

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 13/09/2021

Aceptado: 16/12/2021

La práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de medicina

The physical sport practice of activities in medicine students

Taimí Gotay Soria ^{1*}, Edilberto Luís Medina Durán ², Juan Miyares Herrera ³

¹ Lic en Cultura Física. Departamento de Extensión Universitaria. Facultad de Medicina, “Dr. Salvador Allende”. La Habana, Cuba. ORCID 0000-0003-3409-451L. Email: taimigotay@gmail.com

² Dr.C. Departamento de Extensión Universitaria. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero”. ORCID 0000/0002/3044/0141. Email: emedinad60@gmail.com

³ M Sc. Departamento de Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero”, la Habana, Cuba. ORCID 0000-0002-1930-208X. Email: juanmh@uccfd.cu

* Taimí Gotay Soria. Email: taimigotay@gmail.com

Resumen

En la actualidad se considera que la práctica de la actividad física es un factor fundamental como parte de un estilo de vida saludable. El estudio se planteó como objetivo: valorar la proyección estratégica educativa integral y su incidencia en la gestión de la práctica sistemática de actividades físico-deportivas en estudiantes de la carrera de medicina de la Facultad “Salvador Allende” de la Habana. Se realizó un análisis cualitativo del vencimiento de programas y objetivos de clases de Educación Física y actividades afines, avalada por los métodos de observación, aplicación de encuestas, entrevistas y triangulación, revisión de publicaciones y revistas que enfatizan en los criterios de referencia. Los resultados muestran bajo aprovechamiento del contenido de la Educación Física y actividades educativas programadas al no coincidir con demandas e intereses de los estudiantes y erigirse en factores de mayor incidencia.

Palabras clave: salud, estrategia de intervención, actividad física, calidad de vida.

Abstract

The physical activity is fundamental for achieving social benefits in the health of people. With the objective of valuing the projection educational strategic integral of the practice of physical-sport activities in students of the career of medicine of the ability Salvador Allende, was carried out a qualitative analysis of the expiration of programs and objectives of classes of Physical Education and

kindred activities, endorsed by the observation methods, application of surveys, interviews and triangulation, revision of publications and magazines that emphasize in the reference approaches. The results show low use of the content of the Physical Education and educational activities programmed when not coinciding with demands and the students' interests and to be erected in factors of more incidence.

Words key: health, intervention strategy, physical inactivity, physical activity, quality of life.

Introducción

Actualmente se reconoce la práctica de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y, por tanto, el declive en la sistematicidad de práctica de actividades de este tipo en la población, constituye un factor de riesgo de mortalidad importante en todo el mundo e influye en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial según admite la propia Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014).

Desde estas perspectivas, la observación de una asociación significativa entre la baja actividad física y hábitos considerados nocivos, es particularmente importante para un mantenimiento de conductas saludables de las personas y su calidad de vida.

Entre los variados grupos de mayor riesgo, se encuentra una alta incidencia en el área universitaria, siendo estudiantes de la carrera de medicina en la Facultad Salvador Allende de la Habana, un sector prominente en estos aspectos, al ser constado un decreciente interés por la práctica deportiva, que indiscutiblemente puede ocasionar riesgos para la salud y el rendimiento académico.

Tales elementos han permitido erigir como objeto de estudio del presente trabajo, el análisis de los efectos de una necesaria estrategia de intervención que implique mayor gestión organizativa educativa de dicha institución, para incidir en la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, indispensable dada su repercusión en el mejoramiento de estilos de vida de los estudiantes y disminución de enfermedades.

Sin dudas, para cumplir estos objetivos se necesita del aumento de los índices de participación, concientización educativa, lograr un proceso armónico, significativo y efectivo con actividades

integrales en los futuros egresados de medicina dado su trascendente encargo social, para ello se requiere la actualización, desarrollo y diseño de actividades de calidad superior, en correspondencia a las actuales demandas de este grupo de población investigado.

Distintos estudios abarcan aspectos concernientes al análisis de las motivaciones, contribución y efectos de la práctica de actividad física para la salud, calidad de vida y su influencia en el rendimiento académico y el conocimiento para una vida productiva y satisfactoria en adolescentes y estudiantes universitarios, entre otros: Hernández y Forero (2011); Castillo y Giménez (2011); Moreno, et al. (2014); Pérez (2016); Úbeda (2017) Mella, et al. (2019) Almanza (2019) y Durazo, et al. (2021).

Por su parte según apreciaciones más cercanas en el contexto nacional, Martín, Nieves, Pérez y Pérez León (2020) realizan un estudio del tiempo libre en estudiantes becados de Ciencias Médicas de Villa Clara y han constatado que existen insuficiencias en la participación de ellos en actividades físico-recreativas en su tiempo libre y que la pobre variedad y calidad de las mismas, no favorecen un comportamiento adecuado en el ámbito universitario.

A partir de estas precisiones, se reconocen además estudios realizados por Pernas, Abrahantes, Morales y Ramos (2020) referentes a la influencia de indicadores fisiológicos cardiovasculares y su relación con la Educación Física en estudiantes de Medicina de Villa Clara y corroboran que los del sexo masculino tienden a padecer hipertensión arterial más que el sexo femenino, por lo que recomiendan el trabajo profiláctico de los profesores de Educación Física, por el mejoramiento de su condición física ,la calidad de vida y lograr en ellos una formación integral.

Los propios autores, observan que en la actualidad un número significativo de estudiantes de la carrera de Medicina hipertensos se excluyen de la actividad física por el simple hecho de padecer esta enfermedad y se abstienen de realizar prácticas físico-educativas que pueden favorecer su salud, bienestar físico y formación integral.

En la actualidad se ha constatado un decreciente interés por la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de la carrera de medicina de la Facultad Salvador Allende de la Habana, lo que indiscutiblemente pone en riesgo su salud y rendimiento académico.

El objetivo del presente estudio fue: valorar la proyección estratégica educativa integral y su incidencia en la gestión de la práctica sistemática de actividades físico-deportivas en estudiantes de la carrera de medicina de la Facultad “Salvador Allende” de la Habana.

Materiales y métodos

El diseño de la investigación es de tipo descriptivo, y se implementa el método de muestro aleatorio. Se incluyó una muestra de 60 estudiantes de los grados 1ro y 2do años en la Facultad Dr. Salvador Allende de la Habana. Se materializan a partir de distintas entrevistas, encuesta y cuestionarios a los actores fundamentales del proceso docente educativo: estudiante, profesores y dirigentes con el objetivo de puntualizar los principales intereses, observaciones y valoraciones acerca del desarrollo de las actividades principales de la universidad en materia de desarrollo físico deportivo. La tabulación y triangulación de datos, permitió el procesamiento de la información, su análisis y la elaboración del informe con las conclusiones principales.

El cuestionario utilizado es de tipo cerrado y consta de varias dimensiones que permite obtener información de los sujetos y sus actividades. Los indicadores incluidos permiten analizar la marcha de la gestión deportiva de la universidad, característica de la práctica de actividad física planificada y realizada, manejo del tiempo libre, influencia psicosocial de la práctica de actividad física, y hábitos relacionados con la salud, tienen dentro de sus principales objetivos valorar los motivos impulsores para dicha práctica que garantizan una sistematicidad y una actividad saludable junto a la valoración de la calidad de instalaciones deportivas y la posible pertenencia o no a una asociación deportiva.

Por otra parte, se relacionan los hábitos nocivos en relación con la salud: fumar, consumo de bebidas alcohólicas y tipo de alimentación. Se revisaron también las indicaciones metodológicas del programa de Educación Física de la carrera de Medicina pues se ven reflejadas en su importancia para el rendimiento docente e intelectual del estudiante.

Resultados y discusión

La creciente comprensión de cómo la actividad física incide en el bienestar psicosocial y la salud sustentan las recomendaciones de ciertas prácticas sistemáticas con importantes efectos positivos en el sistema músculo esquelético, sistemas cardiovascular y respiratorio y sistemas endocrinos. Estos cambios son consistentes de una serie de beneficios atribuibles solo con el incremento y sostenibilidad de la participación y frecuencia en la práctica de actividades físicas y deportivas.

Los principales resultados arrojados por el estudio mostraron la persistencia de hábitos no saludables y perjudiciales relacionados con la poca motivación deportiva en la población estudiada, algunos factores más referentes se describen en la siguiente gráfica.

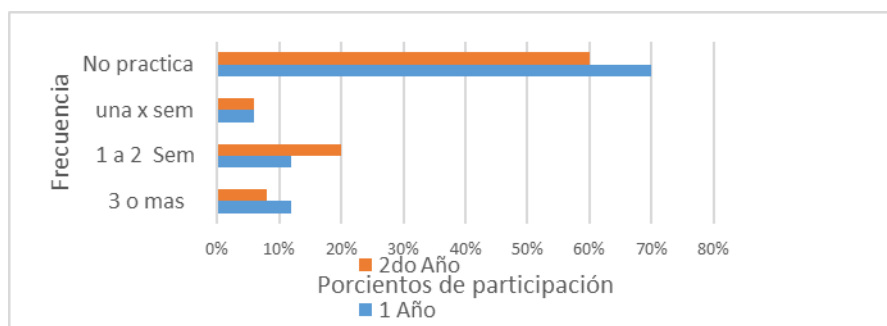


Gráfico / 1. Incidencia en la participación de la práctica deportiva

Una de las conductas que llamó la atención de los investigadores se advirtió en el alto porcentaje de estudiantes del 1er año que declaran no practicar algún tipo de deportes, en específico el 70%; muy cerca del 60% en el segundo curso. Resulta paradójico que, frente al incremento de las políticas de bienestar de salud relacionadas a través de la práctica de ejercicios y deportes en la juventud, los resultados respecto de la pertenencia en esta dirección decrecen en el transcurso del período de iniciación y formación en esta carrera universitaria.

Lo anterior se ve condicionado por los principales motivos para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre, además del tipo de incitación a la actividad de interés practicada o al deporte y la búsqueda de una diversión sana, la coincidencia con los amigos en los espacios de esparcimiento y el gusto hacia la práctica son factores de trascendencia para los jóvenes encuestados.

Conforme a los análisis y discusión de resultados pertinentes, persiste un reconocimiento tácito hacia un bajo estímulo a concurrir a las áreas deportivas de la institución en el tiempo libre (excepto estudiantes con gustos por el fútbol) entre los estudiantes investigados siendo evidente en estudiantes de nuevo ingreso en la carrera, lo cual puede influir en adoptar modos de vida activos en etapas posteriores y provocar acontecimientos negativos para la salud en la adultez.

En la observación de la planificación de las clases de Educación Física, no obstante, el reconocimiento de los requisitos generales establecidos, no se tratan las diferencias individuales de acuerdo con motivaciones e intereses de los participantes y su dosificación se realiza mayormente de acuerdo a los entendimientos de los profesores y no por los conceptos establecidos en el programa y orientaciones metodológicas.

A su vez, es exiguo el número de actividades que utilizaban juegos para el desarrollo de las habilidades y capacidades, siendo esto un motivo para que las clases sean monótonas y poco significativas para los estudiantes, aspectos que limitan el aspecto cualitativo del trabajo realizado.

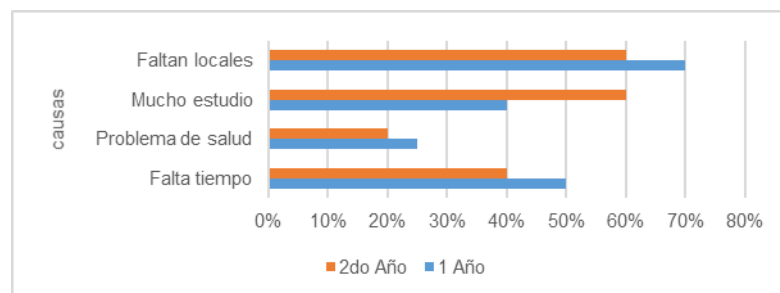


Gráfico / 2. Factores de incidencia en la organización y práctica deportiva

Los motivos por los que los jóvenes objeto de estudio llevan una vida poco activa físicamente son, la excesiva presión con el tiempo, la falta de locales idóneos y práctica deportes de manera esporádica. La presencia de problemas de salud como el asma, y la excesiva certificación médica de distintas enfermedades y trastornos físicos, elementos causales determinantes que no garantizan la calidad y eficiencia en la participación concebida.

Estos resultados se corresponden con los obtenidos por Pernas y colaboradores (2020) que en un estudio en la carrera de Medicina de Villa Clara encontraron 57 estudiantes de 1er año considerados hipertensos, con la condición de eximido de las actividades de Educación Física y deportes y se

evidenció un desconocimiento de las características de la enfermedad, limitación de participación e incorporación a actividades físicas en etapas anteriores y la importancia para la salud.

Al respecto surge la necesidad de ampliar la oferta programática deportiva a través de una estrategia de intervención efectiva a partir del ordenamiento dirigido a diversificar los proyectos, programas y estrategias deportivas, dándole continuidad en el tiempo y con proyección al futuro.

Desde la óptica de los investigadores resulta importante incidir en una mayor dotación de recursos deportivos y humanos más actualizados donde el profesor especialista en Educación Física resulta decisivo para la comprensión de la cultura deportiva y procurar estrategias de intervención más cercanas a las expectativas, intereses y demandas sociales de los jóvenes estudiantes, propiciando una mayor participación y mejora de la motivación respecto a actividades más activas en su tiempo libre y la adquisición de estilos de vida más sanos.

De este modo, las perspectivas del proceso a transformar necesita generar resultados visibles, y evaluar la correspondiente actitud pedagógica profesional y organizativa institucional en función del perfeccionamiento de los estándares establecidos en el currículo de la carrera en referencia a aquellas normas, conocimientos, procedimientos, directrices o criterios a cumplir dentro de la estructura global para configurar una conducta motivacional hacia la práctica de actividades físicas saludables con múltiples soluciones, maneras de enfrentarse válidas de cada persona o grupo con el debido éxito, solo posible con la participación y realización de una práctica regular y una proyección significativa y congruente que redundará en la mejora de la calidad de vida en particular .

Sin embargo, estos resultados deben considerarse con cautela, dadas las condiciones específicas de la muestra (edad, madurez, nivel y experiencia previa y compromisos estudiantiles y académicos).

Conclusiones

Los datos del estudio sugieren que las falencias detectadas en la programación de actividad física y un menor crecimiento de actividades educativas integrales, interactúan de manera negativa y afectan

los índices de motivación que conllevan a la disminución de la práctica regular masiva y consciente de los estudiantes de la carrera de medicina en la Facultad Salvador Allende de la Habana.

El bajo aprovechamiento del contenido de la Educación Física y actividades educativas programadas en la institución universitaria demandan brindar alternativas de intervención educativas más efectivas e integrales según las peticiones generadas por los propios jóvenes para su consumo, con el fin de trabajar en la mejora de la calidad de vida.

Referencias

- Almanza, C. R. (2019). La superación del profesor de educación física sobre la formación de hábitos físico-deportivos en estudiantes de secundaria de Chihuahua, México. Tesis doctoral. Universidad de las ciencias de la cultura física y el deporte. La Habana
- Castillo, E. y Giménez, F.J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (41) pp. 127-144.
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artpractica193.htm>
- Durazo, L.A; De la Cruz, M.F; Castro, A.A y López, R. (2021). Actividad física, prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de entrenamiento deportivo. *Revista Iberoamérica de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Número 10(2)
- Hernández, J y Forero, M. (2011). Concepciones y percepciones sobre salud, calidad de vida, actividad física en una comunidad académica de salud. *Revista Cubana de Enfermería*. 27(2):159-170
- Martín, N.; Nieves, MD.; Pérez, Y. y Pérez, I (2020). Estudio del tiempo libre en estudiantes becados de Ciencias Médicas de Villa Clara. *Revista ciaf: Vol. 7, No. 1, Mes enero-junio, 2020* Pág. 88-103. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/117/137>
- Mella, J; Celis C; Sáez F; Aeloiza, A; Echeverría, C. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Disponible en: <https://doi.org>
- Moreno, J.A.; Sicilia, A.; Sáenz, P.; González, D.; Almagro, B.J. y Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física / Motivational analysis comparing three contexts of physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias*

de la Actividad Física y el Deporte. Vol.

<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artanalisis523.htm>

Organización Mundial de la Salud (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Cumplimiento de las nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles: una responsabilidad compartida. WHO/NMH/NVI/15.1. Suiza: OMS. Acceso en:<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854>.

Pérez, J. A. (2016). Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México). Tesis Doctoral. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.

Pernas, E.; Abrahantes, Y.; Morales, JE y Ramos, G. (2020). Indicadores fisiológicos cardiovasculares y su relación con la Educación Física. Análisis en estudiantes de medicina. Revista cía: Vol. 7, No. 2, Mes julio-diciembre, 2020 Pág. 17-30. <http://http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/122>

Úbeda, A. (2017). Incremento del tiempo de Educación Física y su impacto en los niveles de Actividad Física y en factores psicosociales en adolescentes: los proyectos de Especialización Deportiva de la Comunidad de Madrid. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid.