



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano

Decanato de Posgrado

TESIS

**Actividad física asociada con la salud física y desempeño
académico de los estudiantes Udelistas.**

**Presentado por
Leones, Ezequiel 4-207-119**

**Asesor:
Dra. Sandra Lezcano**

Panamá, 2024

DEDICATORIA

A mi esposa Sandra, por ser fuente de inspiración, guía y asesora profesional, por su paciencia y valor humano por impulsarme a culminar con éxito este importante proyecto.

A mi amada hija, Ammy Yaqzel, por siempre estar a mi lado y ofrecer esa gran motivación de vida, la que me ha permitido seguir adelante y alcanzar mis metas.

A mi madre Elodia, quien siempre está conmigo incondicionalmente en las cosas buenas y aun en la adversidad. A mi padre Pablo (qepd) quien fue ejemplo de valor humano y superación.

A mis hermanas: Natividad, Nidia, Nixila, Isabel e Idis; quienes en todo momento han estado para apoyarme y ayudarme a superar todos mis retos.

A mis apreciados alumnos y padres de familia del Dojo Leones, por ayudarme en el fiel cumplimiento de la visión y misión de esta prestigiosa academia de karate tradicional.

(Ezequiel)

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme la salud y la sabiduría; por permitirme conservar la buena actitud y energía necesarias para culminar esta nueva etapa en mi formación profesional.

A la profesora, Sandra Lezcano, quien en todo momento estuvo presente para asesorarme y motivarme a seguir adelante.

A la doctora Iris Araúz de Pittí, por su empatía y excelente asesoramiento profesional.

A todos los profesores que impartieron cátedras en la maestría, quienes contribuyeron a mantenerme motivado para lograr tan importante meta.

A mis compañeros, quienes fueron de gran motivación durante este período de estudios superiores.

A los estudiantes Udelistas, por colaborar con las encuestas y por sus comentarios favorables hacia el fomento de una cultura de la actividad física en esta casa de estudios.

A todos, mi más profundo y sincero agradecimiento.

(Ezequiel)

RESUMEN

Este trabajo de investigación se refiere a la asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas. Su objetivo general es analizar la relación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas. La población está conformada por 756 estudiantes matriculados en la Facultad de Educación y Pedagogía. La muestra es estratificada proporcional, donde cada facultad representa un estrato. Con nivel de confianza de 95% y nivel de significancia de 5%, el tamaño de muestra apropiado para el estudio es 246. La metodología sigue un diseño cuantitativo no experimental transversal, con alcance correlacional. La técnica de recolección de datos es la encuesta y el instrumento es un cuestionario de encuesta. Se espera, con este trabajo de investigación, identificar el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes Udelistas, detectar cuánto tiempo dedican a realizar este tipo de actividades, medir la actitud de los estudiantes hacia la actividad física, describir las principales gratificaciones o beneficios para la salud física y probar que existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

Palabras claves: Actitud, Actividad física, beneficios, desempeño académico, gratificaciones, Intensidad, salud física.

ABSTRACT

This research work refers to the association between physical activity, physical health and academic performance of Udelistas students. Its general objective is to analyze the relationship between physical activity, physical health, and academic performance of students at the Universidad Especializada de las Americas. The population is made up of 756 students enrolled in the Faculty of Educación Especial y Pedagogía. The sample is stratified proportional, where each school represents a stratum. With a confidence level of 95% and a level of significance of 5%, the appropriate sample size for the study is 246. The methodology follows a cross-sectional non-experimental quantitative design, with correlational scope. The data collection technique is the survey and the instrument is a survey questionnaire. It is expected, with this research work, to identify the type of physical activities that Udelista students perform, detect how much time they spend doing this type of activity, measure the students' attitude towards physical activity, describe the main rewards or benefits for physical health, and prove that there is an association between physical activity, physical health and academic performance of Udelistas students.

Keywords: Academic performance, attitude, benefits, intensity, physical activity, physical health, rewards.

CONTENIDO GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Planteamiento del problema	11
1.2. Justificación	20
1.3. Hipótesis de la Investigación	25
1.4. Objetivos de la Investigación	25
1.4.1 Objetivo General:	25
1.4.2 Objetivos Específicos:	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Actividad Física.....	28
2.1.1 Definiciones de actividad física.....	28
2.1.2 Tipos de actividad física.....	28
2.1.3 Niveles e intensidad de actividad física.....	30
2.1.4 Beneficios y gratificaciones de la actividad física.....	34
2.2 Actividad física y salud integral.....	36
2.2.1 Prevención de enfermedades.....	36
2.2.2 Promoción de hábitos y estilos de vida saludable.....	38
2.3 Teorías del aprendizaje que sustentan la relación entre actividad física y desarrollo cognitivo.....	41
2.3.1 Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget.....	41
2.3.2 Teoría sociocultural de Vygotsky.....	41
2.4 Actividad física en el currículo universitario.....	45

2.5 Actitud de los jóvenes hacia la actividad física.....	47
---	----

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de Investigación y tipo de estudio	51
3.1.1 Diseño de investigación y tipo de estudio.....	51
3.2. Población, sujetos o grupo estudio y tipo de muestra estadística	51
3.3. Variables – definición conceptual y definición operacional.....	54
3.4. Instrumentos y/o técnicas y/o materiales-equipos	55
3.5. Procedimiento.....	57

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Datos sociodemográficos.....	59
4.2 Actividad física que practican los estudiantes Udelistas.....	60
4.3 Tiempo que dedican los estudiantes a la actividad física.....	65
4.4 Actitud del estudiante hacia la actividad física.....	67
4.5 Gratificaciones y beneficios de la actividad física.....	70
4.6 Desempeño académico.....	72
4.7 Prueba de Hipótesis.....	73

CONCLUSIONES.....	76
--------------------------	-----------

RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES.....	80
--	-----------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82
---	-----------

ANEXOS.....	89
--------------------	-----------

ÍNDICE DE TABLAS.....	102
------------------------------	------------

ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	104
--------------------------------	------------

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, sobre todo, a partir del inicio del siglo XXI, se le ha dado especial relevancia a la actividad física y se ha demostrado, científicamente, su efecto en la salud física y mental. Sin embargo, persiste el sedentarismo, específicamente, entre la población joven.

En Panamá, en el pénsum educativo de primaria, premedia y media, se incluye la educación física como asignatura; pero en la educación superior se incluye sólo en algunas carreras. Se requiere, con urgencia, promover una cultura de la actividad física entre la población universitaria.

En este estudio se analizará la asociación entre la actividad física, la salud y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas, sede David; específicamente, la Facultad de Educación Especial y Pedagogía de la Universidad Especializada de las Américas. Se realizó un muestreo estratificado proporcional por carrera. En el primer semestre de 2023, esta facultad tenía una población de 756 estudiantes; con un nivel de confianza de 95% y máximo error permitido de 5%; el tamaño de muestra apropiado para el estudio es 246; repartidos de la siguiente manera: 72 de la Licenciatura en Inglés; 41 de la Licenciatura en Educación Bilingüe Intercultural; 92 de la Licenciatura en Educación Especial, 17 de la Licenciatura en Estimulación Temprana y Orientación Familiar; dos de Informática Educativa y 22 del profesorado en segunda enseñanza. Se aplicó un estudio cuantitativo, con alcance descriptivo y diseño transversal. Se aplicó un cuestionario tipo encuesta con una estructura tipo escala, para evaluar el tipo de actividad física que practican los estudiantes Udelistas; el tiempo y la intensidad de dichas actividades, la actitud del estudiante hacia la actividad física, las gratificaciones y los beneficios que perciben los estudiantes al realizar actividad física y otra sección para el desempeño académico. Con los promedios obtenidos en cada sección se logró demostrar que hay una relación moderada entre la actividad física, la salud y el desempeño académico.

Para una mejor comprensión del informe se ha dividido en cuatro capítulos a saber:

El primer capítulo, denominado Marco Introdutorio, contempla el planteamiento del problema, la justificación, hipótesis y objetivos de la investigación.

El segundo capítulo, Marco Teórico, es un compendio de las teorías que sustentan el estudio: definición de actividad física, tipos de actividad física, niveles e intensidad de la actividad física, beneficios y gratificaciones de la actividad física, actividad física y salud integral, prevención de enfermedades, promoción de hábitos y estilos de vida saludables y algunas teorías de aprendizaje que sustentan la relación entre la actividad física, la salud y el desempeño académico; entre ellas, la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, la teoría sociocultural de Vygotsky y culmina con una reflexión importante sobre la actividad física en el currículo universitario y la actitud de los jóvenes hacia la actividad física.

El tercer capítulo, Marco Metodológico, describe el diseño de investigación y tipo de estudio, la población y la muestra, las variables, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y el procedimiento para la realización del estudio.

En el cuarto capítulo, se presenta la discusión y análisis de los resultados, atendiendo los objetivos de la investigación y la prueba de hipótesis.

Complementan el informe, las referencias bibliográficas y los anexos.

Se espera que esta investigación despierte el interés y la motivación en los diferentes estamentos de la Universidad Especializada de las Américas en formar parte de esa nueva cultura de la actividad física en el nivel superior.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema: Antecedentes teóricos, situación actual y problema de investigación

- Antecedentes

La actividad física se define como toda acción muscular que involucre la quema de energía -independientemente de su forma, clase, cantidad, calidad e intensidad- que tiene como misión provocar el movimiento de todos los segmentos musculares posibles. Para la Organización Mundial de la Salud, la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía; es decir, todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona”. (OMS, 2020).

A través de la historia de la humanidad ha habido distintos movimientos que han destacado la importancia de la actividad física. Luarte, Pacheco, Garrido y Daólio (2016) afirman que, desde la antigua China y Grecia clásica, las civilizaciones ya tenían una clara visión de la importancia y aportes de la actividad física y ejemplos de ello son el método de Kung-fu, cuyo origen se remonta al 2700 a.C. y la introducción de la gimnasia india en China.

En la Grecia clásica, destacan los juegos atléticos dentro de la celebración de fiestas, donde la gimnasia era crucial para fortalecer el cuerpo y el alma, la mente y la salud; posturas influenciadas por las teorías de Platón, Aristóteles, Hipócrates, Galeno, entre otros.

Posteriormente, durante la época del Renacimiento, se destaca la importancia de la actividad física en la educación con Jean Jacob Rousseau (1712-1778), “el ejercicio y el movimiento natural, tiene unos valores propios y típicos de la gimnasia del momento. La actividad física tiene para él un valor relevante en la formación de la inteligencia y en la educación integral del individuo”. (García y Ruiz, 2010).

Durante el siglo XIX y XX, destaca el Movimiento Higienista, con la promoción de hábitos alimentarios e higiene domiciliaria. Al respecto, Monés (2009), citado por Luarte et al. (2016), sostiene que “este Movimiento promovía el contacto con la naturaleza, por lo que contemplaba actividades como salidas al campo o a la montaña para buscar un mejor bienestar, a través del alejamiento de las ciudades”.

Hacia mediados del siglo XX, por la década de los 70, surge el Movimiento fitness en Estados Unidos, cuyo propósito original, según Devís & Peiró (1997), citado por Luarte et al. (2016), era “fortalecer la condición física de los escolares, ante una posible inferioridad en los test de condición física frente a los niños y jóvenes de países de Europa del Este”. Aunque, originalmente, el propósito de este movimiento era meramente de rendimiento físico, a finales de la misma década se le da una reorientación con tendencia hacia el mejoramiento de la salud y se incorporan tendencias relacionadas con el control de peso y forma, alimentación saludable, la moda del jogging, entre otras.

Estas tendencias dieron paso a la improvisación; por lo que, a partir de la década de los 90 surge el interés por incluir el tema de la salud en el currículo escolar y surge el Movimiento educativo hacia la salud, el cual propugna por la inclusión de temas relacionados con el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad en los cursos de Educación Física en España (2006), en Chile (2013).

En el caso de Panamá, la versión actualizada del Ministerio de Educación (MEDUCA, 2014) de los programas de la asignatura de Educación Física, desde básica general, contemplan temas como “los hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud de acuerdo con las diferentes actividades de higiene personal. (...) la práctica de actividad física con la finalidad de mantener buena salud en base al esfuerzo del trabajo físico en su desarrollo fisiológico”.

Desde inicios del siglo XXI, ha habido un interés notable por el estudio de variables relacionadas con la actividad física, la salud física y mental. Un estudio realizado

en Madrid, demostró que, el 15% de las personas de 15 a 74 años, padecía algún tipo de trastorno mental, mientras que el 19.8% de esa población era insuficientemente activa y, en general, la salud mental fue distinta para los diferentes niveles de actividad física total. También se encontró mejores niveles de salud mental cuando la actividad física se realizaba con un nivel alto o moderado. (Rodríguez-Romo, 2015).

Estudios como este, amplían el horizonte de esta investigación, pues, demuestra científicamente, a través de métodos y técnicas con amplio margen de confiabilidad, que la actividad física con moderado y alto grado de intensidad favorecen la salud mental. En ese mismo orden, Galmes y Vidal (2019), sostienen que; los niños y jóvenes deben acumular como mínimo 60 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud publicó un informe sobre la situación mundial de la actividad física, en el cual ofrece no sólo cifras alarmantes de la inactividad física y sus consecuencias para la salud, no sólo de niños, sino también, de adolescentes y adultos. Pondera, también, el hecho de que la pandemia generada por la COVID-19 remarca la necesidad de realizar actividad física de manera regular, para mejorar la salud. Sin embargo, persiste la desigualdad en las oportunidades para realizar actividades físicas en algunas comunidades. Destaca que, todos los países deben establecer políticas públicas para promover la actividad física y garantizar acceso equitativo a estas actividades, con el propósito de reducir el nivel de inactividad física de la población.

El informe, también, hace énfasis en que, si se logra este objetivo de una intervención colectiva más firme en todos los países, no sólo se cerrará la brecha en la aplicación de políticas, sino que además “la promoción de la actividad física puede salvar vidas, mejorar la salud y apoyar unos sistemas de salud y unas comunidades más fuertes y resilientes” (p.11).

Hasta aquí se ha hecho una síntesis de los elementos sobresalientes que destacan la importancia de la actividad física para la salud, desde la antigüedad, hasta las publicaciones más recientes de la OMS. Se procede ahora al análisis de algunos estudios realizados en otros contextos, relacionados con la actividad física en el ámbito universitario.

La actividad física, la salud física y el desempeño académico son variables que deben ser estudiadas de manera interdisciplinar; pues, requiere la participación de especialistas en el área de la medicina, educadores físicos, pedagogos, sociólogos, entre otros. (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018).

En una revisión bibliográfica, realizada en Granada, España, se llegó a la conclusión de que los niveles de actividad física y la condición física están asociados positivamente con el rendimiento académico. (Conde & Tercedor, 2015, p. 100).

En esa revisión bibliográfica sobre estudios relacionados con la actividad física en universidades europeas, se encontró un interesante proyecto realizado en la Universidad de Granada, denominado “Muévete conmigo, un proyecto de aprendizaje servicio en el contexto de la educación física, la actividad física y el deporte”, a través de experiencias de aprendizaje y servicio en las cuales se reclutaban personas voluntarias dispuestas a acompañar a personas sedentarias e integrarlas en alguna actividad física. Al concluir, el proyecto, los participantes evaluaron con un promedio de 4.6 y en 4.4 de 5, su motivación por la actividad física. (Pérez-Pueyo et al., 2019, p. 184).

Este es un ejemplo de proyectos que otras universidades pueden emular; pues, además de contribuir con la construcción de una cultura de actividad física, se puede convertir en oportunidades para que estudiantes universitarios desarrollen su labor social, involucrando a otros miembros de la comunidad y colaborar juntos en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Mientras que, en la mayoría de los países europeos, se promueve una cultura de la actividad física, en América Latina prevalece la inactividad y el sedentarismo.

En Argentina, luego de una extensa revisión bibliográfica, Pérez, Laíno, Zelarayán y Márquez (2014) concluyen que: “se sugiere la necesidad de una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física; ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas”.

En la medida que, las universidades asuman esa responsabilidad social, a través de programas o proyectos debidamente planificados, con miras a fomentar hábitos y estilos de vida saludables, se podrá integrar cada día a más docentes y estudiantes en esta tarea de fomentar una cultura de la actividad física.

Por otro lado, un estudio realizado en Ecuador sobre la actividad física en jóvenes universitarios, concluyó que prevalece un alto grado de sedentarismo y la escasa actividad física que se realiza tiene que ver con rutinas diarias, trabajo y escuela. Se detecta también que la Universidad no ofrece espacios físicos ni curriculares para promover una cultura de la actividad física. (Ávila *et al.*, 2018).

En ese sentido, es necesario resaltar que las universidades tienen, también, la responsabilidad social de habilitar espacios físicos y curriculares para la realización de actividades físicas. Una universidad del siglo XXI, congruente con los objetivos de desarrollo sostenible, especialmente, con el objetivo 3, orientado a la salud y el bienestar de todos, está obligada a ofrecer no sólo espacios físicos como gimnasios, campos deportivos, áreas de deportes acuáticos, entre otros. Obviamente, el espacio curricular es, también, imprescindible. Los planes de estudios de las diversas carreras que ofrece la universidad deben contemplar; ya sea como cursos, asignaturas o ejes transversales, la actividad física o el deporte.

En otro estudio, realizado en Colombia, se concluyó que hay diferencias significativas por género, pues, las principales motivaciones para los hombres que realizan actividad física son el riesgo, el gusto por el deporte y conservar una

buena salud. En cambio, las mujeres realizan actividad física para bajar de peso y fortalecer su autoestima. (Caro-Freile & Rebolledo-Cobos, 2017).

Tomar en cuenta las motivaciones, los beneficios y gratificaciones que los jóvenes perciben al realizar actividades físicas es importante porque posibilitará la inclusión de elementos claves para promover una cultura de la actividad física en las universidades.

En otro contexto, un estudio realizado en México por Rivera, Ramírez, Pérez, Flores y Aguilar (2018) concluye que hay diferencia significativa entre el tiempo que dedican hombres y mujeres a la actividad física y, también, por carrera. Resulta interesante que los hombres dedican mayor tiempo a las actividades físicas con intensidad moderada o intensa; mientras que las mujeres dedican más tiempo a las actividades con intensidad leve. Por carrera, los estudiantes de la carrera Cultura Física reportaron mayor porcentaje de actividad física que los estudiantes de carreras como Química, Economía y Derecho.

Nótese que, la carrera que cursa, el género y el tiempo que se dedica al uso de la tecnología son determinantes de la frecuencia y la intensidad de la actividad física que realizan los jóvenes de esta universidad mexicana.

En Panamá, un estudio realizado como opción al grado de Maestría en la Universidad de Panamá, denominado “Consecuencias del ejercicio físico en el rendimiento académico de los estudiantes a oficiales de policía”, en una muestra de 250 estudiantes, concluyó que el ejercicio físico produce condiciones físicas entre buenas o excelentes y esto se refleja en su rendimiento académico y en su estado de ánimo. (Fernández, 2018).

Es decir, de la intensidad de la actividad física depende, en alguna medida, el estado de ánimo y la actitud positiva para iniciar las clases, lo cual puede ejercer influencia en el rendimiento académico. Sin embargo, es necesario realizar estudios más profundos sobre la relación entre estas variables.

- Situación actual

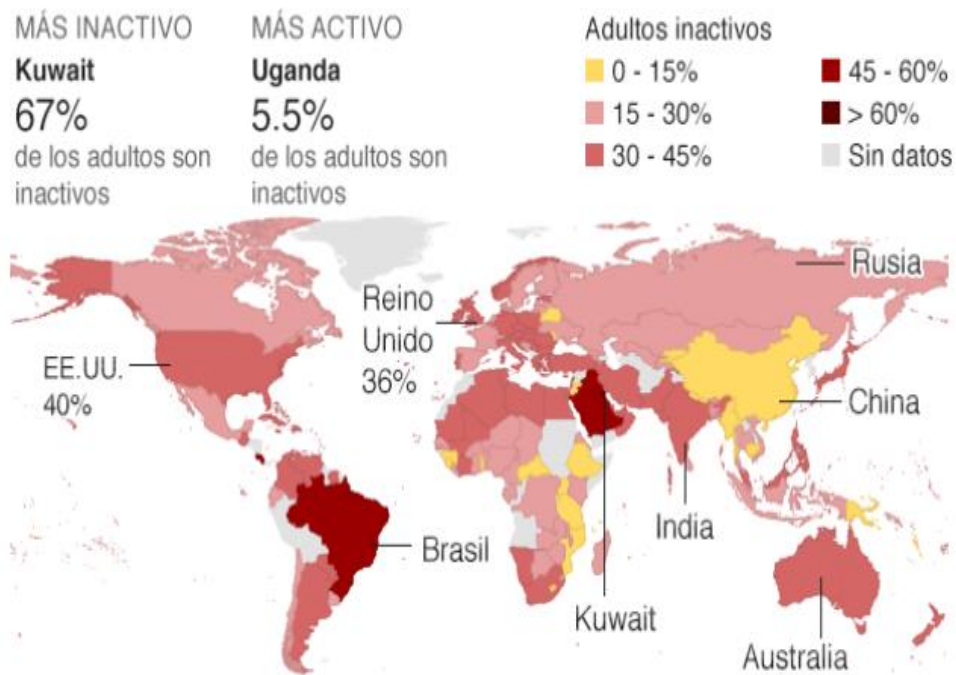
Estadísticas y datos publicados por la OMS indican que, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, contribuye a la prevención el cáncer y la diabetes. En cuanto a la salud mental, reduce la depresión y la ansiedad, también, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio. Pese a todos estos beneficios, uno de cada cuatro adultos y más del 80% de los adolescentes no llega a los niveles de actividad física recomendados. (WHO, 2020).

Al contribuir en la prevención de estas enfermedades, la actividad física, propicia también bienestar integral en el individuo, pues, promueve estilos de vida saludables, a través de hábitos y disciplina. El gran número de afecciones que se dan, al no adoptar una actitud favorable hacia el movimiento corporal, pone de manifiesto la urgente necesidad de promover una cultura de actividad física, desde el punto de vista de una mente sana y un cuerpo sano; el precio es realmente irrisorio, comparado con los beneficios que se obtienen.

Sin embargo, es alarmante el porcentaje de inactividad en el mundo. Según información publicada por BBC News, el 23.4% de los hombres y 31.7% de las mujeres no realizan actividad física. El mismo informe, reporta que Uganda es el país con mayor actividad física del mundo, con sólo 5.5% de inactividad. (Ver Figura 1).

Uruguay es el país con más bajo índice de inactividad (22% de inactividad) en América Latina, luego Chile (26%) y Ecuador (27%). Mientras que el país con mayor inactividad es Brasil (47%), le sigue Costa Rica (46%) y Colombia (44%). (BBC News, 2018).

Figura 1. Inactividad en el Mundo

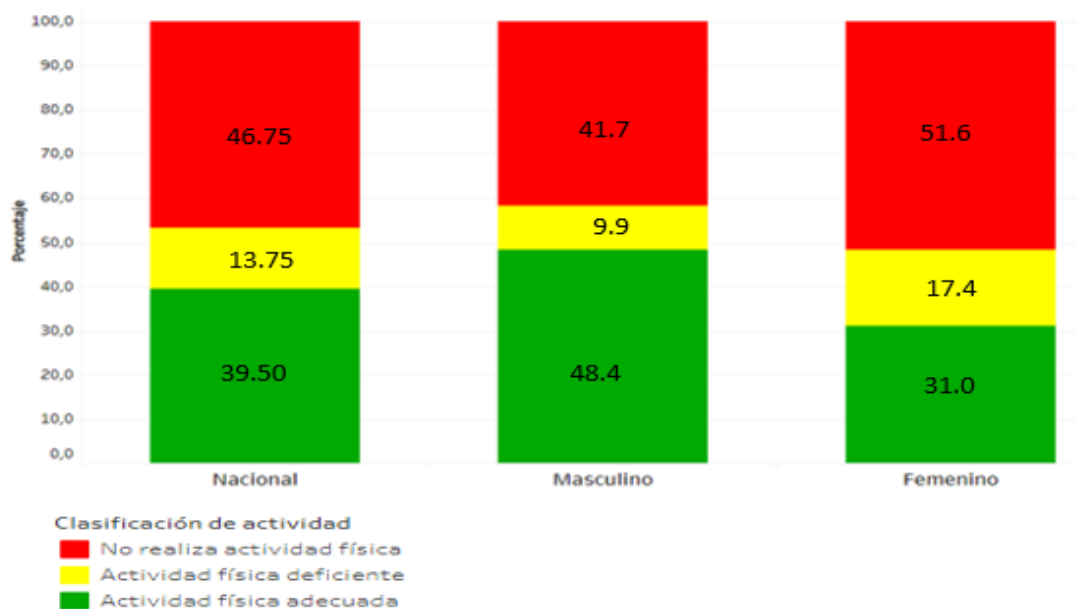


Fuente: The Lancet: BBC News, 2018.

En América Latina, el país con el índice de inactividad más bajo es Uruguay (22%), luego Chile (26%) y Ecuador (27%). Mientras que, el país con mayor inactividad es Brasil (47%), le sigue Costa Rica (46%) y Colombia (44%). (BBC News, 2018).

En Panamá, el 39.5% de la población mayor de 18 años realiza actividad física de manera adecuada; el 13.7%, de manera deficiente y el 46.7% no realiza actividad física. El análisis por sexo indica que, el 48.4% de los varones realiza actividad física de manera adecuada, el 9.9%, de manera deficiente y el 41.7% no realiza actividad física. Entre las damas la situación es más preocupante, sólo el 31.0% realiza actividad física de manera eficiente; 17.4% lo hace de manera deficiente y el 51.6% no hace actividad física. (Ver Gráfica 1).

Gráfica 1. Distribución porcentual de las personas de 18 años y más en Panamá, según clasificación de la actividad semanal por sexo. 2019.



Fuente: Sistema de Información Geográfico Interactivo de la Encuesta Nacional de Salud de Panamá (ENSPA). 2019.

Por otro lado, la Universidad Especializada de las Américas en 24 años de trayectoria, ha desarrollado un modelo educativo orientado a la promoción de la salud con altos niveles de excelencia. Se ha caracterizado por la promoción de actividades orientadas a la promoción de la salud física y mental.

UDELAS, en su estructura organizacional, tiene el Instituto de salud física y deportiva (INSAFIDE), que promueve programas científicos de salud física y deportiva. Entre sus líneas de investigación destacan: “Actividad física y salud, rendimiento deportivo, nutrición, salud física y deporte, ciencias sociales aplicadas a la actividad física y el deporte”. (Universidad Especializada de las Américas, 2021); pero, hasta el momento, no se ha desarrollado una investigación sobre el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de esta casa de estudio.

El propósito de esta investigación es, precisamente, determinar la relación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

- El problema de investigación

Ante la situación planteada en los antecedentes, el problema de esta investigación se puede formular de la siguiente manera:

Pregunta principal:

¿Qué asociación hay entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas?

De este problema se desprenden los siguientes sub-problemas:

¿Qué tipo de actividades físicas realizan los estudiantes la Universidad Especializada de las Américas?

¿Cuánto tiempo dedican los estudiantes a realizar este tipo de actividades?

¿Cuáles son las principales gratificaciones o beneficios que perciben los estudiantes al realizar actividades físicas?

¿Cuál es la actitud de los estudiantes hacia la actividad física?

¿Cuál es el nivel de desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas?

1.2. Justificación

Estudiar la asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas es importante, porque con las evidencias científicas recabadas, podrá promoverse una cultura de actividad física, a través de distintos proyectos y actividades

extracurriculares, como eje transversal o la integración de cursos en los planes de estudios de las carreras que ofrece este centro universitario.

En primer lugar, es importante dejar claro qué se entiende por cultura de actividad física. Este término se refiere a los conocimientos, hábitos y valores adquiridos a partir de las actividades físicas que desarrolla el individuo y que influyen, de manera positiva o favorable en su salud física, mental o emocional. En otras palabras, se trata de encontrar actividades físicas que el individuo disfrute, que las practique regularmente, hasta convertirlas en hábitos. Obviamente, no todas las personas sentirán el mismo grado de satisfacción al desarrollar ciertas actividades físicas, por eso es importante identificar aquellas actividades que se ajusten a los estilos de vida, a las características físicas, a su estado de salud, entre otras.

En el caso de la Universidad Especializada de las Américas, a partir de los datos recolectados en esta investigación, donde se indaga sobre las características físicas (edad, género), carrera y año que cursa, razones por las cuales practica o no actividades físicas, los principales beneficios o gratificaciones que perciben al practicar alguna actividad física, facilitará el fomento de una cultura de actividad física, a través de actividades extracurriculares como ferias de salud, ligas deportivas, festivales de capacidades físicas, conferencias, congresos, maratones recreativos, excursiones, competencias deportivas u otras que fomenten la actividad física como una cultura Udelista, que pueda trascender a la sociedad en general.

Por otro lado, la incorporación de cursos que involucren la actividad física como ejes transversales, es importante porque permitirán la incorporación de conocimientos teóricos y prácticos necesarios para el desarrollo de actividades físicas de la manera apropiada, con las técnicas y los procedimientos adecuados, con la intensidad necesaria, según el propósito que se dese alcanzar.

El estudio es conveniente para la Universidad Especializada de las Américas, porque al fomentar esa cultura de la actividad física, contribuye en la formación integral de los estudiantes, cumple uno de los indicadores importantes en los estándares de calidad y eleva el prestigio de la universidad. En efecto, una cultura de actividad física puede contribuir, en gran medida, en la incorporación y consolidación de actitudes y valores como: la responsabilidad, la disciplina, el trabajo en equipo, el respeto, voluntad, honestidad, sentido de pertenencia y amor por la profesión, la institución y la patria; lo que hoy se denomina formación integral.

Al mismo tiempo, el fomento de una cultura de actividad física, le conviene a la Universidad Especializada de las Américas porque le permite cumplir con algunos indicadores de calidad de la educación superior, relacionados con la autoestima académica, la motivación, el clima o la convivencia escolar, hábitos de vida saludable, por mencionar algunos.

Potenciar una cultura de actividad física en UDELAS, con su correspondiente proyección a la comunidad, elevará el prestigio de esta casa de estudios superiores, pues pudiera convertirse una institución gestora y promotora de proyectos orientados al logro de los objetivos de desarrollo sostenible, cuyo lema es “más personas activas para un mundo más sano”. Si UDELAS asume ese liderazgo en Panamá, podría catapultarse como una de las universidades de la región con mayor prestigio.

La relevancia social de la investigación estriba en que el estudiante que se forma en esa cultura de la actividad física, no sólo mejora su salud física y su desempeño académico, sino que, además, se convierte en un ente multiplicador dentro de la sociedad, pues, podrá influir de manera positiva en su familia y en la comunidad. Una cultura de actividad física, visualizada desde lo social, lo artístico, como expresión lúdica y espacio para el aprovechamiento del tiempo libre, contribuye, en gran manera, a fortalecer lazos de amistad entre los compañeros de la universidad, la familia y la comunidad.

Esa convivencia sana que se genera en una cultura de actividad física, mejora no sólo la salud emocional y mental, sino, también, el desempeño académico; pues, un estudiante con buena salud emocional, tendrá una alta autoestima, lo que le facilita la interacción con docentes y estudiantes. De esta manera, al confrontar dificultades en algún curso, buscará ayuda oportuna, a través de tutorías, clases de reforzamiento, proyectos o trabajos en equipo.

La investigación tiene un valor teórico debido a que irá construyendo una teoría que sustente la asociación entre actividad física, salud física y desempeño académico, contribuye con la construcción de conocimientos científicos, que pueden servir como punto de partida para nuevas investigaciones. En el marco teórico se sintetiza el estado del arte en materia de actividad física, estudios realizados en otros contextos que demuestran el creciente interés por la promoción de la actividad física por su impacto en la salud física y emocional de estudiantes universitarios. También, se presentan definiciones de actividad física, según distintos autores, se establece la diferencia entre actividad física y deportes, términos que tienden a confundirse en la jerga tradicional. Además, se clasifican las actividades físicas en estructuradas y no estructuradas, así como la clasificación según el propósito de la actividad física.

Otro aporte teórico de la investigación se enmarca en la descripción de los niveles y la intensidad de la actividad física, cómo se mide la intensidad de la actividad física y se hace énfasis en la necesidad de medir la intensidad de la actividad física, tomando en cuenta el estado físico, género, genética, peso, edad, entre otras características físicas, para garantizar la efectividad de la actividad. Para medir la intensidad de la actividad física se dispone distintas técnicas, fórmulas y ecuaciones; por lo que es importante seleccionar aquellas que mejor se ajusten a al tipo de actividad y al propósito que dese alcanzar.

Se describen, también, los principales beneficios y gratificación es de la actividad física. Entre los principales beneficios para la salud, destacan la prevención de enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes; reduce la ansiedad,

mejora las habilidades de razonamiento, entre otras. Entre las principales gratificaciones destacan el control de peso corporal, disminuye el estrés, mejora la autoestima y la sensación de estar en forma.

Por otro lado, se hace énfasis en la actividad física como elemento clave para la salud integral, dado que fomenta hábitos y estilos de vida saludables, promueve valores como la responsabilidad, el respeto, trabajo en equipo, sentido de pertenencia, amor a la carrera, la profesión, la institución y al país.

Otro aporte teórico de gran relevancia lo constituyen las teorías del desarrollo cognitivo de Piaget y de Vygotsky, las cuales permiten comprender cómo se producen las transformaciones en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida y cómo esto influye en la manera de desenvolverse en la realidad. Mientras la teoría de Piaget invita a comprender cómo aprende el individuo; la teoría de Vygotsky da luces de cómo las actividades físicas, especialmente, las actividades lúdicas, fomentan la acción cooperativa, fundamental para el desarrollo de los procesos psicológicos superiores.

Otra implicación teórica importante de esta investigación es el análisis de la actividad física en el currículo universitario. Se detecta la disparidad entre los planes de estudios de universidades europeas en cuanto al número de cursos obligatorios de actividad física, educación física o deportes en el pensum académico de licenciaturas relacionadas con la salud. En el caso de Latinoamérica, destaca estudios que subrayan la necesidad fortalecer el currículo universitario con más cursos que impliquen actividad física, con miras al desarrollo de una cultura de mejoramiento continuo de la salud física y emocional.

La investigación, también, tiene una utilidad metodológica porque propone una metodología validada en un contexto real que podrá ser aplicada en otras sedes. Propone, también, un instrumento de recolección de datos que ha sido validado a través de una prueba piloto con estudiantes de distintas carreras de UDELAS-Sede David.

El instrumento consiste en un cuestionario en línea, elaborado con formularios de Google, compuesto por tres secciones (datos generales, beneficios y gratificaciones de la actividad física y actitud del estudiante universitario hacia la actividad física). Tanto la metodología como el instrumento validado en este estudio pueden replicarse en otras sedes y extensiones de UDELAS, con el propósito de ampliar la investigación e identificar la realidad de cada región donde la universidad ofrece sus carreras, para ir integrándolas poco a poco en ese proyecto de una nueva cultura de la actividad física.

1.3. Hipótesis de la Investigación

Hi: Existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

Ho: No existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General:

- Analizar la asociación de la actividad física con la salud física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

1.4.2 Objetivos Específicos:

- Identificar el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.
- Detectar cuánto tiempo dedican los estudiantes Udelistas a realizar este tipo de actividades.
- Medir la actitud de los estudiantes Udelistas hacia la actividad física.

- Describir las principales gratificaciones o beneficios para la salud física que perciben los estudiantes al realizar actividades físicas.
- Detectar el nivel de desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Actividad Física

En los últimos años, la academia ha dedicado especial interés a la promoción de la salud física y emocional de los estudiantes. A partir de la pandemia, generada por la Covid-19, y el correspondiente confinamiento al que se vio sometido el mundo entero, la escasez de actividad física se acentuó, lo que puede haber afectado, en gran manera, no sólo la salud física, sino, también, el rendimiento académico de los estudiantes en todos los niveles. En el caso, de la educación superior, se trata de jóvenes con tendencia cada vez más al sedentarismo. De allí, la importancia de promover actividades académicas que involucren algún tipo de actividad física. Pero, antes de avanzar en este tema, es importante aclarar el concepto de actividad física.

2.1.1 Definiciones de actividad física

La actividad física es todo movimiento voluntario que provoque en el organismo un gasto mayor de calorías o energía. Esta es una definición sencilla; sin embargo, hay tantas definiciones de actividad física, como autores han escrito sobre el tema. La OMS (2020), establece que, esos movimientos deben provocar la contracción de la musculatura esquelética, para que se incremente el gasto energético. Otro elemento importante en la definición de actividad física es que dichos movimientos deben superar el estado de reposo. Alemán et al., (2014), agregan que se puede incluir: “la actividad ocupacional, práctica de deportes o ejercicio físico, tareas caseras y otras actividades» (p.12).

Hay una tendencia a confundir la actividad física con el deporte; dos conceptos relacionados, pero diferentes. Deporte es definido como recreación, pasatiempo o ejercicio físico, generalmente realizada al aire libre (Álvarez & Del Valle, 2015); mientras que la actividad física es mucho más amplia; es un agente de transmisión de valores sociales, un conjunto de acciones realizadas por usuarios con el objetivo de mejorar su salud y la de otros; también, tiene mucha influencia en el

desarrollo de valores culturales, el conocimiento del cuerpo y del mundo. (Zagalaz-Sánchez, 2011). Según, Ubago (2020), la actividad física, además, fomenta valores como: la colaboración, la responsabilidad, la disciplina, la tolerancia y el respeto, por mencionar algunos.

Por otro lado, autores como Muros (2019) y Zurita-Ortega et al. (2018), relacionan la actividad física como elemento esencial para obtener una buena salud. También, se le asocia con otros aspectos de la vida como la actividad física en tiempos de ocio, lo que, obviamente, reduce la inactividad o sedentarismo y contribuye con el desarrollo de una cultura de la actividad física. También, es importante señalar que, la actividad física se constituye en un modelo para la adquisición y creación de hábitos saludables en la infancia y que, generalmente, se prolongan hasta la adultez (Muros, 2019). Mientras que, en lo relacionado con el desarrollo cognitivo, un estilo de vida activo reduce los niveles de estrés y ansiedad, mejora el estado de ánimo y favorece la autorregulación socio-afectiva, emocional, la autoestima y el bienestar (Ubago, 2021).

Aclarado el concepto de actividad física, se procede a clasificar los tipos de actividad física, niveles de intensidad física, así como, sus principales beneficios y gratificaciones.

2.1.2 Tipos de actividad física

Según la Guía de Actividad Física del Ministerio de Salud de Uruguay (2017), respaldada por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, enmarcada en los objetivos de desarrollo sostenible y la Agenda 2030, clasifica las actividades físicas como estructuradas y no estructuradas.

Entre de las actividades físicas no estructuradas se consideran trabajos cotidianos de jardinería o del hogar que impliquen movimiento; así como, subir o bajar escaleras, bailar en casa, caminatas u otro tipo de ejercicios realizados de manera natural o no planificadas.

Se consideran actividades físicas estructuradas aquellas que se desarrollan bajo la supervisión de un técnico, por ejemplo: clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio, la práctica de algún deporte (básquetbol, fútbol, vóleibol, otro), con reglas de juego definidas, así como, las caminatas planificadas, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

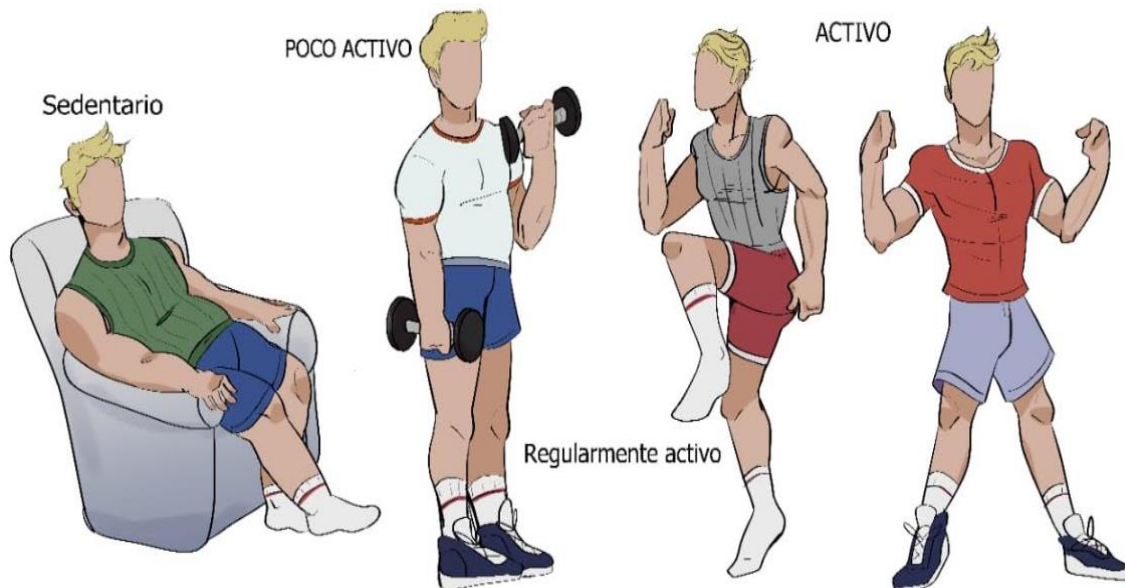
Otros autores clasifican las actividades físicas, según su propósito. Por ejemplo, hay actividades físicas orientadas a la recreación y, en ellas, se incluyen los juegos, los bailes y las danzas. En otra categoría se consideran las actividades de preparación física, los deportes, actividades cíclicas (nadar, correr, andar en bicicleta); otros autores las clasifican como actividades al aire libre (en la naturaleza) o actividades de gimnasio.

Lo importante es identificar el tipo de actividad física adecuada para cada persona, según sus características y necesidades, de tal forma que se constituya en una experiencia enriquecedora, placentera y que contribuya a mejorar su salud física y emocional.

2.1.3 Niveles e intensidad de actividad física

Nivel de actividad e intensidad de la actividad física son, también, conceptos relacionados, pero diferentes. Se entiende por nivel de actividad física la frecuencia o el número de días por semana que una persona dedica a realizar actividad física. La figura 2 ilustra la clasificación general para niveles de actividad física, según la frecuencia de actividad física.

Figura 2. Nivel de actividad física, según frecuencia de actividad por semana



Fuente: López, 2023.

Una persona que no ha realizado actividad física en el último mes se le denomina sedentario, lo que corresponde al nivel más bajo. Una persona poco activa es aquella que realiza actividad una o dos veces por semana. Regularmente activos son aquellos que realizan actividad física más de cuatro días a la semana y activos, quienes las realizan diariamente.

Por otro lado, la intensidad de la actividad depende de la velocidad y del esfuerzo requerido para realizarla. Según Serra, Román y Aranceta (2006), la intensidad de la actividad física puede expresarse en términos absolutos o relativos; pero, en términos generales, se clasifica como ligera, moderada o vigorosa. La actividad con intensidad ligera es aquella que no afecta la respiración o permite un nivel de respiración normal. La actividad moderada se distingue porque hace respirar algo más fuerte de lo normal y hace que quien la practique empiece a sudar. La actividad física vigorosa es la que implica respiración más fuerte de lo normal y dificulta mantener una conversación.

Otros autores como Aznar y Webster (2020), clasifican la intensidad de la actividad física con más detalle, de la siguiente manera: intensidad muy leve, leve, moderada, vigorosa y muy vigorosa.

Entre las actividades físicas con intensidad muy leve y leve se consideran las siguientes: Caminar a paso normal (<4 km/h), bañarse en el mar, río o piscina, pasear en bicicleta (<15 km/h), hacer bicicleta estática a 50 vatios, tenis de mesa, pesca recreativa en barco, piragua/canoa, baile de salón lento (vals, tango, pasodoble), tareas domésticas (barrer, lavar los platos, cocinar, planchar...), bailar, actividad sexual, entre otras.

Entre las actividades físicas con intensidad moderada se pueden listar caminar a paso rápido (>4 km/h), natación recreativa en el mar, río o piscina, pasear en bicicleta (15-20 km/h), bailar (bailes de salón, caribeños), zumba, patinar, jardinería (regar, plantar...), tareas domésticas (limpieza de la casa: barrer, fregar y quitar polvo), subir o bajar escaleras a paso normal, juegos en playa con raquetas y pelota, excursiones en terreno plano, trabajos de construcción (pintar, hacer tejados, carpintería), desplazamiento cargas moderadas (<20 kg), entre otras.

Algunas actividades de intensidad vigorosa y muy vigorosas son los deportes competitivos, excursiones con ascensos, subir escaleras rápido, footing o jogging, actividades de jardinería como desbrozar, excavación de zanjas, cortar leña; desplazamientos de cargas pesadas (>20 kilos), ciclismo (>20 km/h) o de montaña y la pesca submarina.

Para determinar los grados de frecuencia cardíaca de reserva es preciso llevar a la práctica ciertas mediciones, que para mejores resultados deben ser precisas. Es por ello que, a través del tiempo, se han generado distintas técnicas y ecuaciones que ayudan a determinar los niveles de intensidad de las actividades físicas, en concordancia con las características individuales de cada atleta o aspirante (estado físico, sexo, su genética, el peso, la edad).

Todo programa de ejercicios, debería ser prescrito y monitoreado por distintos especialistas (médico de cabecera, kinesiólogo, nutricionista, psicólogo, entre otros). Posterior a este primer paso es importante, dar inicio con la primera medición, a través de técnicas o ecuaciones que se mencionan a continuación:

- Medición de la frecuencia cardíaca en estado de reposo o basal, en posición acostado y antes de hacer cualquier movimiento se toma el pulso, se identifica la zona de toma del pulso, entre las recomendadas están la radial, humeral o subclavia, por mencionar algunas (se usa un reloj o cronómetro, se cuentan cuantas pulsaciones se detectan durante un minuto), puede emplearse la siguiente formula (pulsaciones medidas durante 15 segundos y se multiplican por 4 ($px4 = FCm$ o FCr)).
- Es de vital importancia conocer y monitorear la frecuencia cardíaca mínima o reposo. Esto permitirá establecer un punto de inicio y un punto de retorno, luego de finalizada la actividad física o programa de ejercicio, medir adecuadamente estableciendo un regreso seguro a la normalidad. Esta normalidad oscila por lo general: en Varones de 20 a 39 años (58 a 62 pxm), en Damas de 20 a 39 años (68 a 70 pxm).

Reconocida esta información, es importante que los estudiantes Udelistas, sepan cómo medir su frecuencia cardiaca máxima, para no sólo poder unirse a un programa de ejercicios con toda motivación y entusiasmo, sino, también, para garantizar que en el proceso puedan administrarse con seguridad; ya que, deberá someter su sistema cardio respiratorio y, en general, a todo su cuerpo a determinadas cargas, (FCM); la misma se obtendrá a través de una formula según la edad y género.

Como se mencionó antes, es determinante el uso de fórmulas específicas, en este caso para Jóvenes estudiantes universitarios, se utilizará la fórmula de Tanaka, que según algunos estudios es la más precisa en adultos, similar a las edades de los estudiantes de esta universidad entre 18 a 40 años.

- (FC máxima. = $[208,75 - (0.73 \times \text{edad})]$). Ejemplo: $0.73 \times 19 \text{ años} = 13.87$
($208,75 - 13.87 = 194.88$ FC máxima)

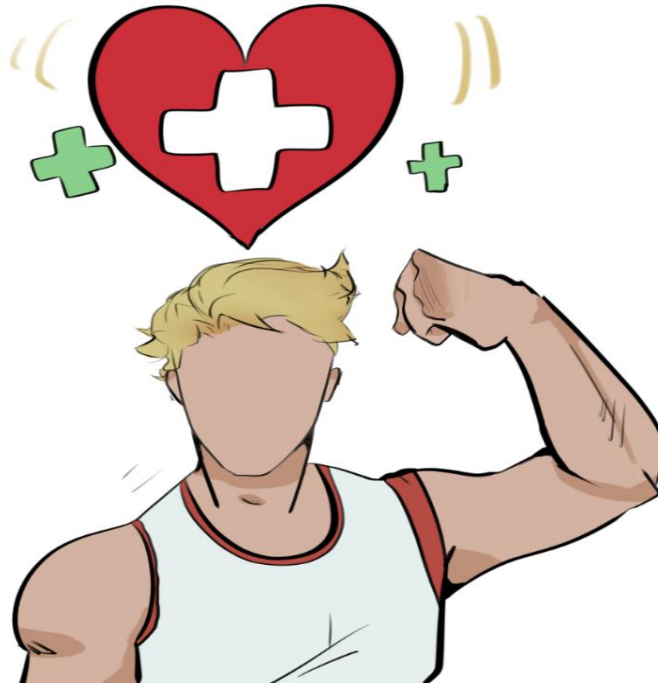
2.1.4 Beneficios y gratificaciones de la actividad física

Según datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud (2022), la actividad física tiene múltiples beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente; además, juega una función importante en la prevención de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. También, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, mejora el bienestar general y asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.

De, allí, la importancia de promover una cultura de actividad física desde la infancia y la adolescencia. Por otro lado, es necesario reconocer que no toda actividad física influye de la misma manera sobre el aumento de la masa ósea; su eficacia va a depender del tipo, frecuencia, intensidad y tiempo de la actividad física realizada.

Además de los beneficios mencionados, la actividad física, también, reporta gratificaciones importantes. En este contexto, se entiende por gratificaciones, sensaciones placenteras asociadas a la práctica de actividad física y a la relación que establece quien realiza la actividad física consigo mismo y con los demás. Algunas gratificaciones que podrían generar las actividades físicas son el control de peso corporal, alivio del estrés, mejora de la autoestima, mejora el aspecto físico y la sensación de estar en forma. Además, las actividades físicas se constituyen en oportunidades valiosas para compartir con otras personas, familiares o amigos, compañeros de la universidad o del trabajo y demás miembros de la comunidad.

Figura 3. Beneficios de la actividad física



Fuente: López, 2023.

En un estudio realizado por Vaquero-Solís *et al.* (2020), sobre inteligencia emocional en la adolescencia: Motivación y Actividad física concluyen que; el análisis de correlaciones mostró asociaciones positivas y significativas entre la actividad física y la dimensión interpersonal, adaptabilidad y estado de ánimo. En este mismo orden, González-Serrano *et al* (2020) en una revisión bibliográfica sobre el estado del arte de la satisfacción con la vida en relación con la actividad físico-deportiva, luego de haber analizado 123 artículos publicados en revistas científicas nacionales e internacionales, concluyen que la motivación, y los hábitos saludables contribuyen, en gran medida, a elevar el nivel de satisfacción por la vida; así como, el sexo y la edad, aunque, estos contribuyen en menor medida.

2.2 Actividad física y salud integral

Se entiende por salud integral, el logro de un nivel alto de bienestar físico, mental y social, que permitan el desarrollo de la capacidad de funcionamiento normal en el ambiente familiar, escolar, laboral y en la sociedad en general. La actividad física constituye un factor directamente relacionado con la salud integral del individuo. Al respecto, Casimiro Andujar *et al* (2014), aseguran que la actividad física mejora la condición física y la salud, reduce los efectos del envejecimiento, tanto en el nivel motriz, como fisiológico y mental; al mismo tiempo que constituye una motivación importante para generar hábitos de ejercicios y estilos de vida saludables.

En efecto, la actividad física practicada de manera regular, constante y moderada mejora el estado de salud física y mental. Además de reducir los riesgos de cierto tipo de enfermedades, contribuye en la prevención y tratamiento de lesiones músculo esqueléticas y propicia estilos de vida saludables.

2.2.1 Prevención de enfermedades

La actividad física tiene efectos a largo plazo. Los individuos que desarrollan una cultura de actividad física desde pequeños, tienen mayor probabilidad de superar enfermedades cardiovasculares; pues, la actividad física aumenta la capacidad respiratoria por latido cardiaco, aumenta la ventilación voluntaria máxima y la capacidad aeróbica máxima.

La asociación entre la actividad física y las enfermedades del corazón ha generado gran interés, no sólo en el sector salud, sino en el campo científico, en general, puesto que representa uno de los principales problemas de salud en los países industrializados, representan la primera causa de mortalidad y está relacionada con el estilo de vida y con la presencia de factores de riesgo (hipertensión, el colesterol HDL -lipoproteína de alta densidad- y los triglicéridos, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo), algunos de los cuales son modificables con la práctica de actividad física de manera regular y constante. El

efecto de la actividad física, tanto en prevención primaria como en prevención secundaria, pueden ser óptimos, siempre y cuando la actividad física cumpla con ciertos criterios de tipo, de regularidad, de intensidad y de duración. (Lamotte, 2016). Al respecto, Casimiro Andújar et al sostienen que: “Dos o tres sesiones semanales de 20-30 minutos de paseo vivo, o 60 minutos de paseo más reposado y la realización de otras actividades como la natación, el ciclismo, la jardinería, entre otras, son suficientes para mejorar la forma cardiovascular” (p.46).

De hecho, las tasas de mortalidad global son más bajas en personas que practican actividad física, debido, principalmente, a su impacto en la reducción de tasas específicas por enfermedad cardiovascular y cáncer.

A nivel musculo esquelético, aumenta la fuerza muscular, aumenta el contenido mineral óseo y la flexibilidad articular, por ello, se le asocia con la prevención y tratamiento de la osteoporosis. Estudios realizados, han demostrado que la actividad física, también, contribuye a reducir los riesgos de osteoporosis y de fracturas. Un estudio realizado en España por Urrialde y Meldaña (2006) concluye que, la actividad física y el deporte tienen un efecto preventivo de pérdida de masa ósea y caídas; por lo que recomiendan mantener un estilo de vida activo, según las posibilidades de cada paciente con osteoporosis. Por otro lado, Baenas y López (2004) sostienen que estilos de vida activos desde edades tempranas posibilitan un mayor grosor de tejido óseo y aumentan la posibilidad de una mejor salud ósea en edades más avanzadas. Del Río y Roig (2001), aseguran que los hábitos y estilos de vida desarrollados desde la niñez o la juventud tienen una mayor perdurabilidad en el tiempo que los realizados en edades más avanzadas.

A nivel metabólico, aumenta la masa muscular y disminuye la grasa corporal, aumenta la tolerancia a la glucosa, lo que contribuye a prevenir el sobrepeso y la diabetes. Un estudio realizado en Chile, demostró que, “ser físicamente inactivo se asocia a una salud cardio-metabólica deteriorada, expresada en una mayor

probabilidad de desarrollar obesidad, tanto en hombres como en mujeres”. (Díaz-Martínez *et al*, 2018).

A nivel psicológico, la actividad física genera bienestar, aumenta la seguridad en sí mismo y mejora, en gran medida, las relaciones interpersonales, no sólo en el nivel familiar, sino, también, en el ambiente escolar o académico y en la sociedad en general. Un estudio realizado en México, con estudiantes de medicina, “demostró que hay una relación directa entre la actividad física y aspectos positivos de la salud mental como son la satisfacción que los alumnos tienen con su vida y su capacidad resiliente; lo que puede impactar de manera favorable en su desempeño académico”. (Fouilloux *et al*, 2021).

2.2.2 Promoción de hábitos y estilos de vida saludable

En la actual época de cambios en todos los órdenes de la vida, donde la tecnología ha revolucionado la manera de vivir y de aprender, es casi imposible que un joven universitario no esté familiarizado con la importancia de hábitos y estilos de vida saludable. Cuando tienen alguna duda, basta con “googlear”, verbo que han inventado para la acción de investigar cualquier cosa en internet. Hay suficientes evidencias científicas sobre el efecto de la actividad física en la salud física y el desarrollo cognitivo; sin embargo, desarrollar hábitos y estilos de vida saludables es un reto, precisamente, por el vicio de la tecnología.

Aunque no se debe generalizar el uso de la tecnología como un vicio, pues su uso reporta muchas bondades o beneficios, si se utiliza de la manera adecuada y en la dosis apropiada, no hay duda de que, ya sea por labores académicas, por trabajo o por ocio, gran parte de la población dedica muchas horas del día a estar sentados frente a la computadora, tabletas, celulares y videojuegos, por mencionar algunos dispositivos tecnológicos. Durante ese tiempo, la actividad física es casi nula.

Por otro lado, los medios de transporte para cubrir hasta distancias mínimas, la inseguridad en las calles, al menos en nuestro contexto, obligan a los panameños a adoptar medidas que contribuyen a potenciar esta falta de actividad física. La mayoría de los padres sienten temor de enviar a sus hijos al colegio o a la universidad caminando, aún si están a poca distancia, por el alto índice de criminalidad reportado en los últimos años. Obviamente, la pandemia vino a agudizar la situación y el cese de actividades físicas al aire libre elevó la tasa de inactividad física en el mundo entero.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), uno de cuatro adultos, a nivel mundial, no alcanza los niveles de actividad física recomendados. Persiste el sedentarismo y la inactividad; aun cuando se tiene plena consciencia de que las personas menos activas tienen mayor riesgo de muerte.

Pero, si en la infancia y la edad escolar no desarrollaron hábitos de alimentación y de actividad física, cuesta más promover esa cultura. De allí que, un trabajo coordinado de padres, educadores y otros profesionales afines al mundo del niño, sea la clave fundamental para el desarrollo de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, desde la niñez.

Si bien, es importante reforzar la idea de que los hábitos y estilos de vida saludables se debe fomentar desde la infancia, en esta revisión de la literatura, se dirige al trabajo que deben realizar las universidades en esta materia. En España, por ejemplo, está la “Red Española de Universidades Saludables (REUS), formada por un conjunto de instituciones comprometidas con la promoción de la salud en el entorno universitario, cuyo propósito es reforzar el papel de las universidades como agentes promotoras de la salud” (Cecilia et al, 2018, p. 295).

Otro ejemplo se encuentra en Colombia, donde, desde el 2012, la Universidad de Nariño, a través del Programa de Promoción de la Salud, viene desarrollando la estrategia SALUDARTE: "Un proyecto de vida para recrear salud, con el objetivo

de promover la adopción de estilos de vida saludables, de los estudiantes, (...) aborda temas como sexualidad sana, responsable y gratificante; salud mental; habilidades para la vida; nutrición y juventud sana”. (Cerón, 2012). Esta propuesta que inició con la Universidad de Nariño, hoy cuenta con el respaldo de 27 organizaciones en todo el país con el propósito de sensibilizar a la población sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludables. Entre las actividades que promueven, destacan:

caminatas en familia, animación sociocultural, sendero saludable, maletín universitario de la salud para multiplicadores, stand itinerante, centro de escucha, entre otros, con el fin de lograr mayor impacto en la comunidad universitaria y a mediano plazo formalizar en la institución la política como Universidad Saludable. (Cerón, 2012, p.9)

En Cuba, se ha propuesto la formación de promotores de estilos de vida saludable, como actividades de extensión universitaria, donde docentes y estudiantes, tendrán la oportunidad de participar activamente en proyectos de promoción de hábitos que contribuyan, no sólo a mejorar su salud, sino, también, a crear mejores relaciones interpersonales y, al mismo tiempo, desarrollar ese sentido de responsabilidad social en los nuevos profesionales. (Vento y Ordaz, 2020).

Estos ejemplos podrían representar una propuesta pertinente para las universidades panameñas, ofrecer programas para la formación de promotores de estilos de vida saludables, ya sea como una carrera técnica, con opción de avanzar a una licenciatura o como cursos, seminarios o diplomados para fortalecer la formación integral de estudiantes de carreras del área de la salud, quiénes pueden aplicar esos conocimientos en labores de extensión universitaria.

Estas universidades son un claro ejemplo de algunas estrategias que pueden utilizar las universidades para promover una nueva cultura de la actividad física, a través de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

2.3 Teorías del aprendizaje que sustentan la relación entre actividad física y desarrollo cognitivo.

En este apartado es esencial iniciar con la definición de desarrollo cognitivo. En términos generales, desarrollo cognitivo se refiere a los cambios o “transformaciones en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, especialmente, durante el período del desarrollo, y por el cual aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad” (Linares, 2007, p.2).

Entre las diferentes teorías que describen el desarrollo cognitivo, destacan las Teorías de Piaget y las Teorías de Vygotsky. La teoría de Piaget ilustra la manera en que el individuo interpreta el mundo a distintas edades. Mientras que, la de Vygotsky servirá como base para analizar los procesos sociales que influyen en el desarrollo de las habilidades intelectuales.

2.3.1 Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget

La Teoría de Piaget sostiene que, desde niños, los individuos se comportan como “pequeños científicos” tratando de interpretar el mundo, desarrollan su propia lógica y formas de conocer. Aunque, la teoría de Piaget ha sido criticada por sus ideas concernientes a la naturaleza cualitativa del desarrollo cognoscitivo, Piaget fue uno de los pioneros del enfoque constructivista. Este enfoque se fundamenta en el andamiaje entre los conocimientos previos y la nueva información, con la cual cada individuo construye su propio aprendizaje y lo aplica a situaciones de la vida real, para resolver problemas y comprender el mundo; es decir, Piaget estaba más interesado en explicar cómo aprende el individuo que en lo que realmente aprende.

2.3.2 Teoría sociocultural de Vygotsky

Vygotsky tuvo excelentes experiencias en la enseñanza en centros educativos, se enmarcó en los problemas de aprendizaje, de desarrollo y, sobre todo, en los

procesos de aprendizaje de los niños. Observó la realidad educativa y propuso que los centros educativos se convirtieran en los mejores laboratorios culturales para estudiar el pensamiento y modificarlo. Hizo énfasis en la acción cooperativa entre adultos e infantes.

El enfoque de Vygotsky representó un gran cambio en la metodología de la enseñanza. Igualmente, complementa la reorganización de un sistema social clave y de modos asociados, con resultados potenciales en el caso de las nuevas formas del pensamiento, el desarrollo psíquico; instrumentos esenciales para la aculturación y la humanización.

Entre los trabajos del nivel psicológico de Vygotsky se encuentra el juego como herramienta fundamental para el desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Es a través de actividades físicas y sociales que el individuo aprende a incluir en su pensamiento competencias como las habilidades kinestésicas, la comunicación, la matemática, la escritura, el arte y otras de tipo sociocultural, adquiridas fácilmente por medio de las expresiones o actividades lúdicas.

El ser humano, por naturaleza, posee habilidades elementales innatas, entre ellas la absorción, la memoria y la atención. Gracias, a esa forma en que puede interactuar constantemente a través de las actividades lúdicas, transforma su entorno familiar, social, ambiental y cultural. Los niños, juveniles y adultos están supuestos a resolver problemas, su proceso de planeación tiene un origen en lo social; no obstante, adquieren conocimientos y competencias al compartir experiencias interactuando con los demás. Luego, en un nivel superior, como afirma Vygotsky, podrán aplicar de manera autónoma su conocimiento.

Contextualizando la teoría de Vygotsky a la didáctica de actividades físicas, el juego ofrece amplias oportunidades para el desarrollo cognitivo, emocional y social. En efecto, las actividades lúdicas permanentemente refuerzan valores interpersonales y sociales que fortalecen la formación integral del estudiante.

Esta teoría de Vygotsky constituye un apoyo importante para las disciplinas deportivas, las actividades físicas y recreativas que emplean mecanismos, técnicas y recursos lúdicos para promover el pensamiento abstracto de manera significativa.

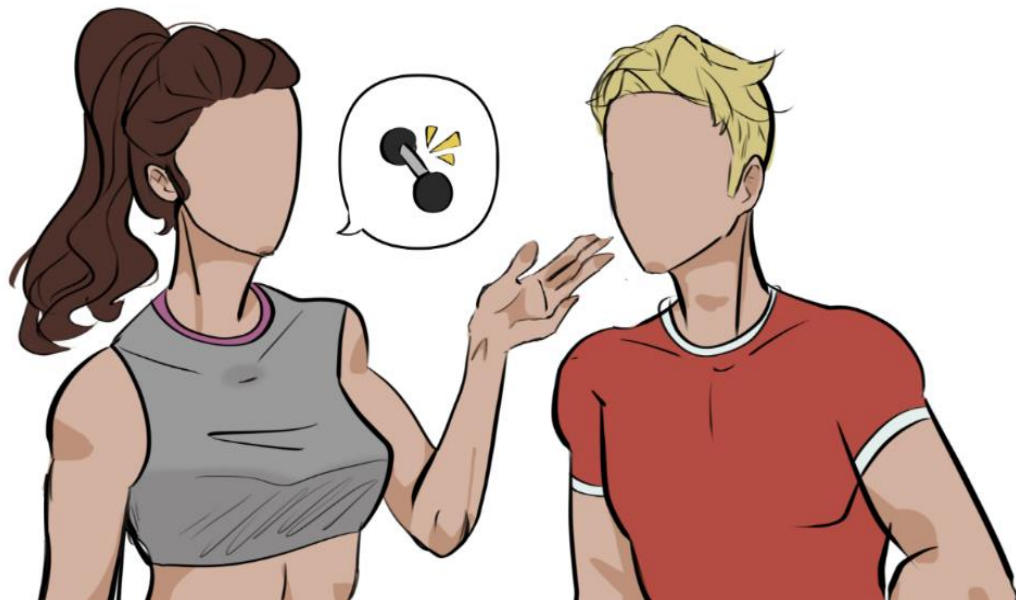
Además, las actividades lúdicas en la educación contribuyen a regular la conducta de los estudiantes, pues, estas situaciones de aprendizaje lúdico conforman una serie de roles y reglas que surgen de forma natural en el juego. En ese proceso, no sólo aprende de manera divertida, sino que, también, mejora su autoestima, le ayuda a socializar, influye sobre ellos y recibe influencias que favorecen el aprendizaje continuo y significativo.

En este sentido, Lagunas (2006) sostiene que, “la educación física mejora la capacidad de análisis de los conceptos, desarrolla la comprensión, aumenta la memoria a corto y medio plazo, mejora la coordinación y desarrolla la imaginación”.

En el contexto del juego, los estudiantes desarrollarán actividades con determinados grados de exigencia mental. Estos juegos serán más efectivos que otros tipos de actividades de aprendizaje. Dentro de la labor docente, es preciso diseñar estrategias que vayan de la mano con el desarrollo del ser, en donde se manifiesten las expresiones, la autodeterminación y la corporalidad. No se debe perder de vista la búsqueda del placer o alegría, la recreación, el desarrollo psicomotriz y psicosocial. En otras palabras, las actividades lúdicas son fundamentales para el desarrollo del individuo.

Vygotsky valora, en gran medida que, el juego y la práctica de distintas disciplinas deportivas ofrecen aprendizajes significativos que les permite desarrollarse de manera más efectiva en su entorno, gracias, a estas interiorizan comportamientos aprendidos, tales como: aspectos nutricionales, afectivos, culturales y sociales. Estos aspectos son importantes para su crecimiento y, sobre todo, para un buen desarrollo cognitivo.

Figura 4. La actividad física mejora las relaciones sociales



Fuente: López, 2023.

Las actividades físicas cumplen una misión importante en la socialización de los alumnos y el desarrollo de los sentimientos y emociones. Según Davis (2010), citado por García, Pérez y Calvo (2017), “las personas que consiguen controlar su lenguaje corporal, son capaces de cruzar muchas barreras defensivas y establecer mejores relaciones sociales”.

Por otro lado, a través de la empatía, el alumno desarrolla habilidades para el trabajo en equipo, el trabajo colaborativo y aprende a convivir. Siempre habrá retos para docentes y estudiantes en la vía de crear una mayor calidad en los procesos de adaptabilidad a su entorno.

Figura 5. La actividad física fomenta el trabajo colaborativo



Fuente López, 2023.

Es necesario tomar en cuenta que todos los seres humanos son diversos, algunos con mayores habilidades físicas y cognitivas. Los docentes deben tomar en cuenta estos elementos al momento de planificar y desarrollar sus clases para orientar mejor el proceso enseñanza-aprendizaje y lograr el fin último de la educación que es formar individuos útiles a sí mismos y a la sociedad.

2.4 Actividad física en el currículo universitario

En un estudio realizado en España, un estudio realizado por Colange, Casajús, y González (2017), concluyó que:

Luego de una revisión sistemática de los planes de estudio de las universidades españolas que tienen capacidad legal para impartir de forma presencial los grados de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se detectó que hay cierta disparidad entre los planes de estudio de las universidades españolas para los dos grados. Los créditos relacionados con actividad física y salud resultan escasos en el currículo de ambos grados, especialmente en Medicina. Los resultados indican la necesidad de aumentar estos contenidos en los estudios de grado y/o incluirlos en programas de postgrado. (p.966)

Aldas-Arcos (2019), en un estudio realizado en Ecuador, sobre la educación física como asignatura complementaria en carreras de ingeniería, concluye que esta asignatura aporta competencias fundamentales en la formación profesional; pero los programas, además de fomentar la preparación física general, deben contemplar las habilidades profesionales específicas, según el perfil profesional o las exigencias del mercado al cual va dirigida la oferta académica.

En Colombia, algunos estudiosos del currículo universitario consideran que hay mucho por hacer para lograr la flexibilidad del currículo, específicamente, en el caso de la educación física; pues, pese que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la Cultura, desde el 2015, en el documento “Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos” define la educación física como “la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación superior”; lo que implica que las autoridades deben velar por una educación física de calidad, desde primaria hasta la educación superior; sin embargo, esto no se ha llevado a la práctica con esa rigurosidad en Colombia; pues, los nuevos retos y perspectivas curriculares, deben influir en el desarrollo de la profesión de educación física, a partir de tendencias profesionales, con la integración de conocimientos, prácticas profesionales, habilidades y destrezas en los planes de estudios; pertinentes con las expectativas de la sociedad, para fortalecer los procesos de orientación profesional, facilitar la inserción laboral y ampliar la gama de expectativas en la vida laboral. (López y Juanes, 2020).

En Panamá, la tendencia es que sólo las carreras de Licenciatura en Educación Física, deportes o entrenamiento deportivo tienen suficiente cantidad de créditos en actividades físicas; algunas carreras relacionadas con la salud, como Medicina, Enfermería, Urgencias Médicas y Desastres, Salud y Seguridad Ocupacional tienen porcentajes muy bajos de créditos en educación física en las universidades

oficiales, en las universidades particulares donde se dictan carreras relacionadas con la salud, el porcentaje de materias de educación física es aún más bajo o nulo.

En el caso de la Universidad Especializada de las Américas, por ejemplo, carreras como Licenciatura en Radiología Médica e Imágenes Médicas, Licenciatura en Fonoaudiología, Licenciatura en Doctorado Profesional en Optometría, Licenciatura en Terapia Respiratoria no tienen créditos en actividad física o deportes. La Licenciatura en Urgencias Médicas y Desastres tiene 9 créditos de un total de 186, que representan 4.84%; la Licenciatura en Investigación Criminal y Seguridad tiene 10 créditos de 185; la Licenciatura en Gerontología tiene sólo 3 créditos en esta área; y las demás carreras no tienen créditos en el área de actividad física o deportes. (Udelas, 2023).

2.5 Actitud de los jóvenes hacia la actividad física

En primera instancia, es necesario reconocer el concepto de actitud hacia la actividad física. Esta indica que, el joven universitario debe predisponerse positivamente y en pleno uso de sus facultades, a realizar algún tipo de actividad física, no sin antes tener claro que es un recurso sociocultural y científico que demandará de manera progresiva y significativa resultados valiosos y con especiales repercusiones en la sociedad y, por supuesto, en su forma y calidad de vida.

Son muchos los beneficios que ya se han planteado, pero hay que lograr que el estudiante sea consciente de ellos. Al empoderarse de la premisa que, la actividad física mejora su actitud de superación, mejora su apariencia física, en contraste con su entorno y la sociedad que lo rodea, se motivará ante la vida y mantendrá su estima en estado saludable; en consecuencia, también mejorará su rendimiento académico.

La universidad en todo momento deberá ser garante, de que, al recibir los nuevos estudiantes en sus aulas universitarias, no sólo se apresten a un modelo de

responsabilidad por su carrera profesional, es importante que, de acuerdo con las distintas normas y exigencias de la misma, no genere un cambio negativo en la actitud y buenos hábitos. Debe marcar un norte en ser promotora de la salud mental y física en beneficio del estudiante y, por tanto, de la entidad universitaria.

Para ello, debe influir abiertamente y con precisión en un excelente estilo de vida, a través del desarrollo de programas y carreras en las que se incluya de manera contundente ejercicios físicos, actividades físicas o deportivas. Tener claro que, al vincular la actividad física al p \acute{e} ns \acute{u} m acad \acute{e} mico, contribuye con el fortalecimiento de los valores interpersonales y al fomento de una cultura de etilo de vida saludable.

Cada d \acute{a} a, las universidades se avocan a promover estilos de vida saludable y, para ello, realizan estudios cient \acute{i} ficos que permitan avanzar a paso seguro en esta tarea. Un ejemplo lo constituye el estudio realizado en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Espa \acute{n} a, con el objetivo de “analizar la relaci \acute{o} n entre la actividad f \acute{i} sico-deportiva y el rendimiento acad \acute{e} mico universitario, desde una perspectiva transcultural”, comprob \acute{a} ndose una relaci \acute{o} n directa entre estas variables y el logro m \acute{a} s importante fue la validaci \acute{o} n de una escala de actitudes hacia la actividad f \acute{i} sica y el deporte. (L \acute{o} pez-Bonilla et. al, 2015). Esta escala de actitudes se utiliz \acute{o} como referencia para la construcci \acute{o} n del instrumento de recolecci \acute{o} n de datos de la presente investigaci \acute{o} n con estudiantes Udelistas.

En Colombia, en un estudio reciente con estudiantes de tres carreras universitarias, con el prop \acute{o} sito de analizar el nivel de asociaci \acute{o} n entre la actitud y la actividad f \acute{i} sica:

Se encontr \acute{o} una correlaci \acute{o} n entre el programa acad \acute{e} mico y el nivel de actividad f \acute{i} sica, el nivel m \acute{a} s alto de actitud y actividad f \acute{i} sica est \acute{a} en el programa de licenciatura, se encontr \acute{o} que arquitectura tiene menor nivel de actividad f \acute{i} sica y que a mayor nivel menos actividad f \acute{i} sica, tambi \acute{e} n hay diferencias seg \acute{u} n el g \acute{e} nero, entre los hombres hay m \acute{a} s actitud y en las mujeres m \acute{a} s actividad. Se concluye que, la actividad f \acute{i} sica es un elemento importante en la formaci \acute{o} n de pregrado, sin embargo, se relega por la ocupaci \acute{o} n acad \acute{e} mica, lo que genera un factor de riesgo. (Cuartas y Su \acute{a} rez, 2019, p.4)

En las universidades panameñas, se suman cada año atletas en distintas modalidades, aunque este número es reducido, el estudiantado deberá tomar conciencia de la necesidad y los beneficios que conlleva realizar algún tipo de actividad física. Un individuo que realiza actividad física tendrá niveles favorables de presión sanguínea, equilibrio y control de algunas sustancias como el colesterol, lípidos en sangre, estimulación de la hormona de la felicidad (serotonina), fortalece sus defensas, entre otras; en todo sentido, desarrollará sus aspectos de nivel emocional.

El estudiante debe definir sus necesidades y organizarse de manera interdisciplinaria, sumarse a un programa o curso de actividad física, convertirse en un promotor de la salud, proyectándose como un individuo de provecho ante la sociedad y con un logro más en su educación integral.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de Investigación y tipo de estudio

3.1.1 Diseño de investigación y tipo de estudio

Esta investigación tiene diseño con enfoque cuantitativo no experimental transversal, porque se estudiarán las variables en su ambiente natural, no se hará manipulación de variables ni intervención en el fenómeno estudiado. Es decir, se aplicará los instrumentos de recolección de datos a estudiantes Udelistas en un momento determinado, sin repetición.

- Tipo de estudio

Según el enfoque el estudio es cuantitativo porque es objetivo, medirá las variables a través de escalas numéricas y se comprobará la hipótesis de investigación, a través de un sistema estadístico con tablas y gráficos. El alcance de investigación es descriptivo y correlacional. Descriptivo, porque se identificarán las principales actividades físicas y se caracterizarán según frecuencia e intensidad con que se realizan. Es correlacional, porque se mide el grado de asociación entre la actividad física y la salud física; así como, entre la actividad física y el desempeño académico.

3.2. Población, sujetos o grupo estudio y tipo de muestra estadística
La población del estudio está constituida por los estudiantes oficialmente matriculados en el II Semestre 2021, en las cuatro facultades de la Universidad Especializada de las Américas, Sede David. Según registros estadísticos de la Secretaría Académica, la población estudiantil en esta sede está distribuida, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Población Estudiantil de la Facultad de Educación Especial y Pedagogía de la Universidad Especializada de las Américas, Sede David, según Licenciatura. I Semestre, 2023.

Licenciatura	Número de Estudiantes	Peso (Wi)
Inglés	220	0.29
Educación Bilingüe Intercultural	126	0.17
Educación Especial	284	0.38
Estimulación Temprana y Orientación Familiar	52	0.07
Informática Educativa	6	0.01
Profesorado en Segunda Enseñanza	68	0.09

- **Sujeto, grupo de estudio o muestra**

Con un margen de error de 5%, un nivel de confianza de 95%, se aplica un muestreo probabilístico aleatorio estratificado proporcional, donde cada facultad constituye un estrato y se respeta el aporte cada facultad a la población. Es decir, el peso de cada estrato se determina dividiendo la población de la facultad entre la población total, como se muestra en la tabla 2.

La fórmula para calcular el tamaño de muestra estratificada proporcional es:

$$n = \frac{\sum N_i^2 p_i q_i}{N^2 D + \sum N_i p_i q_i}$$

Donde: N es la población total = 1845

p_i = variabilidad positiva, en este caso: 0.50

q_i = variabilidad negativa; en este caso: 0.50

w_i = peso de cada estrato

$D = \frac{B^2}{4}$ donde B = margen de error, en este caso:

5%

Reemplazando los datos de la tabla 3, en la fórmula se obtiene el tamaño de muestra apropiada para el estudio.

$$n = \frac{130032.00}{357 + 172.00} = 246$$

Tabla 2. Muestra Estratificada Proporcional según Licenciatura, Facultad de Educación Especial y Pedagogía, UDELAS, 2023.

Estrato/Licenciatura	Población/ N_i	P_i	q_i	Peso W_i	(N_i²p_i q_i)/W_i	N_ip_iq_i	Muestra por estrato
Inglés	220	0.5	0.5	0.29	41580.00	55.00	72
Educación Bilingüe Intercultural	126	0.5	0.5	0.17	23814.00	31.50	41
Educación Especial	284	0.5	0.5	0.38	53673.00	71.00	92
Estimulación Temprana y Orientación Familiar	52	0.5	0.5	0.07	9828.00	13.00	17
Informática Educativa	6	0.5	0.5	0.01	1134.00	1.50	2
Profesorado en Segunda Enseñanza	68	0.5	0.5	0.09	12852.00	461.25	22
Total	756			1.00	130032.00	172.00	246

Esta muestra, se reparte por estrato, atendiendo el peso de cada uno, como se muestra en la última columna de la tabla 3.

Para agregar las unidades a la muestra, se utilizarán los siguientes criterios:

Criterios de inclusión: todo estudiante oficialmente matriculado al 31 de octubre de 2021.

Criterios de exclusión: se excluyen estudiantes en práctica profesional y los estudiantes de Primer año o quienes, al momento de aplicación de las encuestas, no tengan más de un semestre completo de estudio en Udelas. Pues, para evaluar

la variable desempeño académico, se tomará en cuenta su trayectoria académica en la universidad.

3.3. Variables – definición conceptual y definición operacional

Identificación de variables:

Variable Independiente: Actividad Física

Variables Dependientes: Salud Física y Desempeño Académico

Definición conceptual:

Variable Independiente: Actividad Física: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía; es decir, todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona”. (OMS, 2020).

Variable Dependiente: Salud Física: “es el estado de bienestar que va más allá de no padecer enfermedades y que incluye, también, el bienestar físico, mental y social”. (OMS, 2020)

Variable Dependiente: Desempeño Académico: “es el conjunto de transformaciones que se dan en los estudiantes, no sólo en el aspecto cognoscitivo, sino también en las aptitudes, actitudes, competencias, ideales e intereses, a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se evidencia en la manera como éstos se enfrentan en la cotidianidad a los retos que le impone su propia existencia y relación con los otros”. (Quintero y Orozco, 2013, p.11)

Definición operacional:

Variable Independiente Actividad Física: se va a medir a través de las siguientes sub-variables o dimensiones:

- Tipo de actividad física (Caminatas, deportes, juegos, bailes, otros).

- Tiempo o frecuencia con que realiza actividad física (Horas al día, número de veces por semana).
- Intensidad de la actividad física (leve, moderada o vigorosa).
- Actitud del estudiante hacia la actividad física (Favorable, neutral o desfavorable, según el promedio obtenido en la Escala de Likert).

Variable Dependiente Salud Física: se va a medir a través de las siguientes sub-variables o dimensiones:

- Gratificaciones para la salud
- Beneficios para la salud física

Variable Dependiente Desempeño Académico: se va a medir a través de una sub-variable o dimensión:

- Autopercepción del desempeño académico

A través de la escala de evaluación de desempeño académico

- (1) Excelente (más de 4.5 puntos en la escala)
- (2) Bueno (4 a 4.5)
- (3) Regular (3.5 a 3.9)
- (4) Deficiente (menos de 3.5)

3.4. Instrumentos y/o técnicas y/o materiales-equipos

Debido a que el enfoque de la investigación es cuantitativo, se recurre a la técnica de Encuesta para la recolección de datos.

El instrumento es un cuestionario de encuesta que consta de cuatro secciones, con criterios de ponderación múltiples, pues, cada sección tiene opciones de respuestas diferentes. La primera sección de datos generales, orientada a recolectar datos como edad, género, carrera que estudia y facultad a la que pertenece el estudiante. La segunda sección orientada a describir el tipo de actividad física que realiza el estudiante, el tiempo que dedica a esas

actividades, frecuencia e intensidad con que las realiza. La tercera sección consiste en una escala tipo Likert, con el propósito de medir la actitud del estudiante hacia la actividad física. La cuarta sección pretende identificar las principales gratificaciones y beneficios para la salud que percibe el estudiante al realizar actividad física. La quinta sección comprende una escala de autoevaluación del desempeño académico.

Validación del Instrumento

Tabla 3. Resumen de procesamiento de casos

Casos	N	%
Válido	10	100.0
Excluido ^a	0	0.0
Total	10	100.0

^a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

En la tabla 3, el resumen de procesamiento de casos, indica que el instrumento se aplicó a diez personas (como es una prueba piloto). No hay valor excluido, significa que no hay preguntas sin responder.

Tabla 4. Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.934	45

En la tabla 4, se presenta la estadística de fiabilidad. Se utiliza el Alfa de Cronbach para validar el instrumento, dado que se trata de una escala. La teoría dice que si el alfa de Cronbach es superior a 0.75 el instrumento es válido para hacer el estudio. En este caso el Alfa de Cronbach es de 0.934 o sea que es una alta fiabilidad y la escala tiene 45 preguntas.

3.5. Procedimiento

Fase 1: Selección del tema y planteamiento del problema: surge de la lectura de documentos que sustentan que muchos jóvenes no realizan la cantidad de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud y que esto afecta su salud física y, también, puede afectar su desempeño académico.

Fase 2: Viabilidad del estudio y diagnóstico de la situación actual. Se realizó una exhaustiva revisión de artículos científicos, revistas indexadas, tesis y libros sobre el tema, para verificar que hay teoría suficiente para documentar y sustentar las variables del estudio.

Fase 3: Formulación del problema, objetivos e hipótesis que orientarán el estudio.

Fase 4: Revisión de la literatura o sustento científico de la investigación y construcción de la estructura del marco teórico propuesto para el estudio.

Fase 5: Definición de la metodología de la investigación: diseño y tipo de estudio, la población y el tipo de muestreo a utilizar, las técnicas e instrumentos de investigación, con su respectiva validación y confiabilidad.

Fase 6: Aplicación de instrumentos, recolección, organización, presentación y análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Datos sociodemográficos

Tabla 5. Estadísticas descriptivas de la edad de los estudiantes Udelistas encuestados, 2023.

Estadísticas Descriptivas	Edad
N	235
Perdidos	7
Media	23.8
Mediana	22
Desviación estándar	4.92
Mínimo	18
Máximo	46

De los 242 estudiantes encuestados, siete no respondieron; la edad promedio fue de 23.8 años. El 50% tiene 22 años o menos; es decir, es una población joven. La edad mínima es 18 años y la edad máxima 46 años.

Tabla 6. Estudiantes Udelistas encuestados, según Licenciatura, por Género, 2023.

Licenciatura	Género		Total
	Femenino	Masculino	
Licenciatura en Inglés	27	42	69
Licenciatura en Educación Especial	71	22	93
Licenciatura en Educación Bilingüe Intercultural	18	24	42
Profesorado en Segunda Enseñanza	4	0	4
Licenciatura en Estimulación Temprana Y Orientación Familiar	31	1	31
Total	151	89	240

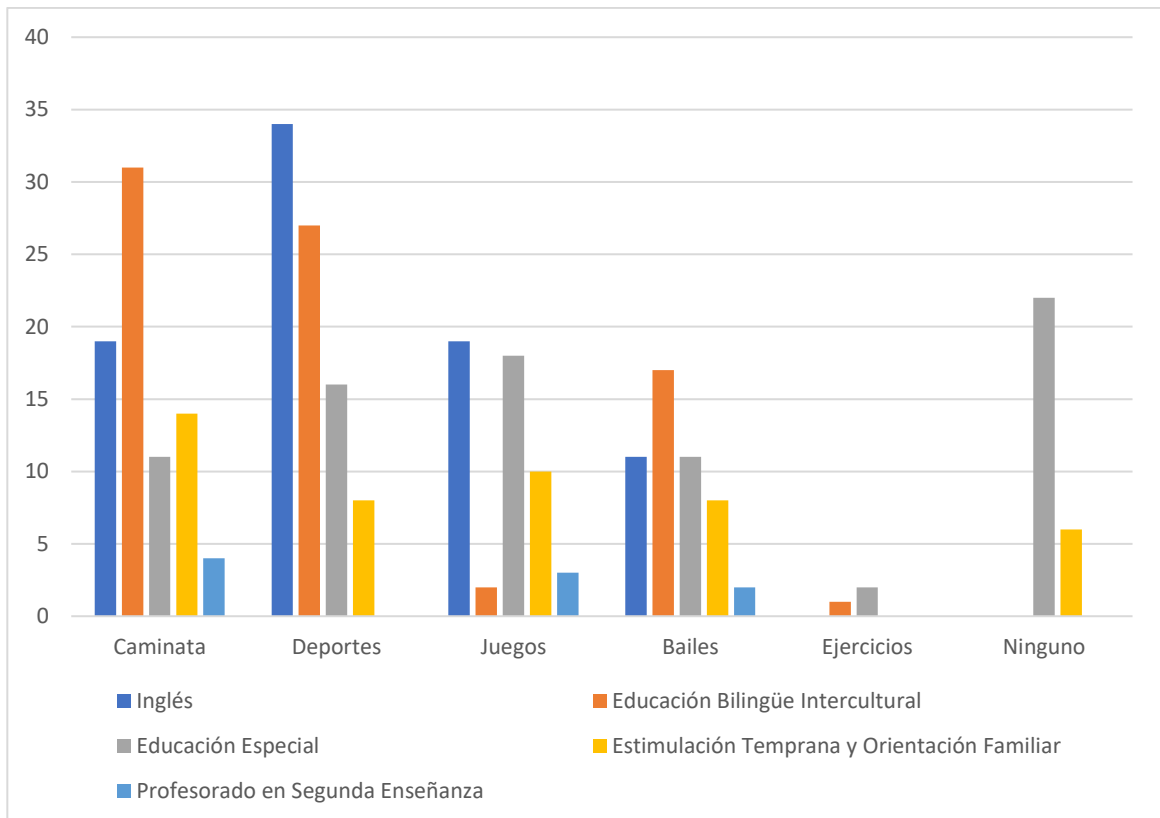
En cuanto al género, la Tabla 4 indica que predomina el género femenino, con 151, que representa el 62%. Nótese que la única carrera donde predomina el género masculino es en la Licenciatura en Inglés, con 42 de los 69 que respondieron la pregunta.

Luego de los datos generales, con algunas características de los estudiantes Udelistas que forman parte del estudio, se procede a presentar los resultados atendiendo los objetivos de la investigación.

4.2 Actividad física que practican los estudiantes Udelistas

Objetivo: Identificar el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

Gráfica 2. Actividad física que practican los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.



La gráfica 1 permite identificar que los estudiantes de la Licenciatura en Inglés practican más deporte que el resto de las actividades físicas; precisamente, la carrera donde predomina el género masculino. Los estudiantes de la Licenciatura en Educación Bilingüe Intercultural destacan en caminata y bailes. Impresiona el hecho de que, 22 estudiantes de la Licenciatura en Educación Especial y seis de la Licenciatura en Estimulación Temprana y Orientación Familiar no realizan ninguna actividad física.

Tabla 7. Tipo de actividad física, según Licenciatura, 2023

	Camina ta	Deport es	Jueg os	Baile s	Ejercici os	Ningun o
Licenciatura Inglés	19	34	19	11	0	0
Educación Bilingüe Intercultural	31	27	2	17	1	0
Educación Especial	11	16	18	11	2	22
Estimulación Temprana y Orientación Familiar	14	8	10	8	0	6
Profesorado en Segunda Enseñanza	4	0	3	2	0	0
Total	79	85	52	49	3	28

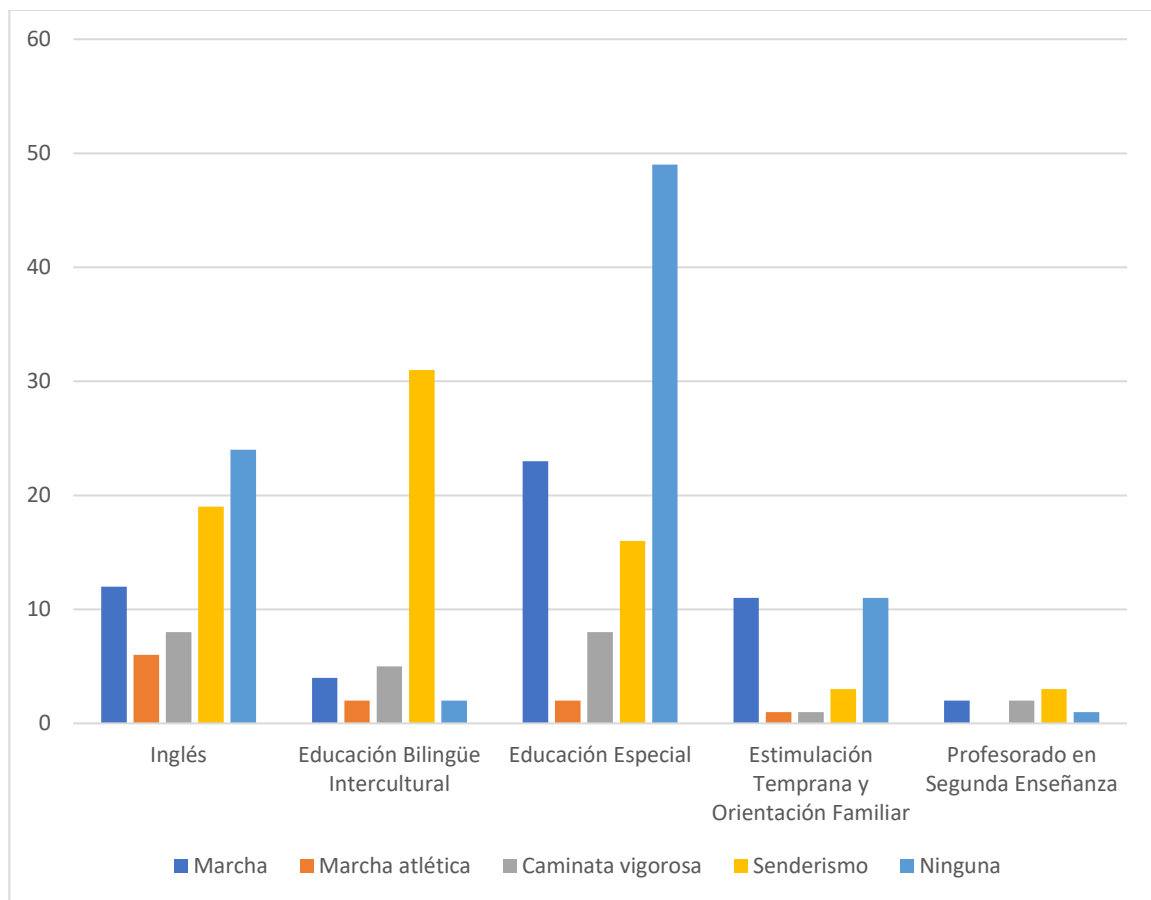
La tabla 7 muestra que, 85 estudiantes practican deportes, 79 practican caminata, 52 practican juegos, 49 practican bailes; sólo 3 practican ejercicios y 28 estudiantes no practican actividad física. Se identifica, también, que los que no practican actividad física corresponden a 22 de educación especial y 6 de Estimulación Temprana y Orientación Familiar. En estos casos no se presentan porcentajes, porque los estudiantes tenían la oportunidad de elegir varias opciones.

Estos resultados constituyen una voz de alerta sobre la necesidad de promover una cultura de la actividad física en todas las carreras; pero, en especial, en aquellas que están orientadas a atender niños con necesidades específicas de apoyo educativo, para potenciar al máximo sus capacidades. Estas carreras

también están comprometidas con la prevención de trastornos permanentes desde el embarazo y la primera infancia, integrando a la familia y a la comunidad.

Por tanto, es preciso recordar que, la Organización Mundial de la Salud recomienda la actividad física porque contribuye a mejorar el rendimiento académico y a reducir el riesgo de padecer depresión.

Gráfica 3. Tipo de caminata que practican los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.



La gráfica 2 permite identificar que, tanto en la Licenciatura en Inglés, como en Educación Especial predomina la barra celeste que representa ningún tipo de caminata. Sin embargo, en todas las carreras se practica el senderismo y la marcha. La tabla 8 permite profundizar en este análisis.

Tabla 8. Tipo de caminata que practican los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.

Licenciatura	Marcha	Marcha atlética	Caminata vigorosa	Senderismo	Ninguna	Total
Inglés	12	6	8	19	24	69
Educación Bilingüe Intercultural	4	2	5	31	2	44
Educación Especial Estimulación Temprana y Orientación Familiar	23	2	8	16	49	98
Profesorado en Segunda Enseñanza	11	1	1	3	11	27
Total	2	0	2	3	1	8
	52	11	24	72	87	246

En efecto, 87 estudiantes reportaron que no practican algún tipo de caminata; 72 practican senderismo; 52, marcha; 24, caminata vigorosa y 11, marcha atlética.

En el marco teórico se analizaron estudios científicos que han demostrado que los tipos de caminata que reportan mayores beneficios para la salud física y mental son la marcha atlética y la caminata vigorosa, precisamente, las que se realizan con menor frecuencia en la población objeto de estudio.

Por tanto, en las actividades que planifique la universidad para promover la cultura de la actividad física entre estudiantes Udelistas, es importante fortalecer los conocimientos fundamentales de los tipos de caminatas y sus beneficios.

Es momento de analizar el tipo de deporte que practican los estudiantes de estas carreras seleccionadas para el estudio.

La gráfica 3 indica que, en la Licenciatura en Inglés predomina el fútbol y el volibol; en Educación Especial y Educación Bilingüe Intercultural, ningún deporte; Estimulación Temprana y Orientación Familiar, el fútbol.

Gráfica 4. Deporte que practica el estudiante Udelista, según Licenciatura, 2023

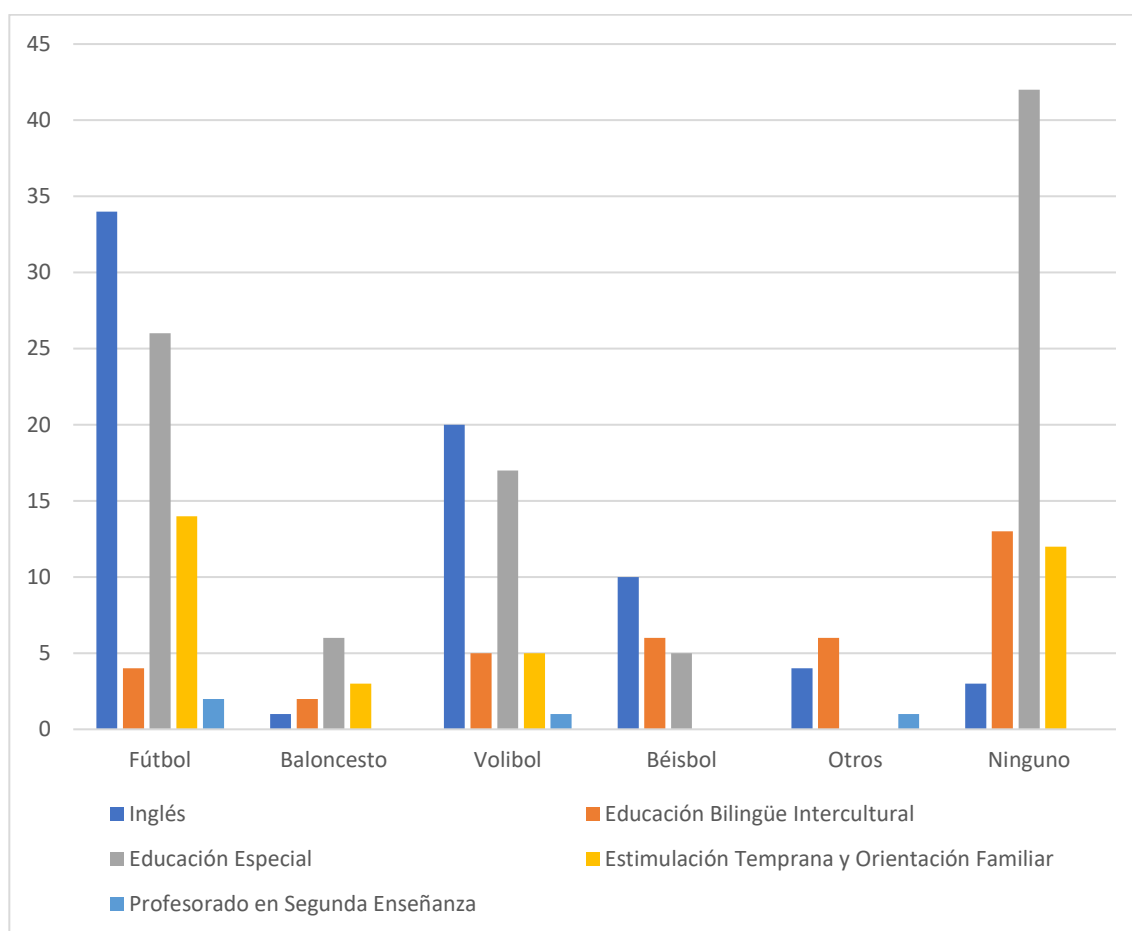


Tabla 9. Deporte que practica el estudiante Udelista, según Licenciatura, 2023

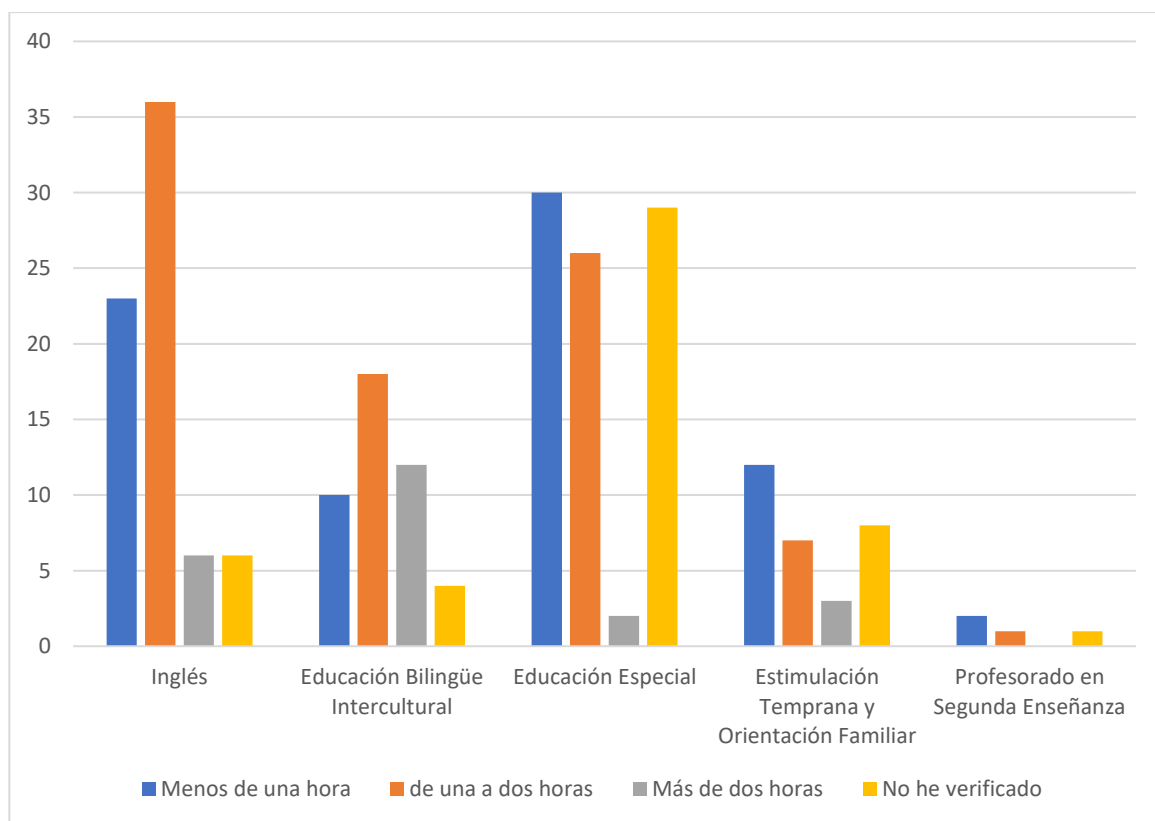
Licenciatura	Fútbol	Baloncesto	Volibol	Béisbol	Otros	Ninguno	Total
Inglés	34	1	20	10	4	3	72
Educación Bilingüe Intercultural	4	2	5	6	6	13	36
Educación Especial	26	6	17	5	0	42	96
Estimulación Temprana y Orientación Familiar	14	3	5	0	0	12	34
Profesorado en Segunda Enseñanza	2	0	1	0	1	0	4
Total	80	12	48	21	11	70	242

La Tabla 9 indica que, 80 estudiantes practican fútbol, 48 practican volibol, 21 practican béisbol, 12 baloncesto, 11 otros deportes y 70 estudiantes no practica ningún deporte.

4.3 Tiempo que dedican los estudiantes a la actividad física.

Objetivo: Detectar cuánto tiempo dedican los estudiantes Udelistas a realizar actividades físicas.

Gráfica 5. Cantidad de horas al día que dedica el estudiante udelista a realizar actividad física, según Licenciatura, 2023.



La gráfica 4 ilustra que la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Inglés y de la Licenciatura Bilingüe Intercultural dedican de una a dos horas a realizar actividad física; mientras que la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Especial, Estimulación Temprana y Profesorado en Segunda Enseñanza, dedican menos de una hora a la actividad física.

Tabla 10. Cantidad de horas al día que dedica el estudiante udelista a realizar actividad física, según Licenciatura, 2023.

Licenciatura	Menos de una hora		de una a dos horas		Más de dos horas		No he verificado		Total	
	Q	%	Q	%	Q	%	Q	%	Q	%
Inglés	23	9.75	36	15.25	6	2.54	6	2.54	71	30.08
Educación Bilingüe Intercultural	10	4.24	18	7.63	12	5.08	4	1.69	44	18.64
Educación Especial Estimulación Temprana y Orientación Familiar	30	12.71	26	11.02	2	0.85	29	12.29	87	36.86
Profesorado en Segunda Enseñanza	12	5.08	7	2.97	3	1.27	8	3.39	30	12.71
Total	2	0.85	1	0.42	0	0.00	1	0.42	4	1.69
	77	32.63	88	37.29	23	9.75	48	20.34	236	100.00

La tabla 10 permite ampliar esta información. Nótese que, 88 (37.29%) estudiantes dedican de una a dos horas a realizar actividad física; 77 estudiantes, que representan el 32.63%, dedican menos de una hora al día; 23 estudiantes (9.75%) dedican más de dos horas al día y 48 estudiantes (20.34%) no ha verificado el tiempo que dedica al día a realizar actividad física.

Al respecto, es preciso recordar que, la Organización Mundial de la Salud recomienda más de una hora diaria de actividad física. Agrega que, en adultos de 18 a 64 años se recomienda: “realizar actividades aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana”. (OMS, 2022).

Esto sugiere que, además del tiempo que se dedica a la actividad física, es importante la intensidad de la actividad física que se realice.

Tabla 11. Intensidad de la actividad física de los estudiantes udelistas, según Licenciatura, 2023

Licenciatura	Intensidad de la Actividad Física									
	Leve		Moderada		Vigorosa		No sé medir la intensidad		Total	
	Q	%	Q	%	Q	%	Q	%	Q	%
Inglés	27	11.44	34	14.41	5	2.12	5	2.12	71	30.08
Educación Especial	46	19.49	23	9.75	3	1.27	19	8.05	91	38.56
Educación Bilingüe Intercultural	10	4.24	21	8.90	8	3.39	0	0.00	39	16.53
Profesorado en Segunda Enseñanza Estimulación Temprana y Orientación Familiar	3	1.27	1	0.42	0	0.00	0	0.00	4	1.69
Total	98	41.52	90	38.14	16	6.78	32	13.56	236	100.00

La tabla 11 indica que, 98 estudiantes, que representan el 41.52% de la muestra, realizan actividad física con intensidad leve; 90 estudiantes (38.14%), con intensidad moderada; solo 16 estudiantes (6.78%), con intensidad vigorosa y 32 estudiantes (13.56%) no sabe medir el grado de intensidad de la actividad física que realiza. Otro aspecto fundamental que debe tomarse en cuenta al elaborar el plan de promoción de la cultura de la actividad física en la Universidad Especializada de las Américas.

4.4 Actitud del estudiante hacia la actividad física

Objetivo: Medir la actitud de los estudiantes Udelistas hacia la actividad física.

La tabla 12 presenta la puntuación obtenida por ítem, en la escala de Likert aplicada para medir la actitud de los estudiantes hacia la actividad física.

Tabla 12. Actitud del estudiante hacia la actividad física

Estadísticas de la Escala de Actitud

Ítem	Media	Desviación Estándar
La actividad física ocupa un lugar importante en mi vida.	4.18	0.970
Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física.	4.25	0.812
Alguna vez me he levantado antes de la hora acostumbrada para poder practicar una actividad física.	3.46	1.222
Siempre que puedo, practico actividades físicas.	3.81	1.127
Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física.	4.22	0.875
En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física.	3.47	1.194
Si no puedo practicar actividad física durante una semana, aumentan las ganas de practicarla.	3.56	1.239
Cuando veo una actividad física, me aumentan las ganas de practicarla.	3.82	1.118
Si dejo de practicar una semana una actividad física noto un bajón en mi condición física.	3.75	1.201
La actividad física está entre mis prioridades en la vida.	3.73	1.077
Mis programas favoritos son los que tienen que ver con actividad física.	3.45	1.236
La universidad debe ofrecer espacios para la actividad física.	4.43	0.848
La universidad debe promover más actividades físicas.	4.45	0.844
En los planes de estudios se debe promover la actividad física, a través de cursos o ejes transversales.	4.34	0.913
Hay que crear una cultura de actividad física en la universidad.	4.47	0.809

Estadísticas de la Escala de Actitud

Ítem	Media	Desviación Estándar
La universidad debe proyectarse a través de eventos que promuevan actividad física en la comunidad.	4.40	0.894
Practico actividad física para mejorar mi salud.	4.15	0.967
Practico actividad física para mejorar mi apariencia física.	3.84	1.030
Practico actividad física para mejorar mi desempeño académico.	3.67	1.138
Practico actividad física para mejorar mi salud emocional.	4.04	0.993
	Media	Desviación Estándar
Escala	3.97	0.700

En la escala de actitud hacia la actividad física se puede detectar que en todos los reactivos propuestos se obtuvo una puntuación superior a 3.45 (actitud favorable hacia la actividad física). La puntuación más alta fue de 4.47 (Actitud muy favorable), en el ítem **Hay que crear una cultura de actividad física en la universidad**, seguido de 4.45 en el ítem **La universidad debe promover más actividades físicas**.

En promedio, la escala obtuvo una puntuación de 3.97, con una desviación estándar de 0.7; lo que indica, según la operacionalización de esta variable, una actitud favorable hacia la actividad física.

4.5 Gratificaciones y beneficios de la actividad física

Objetivo: Describir las principales gratificaciones o beneficios para la salud física que perciben los estudiantes al realizar actividades físicas.

Tabla 13. Estadísticas de la Escala de Gratificaciones percibidas por los estudiantes udelistas al realizar actividad física, 2023.

	Media	Desviación Estándar
Mejora mi autoestima	4.26	0.849
Me pone de buen humor	4.28	0.805
Me ayuda dormir mejor	4.34	0.843
Me resulta divertido	4.33	0.907
Me ayuda a socializar	4.20	0.975
Me alivia la ansiedad	4.19	0.939
Activa mi productividad	4.27	0.672

Estadísticas de Escala Gratificaciones de la Actividad física

	Media	Desviación Estándar
Escala	4.27	0.673

La tabla 13 indica que, en todos los reactivos, los estudiantes udelistas puntuaron mayor que 4, con un promedio de 4.27, con desviación estándar de 0.673. Lo que demuestra que perciben las gratificaciones de la actividad física en buena medida. Destacan que la actividad física les ayuda a dormir mejor, con un promedio de 4.34; seguido de: les resulta divertido (4.33); les pone de buen humor (4.28), activa su productividad (4.27), mejora su autoestima (4.26), les ayuda a socializar (4.20) y alivia la ansiedad (4.19).

Se demuestra, una vez más, que los estudiantes perciben todos los beneficios que la teoría sustenta que reporta la actividad física en la salud física y mental.

Tabla 14. Estadísticas de la Escala Beneficios

	Media	DE
Control de peso	4.42	0.770
Fortalece los huesos	4.45	0.789
Fortalece los músculos	4.50	0.724
Reduce el riesgo de enfermedades	4.41	0.791
Fortalece el sistema inmunológico	4.38	0.792
Mejora la flexibilidad	4.48	0.769
Mejora la memoria	4.43	0.813

Estadísticas de la Escala Beneficios

	Media	Desviación Estándar
Escala	4.44	0.650

En cuanto a los beneficios, el promedio es 4.44, con desviación estándar de 0.65; en una escala de 1 a 5, es considerada una percepción muy buena; por lo que se deduce que los estudiantes Udelistas están conscientes de los beneficios que reporta la práctica de la actividad física.

Con más detalles, se observa que, la puntuación más alta la obtuvo el ítem fortalece los músculos (4.50); seguido de mejora la flexibilidad (4.48); fortalece los huesos (4.45); mejora la memoria (4.43); el control de peso (4.42); reduce el riesgo de enfermedades (4.41) y fortalece el sistema inmunológico (4.38).

4.6 Desempeño Académico

Objetivo: Detectar el nivel de desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

Tabla 15. Estadísticas de los Elementos de la Escala Desempeño Académico

Ítem	Media	DE
Logros académicos en la universidad.	4.01	0.791
Calificaciones obtenidas en su trayectoria universitaria.	3.99	0.747
Su nivel de identificación con el perfil de estudiante que exige su carrera universitaria.	4.08	0.720
Sus hábitos de estudios y aprovechamiento académico.	4.14	0.703
Disposición para el desarrollo de tareas/proyectos/investigaciones.	4.20	0.730
Asistencia puntual a clases.	4.45	0.700
Entrega oportuna de tareas o asignaciones.	4.39	0.700
Su nivel de integración al ambiente universitario.	4.28	0.754
Su relación con los compañeros de clases.	4.32	0.796
Su relación con los profesores.	4.31	0.831

Estadísticas de la Escala Desempeño Académico

	Media	Desviación Estándar
Escala	4.22	0.528

En cuanto a su desempeño académico, los estudiantes lo puntuaron en promedio en 4.22, con desviación estándar de 0.528. Esta variable se midió a través de diez ítems, de los cuales, la puntuación más alta la obtuvo la asistencia puntual a clases con 4.45; seguido de entrega oportuna de tareas o asignaciones, con 4.39; la relación con otros compañeros (4.32); relación con los profesores (4.31); nivel de integración al ambiente universitario (4.28); Disposición para el desarrollo de tareas/proyectos/investigaciones 4.20; hábitos de estudios y aprovechamiento académico 4.14); nivel de identificación con el perfil de estudiante que exige su

carrera universitaria (4.08); logros académicos en la universidad (4.01) y calificaciones obtenidas en su trayectoria universitaria (3.99).

Nueve reactivos por arriba de 4.0 y sólo las calificaciones por debajo, pero muy cerca del 4.0. En síntesis, el desempeño académico fue autoevaluado como bueno por lo estudiantes Udelistas encuestados.

4.7 Prueba de Hipótesis

Paso 1: Planteamiento de la hipótesis

Hi: Existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

Ho: No existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

Para probar la hipótesis se tomó en cuenta las siguientes variables

Variable dependiente

Y = desempeño académico

Variables independientes o predictoras

X1 = Actitud hacia la actividad física

X2 = Gratificaciones percibidas al realizar actividad física (salud mental)

X3 = Beneficios percibidos al realizar actividad física (en la salud física)

Paso 2: Nivel de significancia: 5%

Paso 3: Estadístico de Prueba: “F” de Fisher para el modelo global y “t” de Student para cada variable independiente.

Paso 4: Reglas de decisión:

Si el valor significativo de “F” es menor que el nivel de significancia (0.05), se rechaza Ho para el modelo global.

Si el valor significativo de “t” es menor que el nivel de significancia (0.05), se rechaza Ho para cada predictor.

Procedimiento:

Tabla 16. Estadísticas de la Regresión

Medidas de Ajuste del Modelo

Modelo	R	R ²	Prueba Global del Modelo			
			F	gl1	gl2	p
1	0.467	0.218	22.1	3	238	< .001

El coeficiente de correlación múltiple es 0.467; indica una relación moderada entre la Actitud hacia la actividad física, las gratificaciones percibidas por los estudiantes al realizar actividad física (salud mental) y los beneficios obtenidos al realizar actividad física (salud física) con el desempeño académico. En estadística, se habla de una relación significativa si el coeficiente de correlación múltiple, es igual o mayor a 0.5; es decir, si redondea el valor a una cifra decimal; estaría en el límite para considerarla como significativa.

Para continuar con el análisis de la asociación entre las variables, se verifica el valor significativo de “F” en la prueba global del modelo es 0.001; es menor que 0.05 (el nivel de significancia asignado); por lo que se concluye que, el modelo global es bueno para predecir el comportamiento del desempeño académico, en función de la actitud hacia la actividad física, las gratificaciones y los beneficios percibidos al realizar actividad física.

El siguiente paso consiste en evaluar si cada una de las variables predictoras contribuyen significativamente al modelo.

Tabla 17. Coeficientes del Modelo - Desempeño Académico (Y)

Predictor	Estimador	EE	t	p
Constante	2.315	0.2387	9.70	< .001
Actitud hacia la Actividad Física (X1)	0.157	0.0524	2.99	0.003
Gratificaciones (Salud mental) (X2)	0.153	0.0656	2.34	0.020
Beneficios (Salud física) (X3)	0.140	0.0613	2.28	0.023

El valor de la probabilidad para las tres variables independientes es menor que 0.05; por tanto, las tres aportan al modelo. Así, la actitud hacia la actividad física (X1) con $p=0.003$; gratificaciones (Salud mental) (X2) con $p=0.02$ y beneficios (Salud física) (X3) con $p=0.023$, se relacionan con la variable dependiente, desempeño académico.

Hay que recordar que, se trata de una correlación moderada (0.467); por lo que convendría, para futuros estudios, tomar en cuenta otras variables que puedan aportar significativamente a explicar el comportamiento del desempeño académico y que pudieran elevar un poco más dicho coeficiente; por ejemplo, una escala para evaluar la intensidad de la actividad física y el tiempo que dedican a realizar la actividad física, con valores puntuales, que permitan integrarlas al modelo de regresión.

Por lo pronto, comprobar estadísticamente que hay una asociación moderada entre la actitud hacia la actividad física, las gratificaciones percibidas al realizar actividad física en la salud mental y los beneficios obtenidos en la salud física, constituyen un valor agregado en el propósito de propiciar una cultura de la actividad entre los estudiantes Udelistas.

CONCLUSIONES

Una vez culminado con el t3pico de estudio y, respondiendo a los objetivos planteados, se procede a presentar las siguientes conclusiones:

- Entre las principales caracter3sticas demogr3ficas de la muestra analizada, la edad promedio fue de 23.8 a3os. El 50% tiene 22 a3os o menos; es decir, es una poblaci3n joven. La edad m3nima es 18 a3os y la edad m3xima 46 a3os. Predomina el g3nero femenino, con 151, que representa el 62%. La 3nica carrera donde predomina el g3nero masculino es en la Licenciatura en Ingl3s, con 42 de los 69 que respondieron la pregunta.

Para el objetivo: Identificar el tipo de actividades f3sicas que realizan los estudiantes de la Universidad Especializada de las Am3ricas.

- Se detect3 que, 85 estudiantes practican deportes, 79 practican caminata, 52 practican juegos, 49 practican bailes; s3lo 3 practican ejercicios y 28 estudiantes no practican actividad f3sica. Se identifica, tambi3n, que los que no practican actividad f3sica corresponden a 22 de educaci3n especial y 6 de Estimulaci3n Temprana y Orientaci3n Familiar.
- Los estudiantes de la Licenciatura en Ingl3s practican m3s deporte que el resto de las actividades f3sicas; precisamente, la carrera donde predomina el g3nero masculino. Los estudiantes de la Licenciatura en Educaci3n Biling3e Intercultural destacan en caminata y bailes.
- De los 79 estudiantes que reportaron practicar alg3n tipo de caminata, 72 practican senderismo; 52, marcha; 24, caminata vigorosa y 11, marcha atl3tica. Es decir, se practica con menor frecuencia la caminata vigorosa

y la marcha atlética, aquellas que reportan mayores beneficios para la salud física y el rendimiento académico.

- En cuanto a los deportes, 80 estudiantes practican fútbol, 48 practican volibol, 21 practican béisbol, 12 baloncesto, 11 otros deportes y 70 estudiantes no practica ningún deporte.

Para el objetivo: Detectar cuánto tiempo dedican los estudiantes Udelistas a realizar actividades físicas.

- 88 (37.29%) estudiantes dedican de una a dos horas a realizar actividad física; 77 estudiantes, que representan el 32.63%, dedican menos de una hora al día; 23 estudiantes (9.75%) dedican más de dos horas al día y 48 estudiantes (20.34%) no ha verificado el tiempo que dedica al día a realizar actividad física.
- 98 estudiantes, que representan el 41.52% de la muestra, realizan actividad física con intensidad leve; 90 estudiantes (38.14%), con intensidad moderada; solo 16 estudiantes (6.78%), con intensidad vigorosa y 32 estudiantes (13.56%) no sabe medir el grado de intensidad de la actividad física que realiza.

Para el objetivo: Medir la actitud de los estudiantes Udelistas hacia la actividad física.

- En promedio, la escala de actitud obtuvo una puntuación de 3.97, con una desviación estándar de 0.7; lo que indica, según la operacionalización de esta variable, una actitud favorable hacia la actividad física. En todos los reactivos propuestos se obtuvo una puntuación superior a 3.45 (actitud favorable hacia la actividad física). La puntuación más alta fue de 4.47 (Actitud muy favorable), en el ítem Hay que crear una cultura de actividad física en la universidad, seguido de 4.45 en el ítem la universidad debe promover más actividades físicas.

Para el objetivo: Describir las principales gratificaciones o beneficios para la salud física que perciben los estudiantes al realizar actividades físicas.

- En todos los reactivos, los estudiantes Udelistas puntuaron mayor que 4, con un promedio de 4.27, con desviación estándar de 0.673. Lo que demuestra que perciben las gratificaciones de la actividad física en buena medida. Destacan que la actividad física les ayuda a dormir mejor, con un promedio de 4.34; seguido de: les resulta divertido (4.33); les pone de buen humor (4.28), activa su productividad (4.27), mejora su autoestima (4.26), les ayuda a socializar (4.20) y alivia la ansiedad (4.19).
- En cuanto a los beneficios, el promedio es 4.44, con desviación estándar de 0.65; en una escala de 1 a 5, es considerada una percepción muy buena; por lo que se deduce que los estudiantes Udelistas están conscientes de los beneficios que reporta la práctica de la actividad física. La puntuación más alta la obtuvo el ítem fortalece los músculos (4.50); seguido de mejora la flexibilidad (4.48); fortalece los huesos (4.45); mejora la memoria (4.43); el control de peso (4.42); reduce el riesgo de enfermedades (4.41) y fortalece el sistema inmunológico (4.38).

Para el objetivo: Detectar el nivel de desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

- Los estudiantes puntuaron su rendimiento académico con promedio de 4.22, con desviación estándar de 0.528. La puntuación más alta la obtuvo la asistencia puntual a clases con 4.45; seguido de entrega oportuna de tareas o asignaciones, con 4.39; la relación con otros compañeros (4.32); relación con los profesores (4.31); nivel de integración al ambiente universitario (4.28); disposición para el desarrollo de tareas/proyectos/investigaciones 4.20; hábitos de estudios y aprovechamiento académico 4.14); nivel de identificación con el perfil de estudiante que exige su carrera universitaria (4.08); logros académicos en

la universidad (4.01) y calificaciones obtenidas en su trayectoria universitaria (3.99).

Para la prueba de hipótesis:

Hi: Existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

Ho: No existe asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes Udelistas.

- El coeficiente de correlación múltiple es 0.467; indica una relación moderada entre la Actitud hacia la actividad física, las gratificaciones percibidas por los estudiantes al realizar actividad física (salud mental) y los beneficios obtenidos al realizar actividad física (salud física) con el desempeño académico. En estadística, se habla de una relación significativa si el coeficiente de correlación múltiple es igual o mayor a 0.5; es decir, si redondeamos el valor a una cifra decimal; estaría en el límite para considerarla como significativa.
- Para continuar con el análisis de la asociación entre las variables, se verifica el valor significativo de "F" en la prueba global del modelo es 0.001; es menor que 0.05 (el nivel de significancia asignado); por lo que se concluye que el modelo global es bueno para predecir el comportamiento del desempeño académico, en función de la actitud hacia la actividad física, las gratificaciones y los beneficios percibidos al realizar actividad física.
- El valor de la probabilidad para las tres variables independientes es menor que 0.05; por tanto, las tres aportan al modelo. Así, la actitud hacia la Actividad Física (X1) con $p=0.003$; gratificaciones (Salud mental) (X2) con $p=0.02$ y Beneficios (Salud física) (X3) con $p=0.023$, se relacionan con la variable dependiente, desempeño académico.

RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

Recomendaciones

El estudio ha demostrado que los estudiantes Udelistas tienen una actitud favorable hacia la actividad física y están conscientes de las gratificaciones y los beneficios, tanto para la salud, como para el rendimiento académico; sin embargo, es necesario promover una cultura de la actividad física que fortalezca aspectos fundamentales, como:

- Los coordinadores de cada escuela deben planificar mayor cantidad de actividades recreativas, caminatas, deportes, juegos u otras que involucren actividad física de los estudiantes Udelistas, con regularidad.
- Los docentes deben promover proyectos extracurriculares que promuevan el hábito de la actividad física con objetivos de bienestar, fomento del vínculo con la comunidad, familia y amigos.
- Las autoridades administrativas y académicas de la Universidad Especializada de las Américas pueden colaborar en la creación de un proyecto insignia de Udelas para el fomento de esa cultura de la actividad física en la educación superior, a través del concurso y participación de los estudiantes por carrera, para evidenciar su capacidad de liderazgo y planificación. Los proyectos que cumplan con los requisitos, que demuestren creatividad e innovación y la viabilidad para su ejecución, pueden ser evaluados por jueces externos, para elegir el mejor.
- La Dirección de Currículo debe evaluar la posibilidad de integrar un curso de actividad física en todas las carreras Udelistas, para realizar de manera formal, las intervenciones necesarias para el fomento de la cultura de la actividad física en el nivel superior.
- Incluir, en el pénsum académico de las distintas carreras que ofrece la Universidad Especializada de las Américas, ejes transversales, como:

Actividad física, salud y bienestar; el hábito de la actividad física, frecuencia e intensidad de la actividad física para la maximización de beneficios y gratificaciones en la salud física y el desempeño académico.

- Aunque, el desempeño académico de los estudiantes Udelistas es bueno (con promedio de 4.22 y desviación estándar de 0.528), se puede potenciar mucho más, a través del fomento de la actividad física, como parte de esa cultura que debe promoverse en la Universidad Especializada de las Américas.

Limitaciones

- Como la prueba de hipótesis demostró una correlación moderada (0.467); convendría, para futuros estudios, tomar en cuenta otras variables que puedan aportar significativamente a explicar el comportamiento del desempeño académico y que pudieran elevar un poco más dicho coeficiente; por ejemplo, una escala para evaluar la intensidad de la actividad física y el tiempo que dedican a realizar la actividad física, con valores puntuales, que permitan integrarlas al modelo de regresión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemán, J. A., de Baranda Andujar, P. S., & Ortín, E. J. O. (2014). Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. SEH-LELHA. Avila, C. M., Aldas, H. G., & Jarrín, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Social*, 2(4). https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Aldas Arcos, H. G. (2019). Physical Education as a complementary subject in engineering careers in Ecuadorian Higher Education. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(1), 93-104. Recuperado en 05 de enero de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000100093&lng=es&tlng=en.
- Aznar Lain, S. y Webster, T. (2009). Actividad Física y Salud. <https://books.google.com.pa/books?id=HF5DBgAAQBAJ&pg=PA13&dq=Intensidad+de+la+actividad+f%C3%ADsica&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwimvObDp6n8AhXDTjABHQ7ZBD4Q6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=Intensidad%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica&f=false>
- Baena, P. y López, G. (2004). Actividad física y osteoporosis. <https://efdeportes.com/efd76/osteop.htm>
- Britapaz Avarez, L.; Del Valle Díaz, J. Significado del deporte en la dimensión social de la salud *Salus*, vol. 19, 2015, pp. 28-33 Universidad de Carabobo Bárbula, Venezuela.
- BBC News (2018). 3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú). <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>
- Caro-Freile, A. I., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Duazary*, 14(2). <https://doi.org/10.21676/2389783x.1969>.

- Casimiro Andújar, A. J. Delgado Fernández, M. y Águila Soto, C. (2014). Actividad física, educación y salud. Almería, Spain: Editorial Universidad de Almería. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/unachi/43328?page=21>.
- Cecilia, M.J., Atucha, N.M. & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Centro de Estudios en Educación Médica, Instituto Murciano de Investigación Biomédica, Universidad de Murcia, España.
- <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181317301468?token=D7A8E89D77C71CB51C018EEBDBBD72E57171492BAF15E3F215DEA86FC1C8D9E15D693C9F1DB205A4AD6CA39B0727882D&originRegion=us-east-1&originCreation=20230103191209>.
- Cerón, C. (2012). Universidad y Salud. Revista Censun. Vol. 16-Editorial. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v14n2/v14n2a01.pdf>.
- Calonge Pascual, S., Casajús Mallén, J. A, & González-Gross, Marcela. (2017). La actividad física en el currículo universitario español de los grados de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como recurso en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 961-968. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.730>
- Conde, M. & Tercedor, P. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revista de la Federación Española de Medicina. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5299819>
- Cuartas, D., Pérez, C., & Suárez, J. (2019). Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios. (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Armenia.

<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/71edc6b3-6f62-4fd2-a67a-aeb11906b9a0/content>

Del Rio, L.; Roig, D. (2001). Actividad Física y Calidad Ósea. *Archivos de Medicina del Deporte* 18, nº 83, pp. 211-21.

Díaz-Martínez et. (2018). No cumplir con las recomendaciones de actividad física se asocia a mayores niveles de obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico en población chilena. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872018000500585&script=sci_arttext

Fernández, N. (2018). Consecuencias del ejercicio físico en el rendimiento académico de los estudiantes a oficiales de policía. Tesis de Maestría. Universidad de Panamá.

Fouilloux, C; Fouilloux-Morales, M; Tafoya, SA; Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/414381/310141>

Galmés Panadés, A. M., & Vidal Conti, J. (2019). Cómo fomentar la práctica de ejercicio físico a través de los deberes activos en estudiantes universitarios (How to promote exercise among university students through active homework). *Retos*, 37. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72110>

García, A., Ruíz & J. (2010). La Educación Física en la historia del mundo contemporáneo. *EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 148. Septiembre, 2010.* <https://www.efdeportes.com/efd148/la-educacion-fisica-en-la-historia.htm>

García S., I., Pérez O., R. & Calvo L., A. (2017). *Expresión Corporal: Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo.* Publicado en: *RETOS. Nuevas*

Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 23, enero-junio, 2013, pp. 19-22 Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289004.pdf>

González-Serrano, G.; Huéscar, E.; Moreno-Murcia, J.A. (2020). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. Centro de Investigación del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche.
<https://www.redalyc.org/pdf/2742/274228060010.pdf>

Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2543127>

Lamotte, M. (2016). Factores de riesgo cardiovascular y actividad física.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1293296516774652>

López Abella, L. M., & Juanes Giraud, B. Y. (2020). Flexibilidad curricular en la formación del profesional de la educación física. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(1), 194-201. Epub 02 de febrero de 2020. Recuperado en 06 de enero de 2023, de
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000100194&lng=es&tlng=pt.

López-Bonilla, J.M., López-Bonilla, L.M., Serra, F. y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. España. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2). 275-284.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747013.pdf>

Luarte, C., Pacheco, J. y Daólio, J. (2016). Antecedentes Históricos de la Actividad Física para la Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 17, núm. 1, pp. 67-76, 2016. Universidad Católica del Maule.

<https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20orientada%20a%20la%20salud%20tiene%20tras%20de,integral%2C%20propias%20de%20su%20cultura.>

MEDUCA (2014). Programas de Educación Física 7°, 8° y 9°. <https://data.miraquetemiro.org/sites/default/files/documentos/programas-educacion-basica-general-premedia-educacion-fisica-7-8-9-2014.pdf>

Muros, J. J. (2019). Asociación entre estilos de vida saludables, autoestima y calidad de vida relacionada con la salud en escolares. Tesis doctoral. Universidad de Jaén.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Promoción de la actividad física en las escuelas: Un conjunto de herramientas. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/365371/9789240041868-spa.pdf>

Informe sobre la situación mundial de la actividad física.

Pérez Ugidos, G., Lanío, F., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D., González-Calvo, G., & Fernández-Río, J. (2019). Muévete conmigo, un proyecto de aprendizaje servicio en el contexto de la educación física, la actividad física y el deporte. *Publicaciones*, 49(4), 183–198. doi:10.30827/publicaciones.v49i4.11735

Quintero, M. & Orozco, G. (2013). El Desempeño Académico: Una Visión desde los actores. Colombia. https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/907/Orozco_Vallejo_German_Manuel_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rivera-Tapia, J., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B. y Aguilar-Enríquez, I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en

- estudiantes universitarios. México: Revista Iberoamericana de Ciencias. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Rodríguez-Romo, G., B. M., A. S., P. & G. M., M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(2). <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413005.pdf>
- WHO. (2020). WHO Actividad Física. Datos y Cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Universidad Especializada de las Américas. (2021). <http://www.udelas.ac.pa/en/servicios-udelas/insafide/programas-de-insafide/>
- Ubago-Jiménez, J.L., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., y González-Valero, G. (2020). Impact of Physical Activity Practice and Adherence to the Mediterranean Diet in Relation to Multiple Intelligences among University Students. *Nutrients*, 12(9), 2630. <https://doi.org/10.3390/nu12092630>
- Martín Urrialde, J. A: y Alonso Meldaña, N. (2006). Prevención y tratamiento de la osteoporosis con la actividad física y el deporte. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563806740676?via%3Dihub>
- Vaquero-Solís, M.; Amado-Alonso, D.; Sánchez-Oliva, D.; Sánchez-Miguel, P.A.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 20 (77) pp. 119-131 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artinteligencia1127.htm>
DOI:10.15366/rimcafd2020.77.008
- Vento Ruizcalderón, M. & Ordaz Hernández, M. (2020). La formación de estudiantes universitarios como promotores de estilos de vida saludables. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(1), 105-110. Epub 02 de

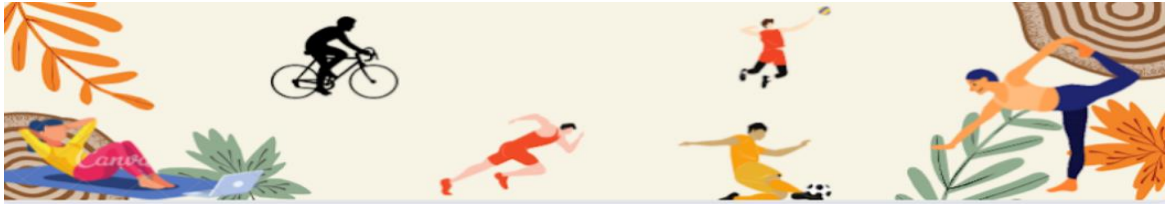
febrero de 2020. Recuperado en 03 de enero de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000100105&lng=es&tlng=es.

Zagalaz-Sánchez, M. L. (2011). Thinking about how it changed the concept of physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 165-168.

Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Ubago-Jiménez, J.L., Chacón-Cuberos, R., y González-Valero, G. (2018). La conducta violenta y actividad física de los adolescentes en acogimiento residencial. *SporTK*, 7(2Supl), 97-104. <https://doi.org/10.6018/sportk.343321>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de Encuesta



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

Actividad Física, Salud Física y Desempeño Académico

Objetivo: Analizar la asociación entre la actividad física, la salud física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas.

Los datos suministrados serán de uso académicos y de estricta confidencialidad. Se le agradece la colaboración. La encuesta tomará menos de diez minutos.

DATOS GENERALES:

Carrera que estudia:

- Licenciatura en Inglés Licenciatura en Educación Bilingüe Intercultural
 Licenciatura en Educación Especial Licenciatura en Informática Educativa
 Licenciatura en Informática Educativa Profesorado en Segunda Enseñanza
 Licenciatura en Estimulación Temprana y Orientación Familiar

Otra _____

Edad en años cumplidos: _____ Género: ____ Masculino ____ Femenino

ACTIVIDAD FÍSICA. Objetivo: Identificar el tipo de actividades físicas, la frecuencia e intensidad con la que se realizan estas actividades.

¿Cuál de las siguientes actividades físicas practica? Puede seleccionar varias.

- Caminata Deportes Juegos Bailes Ninguna

Otra _____

Si realizas caminata, indica de qué tipo. Puede seleccionar varias.

Marcha Marcha atlética Caminata vigorosa Senderismo Ninguna

Otra _____

De los siguientes deportes, cuál practica. Puede seleccionar varias.

Fútbol Baloncesto Volibol Béisbol Ninguno

Otra _____

Practica alguno de los siguientes juegos. Puede seleccionar varios.

Predeportivos De ronda Recreativos Bufos Ninguno

Otros _____

Practica alguno de los siguientes bailes. Puede seleccionar varios.

Folklóricos Zumba Salsa Merengue Ninguno

Otros _____

¿Cuántas horas al día dedica a realizar actividad física?

Menos de una hora de una a dos horas Más de dos horas

No he verificado el tiempo que dedico por día a realizar actividad física

¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Una vez por semana o menos de dos a tres veces por semana

cuatro o más veces por semana una vez al mes

Otra _____

¿Con qué grado de intensidad realiza actividad física?

Leve Moderada Vigorosa

No sé medir el grado de intensidad de las actividades físicas que realizo.

ESCALA DE LIKERT: VARIABLE 1: ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo: Evaluar la actitud de los estudiantes Udelistas hacia la actividad física.

¿Cuál es su grado de acuerdo o desacuerdo con los siguientes ítems? Utilice la siguiente escala 5 muy de acuerdo; 4 de acuerdo; 3 neutral; 2 en desacuerdo; 1 muy en desacuerdo.

ITEM	5	4	3	2	1
La actividad física ocupa un lugar importante en mi vida.					
Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física.					
Alguna vez me he levantado antes de la hora acostumbrada para poder practicar una actividad física.					
Siempre que puedo, practico actividades físicas.					
Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física.					
En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física.					
Si no puedo practicar actividad física durante una semana, aumentan las ganas de practicarla.					
Cuando veo una actividad física, me aumentan las ganas de practicarla.					
Si dejo de practicar una semana una actividad física noto un bajón en mi condición física.					
La actividad física está entre mis prioridades en la vida.					
Mis programas favoritos son los que tienen que ver con actividad física.					
La universidad debe ofrecer espacios para la actividad física.					
La universidad debe promover más actividades físicas.					

ITEM	5	4	3	2	1
En los planes de estudios se debe promover la actividad física, a través de cursos o ejes transversales.					
Hay que crear una cultura de actividad física en la universidad.					
La universidad debe proyectarse a través de eventos que promuevan actividad física en la comunidad.					
Practico actividad física para mejorar mi salud.					
Practico actividad física para mejorar mi apariencia física.					
Practico actividad física para mejorar mi desempeño académico.					
Practico actividad física para mejorar mi salud emocional.					

ESCALA: BENEFICIOS Y GRATIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo: Describir las principales gratificaciones o beneficios para la salud física que perciben los estudiantes al realizar actividades físicas.

¿En qué medida percibe las siguientes gratificaciones y beneficios al realizar actividad física? En una escala de 1 (en ninguna medida) a 5 (en gran medida).

Gratificaciones	5	4	3	2	1	Beneficios	5	4	3	2	1
Mejora mi autoestima						Control de peso					
Me pone de buen humor						Fortalece los huesos					
Me resulta divertido						Fortalece los músculos					
Me ayuda dormir mejor						Reduce el riesgo de enfermedades					
Me ayuda a socializar						Fortalece el sistema inmunológico					
Me alivia la ansiedad						Mejora la flexibilidad					

Activa mi productividad						Mejora la memoria					
----------------------------	--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--

ESCALA: DESEMPEÑO ACADÉMICO

¿Cómo clasifica su desempeño académico? En una escala de 1 (Muy malo), 2 (Deficiente), 3 (Regular), 4 (Bueno) y 5 (Excelente).

ITEM	5	4	3	2	1
Logros académicos en la universidad.					
Calificaciones obtenidas en su trayectoria universitaria.					
Su nivel de identificación con el perfil de estudiante que exige su carrera universitaria.					
Sus hábitos de estudios y aprovechamiento académico.					
Disposición para el desarrollo de tareas, proyectos e investigaciones.					
Asistencia puntual a clases.					
Entrega oportuna de tareas o asignaciones.					
Su nivel de integración al ambiente universitario.					
Su relación con los compañeros de clases.					
Su relación con los profesores.					

¡Gracias por su colaboración!

Si desea agregar algún comentario sobre el tema, utilice el siguiente espacio:

ANEXO 2

BASE DE DATOS PARA LA ASOCIACIÓN DE VARIABLES

Anexo 2. Base de datos para la asociación de variables

Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)	Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)
3.90	4.86	5.00	4.00	3.95	4.86	5.00	4.00
3.95	4.43	4.14	4.00	2.70	4.00	5.00	4.00
4.30	4.14	4.71	3.90	3.65	3.00	4.00	2.00
3.00	4.00	5.00	3.80	2.85	4.00	4.00	4.30
3.90	4.57	4.00	4.40	1.40	3.00	3.14	4.60
4.20	5.00	5.00	4.40	2.20	3.00	5.00	4.10
4.30	4.29	4.29	4.50	3.35	3.86	4.86	4.30
4.40	4.29	4.29	4.70	5.00	5.00	5.00	5.00
4.25	4.86	4.71	4.60	2.95	5.00	4.00	4.70
3.50	4.57	5.00	4.80	4.70	5.00	5.00	4.10
4.45	4.86	5.00	3.80	3.65	4.14	4.71	4.00
2.70	4.00	3.86	4.30	4.65	5.00	5.00	4.60
4.35	4.43	4.57	4.10	2.45	4.86	5.00	3.70
2.90	5.00	5.00	4.70	3.50	4.00	4.00	3.90
4.95	5.00	5.00	4.40	2.75	3.14	5.00	4.90
3.45	4.43	4.57	3.70	3.65	4.43	5.00	4.00
4.25	4.00	5.00	5.00	2.00	2.00	2.00	3.00
3.85	4.71	4.43	3.80	2.70	3.71	4.00	3.90
3.85	4.43	5.00	4.70	5.00	5.00	5.00	4.30
2.00	3.57	4.29	3.50		4.00	4.00	5.00
3.90	4.29	4.00	4.30	3.90	4.43	4.71	4.40
2.75	3.00	3.00	4.40	4.00	5.00	4.86	4.10
4.30	4.86	4.86	4.40	4.70	5.00	5.00	4.60
3.15	3.14	5.00	3.90	3.20	4.00	4.00	4.80
3.95	3.71	3.86	4.40	3.70	3.14	3.57	5.00

Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)	Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)
4.70	5.00	5.00	4.00	4.05	4.71	5.00	3.10
4.95	5.00	5.00	4.60	4.10	3.86	4.57	3.80
4.05	4.14	4.57	4.60	3.55	4.00	4.29	4.50
2.10	3.00	3.86	5.00	3.11	3.71	4.86	3.70
4.10	4.00	3.43	2.80	4.21	4.57	4.86	4.00
3.80	4.86	5.00	4.80	4.40	5.00	4.29	4.60
4.25	5.00	5.00	4.30	4.15	5.00	5.00	4.60
4.10	5.00	4.57	4.70	4.50	4.29	4.86	4.50
4.00	5.00	4.86	4.00	4.30	4.50	4.14	4.20
4.55	5.00	5.00	4.70	4.35	4.86	4.86	3.90
4.15	4.71	4.43	4.60	4.30	3.86	4.00	3.70
4.45	4.57	5.00	4.70	4.30	4.14	4.71	4.00
4.75	4.71	5.00	4.30	2.28	3.43	3.57	3.70
3.30	4.14	3.71	4.50	3.95	3.86	4.86	3.20
3.00	4.57	5.00	4.00	3.05	4.00	3.86	3.30
3.55	3.00	5.00	3.80	4.65	5.00	5.00	4.90
3.90	4.86	5.00	4.00	4.20	5.00	4.57	4.50
3.65	3.71	5.00	3.40	4.20	5.00	4.57	4.50
4.35	4.14	4.00	3.90	3.65	3.71	5.00	3.40
4.30	3.29	5.00	3.10	4.35	4.14	4.00	3.90
4.75	5.00	5.00	4.00	4.30	3.29	5.00	3.10
4.15	4.00	4.00	3.70	4.75	5.00	5.00	4.00
2.75	3.86	5.00	3.80	4.15	4.00	4.00	3.70
3.95	3.86	4.71	4.00	2.75	3.86	5.00	3.80
2.90	4.29	4.00	3.50	3.95	3.86	4.71	4.00
5.00	5.00	5.00	5.00	2.90	4.29	4.00	3.50

Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)	Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)
4.45	5.00	5.00	4.90	5.00	5.00	5.00	5.00
4.21	3.50	4.71	4.40	4.45	5.00	5.00	4.90
4.80	4.43	4.43	4.70	4.21	3.50	4.71	4.40
3.80	4.00	4.43	3.90	4.80	4.43	4.43	4.70
2.60	4.00	1.43	2.44	3.80	4.00	4.43	3.90
4.85	5.00	5.00	4.70	2.60	4.00	1.43	2.44
4.20	4.57	3.00	4.00	4.85	5.00	5.00	4.70
2.50	3.57	4.71	4.20	4.20	4.57	3.00	4.00
2.25	4.86	5.00	4.00	2.50	3.57	4.71	4.20
2.42	4.71	4.43	3.80	2.25	4.86	5.00	4.00
4.75	5.00	4.86	4.60	2.42	4.71	4.43	3.80
3.53	4.43	5.00	4.50	4.75	5.00	4.86	4.60
4.00	4.29	3.14	3.30	3.53	4.43	5.00	4.50
4.50	5.00	4.43	4.50	4.00	4.29	3.14	3.30
3.75	3.71	3.71	3.30	4.50	5.00	4.43	4.50
3.90	4.86	4.57	4.10	3.75	3.71	3.71	3.30
4.55	4.71	4.57	4.10	3.90	4.86	4.57	4.10
4.75	4.71	5.00	4.30	4.55	4.71	4.57	4.10
4.00	5.00	5.00	4.90	4.75	4.71	5.00	4.30
3.55	4.14	3.00	3.60	4.00	5.00	5.00	4.90
4.10	4.00	4.43	3.90	3.55	4.14	3.00	3.60
3.60	4.00	3.71	3.90	4.10	4.00	4.43	3.90
2.30	3.86	4.29	4.10	3.60	4.00	3.71	3.90
3.60	3.14	4.00	4.40	2.30	3.86	4.29	4.10
3.85	4.57	5.00	4.40	3.60	3.14	4.00	4.40
3.85	4.57	5.00	4.40	3.85	4.57	5.00	4.40

Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)	Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)
3.50	3.86	4.57	3.10	3.85	4.57	5.00	4.40
3.55	3.86	4.00	4.10	3.50	3.86	4.57	3.10
3.70	3.71	3.86	4.30	3.55	3.86	4.00	4.10
4.20	4.71	4.43	4.00	3.70	3.71	3.86	4.30
1.85	2.29	4.86	3.00	4.20	4.71	4.43	4.00
3.70	4.57	4.86	3.00	1.85	2.29	4.86	3.00
3.70	4.86	5.00	4.00	3.70	4.57	4.86	3.00
3.65	3.71	5.00	3.40	3.70	4.86	5.00	4.00
4.35	4.14	4.00	3.90	3.30	3.71	4.00	3.80
4.90	4.57	5.00	4.20	4.50	4.57	4.57	4.40
3.95	4.86	3.43	4.80	4.55	4.57	4.57	3.90
3.85	4.29	4.43	4.20	4.10	3.29	3.57	4.40
3.95	4.29	4.57	4.10	4.40	4.00	3.86	4.70
4.30	4.86	4.86	4.70	4.20	4.14	4.29	4.30
3.25	2.57	2.29	3.40	4.00	4.57	4.00	4.20
4.50	4.86	5.00	4.40	3.00	3.00	3.00	3.00
4.80	4.71	5.00	4.50	3.35	3.43	3.71	3.10
3.39	3.14	3.86	3.70	4.00	4.00	5.00	5.00
4.20	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00
4.75	4.00	5.00	3.60	5.00	5.00	5.00	5.00
3.35	2.00	2.00	4.30	4.00	4.00	4.00	4.00
3.50	3.29	4.29	4.00	3.65	3.43	4.00	4.10
4.35	3.86	5.00	4.40	3.95	3.00	3.57	3.40
3.60	3.57	3.57	3.70	4.25	4.00	5.00	5.00
3.70	4.43	4.00	3.30	4.05	4.00	4.57	4.60
3.00	4.29	4.57	4.10	4.45	5.00	5.00	5.00

Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)	Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)
4.85	4.00	4.86	4.00	5.00	5.00	5.00	4.30
4.95	5.00	5.00	4.80	4.05	3.71	3.57	3.70
3.80	5.00	4.86	3.90	4.20	3.00	3.00	3.60
3.90	4.71	4.43	3.70	4.55	4.57	4.71	4.50
4.15	4.71	4.43	4.70	5.00	4.57	4.71	4.10
4.55	4.86	4.43	4.10	4.45	3.57	3.43	4.50
3.80	4.57	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	5.00
5.00	5.00	5.00	5.00	4.55	4.43	4.71	4.30
4.15	4.71	4.57	4.20	3.70	4.14	4.43	3.30
5.00	5.00	5.00	5.00	4.45	4.00	4.00	4.70
4.45	4.43	4.14	3.60	3.80	3.86	5.00	4.40
4.45	3.57	4.00	3.80	4.55	5.00	5.00	4.60
4.45	4.00	4.00	4.20	3.60	4.86	5.00	4.60
3.95	4.57	4.43	3.40	4.10	4.29	4.29	3.60
4.40	4.00	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	5.00
5.00	4.29	4.43	4.60	4.30	4.43	4.57	4.30
4.00	4.00	4.00	4.00	4.25	5.00	5.00	5.00
4.50	4.00	4.71	4.40	4.00	4.00	4.00	4.60
3.80	3.71	4.43	4.60	4.35	3.00	4.00	3.40
4.20	3.86	3.71	3.60	4.15	3.00	4.00	4.10
5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.43	4.57	4.20
4.50	4.57	4.57	4.70	4.25	4.00	4.00	4.00
5.00	4.00	4.00	5.00	4.30	4.86	4.43	4.10
4.65	4.43	4.57	5.00	3.40	3.29	3.86	4.50
4.35	4.14	4.57	4.60	4.80	5.00	5.00	4.80
5.00	5.00	5.00	5.00	4.35	5.00	4.86	4.70

Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)	Actitud AF (X1)	Gratificaciones (X2)	Beneficios (X3)	Desempeño A (Y)
3.00	3.00	3.00	3.00	3.40	5.00	4.86	5.00
4.70	5.00	5.00	5.00	3.24	4.58	4.70	4.38
3.35	4.43	4.86	4.60	3.15	2.00	2.00	4.20
3.95	5.00	5.00	4.00	4.10	5.00	5.00	4.00
4.25	4.71	4.71	4.60	4.15	3.86	4.14	4.70
4.00	5.00	3.43	4.10	3.45	4.00	4.00	4.20
4.50	5.00	5.00	4.60	3.45	4.00	5.00	3.90
5.00	5.00	5.00	5.00	4.75	4.71	5.00	4.10
4.80	4.86	5.00	4.50	3.45	3.57	3.71	4.00
4.00	3.86	4.00	3.90	2.85	2.86	3.43	4.20
4.55	4.57	5.00	4.20	3.35	4.00	4.00	4.40
4.25	5.00	5.00	5.00	4.55	5.00	5.00	5.00
4.25	4.86	5.00	4.00	4.15	4.29	4.86	4.50
3.05	3.71	3.86	3.60	3.85	3.86	4.00	4.60
3.25	4.57	4.71	4.40	4.30	5.00	4.43	4.60

ÍNDICE DE TABLAS

N°	Título	Página
1	Población Estudiantil de la Facultad de Educación Especial y Pedagogía de la Universidad Especializada de las Américas, Sede David, según Licenciatura. I Semestre, 2023.	52
2	Muestra Estratificada Proporcional según Licenciatura, Facultad de Educación Especial y Pedagogía, UDELAS, 2023.	53
3	Validación del instrumento de recolección de datos. Resumen de procesamiento de casos.	54
4	Estadística de fiabilidad de la Escala	54
5	Estadísticas Descriptivas de la Edad de los estudiantes Udelistas encuestados, 2023.	59
6	Estudiantes Udelistas encuestados, según Licenciatura, por Género, 2023.	59
7	Tipo de Actividad Física, según Licenciatura, 2023	61
8	Tipo de caminata que practican los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.	63
9	Deporte que practica el estudiante Udelista, según Licenciatura, 2023.	64
10	Cantidad de horas al día que dedica el estudiante Udelista a realizar actividad física, según Licenciatura, 2023.	66
11	Intensidad de la actividad física de los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.	67
12	Actitud del estudiante hacia la actividad física.	68

13	Estadísticas de la Escala de Gratificaciones percibidas por los estudiantes udelistas al realizar actividad física, 2023.	70
14	Estadísticas de la Escala Beneficios.	71
15	Estadísticas de los Elementos de la Escala Desempeño Académico.	72
16	Estadísticas de la Regresión	74
17	Coeficientes del Modelo - Desempeño Académico (Y)	75

ÍNDICE DE GRÁFICAS

N°	Título	Página
1	Distribución porcentual de las personas de 18 años y más en Panamá, según clasificación de la actividad semanal por sexo. 2019.	19
2	Actividad física que practican los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.	60
3	Tipo de caminata que practican los estudiantes Udelistas, según Licenciatura, 2023.	62
4	Deporte que practica el estudiante Udelista, según Licenciatura, 2023.	64
5	Cantidad de horas al día que dedica el estudiante Udelista a realizar actividad física, según Licenciatura, 2023.	65