de densidad ósea. En cuanto al impacto emocional, se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros. Por su parte, un nivel de

actividad física moderada, es decir, con una frecuencia de dos a tres veces por semana durante un mínimo de 20 a 30 minutos, podría prevenir las consecuencias del sedentarismo y traer algunos beneficios. Entre los beneficios está que favorece la memoria visual y el aprendizaje, la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. También se ha señalado su influencia positiva en el desempeño escolar, sobre todo en lo que respecta a las matemáticas y la lectura. (Tamayo J. 2011)

Es importante señalar que la actividad física para la salud debe llevarse a cabo en forma regular y permanente. Las actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular adecuadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles. (Cintra O. Balboa Y. 2011)

Conclusiones

Conveniente profundizar en los planes de estudio alrededor de propuestas mucho más ajustadas pedagógicamente hablando y mejores en términos de programación. Esa puede ser una opción interesante para acercar a los y las estudiantes de una serie de opciones de libre configuración, y entre ellas las del deporte universitario, mucho más regularizada que la actual libre elección que, en muchos casos, está más centrada en la cantidad que en la calidad. en uno de los criterios de calidad que las universidades esgriman

en su oferta de servicios a los futuros estudiantes, de forma que garantizar una oferta deportiva puede ser un elemento de atracción para nuevos estudiantes. (OLMOS, J. G. 2004).

El Deporte Formativo no solo debe reconocerse como un requisito académico, sino también se sugiere que sea visto como componente fundamental de la educación, la cultura, ante su importancia y beneficios es pertinente incluirlo en la universidad más allá del discurso basado en un deber ser que se aleja de la cotidianidad académica

Proponer una reflexión a los profesionales del área del deporte para que generen proyectos para su inclusión donde no solo se les ofrezca a los estudiantes educación motriz apropiada y conocimientos fundamentados en las ciencias biológicas y humanísticas, sino que además generen estrategias para invitar a los universitarios hacia su práctica.

El deporte universitario es una manera de combinar la educación con el deporte de alto rendimiento, de esta forma poder brindar educación, de manera financiada, para aquellos estudiantes de bajos recursos, pero con muy buenas condiciones atléticas.

Referencias

- Becerra Heraud, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología (PUCP)*, 31(2), 287-314.
- Campo F., Yurley; Pombo O, Luis M. and Teherán V, Aníbal A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev. Univ. Ind. Santander. Salud* [online]. 2016
- Claros V., Álvarez V., Cuellar S, & Mora A. 2011
- Chamero Muñoz, M., & Fraile García, J. (2012). Educación y deporte: relaciones, construcciones e influencias mutuas.

- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & Mac Millán, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), x 458-465
- Fernández, D. A., Boubeta, J. R., & Boubeta, A. R. (2013). Evaluación de la calidad percibida de los servicios deportivos en el ámbito universitario. *Revista de Psicología del Deporte*
- González-Mesa, C. G. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, (8), 199-208.
- Jiménez López, G. H. (2016). Actividad Física Formativa en la Educación Superior. Una Mirada Socio-Humana. *Educación y Territorio*, 5(1), 45-54
- Lange, I., Vio, F., Grunpeter, H., Romo, M., Castillo, M., & Vial, B. (2006). Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. In *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. INTA/Universidad de Chile.
- Ministerio de Educación Nacional. (1992). Ley 30 Artículo 16 Fundamentos de la educación superior
- Ministerio de Educación Nacional. (1992). Ley Artículo 130 Fundamentos de la educación superior
- Ministerio de Educación Nacional (1992) Ley 30 Artículo Fundamentos de la educación superior
- Mollinedo Montaña, F. E., Trejo Ortiz, P. M., Araujo Espino, R., & Lugo Balderas, L. G. (2013).
- Olmos, J. G. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la Educación Superior Universitaria. *Revista de Educación*, (335), 95-103.
- Ramírez-Vélez, R., Ojeda, M. L., Tordecilla, M. A., Peña, J. C., & Meneses, J. F. (2016). El consumo regular de bebidas azucaradas incrementa el perfil lipídico-metabólico y los niveles de adiposidad en universitarios de Colombia. *Revista Colombiana de Cardiología*, 23(1), 11-18.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., Aragón, B., Espinoza, L., & Gálvez, J. (2013)
- Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. (2015). Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 17(1), 36-54.

Romero, S., Chacón, F., & Campos, M. C. (2006). Estudio de hábitos de práctica de actividad físico deportiva de la población adulta de Sevilla. *Indicadores de salud*

Tamayo Julián Andrés, E. S. T. A. T. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-77

Universidad Santo Tomas Medellín

(<http://www.ustamed.edu.co/bienestar/index.php/deportesyrecreacion>)

Vázquez, C. C., & Mesa, M. D. C. C. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico- deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 57-61