

**ACTIVIDAD FISICA COMO TECNICA DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS.**

**LUIS ANDRES PERTUZ NARANJO
MAYRA ALEJANDRA VARGAS NARVÁEZ**

TRABAJO DE GRADO

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA
2018**

**ACTIVIDAD FISICA COMO TECNICA DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS.**

**LUIS ANDRES PERTUZ NARANJO
MAYRA ALEJANDRA VARGAS NARVÁEZ**

TRABAJO DE GRADO

**Médico-Esp. WILSON PÉREZ VILLALBA
DOCENTE ASESOR**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA**

2018

NOTA DE ACEPTACION

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Montería, junio de 2018

DEDICATORIA

A DIOS

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A MIS PADRES

Por apoyarme en todo este proceso lleno de tantas dificultades , pero a que a pesar de todo estuvieron incondicionalmente para mi brindándome su apoyo y ante todo dándome una luz de esperanza durante los momentos más difícil.

A MI COMPAÑERA DE TESIS

Por ser una gran compañera y amiga a pesar de todos los momentos difícil que cruzaron en su vida, gracias a ella por elegirme como su amigo y brindarme todo su cariño, comprensión, motivación y consejo , a ella muchas gracias.

LUIS ANDRES PERTUZ NARANJO

Principalmente a DIOS por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente en el momento más difícil de mi vida y permitirme tener la sabiduría para finalizar esta parte de mi proyecto de vida.

A mis padres, por cada momento que creyeron en mí y por no dejarme sola cuando más lo necesite.

Pero en especial, deseo dedicarle este trabajo de grado a quien me brindo los últimos 3 años de su vida, en los cuales compartimos alegrías, tristezas, miedos, sueños y una hermosa familia con Kyra y Burpee.

JOHN KEVIN CASSAB GUZMAN, te fuiste al cielo en el momento menos esperado, nadie estuvo listo para decirte adiós, aún hay días en que sigo esperando tu regreso, porque aún vivo con la esperanza de volverte a ver, volverte abrazar y contar todo lo que ha pasado, pero temo que en esta vida no será. Gracias por hacerme parte de tu vida y por ser de inspiración en cada instante de mi vida.

GRACIAS, MI AMOR ETERNO.

MAYRA A. VARGAS NARVAÉZ

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todos nuestros maestros ya que ellos nos compartieron sus conocimientos y nos enseñaron todo lo que hoy en día aplicamos en nuestra futura carrera como profesionales de la salud.

Al Dr. WILSON PEREZ VILLALVA quien fue nuestra guía y asesor para la realización de este trabajo de grado, gracias por su paciencia, por las horas e asesoría y de lectura. En especial, por compartir sus conocimientos y experiencias con nosotros.

A los docentes de la Licenciatura en Educación física, deporte y recreación por permitirnos el espacio para el desarrollo del trabajo.

A todos los estudiantes que participaron voluntariamente en este proyecto y nos permitieron aplicar cada uno de los instrumentos necesarios para lograr los objetivos planteados.

Gracias infinitas.

RESUMEN

En el siguiente estudio se analiza el nivel de estado físico y el conocimiento que tienen los estudiantes del campus central de la Universidad de Córdoba, sobre el autocuidado y su práctica. Los datos fueron recolectados mediante la aplicación del test CEVJUR2 el cual es un cuestionario avalado con énfasis a los estilo de vida de jóvenes y adolescentes , batería alpha fitness que son un conjunto de pruebas que determinan el estado físico de los participantes mediante la aplicación de múltiples test (test course navette, test salto a pies juntos, índice de masa corporal (IMC) y perímetro de cintura) y una encuesta diseñada por los estudiantes de VIII semestre de enfermería enfocada a determinar el grado de conocimiento de los estudiantes sobre actividad física (AF) y autocuidado para la ejecución de todo esto se utilizaron los diferentes escenarios deportivos ofrecidos por la universidad, en los cuales se aplicaron las diferentes pruebas.

PALABRAS CLAVES: Alpha fitness, actividad física, autocuidado

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	11
1. OBJETIVOS.....	133
2. MARCO REFERENCIAL	14
2.2 MARCO DE ANTECEDENTES.....	24
2.3 MARCO LEGAL.....	26
2.4 MARCO CONCEPTUAL.....	27
3. METODOLOGIA.....	28
4. RESULTADOS ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	31
5. CONCLUSIONES.....	52
6. RECOMENDACIONES.....	54
BIBLIOGRAFIA.....	56
ANEXOS	61

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Participacion de los diferentes programas	311
Tabla 2 Sexo de los estudiantes	32
tabla 3 Edad de los estudiantes	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4 Conocimiento sobre el autocuidado	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5 Realización de calentamientos o estiramientos antes y después de la actividad física.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 6 IMC	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7 Salto a pies juntos	36
Tabla 8 Perímetro de cintura	36
Tabla 9 Tiempo que lleva realizando actividad física	39
Tabla 10 Cambios físicos o emocionales con la practica de actividad fisica	40
Tabla 11 Abandono de la practica de actividad física por motivos academicos .	41
Tabla 12 Motivos para hacer algún ejercicio o actividad fisica	42
Tabla 13 Recursos con los que se cuenta para realizar ejercicio.....	43
Tabla 14 Aspectos que NO motivan hacer ejercicio o actividad fisica	45
Tabla 15 Satisfacción con relación a la practica de actividad fisica	46
Tabla 16 Comparación entre otros programas, Ed. Física y ENSIN	47
Tabla 17 Comparación entre otros programas y Ed. Física.....	48

LISTA DE GRAFICAS

Grafica 1 Participación de los diferentes programas-----	Pag32
Grafica 2 Sexo de los estudiantes -----	Pag33
Grafica 3 Edad de los estudiantes -----	Pag34
Grafica 4 Conocimiento sobre el autocuidado -----	Pag35
Grafica 5 Realiza calentamiento antes y después de la AF-----	Pag36
Grafica 6 IMC-----	Pag37
Grafica 7 Salto a pies juntos-----	Pag38
Grafica 8 Perímetro de cintura-----	Pag39
Grafica 9 Test course navette (velocidad hombres) -----	Pag40
Grafica 10 Test course navette (velocidad mujeres) -----	Pag40
Grafica 11 Test course navette (periodos en mujeres) -----	Pag41
Grafica 12 Test course navette (periodos en hombres) -----	Pag41
Grafica 13 Tiempo que lleva realizando actividad física -----	Pag42
Grafica 14 Cambios físicos y emocionales con la práctica de la A.F--	Pag43
Grafica 15 Abandono la práctica de A.F por motivos académicos -----	Pag44
Grafica 16 Motivos para realizar actividad física -----	Pag46
Grafica 17 Recursos con los que cuenta para realizar A.F -----	Pag47
Grafica 18 Aspectos que no motivan a realizar actividad física -----	Pag49
Grafica 19 Satisfacción con realización de la A.F. -----	Pag50

INTRODUCCION

Históricamente, la humanidad ha necesitado mantenerse en movimiento para sobrevivir, requiriendo de sus habilidades para llevar un sustento al hogar. Los tiempos modernos han simplificado las cosas a tal punto que se considera, como uno de los avances de la medicina, el reconocimiento de la Actividad Física (AF) como parte de un estilo de vida saludable.¹

La ejecución de la investigación se hace relevante debido a que a diario observamos muchos más jóvenes obesos, y enfermos, con un déficit de autocuidado, lo cual nos lleva a evaluar el grado de autocuidado de los estudiantes de las diferentes carreras de la Universidad de Córdoba, con relación a la A.F y sus diferentes prácticas para mejorar su salud y prevenir enfermedades.

Según la teoría de DOROTHEA OREM, el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo; es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de la vida, salud o bienestar.²

Según este modelo, “el autocuidado es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar” algunas de ellas pueden ser prescritas por el médico y otras no. Entre estas actividades estaría, la toma del medicamento, el control médico periódico, la dieta adecuada, el ejercicio, entre otras.

Entender el autocuidado en su esencia requiere reconocer las premisas sobre las que se basa la teoría:

¹ BOLAÑOS Juan & Zegarra Jaime (2010), Los futuros médicos y la actividad física: una contradicción no saludable. disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/viewFile/217204/298487>

² OREM Dorothea. MODELO DE OREM conceptos de enfermería en la práctica 4ta ed. Barcelona: ediciones científicas y técnicas

- El autocuidado es una conducta, una actividad aprendida.
- Las personas adultas tienen el derecho y la responsabilidad de cuidar de sí mismas para mantener la vida racional y la salud.

Los estudiantes universitarios desarrollan un estilo de vida agitado, ya que deben dedicarle la mayor parte de su tiempo al estudio, el desarrollo de trabajos y cumplimiento de cada competencia exigidas en todas las áreas de su carrera, además de esto, hay muchos de ellos, los cuales deben costear su propia educación, por ende, deben trabajar para lograrlo, lo que hace que estos, tengan menos tiempo disponible para realizar actividades de ocio y autocuidado. Lo que puede ser un gran factor para la aparición de enfermedades como las ya mencionadas, el estrés y hasta se llegan a presentar problemas psicológicos y emocionales.

La actividad física permite no sólo el mantener un estado físico, valga la redundancia, si no también, elevar la autoestima, mejora los estados de ánimo y disminuye el nivel de estrés. Es por esto que surge la necesidad de conocer que tan importante es la realización de deporte o cualquier actividad física en estudiantes universitarios de distintas edades y cómo influye este en su vida y salud.

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar la relación de la actividad física, deporte y ejercicio como técnica de autocuidado en estudiantes universitarios de 16 a 19 años, del campus central de la universidad de Córdoba con el fin de promocionar estilos de vida saludable.

1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Identificar el tipo de relación que establecen los estudiantes entre actividad física, ejercicio y deporte y el autocuidado
- Identificar los conocimientos y beneficios que los estudiantes tienen sobre la actividad física en la salud
- Determinar el nivel de la condición física en la población aplicando la batería Alpha-fitness
- Promover la actividad física, deporte y ejercicio como técnica de autocuidado enmarcado en los estilos de vida saludable.

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEORICO

La actividad física, se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte³.

El ejercicio, por su parte, es un tipo de actividad física, planeada y estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras⁴

El deporte, es la actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal (Nigg, 2003). Teniendo en claro esta diferencia, algunos estudios han usado el deporte como variable mientras otros lo han hecho con el ejercicio⁵

GENERALIDADES SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

Definido como cualquier movimiento corporal producido por el sistema locomotor por contracción y relajación de la musculatura que requiere consumo de energía. Dicho movimiento supone un incremento de la demanda de oxígeno y nutrientes por los músculos en general.

La adaptación muscular al ejercicio es la base del entrenamiento y se sabe que está mediado tanto por la adaptación y el desarrollo de las fibras musculares,

³ GARITA Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud*, 3(1).

⁴ Ibid

⁵ Ibid

como por los cambios en su metabolismo, fundamentalmente en las mitocondrias.

6

La Organización Mundial de la Salud, confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. La práctica de actividad física habitual se asocia con reducción de la mortalidad total, muerte cardiaca súbita, la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, el cáncer de colon y de mama, osteoporosis, diabetes, hipertensión, obesidad, deterioro cognitivo, la demencia y la depresión⁷.

Hay evidencias que demuestran que los programas de prescripción de ejercicio físico mejoran la capacidad aeróbica de las personas⁸. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima que establecen las guías de realizar actividad física moderada durante treinta minutos al día para mantener o conseguir los beneficios que produce la actividad física (Haskell et al., 2007). Según la OMS (2010), promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante.

Ansiedad, auto - concepto y actividad física

Los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con auto concepto bajo (Sonstroem, 1997). Sin embargo, estos aumentos no se asocian a mejoras de la actitud (estados de ánimo). Gruber (1986) encontró que los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física, con lo

⁶ CORDERO Alberto; MASÍÁ M. DOLORES y GALVE, Enrique. Ejercicio Físico y Salud.

⁷ TREJO ORTIZ Perla María. *et al.* Relación entre actividad física y obesidad en escolares [en línea], Ciudad de La Habana ene.-mar. 2012. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100005

⁸ ARTINIAN et al., 2010; Efectividad De Un Programa De Promoción De Actividad Física En Personas Inactivas En El Ámbito Comunitario, 2012

que concluye que la actividad física es un protector importante para aquellas personas que tienen un auto concepto bastante bajo.

La evidencia empírica apunta a que mientras la reducción en ansiedad ocurre con los tipos de actividad anaeróbicos y aeróbicos, efectos más grandes fueron encontrados con la actividad aeróbica sostenida por 30 minutos o más tiempo (Long y Stavel, 1995). Esto indica que posiblemente la práctica de un deporte aeróbico en sesiones superiores a los treinta minutos tendría repercusiones importantes en la calidad de vida de los pacientes que presentan problemas de ansiedad. Así mismo, puede convertirse en un aliado importante en las estrategias terapéuticas estructuradas por psicólogos, psiquiatras y médicos.

El Instituto Nacional Americano de la salud mental, indicó que el ejercicio reduce ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía. Los estudios de Doyne et al (1985) encontraron que en las mujeres que asistían a tratamiento psicológico y que presentaban síntomas depresivos, un programa de seis semanas de terapia a partir de ejercicio físico disminuía dichos síntomas. Sin embargo, la reducción de los síntomas depresivos no fue relacionada con los niveles de la aptitud frente a situaciones cotidianas⁹.

Actividad física y procesos cognitivos

Desde hace bastante tiempo se presumía que la actividad física podría tener relación con una mejoría de los procesos cognitivos que tienen su origen en el cerebro, pero gracias a una serie de estudios desarrollados por la Universidad de Illinois, en los Estados Unidos, esta suposición terminó siendo una comprobación empírica que arrojó como resultado que, efectivamente, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal.

⁹ RAMÍREZ William, El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica, No.18 Bogotá Mayo/Agosto. 2004

A pesar de no ser la primera investigación que se hacía en ese sentido, los resultados arrojaron información que presentaba a la actividad física como una amiga de los procesos cerebrales. Trabajos anteriores, realizados con animales, demostraron que el ejercicio aeróbico podía estimular algunos componentes celulares y moleculares del cerebro¹⁰.

Así mismo, ciertos estudios ejecutados en seres humanos también habían demostrado que algunos procesos y habilidades cognitivas cerebrales en las personas mayores, eran mejores en las personas que practicaban una actividad física que en aquellas que no lo hacían. Por ejemplo, en 1999 los mismos científicos que realizaron el estudio de la Universidad de Illinois observaron que un grupo de voluntarios que durante 60 años llevaron una vida muy sedentaria, tras una caminata rápida y sostenida de 45 minutos durante tres veces a la semana, lograron mejorar sus habilidades mentales, las cuales suelen declinar con la edad.

Pero los beneficios cognitivos no se limitan solamente a los datos hallados en las investigaciones realizadas con personas de edad avanzada. Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática, son mejores que los procesos de niños que son sedentarios¹¹.

Sibley y Etnier (2002) hacen un análisis de la relación que existe entre procesos cognitivos y actividad física. En este texto, los autores plantean ampliamente los beneficios que tiene para el desarrollo cognitivo de los niños, el hecho de que estos practiquen una actividad física de manera regular. Concluyen argumentando que los beneficios de la actividad física son bastante altos y que por ello es necesario que se adopten políticas para estimular la actividad física entre esta población.

¹⁰ NEEPER Sam, et al (1996) La actividad física aumenta el ARNm para el factor neurotrófico derivado del cerebro y el factor de crecimiento nervioso en el cerebro. *Brain Res*, 726 (1-2), 49-56.

¹¹ STONE Gerard. (1965). El juego de los niños pequeños. *Quest*, 8, 23-31 Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3309/1/Romero_Rivilla_Jos_Ramn_TFG_Educacin_Primary.pdf

Estos mismos argumentos son planteados y sustentados por trabajos de investigación como los llevados a cabo por tres investigadores japoneses (BrainWork, 2002)¹² que realizaron un estudio con jóvenes adultos sedentarios, a los cuales se les aplicó un protocolo de evaluación cognitiva, antes de someterlos a un programa de entrenamiento físico. El programa consistía en correr moderadamente por treinta minutos, tres veces a la semana por tres meses, tras lo cual se les evaluó nuevamente. Los resultados mostraron mejor rendimiento en las pruebas que fueron aplicadas después del programa de entrenamiento físico¹³.

Valores sociales y personales más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte

A partir de los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas por Gutiérrez (1995)¹⁴, el autor concluye que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

Valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo

Valores personales: Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomínio, reconocimiento y

¹² BrainWork, The Neuroscience Newsletter, (2002)

¹³ RAMÍREZ William, El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica, No.18 Bogotá Mayo/Agosto. 2004

¹⁴ GUTIÉRREZ, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos. Disponible en: <http://clubdelentrenador.feb.es/articulos/272.pdf>

respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad¹⁵

Autocuidado

El Autocuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades.

De manera similar, Orem lo define como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar¹⁶

Creación de la batería ALPHA-Fitness

La creación de la batería ALPHA-Fitness se llevó a cabo en 4 fases:

1. En primer lugar se realizó una revisión extensa de la literatura acerca de:

I) Relación de la condición física con la salud en niños y adolescentes (revisión narrativa);

II) Valor predictivo de la condición física en la infancia y la adolescencia sobre la salud en edad adulta (revisión sistemática);

¹⁵ RAMÍREZ, William.(2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

¹⁶ SILLAS, Delia & JORDÁN, María. (2011). Autocuidado, elemento esencial en la práctica de Enfermería. *Desarrollo Cientif Enferm*,

III) Validez de los test de campo para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes (revisión sistemática); y por último

IV) Fiabilidad de los test de campo para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes.

2. Además, se realizaron una serie de estudios metodológicos de validez y fiabilidad de aquellos test de campo que habían sido menos estudiados en la literatura y que, por tanto, no presentaban suficiente evidencia científica acerca de su validez y/o fiabilidad.

3. Tras analizar los resultados de las revisiones sistemáticas así como de los estudios metodológicos, se propuso una batería de test basada en la evidencia, esto es, una batería de test que cumplía los siguientes requisitos:

I) Tenían relación con la salud en la etapa infantil y la adolescencia

II) Además era capaz de predecir en estado de salud de los niños y adolescentes años más tarde

III) Eran válidos

IV) Fiables.

Se estudió la fiabilidad de la batería en su conjunto así como el grado de viabilidad y seguridad que suponía poner en práctica la batería en el contexto escolar por profesores de educación física.

4. De los resultados obtenidos en estos estudios, se propuso finalmente una batería ALPHA-Fitness basada en la evidencia, una batería ALPHA-Fitness de alta prioridad y una batería ALPHA-Fitness versión extendida.

Revisión de la literatura

- Condición física y salud (revisión narrativa): De los resultados de los estudios transversales revisados se concluyó que la capacidad aeróbica y la fuerza muscular están asociadas con un mejor perfil cardiovascular en niños sanos, así como con una mejor calidad de vida y bienestar tanto en niños sanos como en niños enfermos. Así mismo, se observó que una mejor velocidad/ agilidad se asociaba a una mejor salud ósea.

- Validez predictiva de la condición física relacionada con la salud (revisión sistemática). Tras revisar 42 estudios longitudinales, fue observado una fuerte evidencia de que:

I) altos niveles de capacidad aeróbica en la infancia y la adolescencia se asocian con un mejor perfil cardiovascular en la edad adulta;

II) mejoras de la fuerza muscular desde la infancia a la adolescencia se asocian con una menor acumulación de masa grasa.

III) una composición corporal más saludable en la infancia y la adolescencia se asocia con un mejor perfil cardiovascular en la edad adulta, así como con un menor riesgo de mortalidad prematura.

- Validez de los test de campo para la evaluación de la condición física. De un total de 50 estudios revisados, observo que:

I) el test de ida y vuelta de 20 metros es un test válido para evaluar la capacidad aeróbica;

II) la fuerza de prensión manual y el salto a pies juntos son test válidos para evaluar la capacidad músculo- esquelética;

III) los pliegues cutáneos y el índice de masa corporal (IMC) son test válidos para evaluar la composición corporal total, y el perímetro de la cintura para estimar la grasa central.

- Fiabilidad de los test de campo para la evaluación de la condición física. Tras revisar 32 estudios se observó que los test de ida y vuelta de 20 metros, fuerza de prensión manual, salto a pies juntos, 4 x 10 metros, IMC, pliegues cutáneos, y el perímetro de la cintura son fiables en niños y adolescentes.

Estudios metodológicos

Se realizaron estudios de validación de varios test para evaluar la capacidad aeróbica (test de ida y vuelta de 20 metros, el test de 1 y 1/2 milla) así como de los test para evaluar la capacidad músculo-esquelética (test de fuerza de prensión manual, salto de longitud a pies juntos, test de velocidad/agilidad de 4 x 10 metros, y varios test de flexibilidad).

Además, se realizaron varios estudios de fiabilidad de la medida llevada a cabo por investigadores experimentados, así como por profesores de educación física en el contexto escolar. En el estudio de fiabilidad en el contexto escolar se incluyeron además mediciones de viabilidad y seguridad de los test incluidos en la batería ALPHA-Fitness (i.e. test de ida y vuelta 20 metros, fuerza de prensión manual, salto a pies juntos, IMC, pliegues cutáneos (tríceps y sub-escapular) y el perímetro de la cintura). No se registraron complicaciones durante la realización de los test, y todos los aspectos de seguridad controlados tuvieron una puntuación positiva.

Test seleccionados para la batería ALPHA-Fitness de evaluación de la condición física relacionada con la salud

De los resultados obtenidos en los estudios de revisión y metodológicos, se propone la batería ALPHAFitness basada en la evidencia, que incluye los

siguientes test : test de ida y vuelta de 20 metros para evaluar la capacidad aeróbica; 2) test de fuerza de prensión manual; 3) test de salto de longitud a pies juntos para evaluar la capacidad músculo-esquelética; 4) el IMC; 5) el perímetro de la cintura, y 6) los pliegues cutáneos (tríceps y subscapular) para evaluar la composición corporal. Según los resultados del estudio de viabilidad realizado en el contexto escolar, el tiempo estimado para llevar a cabo esta batería a 20 niños por un profesor de educación física es de aproximadamente 2 horas y 30 minutos, esto es, tres sesiones de educación física de 55 minutos.

Implicaciones prácticas

Cuando hay limitaciones de tiempo, tal y como puede ser el caso en el contexto escolar, se recomienda usar la batería ALPHA-Fitness de alta prioridad que incluye todos los test incluidos en la batería ALPHA-Fitness basada en la evidencia a excepción de la medición de los pliegues cutáneos . El tiempo necesario para realizar esta batería a un grupo de 20 niños por un profesor de educación física es de 2 horas, esto es, 2 clases de educación física de 55 minutos. Además se recomienda evaluar el estadio madurativo de Tanner.

En el caso de que el tiempo no sea una limitación, como puede ser el caso de los estudios epidemiológicos, o en los centros o escuelas deportivas, se recomienda realizar la batería ALPHA-Fitness extendida.

La evaluación de la condición física relacionada con la salud debe ser considerada como un instrumento que motive la práctica de actividad física y el ejercicio. En este sentido, las escuelas juegan un papel fundamental a la hora de identificar niños y adolescentes con una baja condición física, así como para promover conductas y estilos de vida activos.¹⁷

¹⁷ Ruiz, J. R., España Romero, V., Castro Piñero, (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes.

2.2 MARCO DE ANTECEDENTES.

1. En el estudio realizado por **Adriana Prieto Rodríguez** el cual habla sobre Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria el cual nos muestra que : El modelo formulado en este trabajo, plantea caminos para superar la actuación desarticulada y los pobres procesos de participación y decisión en definición de estrategias y acciones de actividad física y autocuidado, que orienten estrategias sobre las expresiones problemáticas de los determinantes identificados (pobreza, inequidad, violencia y educación): menor posibilidad de efectuar actividad física y prácticas de autocuidado y recreación, altos índices de violencia, formación de pandillas, conductas adictivas, desorden en actividad sexual, por inadecuado uso del tiempo libre y bajos niveles de formación en cuidado corporal, deficiente experiencia de ejercitación, desde la formación básica.¹⁸

En este estudio no solamente ven la actividad física como el modelo de autocuidado, si no como una política para la salud y bienestar, físico, emocional e incluso económico de la población estudiantil evidenciando la importancia de la actividad física como un modelo de autocuidado en todos los ámbitos en los que el estudiante se desarrolla.

2. En el estudio realizado por Moreno Collazos Jorge Enrique, Cruz Bermúdez Harold Fabián en el que analizan la percepción que tienen los estudiantes de enfermería y de fisioterapia, hacen una referencia importante sobre el conocimiento y grado de actividad que los mismos deberían realizar, haciendo una crítica a la cantidad de actividad física que como promotores de la salud llevamos a cabo: “Se permitieron identificar percepciones importantes en los estudiantes de fisioterapia y enfermería frente a la práctica de actividad física, es indispensable que estas motivaciones iniciales sean intervenidas ya que los profesionales de la

¹⁸ PRIETO Adriana (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista de Salud Pública*, 5, 284-300.

salud deben reflejar un estilo de vida saludable al momento de abordar un paciente para hablar sobre estilos de vida saludable”¹⁹.

Pero además de este también hace un llamado a utilizar este método (actividad física) como una técnica de autocuidado y de promoción de la salud, en la cual se vea involucrados familiares pacientes y todo el círculo social en el que se desempeñan los estudiantes.

3. En estudios realizados en el 2015 hablan sobre la relación del autocuidados de los estudiantes universitarios de diferentes universidades del país en donde en uno de los puntos tocado por este estudio hablan, sobre si las personas abandonaron la actividad física mediante el trascurso de su formación profesional: evidenciando que el 76% de la población estudiada abandonó la práctica de la AF por compromisos académicos, este es un punto bastante destacado debido que en el estudio estaban midiendo y evaluando la percepción de los estudiantes del autocuidado que tenían durante la formación académica

“Cuando el estudiante ingresa a la universidad, su estilo de vida está caracterizado por prácticas protectoras y otras de riesgo para su salud; respecto a las prácticas protectoras, se evidencia que al iniciar el proceso de formación profesional, las relacionadas: Las prácticas interrumpidas con frecuencia y abandonadas, fueron la actividad física en el 76,2% de los participantes y la recreación y tiempo de ocio por el 65,2%”²⁰

4. En el estudio denominado Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea se evidenció que en la población habían rasgos similares en estos y que los resultados obtenidos de igual manera fueron similares como por ejemplo: “se evidenció que han experimentado sentir mejor autoestima, disminución de estrés y molestias físicas, mejores relaciones sociales,

¹⁹ MORENO Jorge, & CRUZ Harold. (2015). Percepción de la actividad física en estudiantes de enfermería frente a fisioterapia. *Enfermería Global*, 14(40), 192-200

²⁰ ESCOBAR María, MEJÍA Ángela, BETANCUR Sonia . Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional. 2015. *Hacia promoc. salud*. 2017; 22(1): 27-42. DOI: 10.17151/hpsal.2017.22.1.3

vecinales y familiares, mayor sentido de pertenencia hacia su comunidad y disfrute de la vida y que han mejorado sus prácticas de autocuidado. Se concluye que los participantes del proyecto indican tener una mejor calidad de vida al asistir al proyecto, sin embargo, es importante profundizar en otros estudios sobre los efectos en la antropometría de los participantes.”²¹

5. La encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN), busca analizar la situación alimentaria y nutricional de la población colombiana como insumo para la formulación, seguimiento y reorientación de políticas públicas de seguridad alimentaria y nutricional para Colombia. Como resultados arrojo que el exceso de peso en escolares de 13 a 17 años aumentó; siendo de 15,5% en el año 2010 y en el año 2015 de 17,9% siendo mayor en mujeres y sin diferencias por región, índice de riqueza y etnia. Además la región atlántica tiene el mayor porcentaje en el país sobre el tiempo excesivo frente a pantallas y bajo en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física teniendo más adherencia los hombres.²²

2.3 MARCO LEGAL

DE LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR

Art. 6 En función obligadas de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, elaborar programas de desarrollo y estímulo de estas actividades de conformidad con el plan nacional de recreación. La responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al estado y a las cajas de compensación familiar. Además con el apoyo de Coldeportes impulsaran y desarrollaran la recreación, las organizaciones populares.

²¹ TREJOS Dylana ., & MEZA Daniela . (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Rev. costarric. salud pública*, 26(1), 74-85.

²² Encuesta Nacional De Situación Nutricional (ENSIN), (2015)

Art. 7 Los entes deportivos departamentales y municipales coordinan y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, con la asociación con entidades públicas y privadas.

Art. 9 El ministerio de educación Nacional, Coldeportes y entes propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud:

Fomentar la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promueven la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes.

2.4 MARCO CONCEPTUAL

AUTOCUIDADO: Es una conducta, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de la vida salud o bienestar

ACTIVIDAD FÍSICA: Todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético

EJERCICIO: Actividad física, planeada y estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas.

DEPORTE: Es la actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal

ALPHA FITNESS: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes

CEVJU: Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios

ENSIN: Encuesta nacional de situación nutricional

CAPACIDAD AEROBICA: Capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDIO

Descriptivo con enfoque cuantitativo

3.2 ESCENARIO DE ESTUDIO

El escenario de estudio fue el campus central de la Universidad de Córdoba, en la cual se aplicaron las diferentes pruebas necesarias para clasificar a la población y de igual manera se utilizaron los escenarios con las que esta cuenta para poder aplicar la batería de pruebas Alpha Fitness

3.3 POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO

La población: Para el estudio fueron seleccionados los estudiantes pertenecientes a diferentes programas y Licenciatura en Educación física, recreación y deporte entre los 17 y 19 años de edad.

Muestra: 60 estudiantes que permitieron la comparación y la inclusión de personas con todos los niveles de condición física, de los cuales 30 pertenecieron

a los diversos programas de la Universidad, mientras los otros 30 correspondieron al programa de Licenciatura en Educación física, recreación y deporte.

Muestreo: Por conveniencia. La población debió contar con ciertos requisitos para ser parte del grupo a estudiar:

- ✓ Estar entre los 16 a 19 años de edad
- ✓ Ser parte de los programas académicos seleccionados
- ✓ No estar en estado de embarazo
- ✓ No tener ningún tipo de incapacidad física

3.4 RECOLECCION DE LA INFORMACION

La recolección de esta información se realizó mediante la aplicación de una encuesta la cual clasificó a las personas según el nivel de actividad física que ejecuten, y posteriormente se aplicó la batería Alpha Fitnes, la cual mide el estado físico de la persona.

3.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

Para tabular la información se utilizó los programas de Excel donde se ingresó la información de los diferentes participantes y los resultados obtenidos por estos en las diferentes encuestas aplicadas a los mismos y su respectivo análisis estadístico.

3.6 ASPECTOS ETICOS Y LEGALES

Basados en la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud de Colombia, la cual reglamenta la investigación en el área de

la salud. Se garantiza total confidencialidad de los datos suministrados por la institución sometida a investigación.

ARTÍCULO 11: Se considera una investigación sin riesgo, ya que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionadas de variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio.

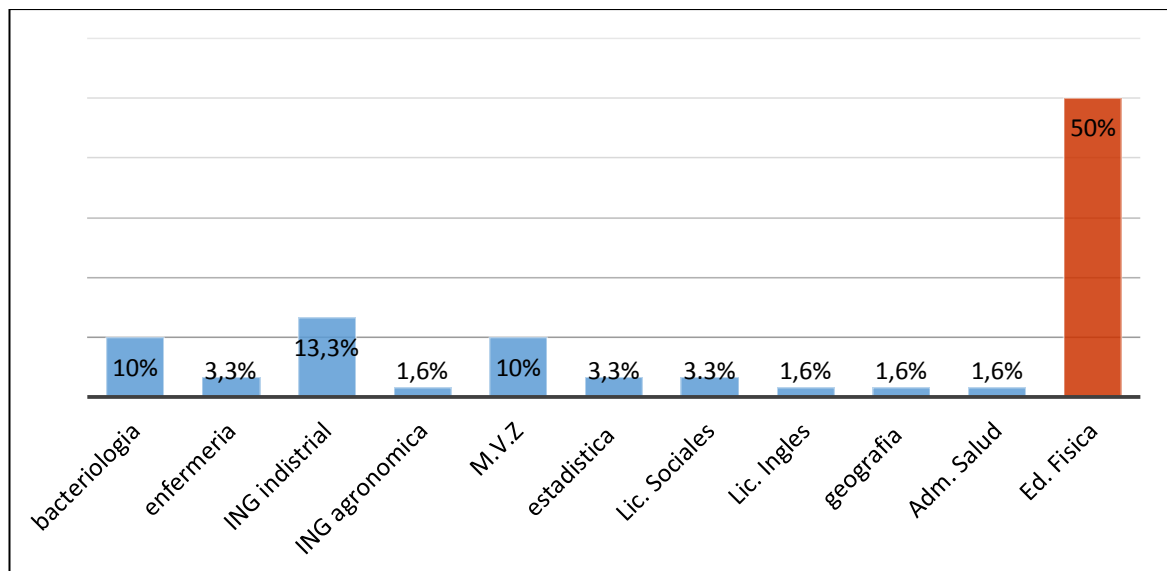
4. RESULTADOS ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. PARTICIPACION DE LOS DIFERENTES PROGRAMAS

PROGRAMA	N° PARTICIPANTES	%
Bacteriología	6	10%
Enfermería	2	3,33%
Ingeniería industrial	8	13,33%
Ingeniería agronómica	1	1,66%
Medicina Veterinaria y Zootecnia	6	10%
Estadística	2	3,33%
Licenciatura en ciencias sociales	2	3,33%
Licenciatura en ingles	1	1,66%
Geografía	1	1,66%
Administración en salud	1	1,66%
Licenciatura en educación Física, recreación y deportes	30	50%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 1. PARTICIPACION DE LAS DIFERENTES PROGRAMAS



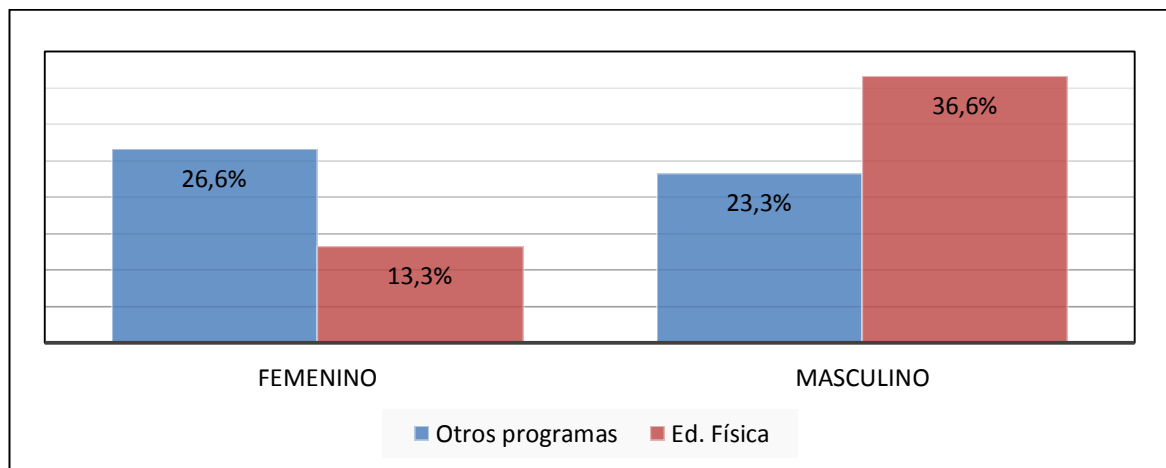
La gráfica nos muestra la distribución de los diferentes programas en la participación de las pruebas, donde se evidencia que hay una carrera no correspondiente al campus central (MVZ) pero a pesar de esto se seleccionó debido a que ellos acceden a los escenarios deportivos ofrecidos por la universidad y a las electivas dictadas igualmente en el campus central de la institución de educación superior

Tabla 2. SEXO DE LOS ESTUDIANTES

SEXO	FEMENINO	%	MASCULINO	%
Otros programas	16	26,60%	14	23,30%
Ed. Física	8	13,30%	22	36,60%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 2. SEXO



La participación estuvo más pareja en los otros programas en que el 26,6% fueron mujeres y el 23,3% fueron hombres, en tanto que en Ed. Física la participación fue mayor en los hombres teniendo un 36,6% mientras que las mujeres tuvieron una participación en el 13,3%, lo que nos dice claramente que en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes en gran mayoría sus estudiantes son del sexo masculino.

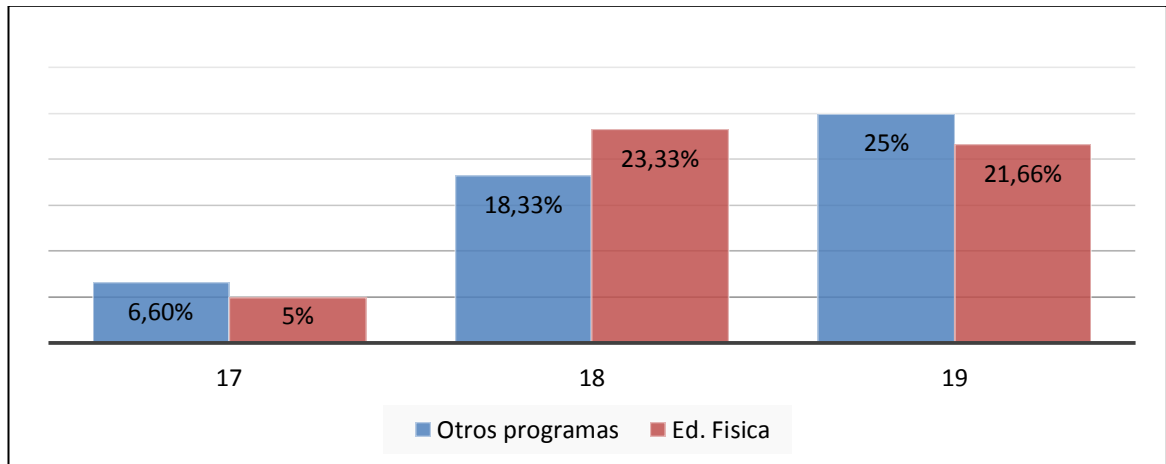
Tabla 3. EDAD DE LOS ESTUDIANTES

EDAD	17	%	18	%	19	%
Otros programas	4	6,60%	11	18,33%	15	25%

Ed. Física	3	5%	14	23,33%	13	21,66%
------------	---	----	----	--------	----	--------

FUENTE: encuesta

GRAFICA 3. EDAD



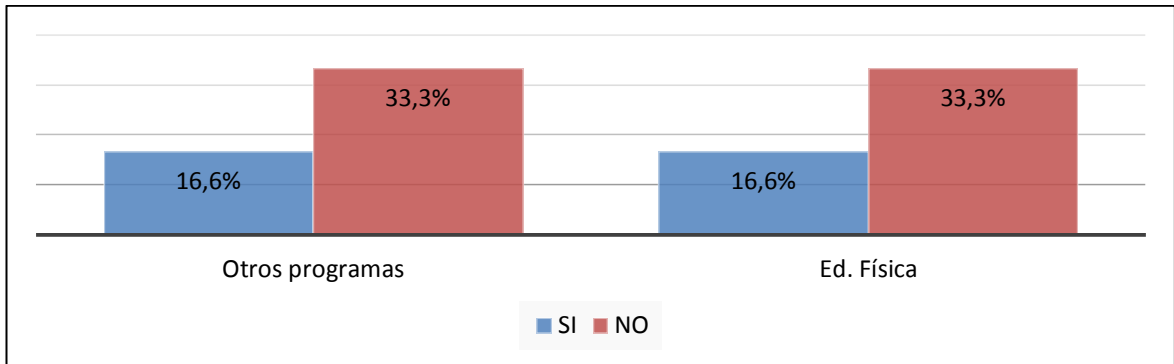
Se evidencia que la mayor parte de los estudiantes se encuentra en el rango de edad de 18 y 19 años, lo cual puede estar determinado por el hecho de que al seleccionar la muestra se tuvo como criterio de inclusión que fuesen estudiantes que estuvieran cursando los 3 primeros semestres de su carrera, lo que nos hace deducir principalmente que a la Universidad están ingresando muy jóvenes, contando con un 6,60% de estudiantes con 17 años en otros programas y un 5% en ed. Física, una suma total de 41,66% de 18 años y un 46,66% de 19 años en estos primeros semestres.

Tabla 4. CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOCAUIDADO

AUTOCAUIDADO	SI	%	NO	%
Otros programas	10	16,66	20	33,33
Ed. Física	10	16,66	20	33,33

FUENTE: Encuesta

GRAFICA 4. CONOCIMIENTO SOBRE AUTOCAUIDADO



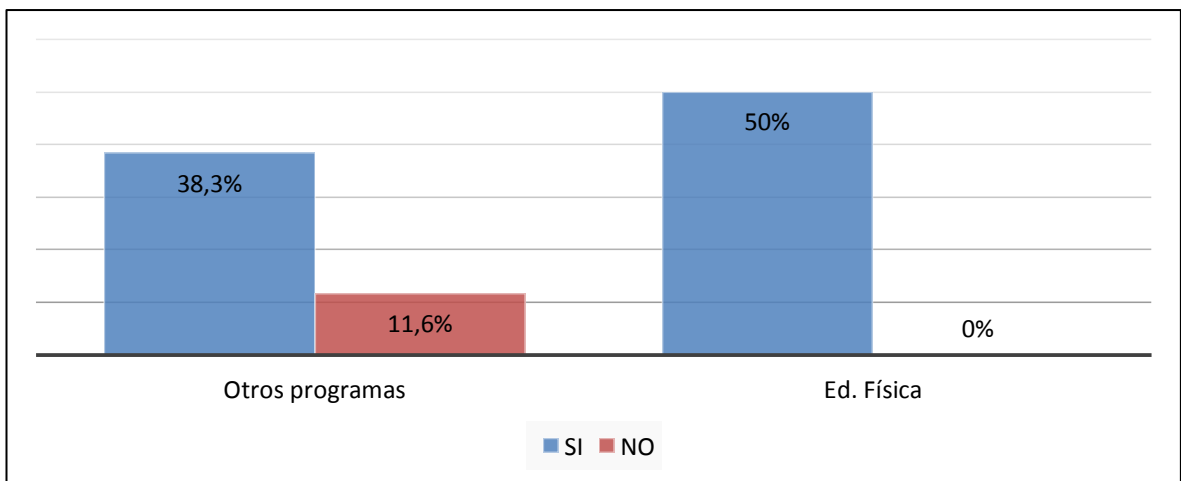
Aunque los porcentajes sobre el conocimiento son iguales en otros programas y en Ed. Física, evidenciando la respuesta de la encuesta se aprecia que en Ed. Física las personas que conocen sobre autocuidado que son el 16.6% solo la relacionan con la práctica de A.F mientras que en otras carreras ese mismo porcentaje del 16.6% de conocen del autocuidado no solamente lo relación con A.F si no con el resto de componentes de estilos de vida saludable.

Tabla 5. REALIZACIÓN DE CALENTAMIENTOS O ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

CALENTAMIENTO	SI	%	NO	%
Otros programas	23	38,33	7	11,66
Ed. Física	30	50	0	0

FUENTE: encuesta

GRAFICA 5. REALIZA CALENTAMIENTO ANTES Y DESPUES DE A.F.



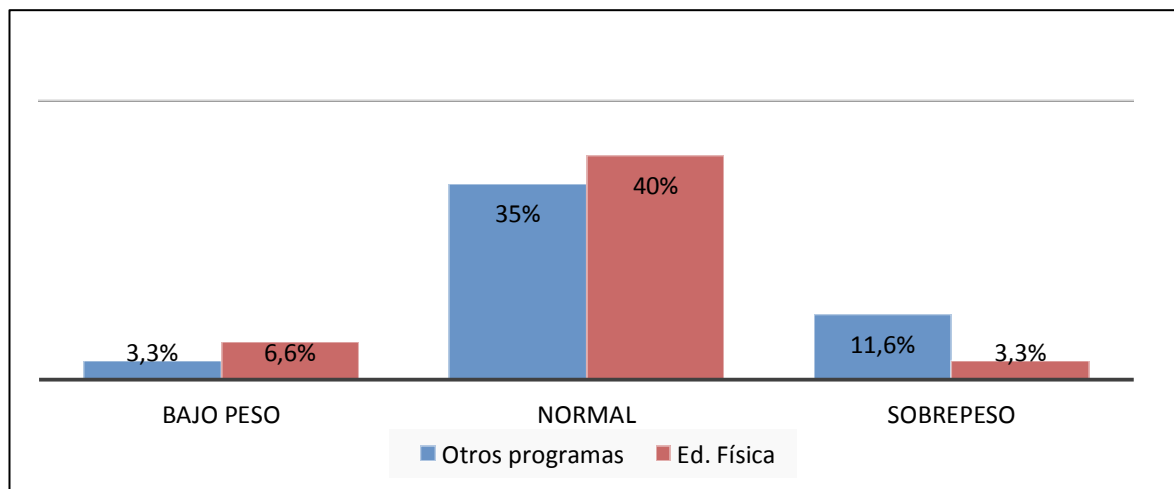
Evidentemente vemos como los estudiantes de Ed. Física realizan en su totalidad calentamientos antes y después de realizar cualquier actividad física, deporte o ejercicio, lo que puede darse por el conocimiento que en su programa académico es enseñado, a diferencia de los otros programas en que solo un 38,33% los realiza, dejando un 11,66% que tiene muchas más probabilidades de provocarse una lesión al no entrar en calor el cuerpo antes de realizar cualquier actividad y que posteriormente a esta también pueden provocar dolores musculares o articulares fuertes al no estirar y relajar el cuerpo.

Tabla 6. IMC

IMC	BAJO PESO	%	NORMAL	%	SOBRE PESO	%
Otros programas	2	3,33%	21	35%	7	11,66%
Ed. Física	4	6,66%	24	40%	2	3,33%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 6. IMC



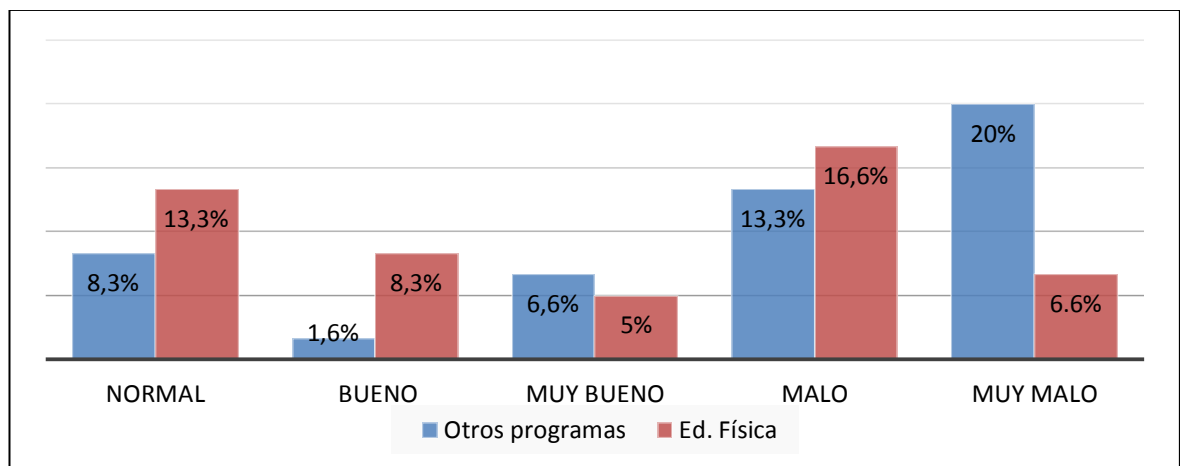
A niveles generales se evidencia que en su mayoría los estudiantes cuentan con un IMC en valores normales, pero el sobrepeso es alarmante en un 11,66% en otros programas, mientras que en Ed. Física solo con 3,33% siendo que estos últimos permanecen más activos físicamente por las exigencias de su programa, lo que a su vez juega de manera contrapuesta ya que cuenta con 6,66% de estudiantes con bajo peso que puede ser relativo a las mismas exigencias físicas.

Tabla 7. SALTO A PIES JUNTOS

SALTO PIES JUNTOS	OTROS PROGRAMAS	%	ED. Física	%
NORMAL	5	8.33%	8	13.3%
BUENO	1	1.66%	5	8.33%
MUY BUENO	4	6.66%	3	5%
MALO	8	13.3%	10	16.6%
MUY MALO	12	20%	4	6.66%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 7. SALTO A PIES JUNTOS



En la gráfica anterior podemos observar que más de la mitad de la población escogida está por debajo de los estándares en cuanto a fuerza en salto a pies juntos, en el cual uno de los factores que influye en los resultados fue que a los participantes de Ed. Física ya habían realizado actividad vigorosa con anterioridad y muchos de los de otras carreras también habían realizado una carga física lo cual pudo ser un factor que alterar los resultados de las pruebas

Sin embargo, los resultados nos evidencian que hay una fuerza muscular y esquelética baja en la población escogida, resaltando que los mejores resultados fueron obtenidos por los estudiantes de Ed. Física

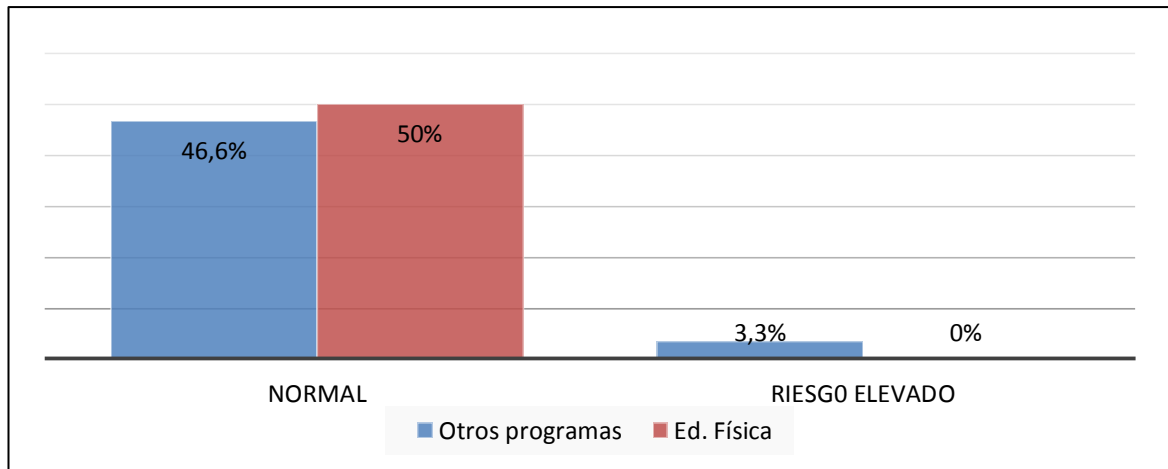
Tabla 8. PERÍMETRO DE CINTURA

PERIMETRO DE CINTURA	NORMAL	%	RIESGO ELEVADO	%
Otros programas	28	46,66	2	3,33

Ed. Física	30	50	0	0
------------	----	----	---	---

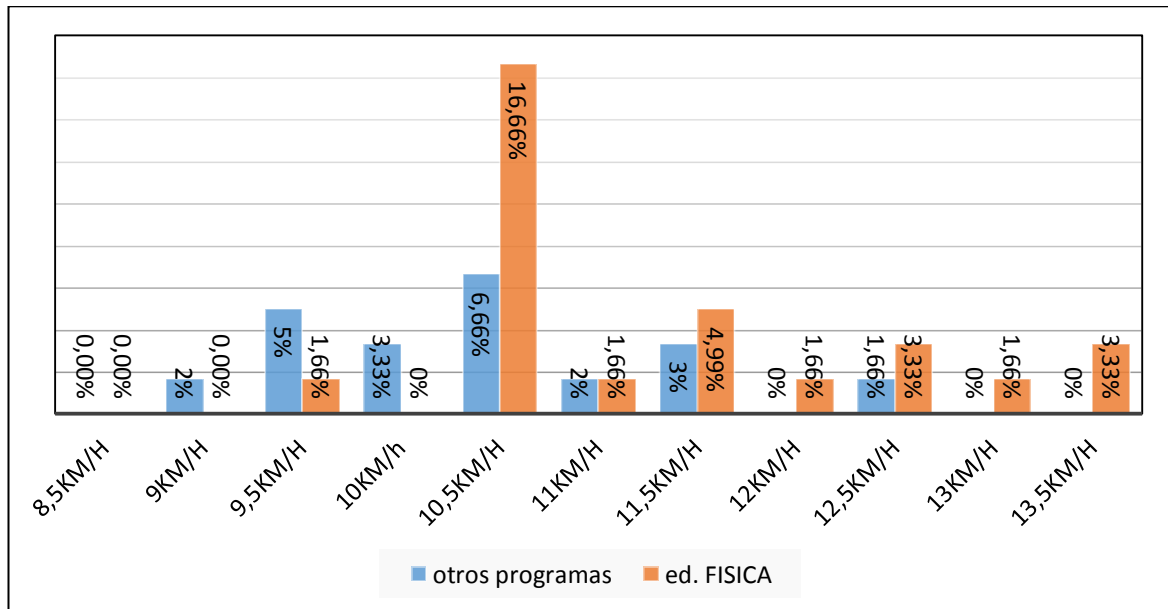
FUENTE: encuesta

GRAFICA 8. PERIMETRO DE CINTURA

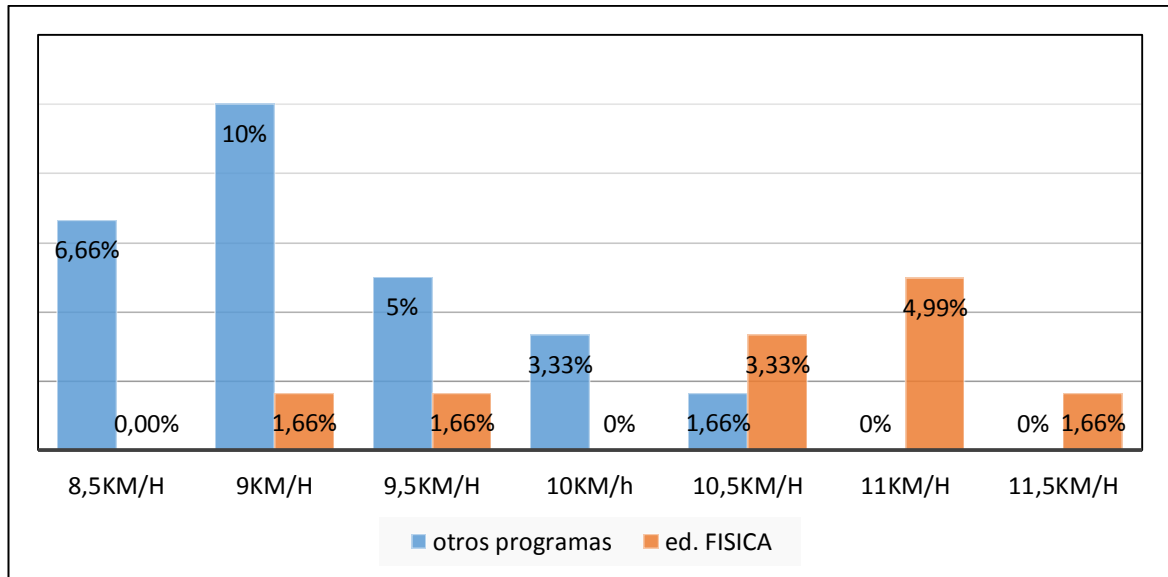


Se evidencia claramente que el programa de Ed. Física se encuentra en niveles ideales con su perímetro de cintura, a diferencia de un 3,33% de otros programas que se encuentran con riesgo elevado de padecer enfermedades cardiovasculares, dado a un perímetro por encima de los valores normales tanto en hombres como en mujeres según la clasificación dada por la OMS.

GRAFICA 9. TEST COURSE NAVETTE (VELOCIDAD HOMBRES)



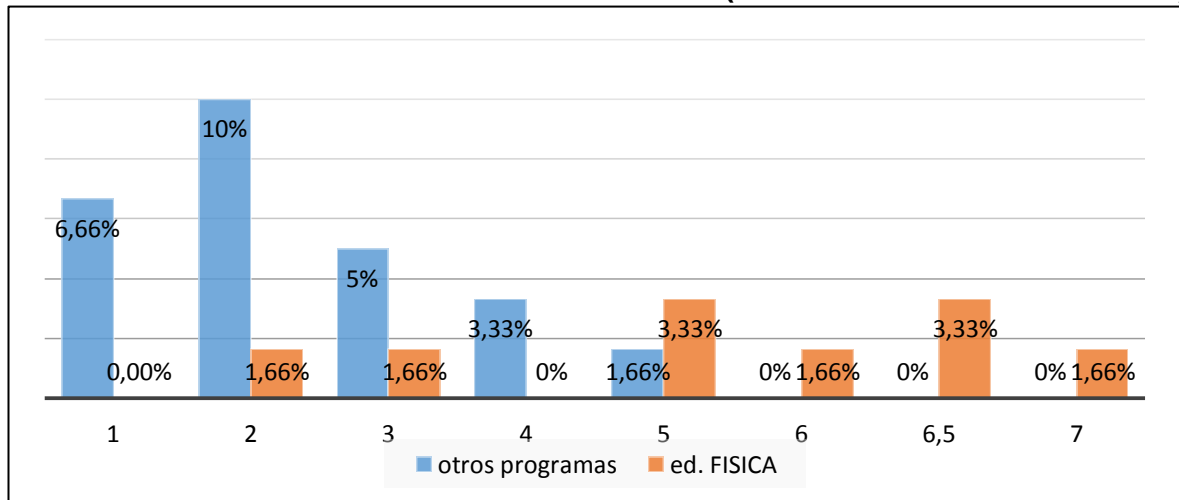
GRAFICA 10. TEST COURSE NAVETTE (VELOCIDAD MUJERES)



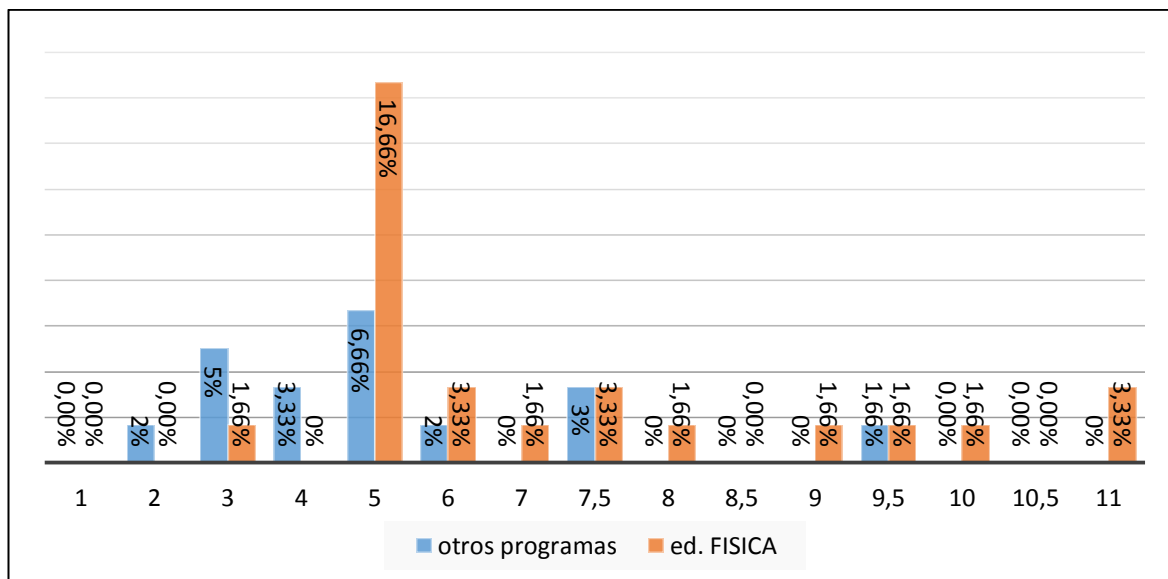
La grafica nos muestra que los hombres de otros programas empezaron registrar velocidad desde los 9km/h, y terminando en 12.5km/h mientras que los participantes hombres pertenecientes a Ed. Física registraron periodos de tiempos más amplios empezando desde 9.5 km/h hasta los 13.5km/h, evidenciando que la capacidad aeróbica de los estudiantes pertenecientes a Ed. Física es mayor que los de otras carreras.

Con respecto a las mujeres la gráfica no muestra que en Otros programas registraron intervalos de velocidad entre 8.5km/h y 10.5km/h , mientras que en Ed. Física registran intervalos entre 9km/h y 11.5km/5 , evidenciando que las estudiantes de Ed. Física promedia una mayor velocidad que otros programas

Grafica 11. TEST COURSE NAVETTE (PERIODOS EN MUJERES)



GRAFICA 12. TEST COURSE NAVETTE (PERIODOS EN HOMBRES)



En los periodos alcanzados en los hombres se evidencia en los resultados que, en otros programas empezaron a registrar desde el periodo 2 hasta el periodo 9.5, mientras que, los estudiantes de Ed. Física empezaron a registrar desde el periodo 3 hasta el periodo 11, evidenciando una mayor cantidad de periodos recorrido, por lo tanto, mayores distancias

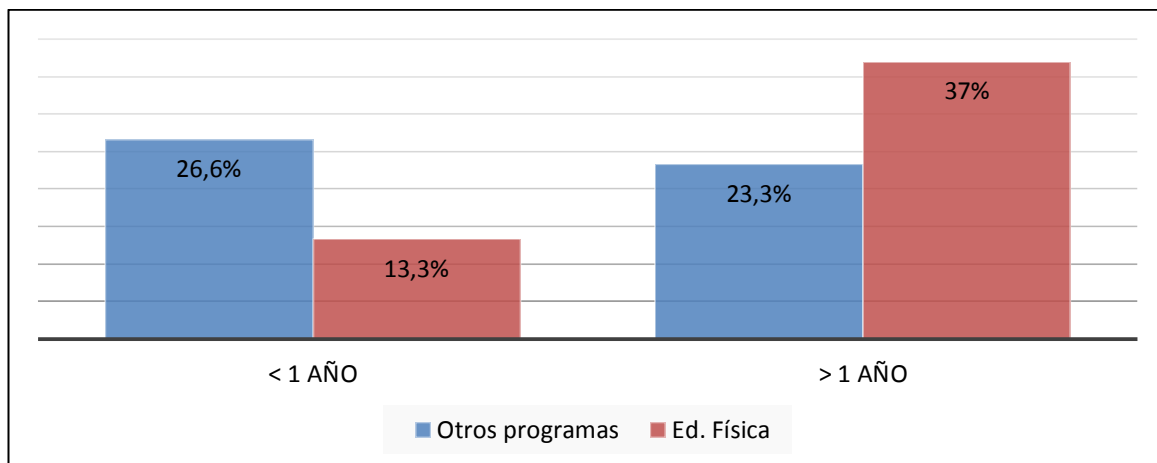
En las mujeres a diferencia de los hombres la gráfica nos muestra que desde el periodo 1 empezaron a registrarse, participantes de otras carreras hasta periodo 5 mientras que las participantes de Ed. Física se registraron entre los periodos de 2 hasta 7

Tabla 9. TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA

TIEMPO	< 1 AÑO	%	> 1 AÑO	%
Otros programas	16	26,66	14	23,33
Ed. Física	8	13,33	22	37

FUENTE: encuesta

GRAFICA 13. TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO A.F.



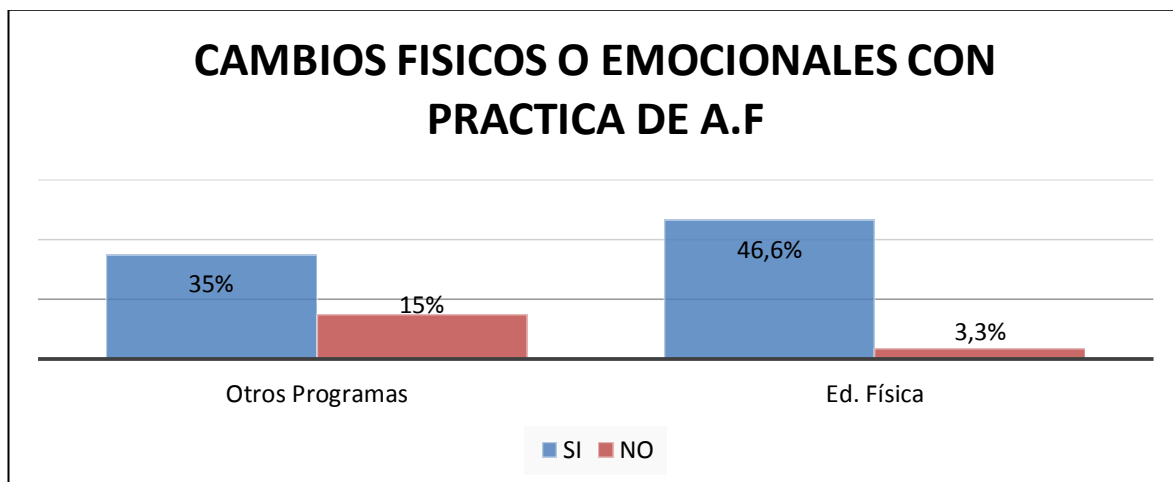
Claramente se evidencia que la mayoría de los estudiantes de Ed. Física llevan mucho más tiempo practicando algún tipo de actividad física, ejercicio o deporte, a diferencia de los estudiantes de otros programas que en un 26,6% solo llevan meses, comúnmente por materias electivas libres que matriculan en su pensum académico y que, al momento de realizar la investigación, se encontraban cursando. El 23,3% hacían parte de una liga o grupo deporte. Lo que diferencia claramente a los estudiantes de Ed. Física quienes desde sus inicios de carrera realizan cualquier tipo de estos ya que son de carácter obligatorio en su pensum, los que en un 13% se encuentran de este programa, son estudiantes que se encuentran en un 1ro o 2do semestre.

Tabla10. CAMBIOS FÍSICOS O EMOCIONALES CON LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

CAMBIOS	SI	%	NO	%
Otros programas	21	35	9	15
Ed. Física	28	46,6	2	3,33

FUENTE: encuesta

GRAFICA 14. CAMBIOS FÍSICOS O EMOCIONALES CON LA PRACTICA DE A.F.



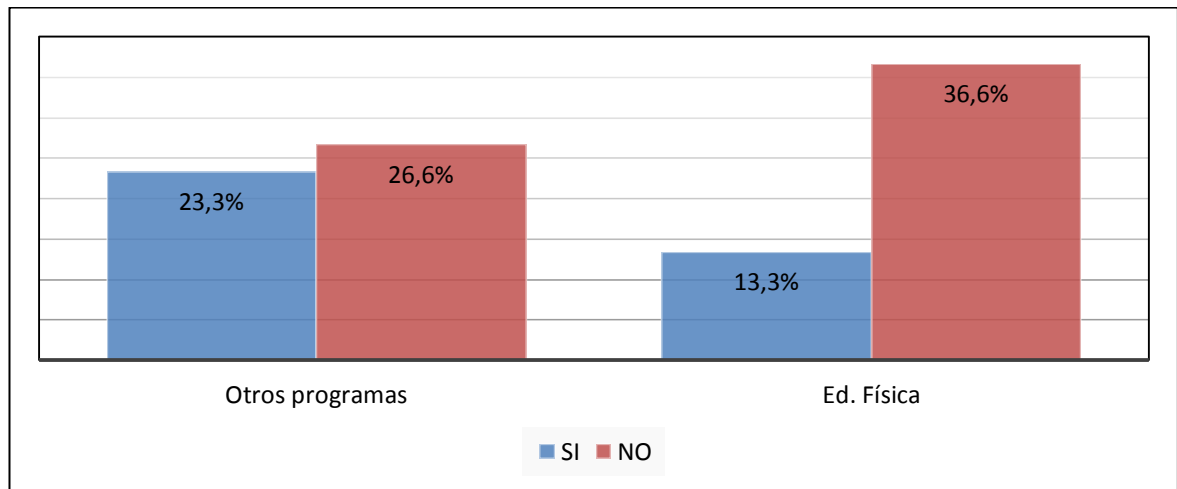
Logramos evidenciar en la gráfica que, en los estudiantes de Ed. Física en su mayoría, con un 46,6% si han percibido cambios tanto físicos como emocionales desde que realizan algún tipo de actividad física, deporte o ejercicio, contando solo con un 3,3% que no, esto se puede dar por el programa al que pertenecen el cual les exige el desarrollo de este tipo de actividades y que además nos indica que en su mayoría les gusta realmente el programa al que pertenecen y del cual serán formados profesionalmente. En otros programas el 35% de los estudiantes encuestados si han percibido cambio, a diferencia de un 15% que no, todo esto puede darse por la intensidad, volumen y frecuencia en la que realizan cualquier tipo de actividad y que además el conocimiento no puede ser muy claro para lograr los objetivos que cada uno tiene y no han logrado realizar.

Tabla 11. ABANDONO DE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR MOTIVOS ACADEMICOS

ABADONO DE A.F.	SI	%	NO	%
Otros programas	14	23,33	16	26,66
Ed. Física	8	13,33	22	36,66

FUENTE: encuesta

GRAFICA 15. ABANDONO LA PRÁCTICA DE A.F POR MOTIVOS ACADÉMICOS



En cuanto a la gráfica anterior correspondiendo al abandono de A.F por motivos académicos observa que aunque 13.3% correspondiente a Ed. Física manifiestan que han abandonado la A.F estos nunca abandonan la practica constante de la mismas debido a que en cada uno de los semestre se les exige la práctica de la mismas, en relación a ese porcentaje se debe a que cada uno practica un deporte externo a los que ven en la carrera y a estos externos son de los cuales se alejaron, mientras que en otros programas el porcentaje de abandono si es alarmante , un 23.3% de la población si abandona la práctica de la A.F la cual es una cifra alarmante debido a que no solo se abandona la A.F sino también las prácticas de autocuidado

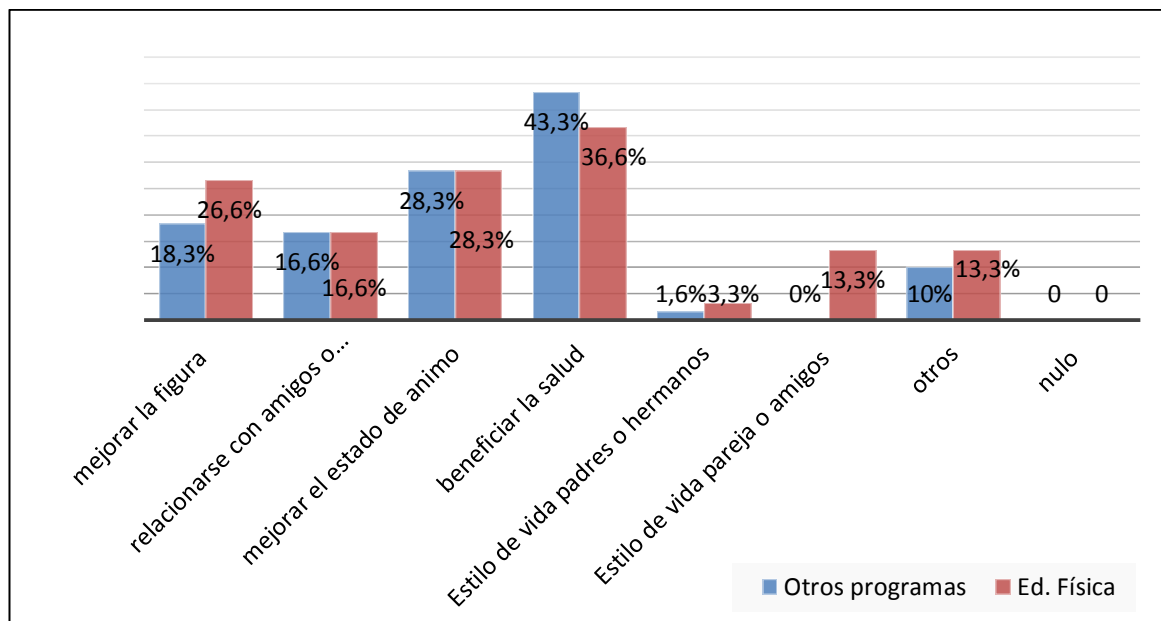
Tabla 12. MOTIVOS PARA HACER ALGÚN EJERCICIO O ACTIVIDAD FISICA

MOTIVOS PARA HACER A.F.	OTROS PROGRAMAS	%	ED. FÍSICA	%
Mejorar la figura	11	18,33%	16	26,66%
Relacionarse con amigos o nuevas personas	10	16,66%	10	16,66%
Mejorar el estado de animo	17	28,33%	17	28,33%
Beneficiar la salud	26	43,33%	22	36,66%
Hace parte del estilo de vida de tus padres o hermanos	1	1,66%	2	3,33%
Hace parte del estilo de vida de tu	0	0%	8	13,33%

pareja o amigos cercanos				
Otros	6	10%	8	13,33%
Nulo	0	0	0	0

FUENTE: encuesta

GRAFICA 16. MOTIVOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA



En la gráfica evidenciamos que las principales razones que motivan a los jóvenes para la ejecución de la actividad física, son: beneficios para la salud con un 43.3% correspondientes a otros programas y un 36.6% en programa de Ed. Física, y la segunda causa más marcada fue mejorar el estado de ánimo con un 28.33% tanto en otras carreras como en Ed. Física, lo cual nos muestra que en cuanto a motivación para la práctica de A.F son muy parecidas las causas de los jóvenes, teniendo en cuenta que estos son los factores que más relación tienen con el autocuidado.

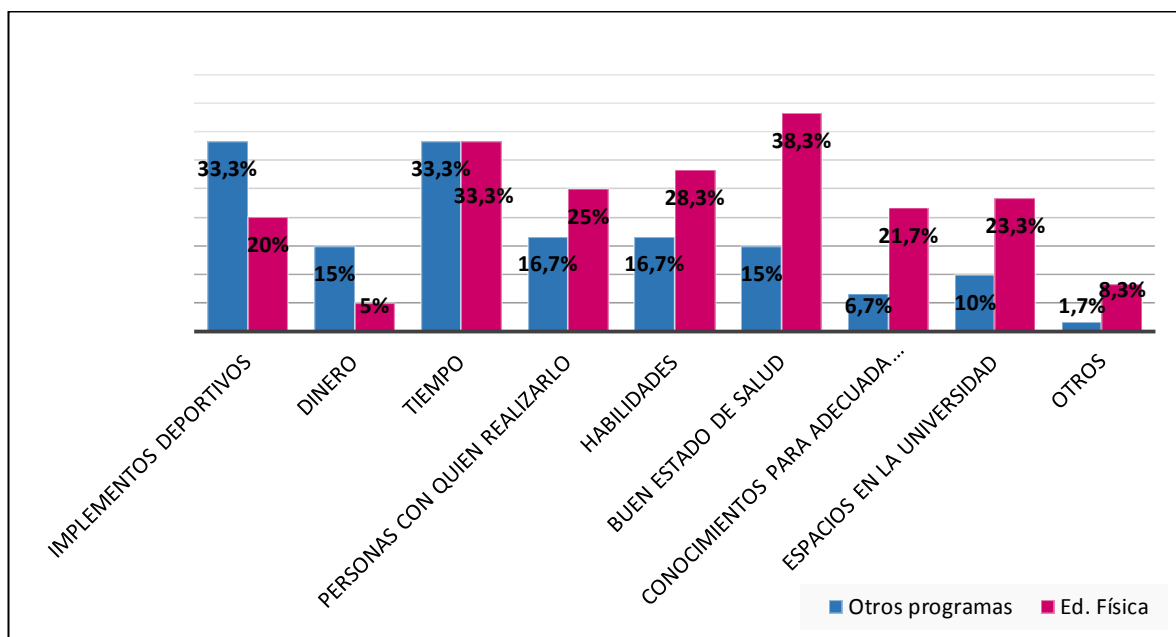
Tabla 13. RECURSOS CON LOS QUE SE CUENTA PARA REALIZAR EJERCICIO

RECURSOS	OTROS PROGRAMAS	%	ED. FÍSICA	%
Implementos deportivos	20	33,33%	12	20%

Dinero	9	15%	3	5%
Tiempo	20	33,33%	20	33,33%
Personas con quien realizarlo	10	16,66%	15	25%
Habilidades	10	16,66%	17	28,33%
Buen estado de salud	9	15%	23	38,33%
Conocimientos para realizar una adecuada practica	4	6,66%	13	21,66%
Espacios en la universidad	6	10%	14	23,33%
Otros	1	1,66%	5	8,33%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 17. RECURSOS CON LOS QUE CUENTA PARA REALIZAR A.F



Con respecto a la gráfica anterior se observa que el uso de recursos en los diferentes programas se está convirtiendo en un impedimento para la ejecución de la práctica de la actividad física, por ejemplo se observa que, en otras carreras cuentan con implementos deportivos para la ejecución de la actividad física en un porcentaje de un 33.3% y mientras que en Ed. Física solo el 20% y aun con esta diferencia no encuentran impedimentos para su ejecución, además de esto otras carreras cuentan con más presupuesto 15% para invertir en la práctica de A.F mientras que los estudiantes de Ed física, tienen menos cantidad para la inversión de la misma con tan solo un 5%,

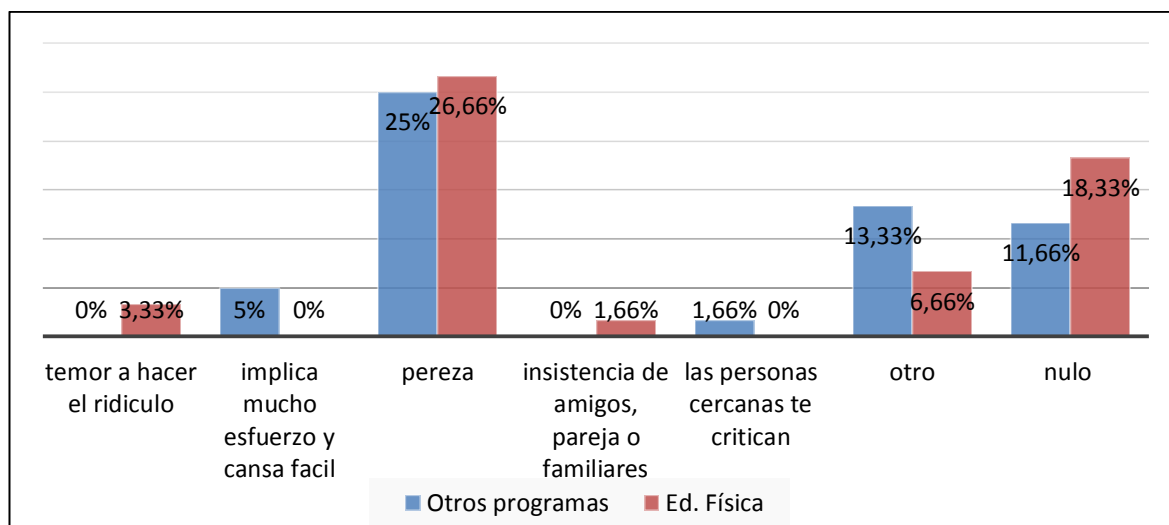
Cabe resaltar que los demás recursos, todos los estudiantes deberían contar con ellos de igual manera a EXCEPCION del tiempo, porque todos cuentan con espacios brindados por la universidad en las cuales hay personas competentes que te indaguen los conocimientos sobre el mismo y personas con quien realizarlos. Pero se aprecia que la facultad de Ed. Física utiliza mucho mejor los recursos que se tienen a la mano que el resto de carreras

Tabla 14. ASPECTOS QUE NO MOTIVAN HACER EJERCICIO O ACTIVIDAD FISICA

QUE NO MOTIVA A HACER A.F.	OTROS PROGRAMAS	%	ED. FÍSICA	%
Temor a hacer el ridículo	0	0%	2	3,33%
Implica mucho esfuerzo y te cansa fácil	3	5%	0	0%
Pereza	15	25%	16	26,66%
Insistencia de amigos, pareja o familiares	0	0%	1	1,66%
Las personas cercanas te critican	1	1,66%	0	0%
Otro	8	13,33%	4	6,66%
Nulo	7	11,66%	11	18,33%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 18. ASPECTOS QUE NO MOTIVAN A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA



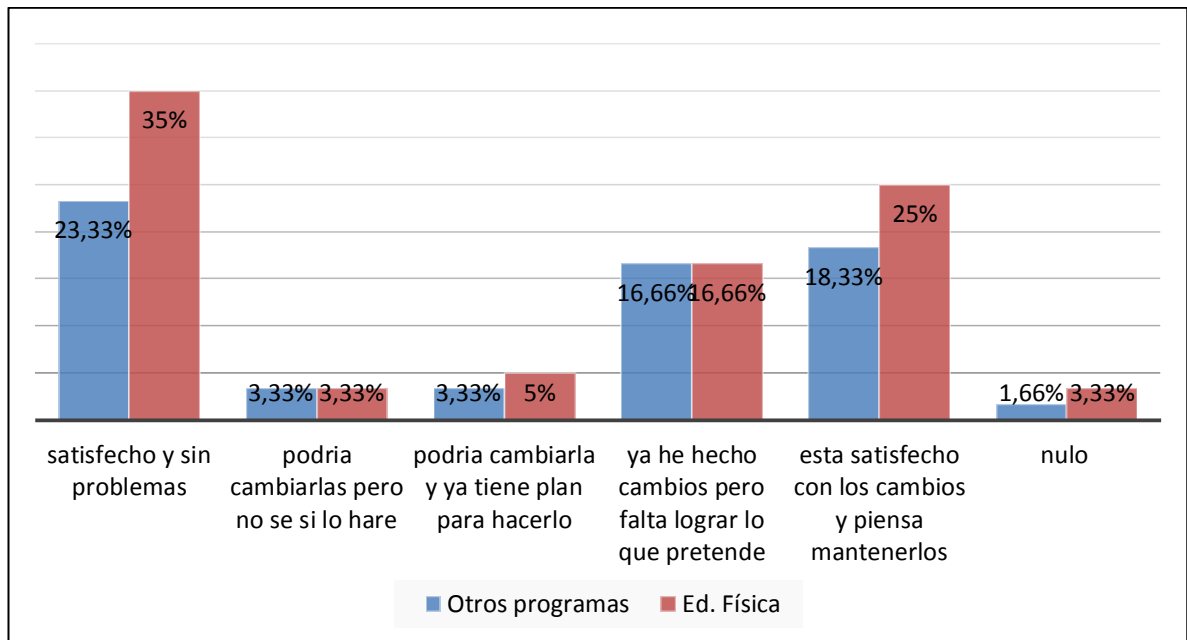
Con la gráfica anterior se evidencia que la pereza es el factor común en todas las carreras y Ed física para no realizar A.F, dato que llama la atención son otros motivos que en otras carreras llego a 13.3% y en Ed. Física a 6.6% lo cual evidencia que esos motivos para no realizar ejercicio posiblemente se deben a factores de distancia oportunidad para el uso de recursos o simplemente económico

Tabla 15. SATISFACCIÓN CON RELACIÓN A LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

NIVEL DE SATISFACCION	OTROS PROGRAMAS	%	ED. FÍSICA	%
Satisfecho y no cree que sean problemas	14	23,33 %	21	35%
Podría cambiarlas, pero no sé si lo hare	2	3,33%	2	3,33%
Podría cambiarla y ya tiene un plan para hacerlo	2	3,33%	3	5%
Ya he hecho algunos cambios, pero falta lograr lo que pretende	10	16,66 %	10	16,66%
Está satisfecho con los cambios y piensa mantenerlos	11	18,33 %	15	25%
Nulo	1	1,66%	2	3,33%

FUENTE: encuesta

GRAFICA 19. SATISFACCIÓN CON RELACIÓN A LA PRACTICA



Con el grafico anterior es importante resaltar que muchos ya están satisfecho con todo lo realizado con la actividad física, pero la mayoría tanto de otras carreras como de Ed. Física no piensas cambiar estos hábitos, lo cual es importante como técnica de autocuidado debido a que un gran porcentaje de la muestra continuara con esta actividad para mejorar y mantener su estado de salud, muestras que solo el 6.66% no piensa cambiar sus habito y mejorar su salud , en el cual se espera que no se conviertan en elementos negativo para el resto de compañero para abandonar la práctica de la actividad física

Tabla 16. COMPARACIÓN ENTRE OTROS PROGRAMAS, ED. FÍSICA Y ENSIN

IMC	OTROS PROGRAMAS	LIC. ED. FÍSICA	ENSIN 2010	ENSIN 2015
SOBREPESO	11,66%	3,33%	15,5%	17,9%
PEREZA	25%	26,66%	-----	76,6%
DINERO	15%	5%	-----	Mas bajo 15,5%
Implementos deportivos	33,33%	20%	-----	13,4%

Tabla 17. COMPARACIÓN ENTRE OTROS PROGRAMAS Y ED. FÍSICA

	OTROS PROGRAMAS	LIC. ED. FÍSICA
Abandono de la practica	23,33	13,33%
Conocimientos para realizar una adecuada practica	6,66%	21,66%
Conoce sobre autocuidado	NO: 33,33% SI: 16,66%	NO: 33,33% SI: 16,66%

DISCUSION DE RESULTADOS

- Contrastando con los resultados obtenidos en el ENSIN, en la cual nos dice que en los adolescentes ente 13 y 18 años hay un exceso de peso manifestado por su índice de masa corporal y perímetro abdominal, evidenciando que las mujeres son las más afectados.

En comparación a los resultados obtenidos en nuestra investigación observamos que el sobrepeso, es una característica que va aumentando en la población colombiana, evidenciando en un 15% de la muestra estudiada sobrepeso, resultado el cual nos muestra la importancia de la promoción de la actividad física, ejercicio y el deporte como una técnica para cuidar y mejorar la salud física y mental de los jóvenes del país. Además de esto también en la encuesta CEVJU nos muestra la causa que está restando motivación a los participantes para la ejecución de la A.F (pereza), la cual no permite prácticas de autocuidado y de fomento del bienestar. En cuanto a contar con los recursos para la realización de A.F vemos en contraste que hay entre los estudiantes de otros programas con los de Lic. Ed. Física, lo que también en ENSIN nos muestra que dependiendo del nivel de riqueza se pasa más tiempo frente a las pantallas obteniendo que entre el nivel medio y alto se encuentran los niveles más altos de un 82% a un 89%,

mientras que en los niveles más bajo con un 15,5% cumplen con las recomendaciones de actividad física.

- Entre los puntos de discusión más importantes de la investigación encontramos la deserción de los estudiantes por las cargas académicas establecidas en las instituciones de educación superior en la cual ya se ha evidenciado que estas son uno de los principales motivos para abandonar la A.F. En estudios realizados en el 2015 en relación del autocuidado de los estudiantes universitarios de diferentes universidades del país en donde hablan, sobre si las personas abandonaron la actividad física mediante el transcurso de su formación profesional: evidenciando que el 76% de la población estudiada abandono la práctica de la AF por compromisos académicos. En comparación con nuestro estudio en total un 36.6% de la población abandono las prácticas de esta, lo cual se hace alarmante debido a que en este porcentaje se encuentran estudiantes que se les exige una carga de A.F constante, por lo cual este puede ser uno de los motivos de mayor influencia en la sociedad para adoptar estilos de vida sedentarios y por ende descuidar su condición física viéndose reflejado en aumento del peso y perímetro de cintura y claramente en las pruebas realizadas
- Tener conocimiento sobre las actividades que se van a realizar, en especial cuando hablamos de A.F se hace indispensable para prevenir lesiones u otro tipo de problemas cuando a los jóvenes se les preguntaba que tanto conocimiento poseían sobre la práctica de AF solo un 28% del total de los encuestados poseían conocimientos y técnicas para poder ejecutar el mismo, por esto evidenciamos, que no tienen una percepción eficaz sobre la importancia de realizar AF y sobre todo no hay una percepción y conocimiento del autocuidado empezando desde la práctica de cualquiera de la AF. Con la práctica constante de AF se adquieren conocimientos y

habilidades que no solo mejoran la condición física, si no que previenen lesiones con la práctica de las rutinas de ejercicios.

- Entre los resultados más importante de la investigación encontramos el conocimiento sobre la importancia de realizar calentamiento y estiramientos previos a la realización de la A.F, en el cual los participantes de otros programas ejecutan de una manera muy pobre los mismos evidenciando un 11.66% de los mismos que no lo realizan y son propensos a sufrir lesiones musculares o a nivel articular. A diferencia de los estudiantes de E. Física, quienes en su totalidad si realizan previamente a cualquier actividad los calentamientos o estiramientos indicados, como en el estudio realizado por Moreno Collazos Jorge Enrique, Cruz Bermúdez Harold Fabián en el que hacen una referencia importante sobre el conocimiento y grado de actividad que los mismos deberían realizar, haciendo una crítica a la cantidad de actividad física que como promotores de la salud deben llevar a cabo en este caso los futuros entrenadores físicos y docentes del área de recreación y deportes.
- Es importante resaltar la importancia del autocuidado en el estudio realizado, debido a que este es uno de los ejes fundamentales del proceso, a pesar de que en materia de porcentajes los resultados son similares, la percepción y concepto sobre el mismo son totalmente diferentes, es decir los estudiantes pertenecientes a otros programas relacionan el autocuidado no solamente con la práctica de la actividad física, si no con otros aspectos como: salud mental, nutrición entre otros, en cambio los participantes pertenecientes a Ed, física lo relacionan solamente como la práctica de AF , con esto se puede decir que prácticamente en su totalidad desconocen sobre el termino de autocuidado, que según lo planteado por Dorothea Orem el autocuidado es de forma integral, abarcando todos los hábitos de vida saludable y no solo la actividad física o la nutrición adecuada. Como lo planteado por el Instituto Nacional Americano de la salud mental, indicó que

el ejercicio reduce ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía. En lo que salud mental juega un papel fundamental para el inicio de las actividades de autocuidado.

5. CONCLUSIONES

- La relación que existe entre actividad física, deporte y ejercicio como técnica de autocuidado en los estudiantes encuestados, es un poco desorientada, ya que un 66,66% desconocen qué es el autocuidado y relacionan solo la actividad física o la alimentación como hábitos saludables. Además, dentro de las pruebas realizadas encontramos IMC elevados, es decir, con varios estudiantes en sobrepeso y unos pocos con bajo peso que podría relacionarse también por el desconocimiento de los hábitos saludables y el autocuidado.

Se debe reforzar más en los conocimientos antes de realizar cualquier tipo de actividad física, deporte o ejercicio, ya que si no se cuenta capacitado se tienen riesgos muy elevados de sufrir lesiones musculares o articulares que puedan ocasionar un daño en la salud no solo física, si no también emocional y anímica, ya que además si no se logran los resultados esperados mientras se realiza una práctica inadecuada por falta de conocimiento, esta se verá directamente afectada y provocara un abandono de la práctica.

Antes de realizar cualquier actividad física, deporte o ejercicio, se debe desarrollar una serie de calentamientos o estiramientos para reducir el riesgo de cualquier lesión, es por esto, que se debe contar con un conocimiento pleno o la compañía y guía de alguien que realmente conozca, para así evitar cualquier problema físico.

- En los estudiantes de género masculino se registró y evidencio mayores niveles de condición física, mientras que en las mujeres fueron niveles bajos y medios, lo que un diseño de programas de actividad física y promoción de la salud y la educación física puede mejorar. Además, altos niveles de condición física están relacionados fuertemente con la salud cardiovascular, metabólica, músculo-esquelética y mental.

- Los estudiantes del sexo masculino mantienen un nivel elevado frente a las estudiantes del sexo femenino, ya que alcanzaron etapas altas en el test de course-navette y el salto a pies juntos, mientras que las estudiantes del sexo femenino se mantuvieron en etapas bajas y medias, lo que nos hace ver que los hombres mantienen un nivel físico alto que además puede ser dado a que del 60% son hombres, de los cuales el 36,6% son estudiantes de Ed. Física a quienes les exigen en su currículo académico, el desarrollo de actividades físicas, deportes y ejercicios como baloncesto, natación, etc.
- Los programas sobre la promoción de la salud y el autocuidado, deben hacer más hincapié en las actividades físicas, deportes y ejercicios, como elementos primordiales para contar con no solo una buena salud física, si no también, de una excelente salud mental. Y recalcar la importancia de hacerlo en conjunto con otros hábitos sanos como la alimentación adecuada, la no automedicación, dejar el alcohol o el cigarrillo, etc.

6. RECOMENDACIONES

A LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

- Promover las actividades físicas, ejercicios y deportes en la vida universitaria
- Permitir el uso más continuo de los espacios del campus universitario para el desarrollo de programas enfocados a la actividad física
- Invertir un presupuesto para los materiales e implementos deportivos necesarios para la realización de deportes y ejercicios
- Acomodar el pensum académico, con el fin de ofrecer cupos suficientes en las electivas libres que constituyan actividad física, como danzas, aeróbicos, los deportes de natación, baloncesto, fútbol, etc.
- Reabrir el espacio para la realización de la semana de la salud en todos los campus.
- Realizar más campañas en conjunto con los estudiantes de la facultad de salud, (Enfermería, bacteriología, regencia en farmacia) y de la facultad de Educación (Lic. Educación física, recreación y deportes), con el fin de promover la salud en el campus.

A LOS ESTUDIANTES

- Dedicar un tiempo mayor a 30 minutos diarios para realizar cualquier tipo de actividad física, deporte o ejercicio
- Adquirir los conocimientos necesarios antes de realizar cualquier actividad física
- Buscar acompañamiento al realizar cualquier tipo de actividad física, deporte o ejercicio, si no se encuentra seguro de cómo realizarlo sin tener riesgo de lesiones.

- Adquirir hábitos de vida saludable, como una alimentación balanceada, no automedicación, eliminar el consumo de alcohol, cigarrillos o drogas y realizarse chequeos médicos al menos 1 vez al mes.

BIBLIOGRAFIA

1. BOLAÑOS Juan & ZEGARRA Jaime (2010) Los futuros médicos y la actividad física: una contradicción no saludable. disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/viewFile/217204/298487>
2. CORDERO Alberto, Dolores y Dalve, Enrique. ejercicio físico y salud. [electronic(1)]:2014. 748-753
3. Encuesta Nacional De Situación Nutricional, (2015) [archivo PDF]. Recuperado de: <https://www.nocomasmasmentiras.org/wp-content/uploads/2017/12/Resultados-ENSIN-2015.pdf>
4. ESCOBAR María, Mejía Ángela, Betancur Sonia. (2017). Cambios En El Autocuidado De Estudiantes Colombianos De Enfermería, Durante La Formación Profesional: 2015. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22(1), 27-42. <https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.3>
5. GARITA Azofeifa, Motivos De Participación Y Satisfacción En La Actividad Física, El Ejercicio Físico Y El Deporte. *MHSalud* [en línea] 2006, 3 (Julio-Sin mes): [Fecha de consulta: 3 de febrero de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017528002> ISSN 1659-097X
6. MORENO Jorge, & Cruz Harold. (2015). Percepción de la actividad física en estudiantes de enfermería frente a fisioterapia. *Enfermería Global*, 14(40), 192-200. Recuperado en 06 de febrero de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000400008&lng=es&tlng=es.
7. OREM Dorothea, Modelo de orem conceptos de enfermería en la práctica 4ta ed. Barcelona: ediciones científicas y técnicas
8. PRIETO Adriana. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista de Salud Pública*, 5(3), 284-300. Retrieved February 06, 2018, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642003000300005&lng=en&tlng=es.
9. RAMÍREZ, William., Vinaccia Stefano, & Suárez, Gustavo. Ramón. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de*

Estudios Sociales, (18), 67-75. Retrieved February 03, 2018, from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es.

10. Ruiz, J. R., España Romero, V., Castro Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca García, M., Jiménez Pavón, D., Chillón, P., Girela Rejón, M.^a J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöstrom, M., & Castillo, M. J.. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214. Recuperado en 22 de mayo de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600003&lng=es&tlng=es.
11. Sibley, B, y Etnier, J. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* (in press)
12. SILLAS, Delia & JORDÁN, María. (2011). Autocuidado, elemento esencial en la práctica de Enfermería. *Desarrollo Cientif Enferm*, 19(2), 67-69.
13. STONE Gerard. (1965). El juego de los niños pequeños. *Quest*, 8, 23-31
Disponible en:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3309/1/Romero_Rivilla_Jos_Ramn_TFG_Educacin_Primeria.pdf
14. TREJOS Dylana, & MEZA Daniela. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Rev. costarric. salud pública*, 26(1), 74-85.

ANEXOS

ANEXO A. CONSENTIMIENTO INFORMADO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE ENFERMERIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Resolución 008430 del ministerio de salud)

Título de la investigación: Actividad física como técnica de autocuidado en estudiantes universitarios

Objetivo del estudio; Identificar como los estudiantes universitarios aplican en autocuidado mediante la práctica continua de actividad física con el fin de mejorar su salud, prevenir la enfermedad y fomentar el bienestar

Información sobre la participación: usted ha sido convocado a participar en una encuesta tendiente a identificar las técnicas de autocuidado utilizada por los jóvenes para el fomento de la salud, enfocándonos en la actividad física.

Los principios que serán aplicados a todos los participantes en este estudio serán los siguientes: 1) su participación es totalmente voluntaria 2) usted se puede salir del estudio en cualquier momento que desee 3) después de leída las explicaciones usted podrá hacer cualquier pregunta necesaria que le permita entender la naturaleza del estudio

Procedimiento a seguir; se le realizará una encuesta que consta de 10 preguntas sobre el autocuidado y la actividad física que pretende clasificarlo según la actividad que practique

La privacidad de la información será garantizada por los investigadores del estudio y su utilización obedecerá estrictamente a objetivos científicos. Los sujetos que participen en esta investigación tendrán acceso a la información generada por la misma. Si usted no entendió alguna parte de este documento, pregunte al investigador antes de firmar. Reconozco el recibimiento de este acuerdo constituido por un consentimiento informado y acepto participar en este estudio.

Firma del participante

Firma del investigador

ANEXO B. ENCUESTA

ENCUESTA

- Nombres y apellidos: _____
 Edad: _____ Semestre: _____ Programa: _____
 Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____
- ¿Realizas algún tipo de actividad física, ejercicio o deporte?
 Sí _____ No _____
- ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física, ejercicio o deporte, y que duración tiene la ejecución del mismo?

- ¿Qué tiempo llevas realizando la actividad física, ejercicio o deporte?

- ¿Realizas calentamientos o estiramientos previos o posteriores a la ejecución de la actividad física, ejercicio o deporte?
 Sí _____ No _____
- ¿Qué elementos utilizas para la ejecución de actividad física, ejercicio o deporte practicado?

- Por cuál de los siguientes motivos realizas actividad física, ejercicio o deporte
 A. Recomendación médica B. ocio y diversión
 C. Salud y manejo del tiempo libre D. Estilo de vida
- ¿Has percibido cambios físicos o emocionales posteriores a la práctica de actividad física, ejercicio o deporte? **CUALES**

- ¿Conoces que es el autocuidado y que actividades puedes realizar para el desarrollo de este?

- ¿Por motivos académicos abandonaste la práctica habitual de actividad física, ejercicio o deporte
 Sí _____ No _____

Cevju-R2
 ¿Qué te motiva para hacer algún ejercicio o actividad?

Mejorar figura	
Relacionarse con amigos o nuevas personas	
Mejorar el estado de animo	
Beneficiar su salud	
Hace parte del estilo de vida de tus padres o hermanos	
Hace parte del estilo de vida de tu pareja o amigos cercanos	
Otros	
Nulo	

¿Recursos con los que cuentas para realizar actividades físicas?

Implementos deportivos	
Dinero	
Tiempo	
Personas con quien realizarlo	
Habilidades	
Buen estado de salud	
Conocimiento para realizar una adecuada practica	
Espacios en la universidad	
Otros	

¿Qué te motiva para NO hacer o dejar de hacer ejercicio y actividad física?

Temor a hacer el ridículo	
Implica mucho esfuerzo y te cansa fácil	
Pereza	
Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo	
Las personas cercanas a ti te han criticado por hacer ejercicio o actividad física	
Otro	
Nulo	

¿Cuál es tu satisfacción en relación a la práctica de ejercicio y actividad física?

Estás satisfecho con tus prácticas y no piensas que sean problemáticas	
Podrías cambiarlas, pero no sabes si lo harán	
Podrías cambiarlas en poco tiempo y ya tienes un plan para lograrlo	
Ya has hecho algunos cambios, pero aún te falta lograr lo que pretendes	
Estás satisfecho con los cambios que has logrado y piensas mantenerlos	
Nulo	

RESULTADOS PRUEBAS REALIZADAS APLICACIÓN DE LA BATERIA ALPHA FITNESS

Test ida y vuelta 20 metros	Salto a pies juntos	IMC	Perímetro de la cintura

