

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO - DEPORTIVO COMO MEDIO PARA LA
FORMACIÓN PROFESIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**
**PROGRAM OF PHYSICAL - SPORTS ACTIVITIES AS MEANS FOR THE
PROFESSIONAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS**

Lic. MSc. Federico Nemecio, Padilla Cotes

[Fepaco46@hotmail](mailto:Fepaco46@hotmail.com)

<http://orcid.org/0000-0001-6695-2424-9003>

Lic. Esp. Winston Manuel, Peñaranda García

wimapegar57@hotmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9738-5570>

Recibido: 21-01-2022

Aceptado: 04-04-2022

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo, en diseñar un programa de actividades físico - deportivo como medio para el proceso en formación profesional de los estudiantes universitarios, en la Universidad del Atlántico, Colombia. El estudio se abordó metodológicamente desde la perspectiva de una investigación proyectiva apoyada en una investigación de campo de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por 3.000 sujetos pertenecientes a los estratos sociales de clase media y baja, habitantes de la región Costa Atlántica y la Región Andina de Colombia; La muestra quedo conformada por treientos (300) sujeto y fue de tipo estratificado y probabilístico. Como técnica de recolección de datos se utilizaron la técnica de la observación no estructurada y la encuesta que a través de la aplicación del cuestionario denominado “Estrategias Recreativas”, permitió medir las variables del estudio. Luego de aplicado el instrumento se organizaron los datos para su tabulación, se vaciaron en cuadros de frecuencias y porcentajes. En atención a estos resultados se obtuvieron los insumos para diseñar programa deportivo físico-deportivo, el cual se realizó bajo la guía de profesionales especializados. En atención a estos resultados se obtuvieron las siguientes reflexiones: se generaron equipos deportivos de calidad, capaces de proyectar el prestigio de la universidad a través de su participación en eventos deportivos de competencia, así mismo, la necesidad de desarrollar proyectos específicos en especial de recreación orientados hacia la ocupación del tiempo libre de los estudiantes, dado la insuficiencia de la oferta de opciones de la universidad.

Palabras clave: Actividades Recreativas, Cultura física, Deporte, Educación Física.

ABSTRACT

The present study aimed to design a program of physical - sports activities as a means for the process in professional training of university students, at the Universidad del Atlántico, Colombia. The study was approached methodologically from the perspective of a projective research supported by a descriptive field research. The population was made up of 3,000 subjects belonging to the social strata of the middle and lower class, inhabitants of the Atlantic Coast region and the Andean Region of Colombia; The sample was made up of three hundred (300) subject and was of a stratified and probabilistic type. As a data collection technique, the technique of unstructured observation and the survey were used, which through the application of the questionnaire called "Recreational Strategies", allowed to measure the variables of the study. After applying the instrument, the data were organized for tabulation, emptied into tables of frequencies and percentages. In response to these results, the inputs were obtained to design a physical-sports sports program, which was carried out under the guidance of specialized professionals. Once the results were obtained, the following reflections were obtained: quality sports teams were generated, capable of projecting the prestige of the university through its participation in competitive sporting events, as well as the need to develop specific projects, especially recreation oriented towards the occupation of students' free time, given the insufficiency of the university's offer of options.

Keywords: Recreational Activities, Physical Culture, Sport, Physical Education.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos, a través de la historia han utilizado las actividades físico - deportivo en diferentes épocas y décadas, convirtiéndose ésta en una de las ramas más importantes de la cultura física, siendo su objetivo fundamental, la satisfacción de las necesidades de movimientos, obteniéndose como resultado de esta influencia, alegría, diversión y desarrollo individual, no obstante, resulta muy difícil lograr dar respuesta a cada una de las necesidades que se pretende en la población, pues, poseen característica y condiciones muy diferentes que pueden resultar favorable para el aprovechamiento de las actividades en todos los contextos y en este caso el universitario.

Programa de actividades físico - deportivo como un medio para la formación profesional de los estudiantes universitarios.

Las actividades físico- deportivo, se considera de vital importancia para todos los estudiantes a nivel universitario, ya que desde las prácticas deportivas se pueden promover dichas actividades. Por lo que es tarea del docente especialista, promover actividades de este tipo, para de esta forma obtener beneficios de la práctica deportiva la cual genera condiciones saludables en los individuos que hacen uso de esta práctica. En ese sentido, es de interés primordial en la formación de los estudiantes que el deporte sea necesario y esencial y pueda comprender y pueda darle sentido dentro de un contexto real. Al respecto, Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij, y Clarys (2015) afirman, en universitarios de Cartagena (Colombia) hay un bajo nivel de actividad física de los universitarios evaluados asociado con el consumo de alimentos, siendo mayor este al gasto calórico representado diariamente en los participantes; en este sentido, esta situación es explicable por el poco tiempo disponible en los estudiantes que implica la poca práctica de actividades deportivas o de gimnasios que permitan un buen equilibrio entre la nutrición y la salud física.

De igual manera, Díaz, González y Arrieta (2014) menciona que, en universidades de España y Latinoamérica el 76% de las mujeres tienen un estilo de vida sedentario en relación con los hombres; el bajo nivel de actividad física está asociado con el consumo de alimentos poco saludables, altos niveles de estrés y ansiedad, poco tiempo libre por los compromisos académicos y largos ayunos entre comidas.

Las citas anteriores nos alertan, que se deben promover programas deportivos para el mejoramiento de la salud e incentivar a la práctica de actividades físico deportivo en poblaciones desde temprana para que en la adultez prevalezca el hábito de realizar dichas actividades.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012) recomienda a los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

En virtud de la importancia que tiene la actividad física reviste para las personas, considerando que la misma constituye un elemento coadyuvante en el proceso de formación de los profesionales.

Se plantea entonces, a la Universidad del Atlántico, Colombia, el programa de actividades físico - deportivo como medio para el proceso en formación profesional de los estudiantes universitarios. Además, la propuesta nos orienta para la inserción de la cultura física y el deporte como un programa adjunto o complementario del plan de estudios de la Universidad objeto de estudio, esto motivo al grupo de investigadores a indagar el contexto y las condiciones en que se

desarrolla la práctica del deporte y la actividad física en la Facultad de Ciencias de la Educación de la mencionada universidad.

Se plantea entonces, que el grupo de investigadores ha observado que las prácticas de las actividades físico-deportivo en la Universidad del Atlántico, los estudiantes presentan poca motivación y apatía en la práctica de actividades físico-deportiva de parte de los estudiantes. Tal vez, el hecho se debe al poco tiempo libre por sus responsabilidades académicas o a la ausencia de los programas físico- deportivo y la fundamentación teórica de los mismos.

Cabe considerar, al respecto que la Ley 181 promulgada en Colombia, obliga a las universidades a presentar espacios dedicados al deporte y a la cultura física, una vez transcurridos cinco años de su creación, en la Universidad del Atlántico, creada por ordenanza número 42 del 15 de junio de 1946. No obstante, se percibe la necesidad de un programa para la promoción y desarrollo de la actividad física, de modo que su comunidad educativa – estudiantes, docentes y empleados- se involucren en su práctica como parte de su cotidianidad.

Se puede deducir, que esta carencia se contraponen a los principios de la formación y desarrollo integral de los estudiantes de las diversas facultades que ofrece esta universidad, quienes participan poco en actividades programadas por la institución para ocupar su tiempo libre fuera de las actividades estrictamente académicas. Las actividades físicas que se practican en la institución, se reducen al entrenamiento de algunos deportes organizados con pequeños grupos de estudiantes que manejan ciertos fundamentos deportivos básicos del bachillerato para practicar y luego competir en representación de la universidad en eventos regionales, nacionales o internacionales.

Es de hacer notar, las disciplinas como el futbol, softbol, atletismo y beisbol, se practican en instalaciones arrendadas o prestadas, debido a la insuficiencia de infraestructura deportiva en la universidad, situación que ha ocasionado desmotivación y descontento hacia la práctica del deporte entre los estudiantes. Puede decirse, que la cultura física y el deporte han permanecido ausentes del pensum como una práctica obligatoria. Desde su creación, en la Universidad del Atlántico solo se realizan algunos eventos de tipo recreativo, y en ocasiones se organizan grupos para representar deportivamente a la institución, tal vez se deba, que no hay ningún fundamento teórico sobre beneficios físicos, sociales y psicológicos de la prevalencia de un programa organizado y sistemático de ciertas disciplinas deportivas como: el baloncesto, futbol, futbol sala. Además, que involucre a toda la comunidad universitaria, para la masificación en las disciplinas deportivas para que incidan favorablemente en la selección de talentos deportivos.

Otro aspecto, que se debe tomar en cuenta es la cultura física, la cual, no se interpreta como una disciplina o materia específica en sí misma, sino como parte integrante de la cultura universal, que aglutina aspectos legales, institucionales y recursos tecnológicos especialmente diseñados para conferir el valor al ejercicio físico íntimamente ligado al proceso de aprendizaje, elemento coadyuvante del desarrollo humano, imprescindible como medio para la formación integral de las personas.

Por lo anterior, es importante puntualizar los elementos problemáticos relacionado con la práctica de actividades física; por ello se tiene como objetivo diseñar un programa de actividades físico - deportivo como medio para el proceso en formación profesional de los estudiantes universitarios. en la Universidad del Atlántico, Colombia.

Enfoque Metodológico

La modalidad de la investigación que se utilizó en el estudio, fue la investigación proyectiva apoyada en una investigación de campo de tipo descriptivo. Al respecto, Hurtado (2012) señala que:

La investigación es proyectiva porque consiste en la elaboración de una propuesta, un plan o procedimiento..., como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de una institución..., en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, de los procesos explicativos y de las tendencias futuras (p. 567).

De igual manera, Palella y Martins (2010), la define como:

Lo proyectivo se aplica a todas las investigaciones que conllevan a diseños o creaciones dirigidas a cubrir una necesidad y basadas en conocimientos anteriores. De allí, que el término proyectivo refiere a un proyecto en cuanto a aproximaciones o modelo teórico. El investigador puede llegar a esta mediante vías diferentes, las cuales involucran procesos, enfoques, métodos y técnicas propias (p.94).

Las citas anteriores nos indica, que la investigación proyectiva plantea soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación donde implica explorar, describir, explicar y proponer alternativas de cambio o de solución, más no necesariamente ejecutar la propuesta. En el caso de este estudio se utilizó esta investigación porque hay potencialidades que no se están aprovechando como lo es el programa programa de actividades físico - deportivo

como medio para el proceso en formación profesional de los estudiantes universitarios. en la Universidad del Atlántico, Colombia.

En relación al estudio de campo, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2016), establece que una investigación de campo permite:

El análisis sistemático de problemas, con el propósito de describirlos, explicar sus causas y efectos, y explicar su naturaleza y factores constituyentes o predecir su ocurrencia. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad por el propio estudiante. En este sentido, se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios (p. 14).

Atendiendo a la cita anterior, esto quiere decir que se tomarán los datos del entorno mismo del investigador, permitiéndole interactuar con la realidad del fenómeno o problema a ser investigado. Del mismo modo, la investigación fue descriptiva porque se acudirá a técnicas para la resolución de los datos que fueron interpretados y analizados en forma adecuada y precisa. Al respecto Chávez (2006), plantea lo siguiente:

Las investigaciones descriptivas son todas aquellas que se orientan a recolectar informaciones relacionadas con el estado real de las personas, objetos, situaciones o fenómenos tal cual como se plantearon en el momento de su recolección y describe lo que se mide sin realizar inferencias ni hipótesis (p. 95).

En correspondencia a la cita anterior, se puede decir que es de tipo descriptivo motivado a que se descifraron los datos e información que se obtuvo en su justa dimensión, es decir, se caracterizaron o describieron los hechos, cuyo propósito fue apoyar el programa físico-deportivo.

Población y Muestra

Población

La población estuvo integrada por tres mil (3.000) estudiantes de la comunidad educativa de la Facultad de Educación de la Universidad del Atlántico, es necesario mencionar, que la población de estudiantes se tomó como criterio único estudiantes pertenecientes a los estratos sociales de clase media y baja, de la región Costa Atlántica y la Región Andina de Colombia y su interés por participar en la investigación.

Cuadro 1 Población

<i>Población</i>	<i>Extractos Social</i>	<i>Sexo F - M</i>	<i>Total</i>
17-22	Media	800 - 750	1550
17-22	Baja	790 - 660	1450
	Totales	1590-1410	3000

Nota, elaborada por los autores (2021)

Muestra

La muestra de acuerdo a Bisquerra (2004), señala que “es un subconjunto de la población seleccionada por algún método de muestreo sobre el cual se realizan las observaciones y se recogen los datos” (p. 50). En el caso de esta población por ser infinita se hizo un tratamiento estadístico para la selección de la muestra definitiva. Para el caso de la presente investigación, se tomó el 10% de la población de estudiantes, (ver cuadro 2), según el criterio de Arias (2016) quien señala que “se recomienda seleccionar entre el 10 y 20 % de la población accesible” (p.87), quedando constituida la muestra por 300 estudiantes.

Con el objeto de seleccionar la muestra de manera aleatoria, se hizo por un método probabilístico, según Porras, (2017).

Es una técnica que permite obtener una muestra representativa de la población. Ésta se basa en el concepto de probabilidad, el cual marca que cualquier elemento de la población tiene la misma probabilidad de ser elegido y que la elección de cada elemento es independiente de cualquier selección previa (p.4).

En este caso el tipo de muestreo fue el estratificado proporcional, que según el mismo autor consiste en dividir la población en estratos a partir de cada uno seleccionar la muestra aleatoriamente; siendo proporcional en cada uno de estos.

Para distribuir los 300 estudiantes en los estratos correspondientes a los estratos sociales de clase media y baja y las edades, se dividió el total de la población entre el total de la muestra ($3000/300=0,1$) el factor obtenido al ser multiplicado por la población dará el valor de la muestra en cada estrato. Tal como se muestra en el cuadro 2.

Cuadro 2
Muestra

Estrato Social	Estrato (edad)	Población	Muestra	Total
		Sexo F - M	Sexo F M	
Media	17-22	800(0,1) - 750	80 - 75	155
Baja	17-22	790 - 660	79 - 66	145
	Totales	1590 – 1410=3000	159 - 141	300

Nota, elaborada por los autores (2021)

Instrumentos de Recolección de datos

Como instrumentos de recolección de datos se utilizó la observación no estructurada y el cuestionario. En relación, a la observación no estructurada se evidencian algunas situaciones problemáticas sin tener en cuenta variables que orientaron el proceso investigativo. No obstante, se tomaron anotaciones de los sucesos. Campos y Lule (2012) plantean que esta técnica:

En ella se trata de observar sin tener en cuenta categorías o indicadores que guíen el proceso; careciendo de control temporal y llevando a cabo registros libres y globales de los acontecimientos. Puede también ser llamada observación no sistemática u ocasional, ya que registra todo aquello que se observa y se realiza cuando no se conoce suficiente del objeto de estudio, y se puede llegar a emplear para hacer estudios piloto; aunque, por otra parte, al hacer uso de esta técnica se corre el riesgo de registrar procesos aislados y de poca funcionalidad o relevancia (p.54).

La cita anterior, nos indica que este tipo de observación no es metódica y no necesita instrumentos como la guía de observación y el diario de campo utilizando categorías previamente codificadas.

En cuanto, al instrumento Ander-Egg (2004), es “...Un instrumento de recopilación de datos, rigurosamente estandarizado, que traduce y operacionaliza determinados problemas que son objeto de investigación... mediante la formulación escrita de una serie de preguntas que, respondidas... permiten estudiar el hecho propuesto en la investigación...” (p. 273).

Por lo que, se diseñó un cuestionario tipo encuesta a fin realizar el diagnóstico sobre las actividades físico-deportivo y de obtener información auténtica y fiable, útil para el diseño del programa.

Técnica de Análisis de Datos

Se utilizó la técnica de la estadística descriptiva mediante la distribución de frecuencias y porcentajes, permitiendo el análisis y discusión de los resultados, puesto que los datos fueron ordenados por dimensión. Al respecto, Hernández, Fernández y Baptista (2006), afirman que la distribución de frecuencias es “un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías” (p. 343). Los datos serán representados en cuadros y gráficos, con el fin de mostrar de manera más objetiva los resultados.

Luego los datos se presentaron en gráficos de sectores. En relación a estos son representaciones meramente gráficas y de fácil comprensión visual, en este caso, Méndez (2001), los define como “una representación geométrica que se divide en sectores de acuerdo a los porcentajes extraídos de los datos recopilados en un estudio de campo, esta sectorización facilita el análisis de los mismos” (p. 47), estos permiten con mayor facilidad apreciar las respuestas emitidas por los sujetos en estudio, ya que sectorizan los porcentajes para su respectivo análisis.

Procedimiento Metodológico

El trabajo se realizó en las fases que a continuación se describen, considerando las sugerencias de Tamayo y Tamayo (2003):

Fase Diagnóstica

- Recopilación y análisis del material bibliográfico.
- Delimitación del problema.
- Revisión de los antecedentes y estudios a fines con la investigación.
- Elaboración de los instrumentos para ser aplicados a la muestra seleccionada.

Fase de Campo

- Selección de la población a investigar.
- Selección de la muestra.
- Diseño de los instrumentos.
- Validación y confiabilidad de los instrumentos

- Aplicación de los instrumentos
- Recolección, organización y clasificación de los datos registrados en los instrumentos.

Fase de Análisis e Interpretación de los Datos Registrados en los Instrumentos Aplicados.

- Tabulación de los datos relacionados con las variables, estableciendo promedios, porcentajes y representar en los cuadros respectivos.
- Análisis de los resultados presentados.

Fase Operativa

- En esta etapa se diseñó la propuesta y las reflexiones.

Resultados

Luego de aplicado el instrumento a la muestra seleccionada, se analizaron los datos, utilizando la estadística descriptiva, donde se presentan los resultados mediante gráficos. Igualmente se hizo un análisis en base a las anotaciones de la observación estructurada, con el fin de corroborar lo expuesto por los sujetos de la muestra en los instrumentos y lo observado por el investigador.

A continuación, se presentan los resultados:

Variable: Preferencias de los estudiantes, respecto a la práctica deportiva.

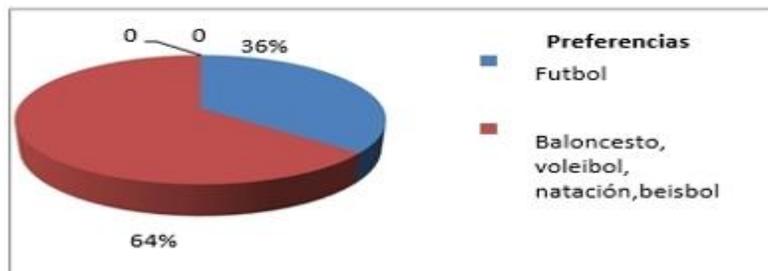


Gráfico 1. Distribución de las preferencias de los estudiantes, respecto a la práctica deportiva.

El gráfico 1, el 64% los sujetos prefieren el baloncesto, voleibol, natación y beisbol. Se infiere el interés de los estudiantes por las actividades deportivas, sobre todo por deportes de conjunto. Sin embargo, el 36% de los encuestados dijo preferir la disciplina deportiva el futbol a pesar que también es un deporte de conjunto. Es un deporte popular en Colombia y a nivel mundial, por lo

Programa de actividades físico - deportivo como un medio para la formación profesional de los estudiantes universitarios.

que, se deduce que el futbol contribuye a salud de la población, favorece las relaciones familiares, laborales y de amistad.

Variable: Participación de los estudiantes en actividades de corte deportivo.

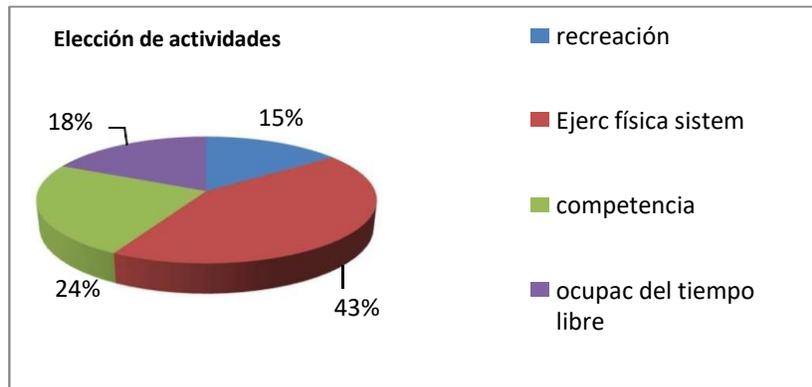


Gráfico 2. Interés de los estudiantes por participar en actividades de corte deportivo.

De acuerdo a lo expuesto en el gráfico 2, se puede admitir con una gran certeza, que la muestra estudiada en un 43%. Prefieren en la ejercitación física sistemática, el 24% muestra interés en participar en eventos de competencia y el 33% restante se interesa por la recreación y la ocupación del tiempo libre. De aquí se desprende que la población objeto del estudio estaría en disposición de participar en eventos relativos a l actividades físico - deportivo en el recinto universitario.

Variable: Importancia de la cultura física y el deporte en la Universidad del Atlántico.

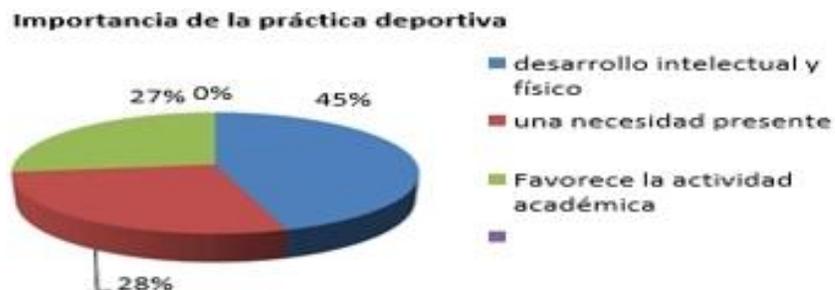


Gráfico 3. Importancia que se le otorga a la cultura física y el deporte en la Universidad del Atlántico.

Los resultados obtenidos en el gráfico 3, el 45% de los sujetos opinan que la práctica deportiva reviste gran importancia; contribuye con el desarrollo intelectual, físico y humano, el 28% opina que es una necesidad presente en la Universidad, y 27% favorece la realización de la actividad académica. Ello indica que, para la comunidad universitaria en general, la cultura física y el deporte son actividades muy importantes, cuya práctica sistemática es necesaria en el campus universitario.

Variable: Importancia de la cultura física y el deporte para el ser humano.

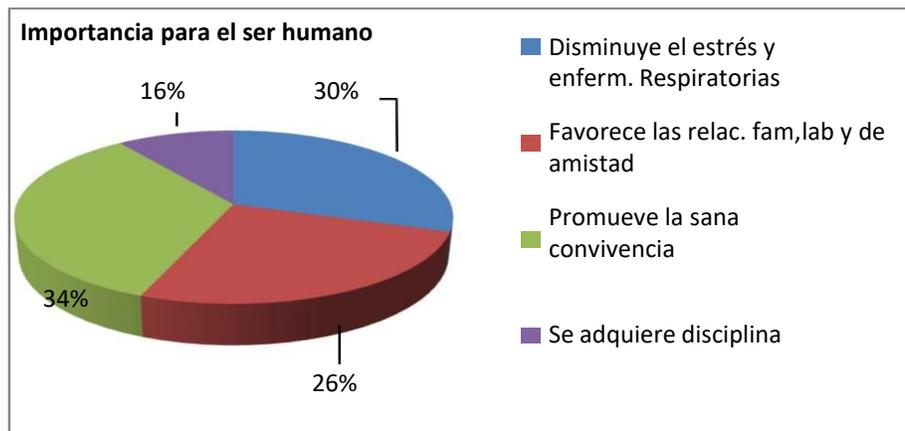


Gráfico 4. Importancia de la cultura física y el deporte para el ser humano.

Como se puede apreciar en el gráfico 4, el 30% expresa que la cultura física y el deporte contribuyen a disminuir los problemas de salud por el estrés y las enfermedades respiratorias. El 26% considera que benefician en mucho las relaciones familiares, laborales y de amistad. El 34% opina que promueven la sana convivencia y la armonía en cualquier contexto en que se practiquen, y por último, el 10% indica que no solo se aprende sino que se adquiere disciplina.

Variable: Expectativas para ocupar el tiempo libre.

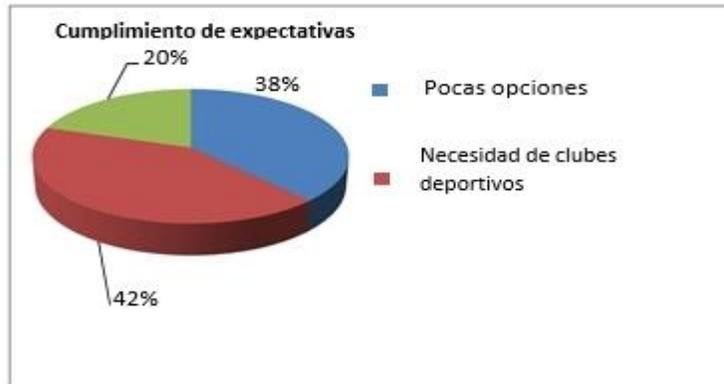


Gráfico 5. Satisfacción de expectativas para ocupar el tiempo libre.

Los resultados del gráfico 5, evidencian que el 42% expresan que requieren clubes deportivos para las disciplinas deportivas. El 38% de las respuestas obtenidas indica que hay pocas opciones para desarrollar actividades dirigidas a la ocupación del tiempo libre. El 20% expresa la necesidad de programas específicos para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes.

Variable: Programa formal de actividades físico - deportivo.

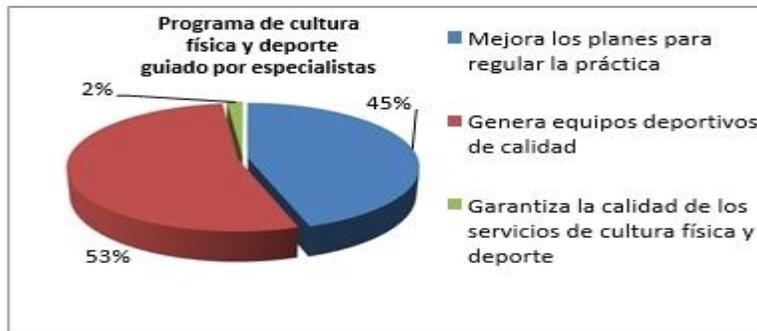


Gráfico 6. Programa formal de actividades físico - deportivo.

Como se puede observar en el gráfico 6, estos resultados evidencian que el Para el 100% de los encuestados es favorable. 37% opina que la práctica sistemática programada y guiada por docentes especializados, incidiría el mejoramiento de la planificación y regularización de la cultura física y el deporte. El 44% cree que ello daría lugar a la proyección exitosa de la universidad en eventos de competencia deportiva. El 19% expresa que un programa formal garantizaría localidad de los servicios deportivos.

Variable: Beneficios del programa de actividades físico - deportivo.

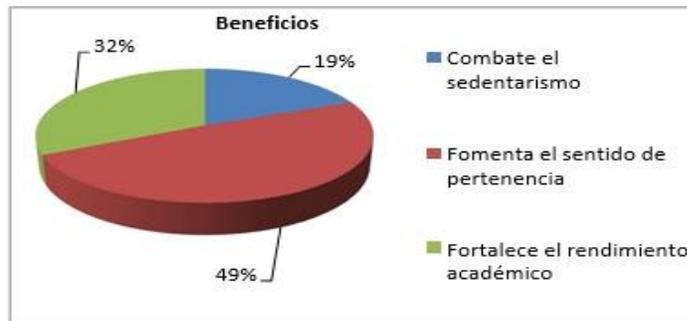


Gráfico 7. Beneficios del programa de actividades físico - deportivo.

Tomando en consideración los resultados obtenidos en el gráfico 7, el 49% fomenta el sentido de pertenencia. El 32%, fortalece el rendimiento académico y el 19% promueve un estilo de vida saludable y combate el sedentarismo.

Discusión de los Resultados

Tomando en consideración los resultados obtenidos, nos permiten evidenciar que los estudiantes de la comunidad estudiantil de la Universidad del Atlántico, Colombia, tienen la necesidad de un programa de actividades físico – Deportivo para complementar el proceso de formación profesional a través que la práctica deportiva con en el campus universitario. Por lo cual, debería implementarse con categoría institucional en todas las facultades, con el propósito centrado en el desarrollo integral de los estudiantes, y la promoción para un estilo de vida saludable y fomenta el sentido de pertenencia a la universidad.

y que, desde allí, se lleve a cabo el acompañamiento del personal docente, administrativo y empleados en la práctica sistemática de los deportes, con la creación de clubes deportivos, según sus preferencias y necesidades.

De igual manera, se pudo evidenciar que el programa necesariamente necesita contar con el apoyo de los todos los actores que hacen vida en la Universidad a objeto de estudio. En especial, bajo la guía de profesionales especializados, esto permite generar los equipos deportivos de calidad capaz de proyectar el prestigio de la universidad a través de su participación en eventos deportivos de competencia. Es por tal razón que las actividades de físico – deportivo son de mucha importancia, ya que permiten palpar las problemáticas existentes y así lograr atacarlas cuando se presentan.

Por otro lado, el docente de educación física y entrenadores juega un papel muy importante en la formación de los estudiantes, ya que, estos profesionales deben ser moderadores de conductas distintas en los individuos, es responsable de crear ambientes de orientación y aprendizaje agradables, de proporcionarles experiencias que permitan desarrollarse personalmente y de integrarlos a los procesos académicos y deportivos que pusiera plantear la universidad. Por esto, es necesario que el educador físico les proporcione a sus estudiantes un ambiente donde se sientan comprometidos con el desarrollo del programa físico – deportivo.

Por otro lado, Existe así mismo, la necesidad de desarrollar programas recreativos orientados hacia la ocupación del tiempo libre de los estudiantes, dado la insuficiencia de la oferta recreativas que ofrece la universidad.

Es significativo el interés de los estudiantes en participar en actividades de corte deportivo, bien para la competencia, como ejercitación física sistemática, como recreación o simplemente para ocupar su tiempo libre, de donde se reafirma la disposición y el ánimo de participar en actividades programadas a través de clubes deportivos.

De igual manera, contribuirá a minimizar el sedentarismo existente en la Universidad del Atlántico optimizando la salud general de los participantes; fomentando el mejoramiento de su rendimiento académico, cultural, psico-afectivo, y por ende, su desenvolvimiento en el entorno laboral en el futuro.

Otras consideraciones que se debe tomar en cuenta, es el alto nivel de motivación por parte de los estudiantes, quienes manifestaron su preferencia hacia la práctica de los deportes de conjunto, como el fútbol, softbol, béisbol y baloncesto. En menor medida prefieren otras disciplinas deportivas como: natación, tenis y ajedrez. No obstante, se servirán como insumo para el diseño del programa.

Propuesta de Innovación Educativa

Programa de Actividades Físico Deportivo como medio al Proceso de Formación Integral de los Estudiantes Universitarios

Introducción

La propuesta se sustenta en los resultados obtenidos a partir de la investigación desarrollada en el campus de la Universidad del Atlántico, Colombia. La misma permitió a los investigadores identificar las preferencias de los estudiantes respecto a la práctica de la cultura física y el deporte. Permitió además analizar la importancia que reviste para este centro educativo la participación de sus estudiantes en actividades de corte deportivo, para complementar su formación profesional, con la intención de beneficiar su rendimiento académico y la adquisición de un estilo de vida saludable, donde prevalezcan la sana convivencia, la ocupación positiva del tiempo libre, y la participación exitosa en eventos de competencia deportiva donde se proyecte el prestigio de la universidad, en el ámbito local, regional e internacional.

El programa que se presenta pretende que los participantes internalicen el compromiso que exige su responsabilidad personal y social, ya que le brindan para la promoción de la actividad física – deportiva y también para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Su orientación y desarrollo sistemático de las actividades por parte de los educadores físicos contribuirán a reducir la ansiedad, el estrés y la depresión. Los cuales, favorecerán las funciones cognitivas y el rendimiento académico en el contexto universitario.

Es necesario mencionar, que para la administración del programa estará circunscrito a las normas y reglamentos de la Universidad, el cual contribuirá a la capacitación y actualización de los docentes en los conocimientos de las técnicas, tácticas y reglamentación de las disciplinas deportivas inmersas en los proyectos del programa. De igual manera, el Programa será administrado por los docentes Especialistas de Educación Física y colaboradores que tenga interés en participar.

Cabe destacar que este Programa tendrá un alcance a mediano o largo plazo, dependiendo de las jornadas de trabajo que se puedan desarrollar durante el período docente. Además, El programa, se propone a la Universidad del Atlántico, como opción para satisfacer las expectativas de los estudiantes respecto a su necesidad de participar en prácticas sistemáticas

Programa de actividades físico - deportivo como un medio para la formación profesional de los estudiantes universitarios.

programadas bajo la orientación de personal docente en el área deportiva. El propósito del programa es facilitar la toma de decisiones (ver cuadro 3) respecto a lo que se va a hacer, lo cual exige:

Cuadro 3
Aspectos a considerar en la Toma de Decisiones

Planificación	Organización	Coordinación
Considerar las políticas institucionales, objetivos específicos, métodos y procedimientos relativos a la implementación del programa.	Establecer la estructura del programa, con un nivel Directivo, Coordinaciones, Unidades Técnicas, Unidad de Comunicación y difusión, además de personal de apoyo, para que, como equipo de trabajo, diseñen y desarrollen los proyectos particulares para la práctica sistemática de las diferentes disciplinas deportivas en el campus universitario.	Obtener los recursos institucionales, financieros, humanos, materiales, y otros, requeridos para llevar a cabo los proyectos trazados para el programa.

Nota: Elaborados por los autores

Objetivos

General

Diseñar el programa físico – deportivo como medio en proceso en formación profesional de los estudiantes universitarios, en la Universidad del Atlántico, Colombia.

Específicos

- Sensibilizar y motivar sobre los beneficios que ofrece el programa físico – deportivo, en los estudiantes universitarios en formación profesional en la Universidad del Atlántico, Colombia.
- Reforzar las actividades físicas-deportivas en el contexto universitario para la salud integral y con miras a mejorar su entorno social, cultural y en el proceso de formación profesional de los estudiantes universitarios, en la Universidad del Atlántico, Colombia.

- Impulsar el Programa de actividades físico-deportivo, promoviendo y organizando actividades de corte deportivo orientadas a la satisfacción de las expectativas y necesidades de la población estudiantil de la Universidad del Atlántico.
- Atender demandas relativas a la recreación y el bienestar humano, la salud y la estética en el marco de las actividades físicas fundamentales de la cultura física, a fin de minimizar los niveles de sedentarismo existente entre la población estudiantil y al mismo tiempo fomentar el sentido de pertenencia a la Universidad del Atlántico.

Estructura de la Programa

El Programa el programa físico – deportivo comprende tres (3) fases: Fase I: Sensibilización y Motivación; Fase II, Diseño del Programa y Fase III, Evaluación y seguimiento del Programa (ver gráfico 8).

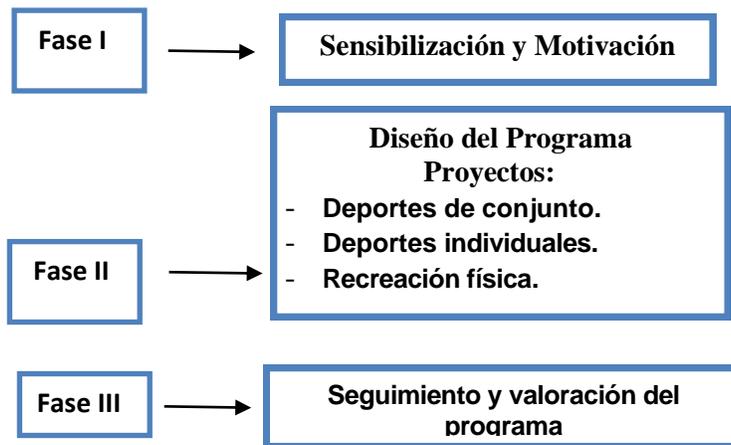


Gráfico 8. Fases del programa.

Fase I: Sensibilización y Motivación: en esta fase se realizarán las actividades y talleres para la sensibilización de los sujetos y colaboradores de la propuesta (ver cuadro 4).

Cuadro 4

Talleres

Taller de Sensibilización y Capacitación		
Propósitos	Objetivos	Contenidos
Sensibilizar a los estudiantes, docentes educación física y colaboradores a través de actividades sobre el valor que tiene el programa físico - deportivo en formación profesional de los estudiantes universitarios, en la Universidad del Atlántico, Colombia	<p>Dar a conocer a los docentes la importancia que tiene la práctica de los deportes en conjunto e individuales.</p> <p>Integrar a los docentes para discernir sobre los objetivos, finalidades y principios pedagógicos, recreativos y deportivos.</p> <p>Planificar en los alumnos condiciones favorables, que permitan la práctica de los deportes, como actividad recreativa y para la salud.</p> <p>Favorecer la unificación e intervención colectiva en la aplicación del programa, para fortalecer las aptitudes y destrezas físicas de los estudiantes, aportando beneficios al proceso educativo y desarrollo integral de los educandos.</p>	<p>Dinámica de inicio.</p> <p>Presentación del Grupo.</p> <p>Exploración de las expectativas y necesidades del docente.</p> <p>Importancia que tiene la práctica del programa, para la promoción de estilos de vida saludables</p> <p>Objetivos, finalidades y principios pedagógicos, recreativos y deportivos del programa.</p> <p>Características de los deportes colectivo e individuales.</p> <p>Condiciones que favorecen la práctica de de los deportes colectivo e individuales.</p> <p>Dinámica de cierre.</p> <p>Reflexiones</p>
Importancia y Beneficios de la Práctica de las Actividades Recreativas		
Sensibilizar y motivar a los estudiantes sobre la importancia y beneficios que le ofrecen las actividades recreativas en la promoción de la salud física de la sociedad joven productiva.	<p>Despertar el interés en el los estudiantes para que realice actividades recreativas en la búsqueda de una mejor calidad de vida.</p> <p>Motivar los estudiantes para que participe en las actividades recreativas programadas.</p>	<p>Dinámica de Apertura.</p> <p>Presentación de grupo.</p> <p>Importancia y beneficios de las Actividades Recreativas en los estudiantes.</p>
Conferencia con expertos sobre temas de las actividades físico – deportivo en la Web.		
Profundizar en los conocimientos sobre las actividades físico-deportivo a través de una comunicación directa en la Web con expertos en el área deportiva y de esa manera poder compartir temas de interés para el docente.	<p>Adquirir información actualizada sobre los temas de las actividades físico-deportivo.</p> <p>Adquirir información rápida y directa proveniente de expertos sobre las actividades físico-deportivo.</p> <p>Intercambiar experiencias sobre temas relacionados con el deporte que se imparte en el medio escolar.</p> <p>Realizar nuevas propuestas de trabajo sobre la iniciación deportiva, tomando como base las recomendaciones de los expertos comunicados en la Web.</p>	<p>Apertura (Lectura reflexiva sobre los beneficios de las actividades físico-deportivo para la salud.</p> <p>Presentación y discusión de los temas que conforman el marco teórico de las actividades físico-deportivo para la salud.</p> <p>Intercambio de expectativas y necesidades del grupo.</p> <p>Dinámicas de cierre.</p>

Fase II. Diseño del programa (ver cuadro 5)

Cuadro 5
Proyectos del Programa Físico- Deportivo

CULTURA FÍSICA	DEPORTES	PROPÓSITOS	ESTRATEGIAS
<p>a. Práctica sistemática de actividades físicas fundamentales de la Cultura Física, tales como correr, saltar y lanzar, que son habilidades básicas del ser humano.</p> <p>b. Práctica sistemática de ejercicios formativos a manos libres, en aparatos, que son habilidades gimnásticas.</p>	<p>Deportes de conjunto Baloncesto: 36 h. Voleibol: 36 h. Futbol de salón: 36 h. Fútbol. 36 h. Softbol: 36 h. Béisbol: 36 h.</p>	<p>Consolidar valores sociales; fomentar la buena salud, la sana convivencia y la proyección positiva hacia la comunidad. Mejorar las condiciones motrices. Desarrollar la capacidad para superar dificultades de tipo psicomotor y/o socio afectivo.</p>	<p>Disertaciones Demostraciones Vivenciales Audiovisuales Prácticas dirigidas Trabajo en equipo.</p>
	<p>Deportes individuales Halterofilia: (Levantamiento de pesas): 36 h. Atletismo: 36 h. (Deporte de competición). Maratón, Cross, saltos, carreras, lanzamientos, Físico-culturismo: 36 horas Es un tipo de deporte basado en ejercicio físico intenso, anaeróbico. Ajedrez. 36 horas</p>	<p>Entrenar la fuerza funcional del cuerpo y la fuerza mental además de la técnica y la velocidad, para despertar el deseo de superación y la fuerza de voluntad. Promover un estilo de vida saludable basada en el ejercicio físico y la alimentación sana. Promover la sana competencia en un ambiente de respeto e integración. Desarrollar la resiliencia. Fomentar los valores democráticos, el orden, colaboración, atención, diálogo y confianza.</p>	<p>Observación directa. Disertación Demostración de movimientos. Prácticas dirigidas Organización de los participantes. Disertación Demostración de movimientos. Prácticas dirigidas</p>
	<p>Recreación Física: 36 h. Dimensiones: - Juegos y deportes recreativos. - Social Ecológica Turística. - Social Deportivas Recreativas - Social Cultural - Festivales recreativos.</p>	<p>Promover actividades físico-recreativa, de manera sistemática y permanente para la población estudiantil a nivel universitario en toda su diversidad. Ofrece a los estudiantes actividades deportivas - recreativa que no estén planteadas en la cultura física y que tampoco se pueden lograr en muchas modalidades deportivas de la actividad práctica, entrenamiento y competencias.</p>	<p>Disertaciones Demostraciones Vivenciales Audiovisuales Prácticas dirigidas Trabajo en equipo</p>

Fase III Seguimiento y valoración del programa

El programa garantiza la visión inicial de los investigadores y los sujetos encuestados de darle continuidad a las actividades durante mediano y largo plazo, donde se valorarán las acciones en in situ y se reforzaran las debilidades detectadas, además, se optimizaran las metodologías que posibiliten espacios de participación y expresión de los estudiantes donde exista el debate en pro del beneficio y demanda de los mismos.

Reflexiones Finales

Se espera que con la implementación del programa de actividades físico – deportivo, como un medio para la Formación profesional de los estudiantes universitarios en la Universidad del Atlántico. Permita potenciar el desarrollo de competencias intrínsecas en los participantes como: divertirse, crear, construir, intercambiar vivenciar y sobre todas las cosas promover un estilo de vida saludable y fomenta el sentido de pertenencia de los estudiantes a la universidad.

En este orden de ideas, la práctica deportiva debe ser concebida como parte de la recreación física y practicada sin ningún tipo de coacción y preferiblemente en el tiempo libre de los estudiantes. En ese sentido, Las actividades físico- deportivas se debe ser desarrolladas con fines de entretenimientos, esparcimientos al aire libre, competitivas con una orientación en función a la promoción de salud integral y hacia la cultura de la práctica de la actividad física.

De esta manera, se propone que el programa propuesto incentive a las autoridades de la Universidad del Atlántico a establecer las políticas y lineamientos generales para regularizar y normar la práctica de la cultura física y los deportes a partir de la creación de una estructura organizativa específica del Programa, de donde emanen los proyectos particulares para la práctica sistemática de las diferentes disciplinas deportivas en el campus universitario. Lo interesante radica en la posibilidad de que, al contar con equipos deportivos de calidad, la institución universitaria se proyecte más hacia su entorno comunitario y sus zonas de influencia.

Por último, incrementar la oferta de opciones para la práctica deportiva organizada, el desarrollo la cultura física y la recreación como un estilo de vida, que favorecerá el entorno social de la universidad, toda vez que los estudiantes podrán ocupar su tiempo libre, establecerán relaciones interpersonales positivas, pasarán más tiempo en el campus universitario y profundizarán su sentido de pertenencia a la institución.

Referencias

- Ander Egg, E. (2004). *Introducción a las Técnicas de Investigación Social*. Buenos Aires, Argentina: Humanitas.
- Bisquerra, R. (2004). *Métodos de Investigación Educativa*. Barcelona, España: Puresa S. A.
- Campos, G. y Lule, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai* [Revista en línea] VII (13), 45-60. Disponible: **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- Chávez, N. (2006). *Introducción a la investigación Educativa*. Maracaibo: Ediluz.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). *Determinantes de la actividad física y el comportamiento sedentario en estudiantes universitarios: un estudio cualitativo utilizando discusiones de grupos focales*. BMC Salud Pública, 201.
- Díaz S, González F, Arrieta K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*. 30(3):405-17.
- Díaz Cárdenas, Shyrley, González Martínez, Farith, & Arrieta Vergara, Katherine. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemograficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, [Revista en línea] 30(3), 405-417. Disponible: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000300014&lng=en&tlng=es. [Consulta: 2020, noviembre 27]
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hurtado, J. (2012). *Metodología de la investigación, guía para una comprensión holística de la ciencia*. Bogotá, Ediciones Quirón - Sypal.
- Méndez, C. (2001). *Metodología: Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. Colombia: Editorial Mc Graw- Hill Interamericana.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=se%20recomienda%20que%3A-.1.,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas>. [Consulta: 2020, noviembre 27]

Programa de actividades físico - deportivo como un medio para la formación profesional de los estudiantes universitarios.

Parella, S. y Martins, F. (2010). *Metodología de la Investigación*. FEDEUPEL: Caracas. Venezuela.

Porras, A. (2017). *Tipos de Muestreo*. [Documento en línea]. Disponible: <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf> [Consulta: 2020, octubre 17]

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2016). *Normas para la Elaboración y Presentación de los Trabajos de Grado para Especialización Maestrías y Tesis Doctorales*. FEDEUPEL. Caracas: Autor

Los autores

Lic. MSc. Federico Nemecio, Padilla Cotes

Licenciado en Educación Física Universidad de la Costa.
Especialista en docencia universitaria universidad santo Tomás.
Magister en Educación Universidad del Atlántico.
23 años de servicio como docente en la Universidad del Atlántico
Candidato a Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Pedagógica Experimental Libertador (Upel), de la República Bolivariana de Venezuela.

Lic. Esp. Winston Manuel, Peñaranda García

Lic. en Educación Física, Recreación y Deporte, Especialista en Docencia Universitaria, Especialista en Gestión Educativa, Entrenador Departamental de Beisbol, Entrenador Nacional de Natación, A nivel Universitario 23 años Universidad del Atlántico.
Candidato a Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Pedagógica Experimental Libertador (Upel)