

Estrategia metodológica para favorecer la condición física de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

Estrategia para favorecer la condición física de los estudiantes Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

AUTORES: Diana Carolina Mendoza Avilés¹

Elva Katherine Aguilar Morocho²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: dmendoza0021@utm.edu.ec

Fecha de recepción: 21 - 02 - 2021

Fecha de aceptación: 15 - 04 - 2021

RESUMEN

Estudiar la condición física en estudiantes universitarios sigue siendo conveniente, al iniciar con un diagnóstico oportuno constituyendo de gran utilidad, fueron cuatro los test de campo que utilizaremos para medir la condición física de los estudiantes. El objetivo del estudio fue evaluar el nivel de condición física general de los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Manabí, en el cual se analizó la fiabilidad absoluta y relativa de los test de cooper, sentadillas, flexión de brazos y abdomen, así mismo valorar el efecto de estos durante tres semestres. El tipo de investigación utilizada fue descriptiva con un enfoque mixto, articulándose elementos cuantitativos y cualitativos, acompañada de métodos teóricos y empíricos. La muestra fue seleccionada de forma intencional bajo el criterio de inclusión de estar cursando estudios en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quedando constituida por 32 estudiantes pertenecientes al primer nivel académico. Se contribuyó con un sistema de indicadores adaptados a las características y condiciones de la muestra, el cual contribuyó en favorecer la condición física de los participantes. Se destaca la importancia y utilidad del diagnóstico oportuno sobre la condición física en la muestra evaluada como aspecto esencial para su desarrollo integral. Este estudio resultó de mucha utilidad; el mismo que permitió establecer estrategias encaminadas a mejorar la calidad de vida en la población estudiantil y aportar soluciones viables para prevenir en un futuro posibles enfermedades y optimizar el ejercicio individual de cada estudiante.

¹ Egresado de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

² Doctora en Pedagogía especialidad de Educación Física y Entrenamiento Deportivo, graduada en la Beijing Sport University. República Popular de China. Profesora Titular de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. E-mail: elva.aguilar@utm.edu.ec

PALABRAS CLAVE: Condición física; estrategia metodológica; favorecer; estudiantes.

Methodological strategy to favor the physical condition of the students of the Pedagogy of Physical Activity and Sport career

ABSTRACT

Studying the physical condition in university students is still convenient, at the beginning with a timely diagnosis being very useful, there were four field tests that we used to measure the physical condition of the students. The objective of the study was to evaluate the level of general physical condition of the students of the Career of Pedagogy of Physical Activity and Sport of the Technical University of Manabí, in which the absolute and relative reliability of the Cooper tests, squats, flexion of arms and abdomen, likewise assess the effect of these during three semesters. The type of research used was descriptive with a mixed approach, articulating quantitative and qualitative elements, accompanied by theoretical and empirical methods. The sample was selected intentionally under the inclusion criteria of being studying in the Pedagogy of Physical Activity and Sports Career, being made up of 32 students belonging to the first academic level. A system of indicators adapted to the characteristics and conditions of the sample was contributed, which contributed to favor the physical condition of the participants. The importance and usefulness of the timely diagnosis of the physical condition in the evaluated sample is highlighted as an essential aspect for its integral development. This study was very useful; the same that allowed to establish strategies aimed at improving the quality of life in the student population and provide viable solutions to prevent possible diseases in the future and optimize the individual exercise of each student.

KEYWORDS: Favor; methodological strategy; students; physical condition.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, diversos estudios científicos han demostrado que la práctica de actividad física (AF) regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto en el plano fisiológico, psíquico como social (Ramos, 2012). Una óptima condición física le permite al ser humano desempeñarse de manera independiente, mantener un estilo de vida saludable y volver habitual la realización de actividades que promuevan y desarrollen las capacidades físicas. La (OMS, 2016) define “Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte 1992 Las capacidades físicas, están relacionadas con la actividad psicomotriz, que garantizan la efectividad de los movimientos en las diferentes disciplinas deportivas, (Sánchez Bañuelos, 1996).

A nivel mundial el sedentarismo se ha convertido en una problemática para la salud pública debido a los altos índices de enfermedades que este trae consigo, en un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), al

menos una cuarta parte de la población adulta del mundo, unos 1.400 millones de personas, se encuentra en peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios (OMS, 2016) Así mismo, un estudio llevado a cabo en diferentes países europeos mostró que un elevado porcentaje de estudiantes universitarios (23% - 44%), eran inactivos en la práctica de AF en el tiempo libre. (Práxeres, Sevil, Moreno, Del Villar, & García González, 2015) lo que demuestra que el sedentarismo es una problemática que se ha manifestado desde hace algún tiempo atrás.

En Latinoamérica específicamente en América del Sur, el país con mayor grado de sedentarismo se lo acredita a Argentina con 41.446.246 habitantes, y su porcentaje estimado es de un 50% según el mapa de sedentarismo de la revista "The Lancet" aproximadamente se calcula que en Ecuador existen 679.000 decesos por enfermedades causadas por el sedentarismo, se puede observar como el fenómeno afecta a un número considerable de habitantes, lo que da como resultado entre un 40.0% a 49,9% en grado de sedentarismo tanto hombres como mujeres (Guthold, 2018).

En la actualidad el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, promueve la realización de diferentes actividades enfocadas en la actividad física y proponen romper la rutina y reactivarse para de esta manera luchar contra el sedentarismo y la falta de actividad física en los habitantes del país. Según el experto estadounidense Michael Pratt, si el sedentarismo se reduce un 25% se evitarían 1,3 millones de muertes en el mundo. Esta problemática fue tratada en el Simposio Vida Activa y Saludable de la Serie Científica Latinoamérica desarrollada en Buenos Aires.

Por esta razón el presente estudio tiene como objetivo evaluar el nivel de condición física general de los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Manabí. Desde el año 2016 se ha venido observando el déficit de condición física la cual se ha ido convirtiendo en una problemática a nivel institucional y en gran parte del colectivo humano que se prepara en esta Institución de Educación Superior.

La valoración de la condición física de los estudiantes de nuestra Carrera permitirá obtener resultados que ayudaran a profundizar sobre el riesgo que puede producir no tener una condición física adecuada para la realización de nuestro rol como docentes. Mediante el ejercicio físico, se pueden lograr un mejor estado de salud muscular y cardio respiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de enfermedades relacionadas con la hipertensión, cardiopatías, diabetes, depresión y varios tipos de cáncer (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2020).

Dentro de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en base a pruebas realizadas por la investigadora se ha podido evidenciar que existe un 90% de estudiantes con problemas sedentarismo, debido a que realizan poca actividad física y recreativa en su tiempo libre, ni en las horas académicas

establecidas, que sería lo más conveniente y saludable para los estudiantes en general.

De esta manera se ha tomado la iniciativa de realizar diferentes Test Físicos a los estudiantes en la primera semana de haber ingresado a su período académico, obteniendo resultados realmente alarmantes. El sedentarismo, la mala alimentación, la falta de motivación y la inactividad física fueron factores preponderantes que se tomaron en cuenta como punto de partida para dar inicio a esta investigación.

En la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Manabí cada semestre matriculan alrededor de cien estudiantes, el perfil de egreso de esta carrera exige entre otros aspectos el desarrollo de una óptima condición física que les permita ser un ejemplo para sus estudiantes una vez egresados, las observaciones sistemáticas, encuestas a docentes y entrevistas a estudiantes de la carrera, demuestran que un porcentaje elevado de ellos regularmente no tienen antecedentes de practicar deportes o realizar actividades físicas, por lo que su condición no es favorable, además el carácter pedagógico de la carrera centra sus objetivos hacia el desarrollo de las habilidades didácticas con insuficiente tiempo dedicado a la preparación física contando con 46 materias definidas como competencias generales, de las cuales 12 que corresponden al 26% son prácticas y el restante ósea 34 materias correspondientes al 74% son teóricas por ende incurre en no favorecer a la condición de los estudiantes de la misma.

Esta realidad revela una situación problemática que se expresa en la contradicción entre la necesidad de que los estudiantes de la carrera tengan una excelente condición física y el nivel actual de la misma en una proporción importante de ellos. A partir de la cual se formula el siguiente problema científico:

¿De qué manera se puede mejorar la condición física de los estudiantes de la carrera Pedagogía del Actividad Física y Deporte en la Universidad Técnica de Manabí?

Esta investigación se la realiza con el fin de dar a conocer la problemática del sedentarismo en los jóvenes estudiantes y poder resolverla, considerando a ésta como la enfermedad que mata a más personas en la actualidad según la Organización Mundial de la Salud. El sedentarismo es un problema que continuará desarrollándose si no se toman las medidas necesarias y adecuadas para evitar su crecimiento y afectaciones en la salud y economía de nuestro país, ya que en la actualidad se usa más la tecnología, que el mismo cuerpo, afectando las funciones motoras del mismo (Carrillo Matamoros, 2015). Tener una buena condición física será una vía para el correcto desarrollo de las habilidades motrices, con lo que se podrá disfrutar más, sin padecer enfermedades que nos impidan vivir adecuadamente y con plenitud.

Ante el déficit de condición física detectado en esta investigación, resulta de especial interés conocer cuáles son las causas principales que afectan a los

estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y a partir de esto realizar test de valoración física periódicos que permitan a los docentes saber las condiciones físicas que tienen sus estudiantes al inicio de cada período para lo cual utilizaremos los siguientes test para valorar dicha condición, el test de Cooper, test de sentadillas, test de flexión de brazos, test abdominal y test de flexibilidad, los mismos que servirán para mejorar su condición física y beneficiar en el proceso de formación desde que ingresan a estudiar cada semestre en nuestra Carrera.

Debido a que en la actualidad no se cuenta con suficientes estudios de valoración de la condición física en estudiantes universitarios de Carreras afines con la Educación Física, la presente investigación es conveniente ya que afianzará el conocimiento sobre el sedentarismo, su incidencia, sus características, las necesidades y los test físicos que se aplican para valorar la condición física en los estudiantes que ingresen y permanezcan en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por otro lado, esta investigación contribuye a ampliar los datos sobre el sedentarismo y sus consecuencias en la salud de los estudiantes que se educan en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para contrastarlos con otros similares y analizar sus posibles variantes según la población, el marco, el entorno, el nivel socio-económico y el contexto en el que se desarrollará la misma.

Mediante los datos obtenidos se posibilitará hacer comparaciones futuras y será de gran ayuda en el ámbito investigativo debido a su utilidad metodológica y su análisis concreto de los diferentes Test Físicos que se llevaron a cabo periódicamente para reducir el índice de sedentarismo en nuestra población y de esta manera fomentar la actividad física como hábito en los estudiantes que recién ingresan a estudiar en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Esta investigación fue viable, pues se dispuso de los recursos necesarios para llevarla a cabo.

Por tal razón su objeto de estudio es el proceso formativo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Técnica de Manabí y su campo de acción es la condición física de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Técnica de Manabí.

Para ello, las investigadoras se plantearon el siguiente Objetivo General: elaborar una estrategia metodológica para mejorar la condición física en los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Técnica de Manabí. Y de esta manera afianzar sus objetivos específicos tal como: diagnosticar la condición física de los estudiantes que ingresan a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, socializar con ellos su nivel de condición en la que se encuentran para poder realizar las debidas correcciones, determinar los componentes y variables de la estrategia para mejorar la condición física en los estudiantes y evaluar la efectividad de la

estrategia aplicada en el mejoramiento de la condición física de los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

DESARROLLO

El proceso formativo de los estudiantes es un factor primordial para la clase de Educación Física, de esta manera “la formación inicial del profesorado debe dotar a los estudiantes de las competencias necesarias para poder desarrollar con calidad su futura labor docente” (Hortigüela, 2016) citado también por (Rodríguez Gomez, 2018).

Desde otro aspecto, “las competencias profesionales del docente comprenden un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que se integran en el desarrollo profesional” (Gómez Mas, 2019) por esta razón los estudiantes deben adaptarse a un contexto cambiante donde el docente inicie el proceso y favorezca su desarrollo.

En la actualidad, se debe tener presente que la sociedad requiere de un profesional de educación física que cuente con conocimientos acordes a las exigencias formativas, por parte de los establecimientos educacionales y demandas de la sociedad, las deben de señalar con claridad el grado de conocimiento y dominio de las competencias profesionales que han de reunir al término de su formación profesional, cuya adquisición está directamente relacionada con los procesos formativos, llevados a cabo en las aulas universitarias que de una u otra manera influyen en la calidad de la enseñanza, de los educandos. (González Orb, Molina Sotomayor, Vergara Acevedo, & Salazar Plaza, 2013).

Los antecedentes proporcionados por autoridades de distintos niveles educativos, dan a notar la preocupación de la formación otorgada por las universidades, específicamente las relacionadas al campo educativo, porque los resultados resultan evidentes, la calidad formativa de quienes serían los futuros responsables del destino formativo de los alumnos en distintos niveles educativos, está en tela de juicio. (González Orb, Molina Sotomayor, Vergara Acevedo, & Salazar Plaza, 2013).

En la Universidad Técnica de Manabí cada semestre ingresa a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte alrededor de doscientos estudiantes, los cuales cumplen con un proceso formativo previo, con el fin de prepararse para cumplir a cabalidad con la malla establecida en el rediseño del 2019 vigente, de esta manera se involucra al docente y al estudiante para crear competencias que permiten a los mismos adaptarse constantemente al tipo de aprendizaje.

Por lo anteriormente dicho es necesario establecer parámetros dentro de nuestra Carrera para valorar la condición física del estudiante al ingresar a su nuevo semestre académico, el mismo que se irá generando cada semestre como un hábito de valoración de esta condición en todos los niveles académicos.

La (OPS, 2018) en su informe el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018 - 2030, indica que, a nivel mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años), no siguen las recomendaciones de la OMS sobre la práctica sistemática de la actividad física para la salud.

Según se explica en este informe, la prevalencia de inactividad varía considerablemente entre los diferentes países, llegando incluso al 80% en algunos grupos de adultos. En este informe se expone que la inactividad física en adultos es más alta en las regiones del Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacífico Occidental, y más baja en la de Asia Sudoriental. Como es de suponer todo ello tiene mucha relación con problemas relacionados con el desarrollo económico, tecnológico e incluso cultural.

Por esta razón, buscamos alternativas que permitan perfeccionar los estilos de vida de la población desde la edad infantil hasta el adulto mayor, incluidos a estudiantes universitarios que han venido constituyendo una de las principales prioridades de todos los entes gubernamentales, educativos y sociales.

Tal como lo menciona (Díaz, Lomas Badillo, Tocto, & Sánchez, 2021) Mejorar la condición física de los jóvenes permite contribuir de manera creadora a su proceso de formación integral. Es por esto que estudiar la condición física de los universitarios desde el enfoque del diagnóstico oportuno, sigue constituyendo un aspecto esencial, sin embargo, no siempre se logran fusionar todos los componentes necesarios que permitan realizar la valoración integral de la condición física de los jóvenes estudiantes.

Varios autores manifiestan, tal como (García Milian & Creus García, 2016) han expresado todas sus investigaciones elaboradas, donde afirman que un índice bajo de condición física constituye uno de los factores que se asocian de manera directa con el sobrepeso y la obesidad infanto-juvenil.

La Condición Física ha tomado importancia en las últimas décadas por su relevancia en la realidad social que afronta el mundo entero, la necesidad de una salud óptima, el estilo de vida y la calidad de convivencia forman parte del favorable y correcto desarrollo del individuo en la actualidad, desde esta perspectiva varios autores mencionan a las capacidades físicas básicas y su desarrollo como punto de partida para la práctica de actividad física y todo lo que esta requiere para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

En otro aspecto podríamos decir que para el alumnado egresado; el deporte, la condición física, expresión corporal y las habilidades básicas siguen una jerarquía de importancia. De la misma forma, para el alumnado en formación inicial del profesorado, el deporte, la expresión corporal y la condición física en igualdad y la motricidad básica sería la jerarquía en su valoración (Cañadas, Competencias docentes en la formación inicial del profesorado de educación física, 2019) Por otra parte, también se han desarrollado estudios referentes a la incidencia que tiene en los estudiantes el periodo de enseñanza universitario, dado el incremento de carga académica y el stress que la misma incorpora a los mismos. Respecto a ello, (Morales & Pacheco Delgado, 2016) indican en su

investigación que la propia rutina universitaria que se caracteriza por el estrés, la carga académica y el escaso tiempo para la realización de actividades físicas, hacen susceptibles a los universitarios a sufrir obesidad.

Es por ello, que se hace necesario incorporar estrategias metodológicas para detectar a tiempo una baja condición física que presentan los estudiantes universitarios, Por esta razón citamos a (Rubén Darío Pulgarín Araque, 2018) destacan que se hace imprescindible instaurar acompañamiento para fortalecer el cuidado de la composición corporal, el nivel de actividad física y la condición física dentro de la universidad.

Según (CED, 2020) las Estrategias Metodológicas constituyen la forma de llevar a la práctica los principios metodológicos. Es decir es la puesta en práctica de forma didáctica y pedagógica, de la propia metodología. Esos elementos metodológicos se constituyen por diversos recursos y equipos que ayudan al docente a presentar contenidos y que ayudan a sus alumnos a adquirir los conocimientos y destrezas necesarias.

Mientras tanto, (Díaz, Lomas Badillo, Tocto, & Sánchez, 2021) la Educación Física como una materia práctica debe ofrecer a los estudiantes experiencias motrices valiosas y relevantes, para esto es necesario que los procesos de enseñanza y aprendizaje estén guiados de estrategias metodológicas claras, que ayuden en las necesidades de los jóvenes y en su proceso formativo actual ya que los mismos generan efectos positivos sobre su salud y en el ámbito profesional, este es el caso de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

La condición física está estrechamente relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas y la composición corporal, los estudiantes y a su vez futuros egresados de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Manabí fueron valorados con el fin de obtener un diagnóstico inicial y de esta manera aplicar estrategias metodológicas que favorezcan su rendimiento y estén orientados a su formación académica y su perfil de egreso.

Metodología

El tipo de investigación aplicada en esta investigación fue descriptiva con un enfoque mixto, articulándose elementos cuantitativos y cualitativos, acompañada del empleo de métodos teóricos y empíricos. La muestra fue seleccionada de forma intencional bajo el criterio de inclusión de estar cursando estudios en la Universidad Técnica de Manabí (UTM) en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quedando constituida por 31 estudiantes pertenecientes al primer nivel de estudios.

Para ello se aplicará una prueba de Cooper (ISAF, 2018), el test del Dr. Kenneth H. Cooper fue diseñado en el año de 1968 en Oklahoma para el ejército de los Estados Unidos con el fin de medir la capacidad física aeróbica, respiratoria y cardiovascular, recorriendo la mayor distancia posible en 12 minutos. (García

Manso, Navarro Valdivieso, & Ruíz Caballero, 1996) mencionan que, según la distancia registrada en esta prueba, se puede determinar el VO₂ max. de un individuo, ya que éste está relacionado con el agotamiento que sufre el cuerpo tras someterse a un esfuerzo constante. Sobre la marca conseguida y atendiendo a las siguientes ecuaciones se puede obtener una estimación del máximo consumo de oxígeno del estudiante, además estos autores han estudiado la eficacia en la predicción del VO₂ máx. y le asignan un coeficiente de validez de entre 0,24 y 0,94.

También se realizaron pruebas de sentadillas el cual midió la resistencia de la fuerza de los músculos de las piernas, el test de fuerza en brazos que permitió evaluar la fuerza-resistencia muscular de brazos y Test abdomen que sirvió para evaluar la fuerza-resistencia de los músculos abdominales, a excepción del test de Cooper el resto de tests fueron aplicados durante un minuto.

Estas pruebas se las realizaron con la misma muestra por tres ocasiones o cada 6 meses. Por lo anterior dicho, esta investigación es cuantitativa ya que se aplica un diseño de medidas repetidas y con relación al uso de las variables de la investigación se determina que posee características cuasi experimentales ya que existe la manipulación de las variables pero la muestra no se asignó aleatoriamente, por lo que se descarta la investigación experimental.

Discusión de Resultados

Mediante los tests considerados para el estudio de la Condición Física de los estudiantes seleccionados de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se logró valorar a un total de 32 estudiantes pertenecientes al primer nivel y culminando ellos en el estudio en el tercer nivel ya que se aplicó los test durante tres semestres consecutivos. Los resultados de la pruebas se demuestran a continuación.

La primer prueba realizada a los estudiantes fue el test de cooper, para valorar los resultados utilizamos la siguiente tabla. En primer instancia se evaluó el test de cooper para medir la resistencia aeróbica de nuestros estudiantes al correr una pista de atletismo durante 12 minutos, el mismo test fue aplicado a hombres y mujeres de diferentes grupos etareos y para su valoración hemos utilizado las tablas por sexo según kenneth H. Cooper.

Véase la Tabla 1 de valoración de la Condición física según Kenneth H. Cooper

Tabla # 1 Resultado de las Tres pruebas de Cooper

Cantidad	Muy Mala	Mal	Regular	Buena	Excelente
Cooper Primer Test	3	3	18	5	3
Cooper Segundo Test	1	2	8	15	6
Cooper Tercer Test	0	2	3	19	8

Autor: Diana Mendoza Avilés

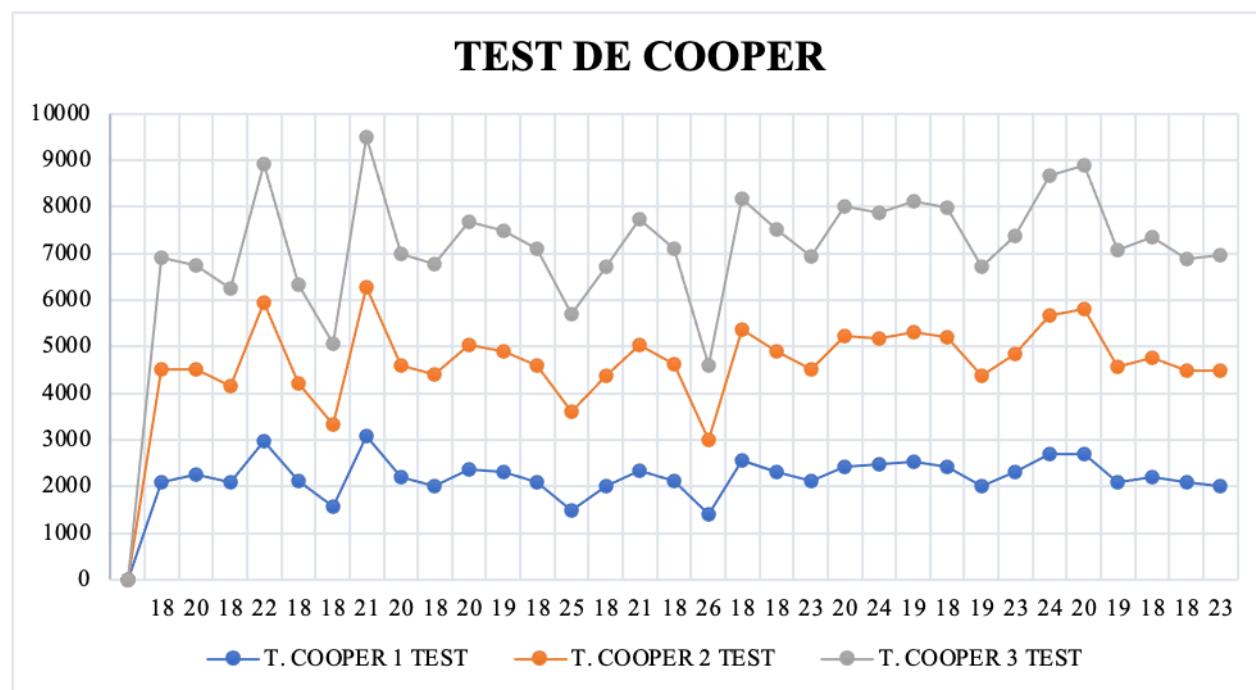


Gráfico # 1. Resultados del Test de Cooper en 3 semestres

Fuente: Evaluación del Test de Cooper a estudiantes de las CPAFD

Autor: La investigadora

Como se puede observar en la tabla 1. Se reflejan los resultados de tres pruebas realizadas en tres semestres y a su vez las que demuestran variaciones en el progreso de los resultados de los estudiantes que oscilan en un rango de edades entre los 18 y 26 años, en el primer test realizado solo 5 estudiantes están en una posición entre mala y mala mal, pero 18 de ellos se encuentran en una condición regular, mientras que 5 están buenos y 3 excelentes, predominando la condición regular en esta primera prueba realizada. En el segundo Test realizado solo 3 estudiantes se encuentran en mala condición mientras que notamos que disminuyó la condición regular con 8 estudiantes, hubo un aumento significativo en buena con 15 estudiantes y 6 estudiantes con excelente condición. Cabe destacar que en este curso 1 alumna tubo resultados bueno y otra regular ya que solo hay 2 mujeres en este paralelo.

Después del Test de Cooper se realizó el Test de Sentadilla el mismo que sirvió para medir la fuerza de los músculos de las piernas y glúteos, Pero en realidad es un ejercicio más global de lo que parece. Durante el movimiento también participan músculos de la espalda y el abdomen.

Los estudiantes lo realizaron en una zona plana, separando las piernas, los pies deben estar bien posicionados para que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies, para no desequilibrarse durante un minuto de tiempo.

Véase la Tabla 2 de Valoración de Sentadillas

Mediante esta tabla se valora el resultado sobre la cantidad de sentadillas que realizó cada estudiante durante 1 minuto y poder saber la condición en la que se encuentra cada uno de ellos.

Tabla # 2. Tabla para Valorar la cantidad de Sentadillas

Ponderación		Primer Test	Segundo Test	Tercer Test
Excelente	>49	2	7	14
Muy bueno	44-49	5	11	13
Bueno	39-43	13	9	4
Promedio	35-38	6	4	1
Regular	31-34	4	1	0
Pobre	25-30	2	0	0
Muy pobre	<25	0	0	0

Fuente: Valoración de Sentadillas Centro de Alto Rendimiento CEAR

Autor: Diana Mendoza

Mediante esta tabla hemos sacado los mejores resultados de los estudiantes en las tres pruebas realizadas.

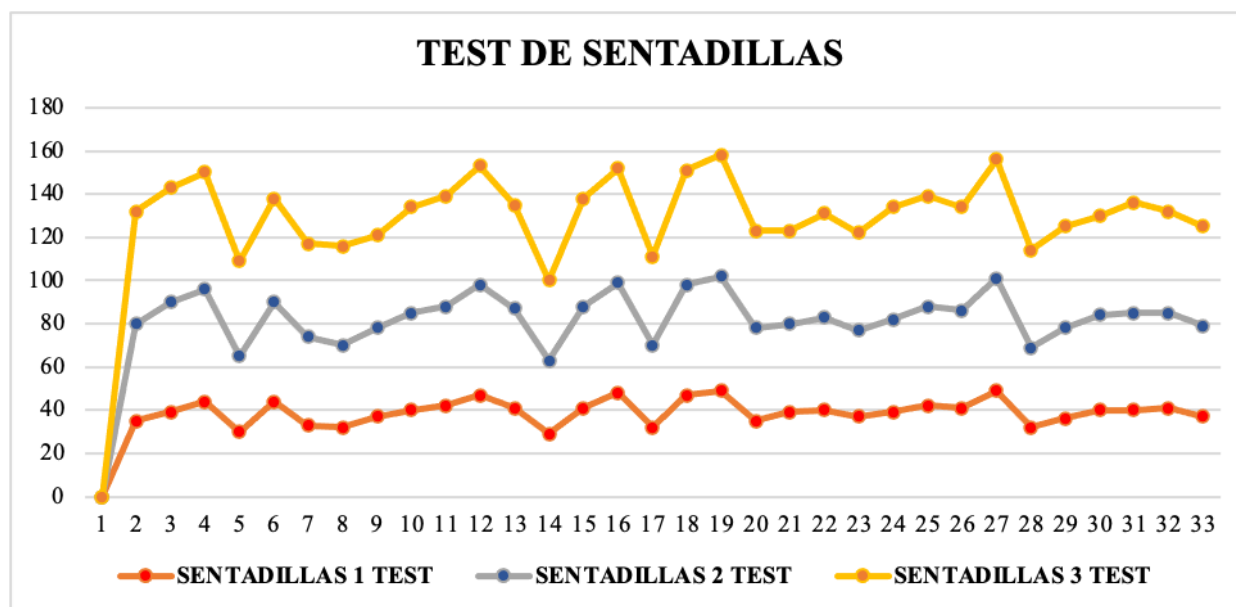


Gráfico # 2 Resultados de los Tests de Sentadillas en 3 semestres

Autor: Diana Mendoza

Como podemos observar en el primer test hay 12 estudiantes que están en el rango desde muy pobre a promedio, mientras que se puede ver que tenemos 13 estudiantes con un buen promedio y 7 estudiantes que se destacan entre muy bueno y excelente, en el según test evaluado podemos ver un porcentaje de

mejoramiento en cuanto a los rangos entre pobre y regular solo hay 1 estudiante, se puede verificar a 4 estudiantes en nivel promedio, así también a 9 estudiantes con un nivel bueno, a 11 estudiantes con muy buen nivel y 7 estudiantes con un excelente resultado. En el último o tercer test se puede notar que los resultados mejoraron en cuanto a las dos pruebas anteriores se puede verificar que solo existe 1 estudiante entre los resultados de muy pobre a nivel promedio, 4 estudiantes con buen nivel, 13 estudiantes con muy buen nivel y 14 estudiantes con excelentes resultados. Lo que podemos decir sobre este mejoramiento significativo es que los estudiantes se motivaron cada mes por tener mejores resultados en sus pruebas, lo que día a día demostraron mejorar su condición física.

El Objetivo de esta prueba es evaluar la fuerza de resistencia de los miembros superiores (tríceps, bíceps y deltoides). Ésta prueba se realiza con los codos pegados, estos a su vez deben rozar la caja torácica dando predominio a las musculaturas de los miembros superiores (tríceps, bíceps, deltoides) (IDRD, 2020).

Tabla # 3. Valoración de la Fuerza de Tren Superior

FUERZA DE MIEBROS SUPERIORES				
CALIFICACIÓN	20 - 29 años	Test 1	Test 2	Test 3
Excelente	>30	6	6	7
Muy bueno	24 - 29	5	9	14
Bueno	18-23	9	9	11
Malo	16- 17	7	8	0
Muy Malo	< 15	5	0	0

Test de Flexión de Brazos según (Serrato M. 2004)

Autor: Diana Mendoza

Analizando esta tabla, podemos observar que en el primer test evaluado existen 5 estudiantes con un nivel muy malo de fuerza en brazos, 7 estudiantes con un nivel malo, 9 estudiantes que se encuentran en un nivel bueno, 5 estudiantes que se encuentran muy bueno y 6 estudiantes con un nivel de condición excelente, por lo tanto analizando el segundo test varia un poco la condición ya que tenemos cero estudiante en muy malo, 8 estudiantes en una mala condición, 9 estudiantes en una buena y muy buena condición y 6 estudiantes en una excelente condición, pero al darnos cuenta en el tercer y último tres notaremos que hay una gran mejoría en los resultados ya que en la valoración malo y. muy malo tenemos cero estudiantes, en la condición buena encontramos 11 estudiantes, con un muy buena condición tenemos 14 estudiantes y con excelente resultados tenemos a 7 estudiantes, lo que se demuestra que es 2 semestres los estudiantes, si se preocuparon por su estado físico.

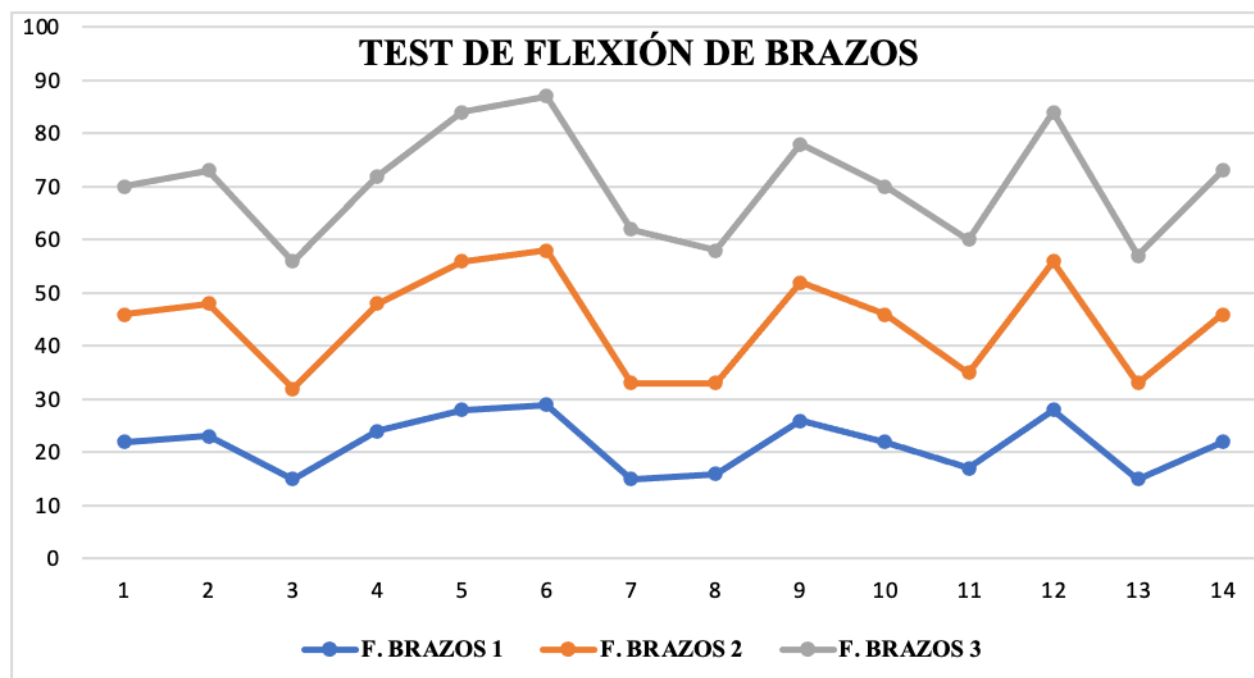


Gráfico # 3. resultados de los test de flexión de brazos

Autor: Diana Mendoza

La prueba de Test Abdominal se lleva a cabo en una superficie plana, el estudiante estará en una posición recostado doblando las rodillas, los brazos en el pecho cruzados, en la cual los estudiantes levantan por si mismos a una posición con un ángulo de 90 grados su tren superior y regresan al suelo, no pueden levantar los pies de el suelo, deben realizar la mayora cantidad de repeticiones durante 1 minuto.

Tabla # 4. Resultados de los Test Abdominales

FUERZA ABDOMINAL				
CALIFICACIÓN	18 - 29 años	Test 1	Test 2	Test 3
Excelente	>31	13	17	23
Muy bueno	26 - 30	6	7	7
Bueno	21 - 25	7	6	2
Malo	16 - 20	3	2	0
Muy Malo	10 - 15	3	0	0

Test de Flexión de Brazos según (Serrato M. 2004)

Autor: Diana Mendoza

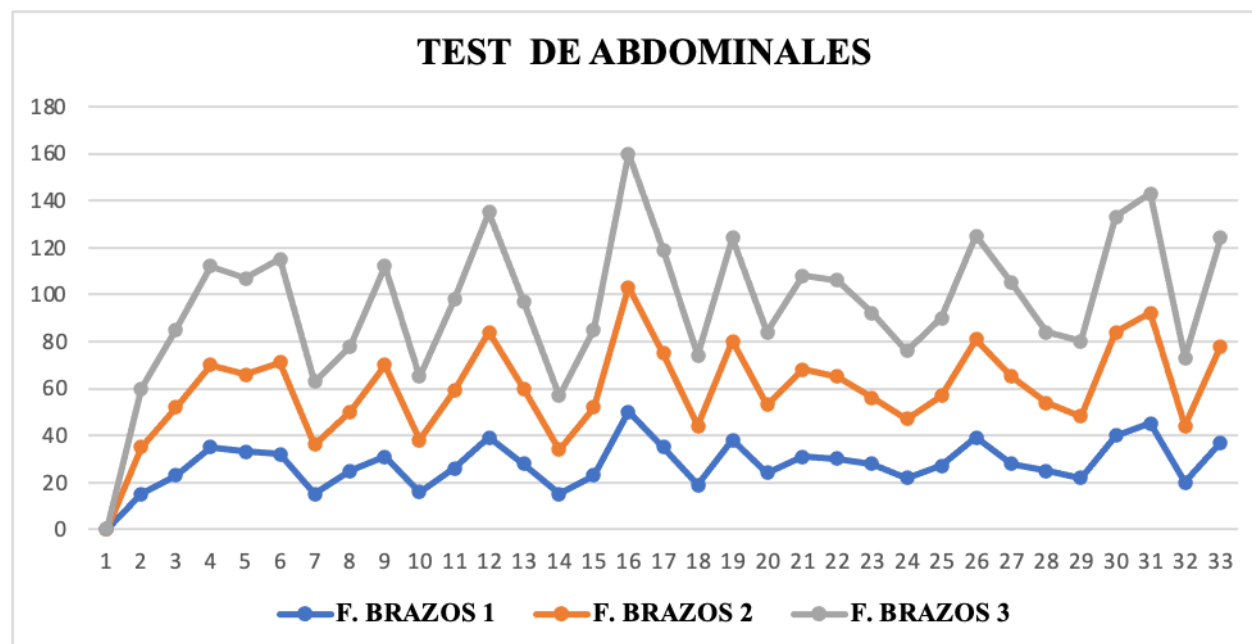


Gráfico # 4. Resultados de los Tests Abdominales

Autor: Diana Mendoza

En este último test a evaluar, el mismo que sirvió para valorar la resistencia muscular de tronco podemos observar los resultados de primer test en la tabla que nos dice 3 estudiantes estuvieron bajo una muy mala y mala condición, 7 estudiantes tuvieron una buena condición, 7 estudiantes tuvieron muy buena condición mientras que 13 resultados fueron excelentes, en la segunda prueba realizada no existen estudiante muy malos, 2 estudiantes estuvieron bajo los rangos de malo, 6 estudiantes se mantuvieron en buena condición, 7 estudiantes tuvieron muy buenos resultados y 17 estudiantes en un rango de excelente. Finalizando con los últimos resultados del Test no existen estudiantes bajo la condición de mala y muy mal, solo 2 estudiantes demostraron una buena condición, 7 de ellos estuvieron muy buenos y 23 del total mejoraron su condición en excelente.

Análisis

En vista de los resultados obtenidos de las cuatro pruebas realizadas, observamos el test de cooper que es la prueba máxima para medir el Vo2 máx o la resistencia de nuestros estudiantes, fue una prueba que claudicó los valores totales en la cual se pudo destacar que los estudiantes ingresan en cada período académico con muy baja condición física ya que no alcanzan la FC máxima estimada para sujetos de su edad según las tablas de valoración. evaluaciones.

La distancia recorrida por los estudiantes ha sido el dato más usado a la hora de valorar el resultado final de la prueba, vemos que las medias obtenidas son entre 1.400 metros y 3.200 metros entre hombres y mujeres, diferencia acorde con la bibliografía consultada (Fernández Lorca FJ, 1997); (García Manso JM,

1996); si bien la valoración cualitativa de estos resultados es calificada como “baja” o “mala” en un inicio siguiendo a los mismos autores, con el margen de la interpretación de estos resultados, podemos afirmar que se corresponden con la realidad estudiada, dentro de una muestra tan heterogénea.

Los resultados obtenidos durante el estudio, nos demuestran que el Test de Cooper supone un esfuerzo máximo, exhaustivo y prolongado para los estudiantes del primer nivel que a su vez demuestran ser sedentarios en su mayoría, ya que al ingresar a su período académico no están capacitados para realizar cualquier tipo de prueba física de manera adecuada. Lo más evidente es que este tipo de esfuerzo pone en una situación incómoda a determinados estudiantes que no están acostumbrados a realizar ejercicios de esta magnitud. En nuestra opinión existen más métodos menos intensos y más apropiados para determinar la condición física de estos jóvenes estudiantes y que puedan impactar de manera positiva al realizarlos.

En los resultados que se obtuvieron se detalla la gran heterogeneidad de la muestra en la que se incluyen estudiantes sanos, pero con muy distinta condición física. Consideramos interesante proponer nuevas pruebas alternativas a la hora de valorar las capacidades físicas de los estudiantes menos entrenados, podrían ser pruebas submáximas u otras de menor duración, o utilizar tests progresivos que no impliquen una intensidad alta tan prolongada y que los estudiantes puedan realizarlas sin dificultad.

En el test de Sentadillas, Flexión de Brazos y Abdominales se vio un declive en el primer test, como son estudiantes que en su mayoría no realizan actividad física, se les dificultó un poco la ejecución de los ejercicios, pero como podemos observar las tablas o gráficas en el segundo y tercer test hubo una mejora significativa, lo que arroja un resultado alentador para los docentes que trabajamos con este tipo de pruebas, se le insita al estudiante a realizar actividad física diaria para que mejore su estado de salud, y los resultados pueden mejorar a corto y largo plazo.

CONCLUSIONES

Como se puede observar en nuestro objeto de estudio de la condición física en los estudiantes, permite contemplar dos aspectos esenciales dentro de los resultados encontrados.

1. Se aporta un sistema de indicadores adaptados a las características y condiciones de la población estudiada, el cual contribuyó de manera eficaz a realizar la valoración integral del estado de la condición física de los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
2. Se asegura la importancia y utilidad del diagnóstico pertinente sobre la condición física en los estudiantes evaluados como aspecto esencial para su desarrollo integral. Y para prevenir problemas de sedentarismo en ellos.

3. Se recomienda a los docentes que realizan este tipo de pruebas, puedan hacer conciencia deportiva en cada uno de sus estudiantes, y difundir la importancia de estas pruebas para valorar la condición física en ellos.

Este estudio resultó de mucha utilidad; el mismo que permitió establecer estrategias encaminadas a mejorar la calidad de vida en la población estudiantil y aportar soluciones viables para prevenir en un futuro posibles enfermedades y optimizar el ejercicio individual de cada estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ISAF. (15 de mayo de 2018). Test de Cooper: qué es, en qué consiste y tabla con resultados. Obtenido de Instituto de Ciencias de la Salud y Actividad Física: <https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper>

IDRD. (2020). Protocolo de pruebas físicas procedimiento de selección de los guardianes de la ciclovía 2019 - 2020. En I. d. Deporte, Protocolos baremos de medición y consideraciones especiales (pág. 18). Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Fernández Lorca FJ, R. B. (1997). Educación Física 1º Y 2º E.S.O. . Madrid: Ed. Pila Teleña.

García Manso JM, M. N. (1996). Pruebas para la valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. . Madrid: Gymos.

Ramos, P. R. (2012). Análisis de Clúster de la Actividad Física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. . Revista de Psicología del Deporte,, 99-106.

OMS. (2016). El sedentarismo uno de los principales factores de muerte prematura. El Mundo.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud.

Práxeres, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, f., & García González, L. (2015). Niveles de actividad Física en Estudiantes Universitarios, Diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y Deporte, 123-132.

Guthold, R. S. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. The Lancet Global Health.

OMS. (26 de noviembre de 2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Actividad Física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Carrillo Matamoros, E. E. (2015). El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque lineal primavera 2 del cantón Durán, año 2014. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.

Hortigüela, D. P.-P.-R. (2016). Influencia de las experiencias vivenciadas por el alumnado en el desempeño de futuras competencias docentes. Contextos Educativos.

Rodríguez Gomez, I. D. (2018). Revisión nacional e internacional de las competencias profesionales de los docentes de Educación Física. Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación,.

Gómez Mas, L. (2019). Competencias en el Profesorado de Educación Física. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes.

González Orb, M., Molina Sotomayor, E., Vergara Acevedo, K., & Salazar Plaza, F. (2013). Formación Alumnos de Carrera de Educación Física Exigencia del Medio. Iberoamericana, 11-21.

OPS. (2018). Plan Mundial sobre Actividad Física 2018-2030. Organización panamericana de la Salud, 108.

Díaz, G., Lomas Badillo, P., Tocto, J., & Sánchez, O. (2021). Valoración integral de la condición física en estudiantes de la ESPOCH: Un diagnóstico oportuno. Conciencia Digital, 390-404.

García Milian, A. J., & Creus García, E. D. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. Scielo.

Cañadas, L. S.-P. (2019). Competencias docentes en la formación inicial del profesorado de educación física. Retos.

Cañadas, L. S.-P. (2019). Competencias docentes en la formación inicial del profesorado de educación física. Retos, 284-288.

Morales, M. I., & Pacheco Delgado, V. y. (2016). Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. Scielo.

Rubén Darío Pulgarín Araque, D. C. (2018). Relación de la composición corporal con la condición física en deportistas de conjunto. Revista UstaSALUD, 225.

CED. (2020). Estrategias Metodológicas en la Programación Didáctica | Campuseducacion.com <https://www.campuseducacion.com/blog/recursos/articulos-campuseducacion/estrategias-metodologicas-en-la-programacion-didactica/>.

Oposiciones Campus Educación.

