

Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Tesina

**Relación de los estudiantes de la Udelar con el ejercicio físico y las
políticas institucionales.**

Autores: Antonella ACOSTA,
Analía ACUÑA,
Eugenia GONZÁLEZ
Profesor orientador: Nicolás ACUÑA

Montevideo, marzo, 2014

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	4
Objetivo general:	4
Objetivos específicos:	4
MARCO TEÓRICO	5
Estudiantes universitarios	9
Estudiantes universitarios y ejercicio físico.....	11
Sedentarismo en estudiantes universitarios	12
Modelos universitarios y ejercicio físico	13
Modelo Alemán	14
Modelo Francés	15
Modelo Anglosajón.....	15
Modelo Latinoamericano	16
Servicio Central Bienestar Universitario	17
Área deportiva del SCBU	18
RESEÑA METODOLÓGICA	20
Paradigma de investigación	20
Modelo de investigación	21
Tipo y nivel	21
Universo y muestra	22
Instrumentos de investigación	24
RESULTADOS	26
Ejercicio físico y estudiantes universitarios.....	26
Gráfico 1. Porcentajes de estudiantes de la UdelaR que realizan ejercicio físico. ..	27
Gráfico 2. Porcentaje de estudiantes de la UdelaR que realizan ejercicio físico según sexo.	28
Gráfico 3. Porcentaje de estudiantes de la UdelaR que no realizan ejercicio físico según sexo.	28
Gráfico 4. Porcentaje de estudiantes por área que realizan ejercicio físico.	29
Gráfico 5. Motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR no realizan ejercicio físico.	31
Gráfico 6. Motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico.	32

Gráfico 7. Motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico según sexo.	33
Gráfico 8. Ejercicios físicos realizados por estudiantes de la UdelaR.	35
Gráfico 9. Ejercicios físicos realizados por estudiantes de la UdelaR según sexo. .	35
Gráfico 10. Espacios donde los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico.	37
Gráfico 11. Entorno social con el cual los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico.....	37
Gráfico 12. Carga horaria semanal con que los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico.....	38
Gráfico 13. Carga horaria semanal con que los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico según sexo.	39
Gráfico 14. Porcentaje de frecuencia semanal con la que estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico.	40
Gráfico 15. Porcentaje de frecuencia semanal con la que estudiantes realizan ejercicio físico según el sexo.	40
Modelos universitarios, UdelaR y ejercicio físico	41
Área deportiva del SCBU	42
Gráfico 16. Porcentajes de estudiantes de la UdelaR que participa del área deportiva del SCBU.	43
Gráfico 17. Porcentaje de estudiantes de la UdelaR que conoce los espacios ofrecidos por el SCBU en relación al ejercicio físico.	43
Sedentarismo y estudiantes universitarios	45
CONCLUSIONES	47
BIBLIOGRAFÍA:	48
ANEXOS	51

INTRODUCCIÓN

Desde los orígenes de la Universidad de la República (UdelaR) hasta la creación del área deportiva del Servicio Central Bienestar Universitario (SCBU), no se vio un abordaje por parte de ésta en promocionar el ejercicio físico a sus estudiantes.

Incluso a partir de la implantación de dicha política los estudiantes universitarios parecen desvincularse del ejercicio físico por algunas características inherentes a su condición, como puede ser una alta carga horaria invertida al estudio y en ocasiones al trabajo.

En última instancia es la falta de obligatoriedad del ejercicio físico a nivel educativo terciario -característica que éste sí presenta en otros niveles-, lo que podría provocar la desvinculación de los estudiantes de la UdelaR con estas prácticas, aumentando así el sedentarismo en los mismos.

Evidentemente no es responsabilidad única de la UdelaR el vínculo que sus estudiantes generen con el ejercicio físico, pero se debe tener en cuenta que ésta posee autonomía suficiente para decidir en última instancia como utiliza el presupuesto que el Estado le otorga.

Es el Estado -a través de sus distintos órganos educativos y en este caso concreto de la UdelaR- quien debe intervenir en la educación de hábitos saludables y así prevenir el sedentarismo, abogando por la salud pública de sus ciudadanos y en concreto de los estudiantes universitarios.

Es a partir de esta realidad que surge la interrogante de cómo es que realmente se relacionan los estudiantes universitarios de la UdelaR con el ejercicio físico, y específicamente como lo hacen a través del área deportiva del SCBU, siendo el mismo la única política de ésta institución que aborda dicha problemática.

De esta forma es que se plantea el siguiente problema de investigación ¿Cuál es la situación de los estudiantes de la UdelaR en relación al ejercicio físico y a las políticas específicas que lo promueven?

Partiendo de esta pregunta y buscando responderla es que la investigación presentará los siguientes objetivos.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Contribuir al análisis de la situación de los estudiantes de la UdelaR en relación al ejercicio físico y al área deportiva del SCBU.

Objetivos específicos:

- Indagar los orígenes del ejercicio físico en la UdelaR
- Conocer algunas características de la participación de los estudiantes de la UdelaR en los espacios que ésta brinda.
- Identificar algunas características de las prácticas de ejercicio físico que realizan los estudiantes de la UdelaR.
- Conocer los argumentos que lleva a los estudiantes de la UdelaR a realizar o no ejercicio físico.

MARCO TEÓRICO

Durante el desarrollo de este apartado se expondrán algunas conceptualizaciones que brindarán sustento al presente problema de investigación.

Comenzando se mencionarán algunos antecedentes nacionales e internacionales relacionados a la investigación, para luego avanzar en el marco teórico conceptualizando la actividad física y el ejercicio físico. Además se expondrán ciertas características de los estudiantes universitarios que podrían influir en la relación de éstos con el ejercicio físico y el sedentarismo. Para finalizar se exhibirán distintos modelos universitarios y su relación con la UdelaR y el ejercicio físico, para así presentar la única política institucional que aborda dicha temática, SCBU.

Antecedentes

Se han encontrado dos antecedentes nacionales y dos internacionales de relevancia para dicha investigación.

En la *Encuesta Continua de Hogares* (2005) relevada por el Instituto Nacional de Estadística, se aplicó un módulo sobre hábitos deportivos y actividad física, dicha información fue utilizada por el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Turismo y Deporte en el año 2009. En la misma se encontró que aproximadamente el 60% de la población uruguaya es sedentaria y casi el 40% es físicamente activa.

Este estudio reflejó además que entre los 18 y 29 años de edad la mayoría de la población deja sus prácticas físicas y deportivas. Por lo que el porcentaje de ciudadanos que practica ejercicio físico cae de forma abrupta, al pasar de la franja etaria correspondiente a los 12 y 17 años de edad (83% hombres y 75% en mujeres) a la siguiente de 18 a 29 años (45% hombres y 25% mujeres).

Tal estudio demostró que existe una relación directa entre el porcentaje de la población que declara realizar actividad física o prácticas deportivas y la ubicación en los quintiles de ingresos de los hogares, por lo que hay una tendencia mayor a la práctica deportiva y a la actividad física en los hogares de ingresos más altos.

Otro resultado significativo que obtuvo dicho estudio es que el principal motivo por el

cual la población uruguaya argumenta no realizar ejercicio físico es por falta de tiempo. Por otro lado se encuentra en un estudio titulado: *Investigación sobre los motivos por los cuales los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la universidad de Granada* (2000), que los principales motivos por los cuales los estudiantes universitarios practican deporte se vinculan -de forma decreciente- a la forma física, la salud, el bienestar y la propia ejecución.

En cuanto a diferencias por sexo se encuentra en una investigación realizada por la universidad de Almería, (2001) titulada: *El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería*, que los hombres presentan mayor interés hacia la práctica de ejercicio físico que las mujeres.

Otra investigación significativa es titulada: *Actividad física y deporte en la Universidad de la República*, aprobada en el año 2007 y realizada por el estudiante de la Licenciatura en Educación Física del Instituto Superior de Educación Física (ISEF), Ignacio Sande. En el mismo se concluye que en el año 2007 no se vio reflejada una política definida y explícita asumida por parte de la UdelaR, la cual además de reconocer la problemática de la desvinculación de los estudiantes con el ejercicio físico proponga soluciones a la misma.

En contraposición a esto cabe resaltar el valor que el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada le otorga a la actividad física y deportiva, investigando los motivos por los cuales sus estudiantes realizan prácticas deportivas, para así modificar los servicios brindados por la misma.

Además se pudo apreciar en la investigación nacional la carencia en recursos materiales y humanos que presentó SCBU en el año 2007 en relación a las propuestas de actividad física y deporte, también concluyó que el área deportiva de dicho servicio mantuvo en ese año un perfil competitivo.

A continuación se desarrollarán algunos aspectos teóricos claves que permitirán comprender la temática de la presente investigación.

Actividad física

En este apartado se expondrán algunas definiciones de actividad física sustanciales para la investigación. Pero antes será necesario tomar en cuenta que las distintas concepciones de actividad física remiten a una idea general y amplia del concepto, por lo que es pertinente acotar y limitar dicho término para mantener así la coherencia de la presente investigación.

En palabras de Baños se debe: "...hacer una distinción entre diferentes tipos de actividad física en función de su propósito, es decir, conviene diferenciar entre las actividades físicas cuya meta es la obtención de máximo rendimiento de las personas que las practican, de aquellas cuya finalidad prioritaria es la salud. Además de las metas, también son distintos los medios para alcanzar cada una de ellas. Por lo tanto, debemos ser cuidadosos y procurar clarificar estos extremos para evitar conducir a concepciones erróneas sobre el tema" (Baños, 1994, p.33).

A continuación se expondrán algunas concepciones de actividad física.

En primer lugar se abordará la definición de actividad física que desarrolla en la Organización Mundial de la Salud (1997) citada por Preobrayensky (2006), en donde se considera dicho concepto como "...los movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida cotidiana, ordenados desde las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y más particularmente, los deportes recreativos y de ocio"(Preobrayensky, 2006, p.186).

Devís define este término como él: "...movimiento, la interacción, el cuerpo, la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones" (Devís, 2002, p.12).

En Nahas se expresa que: " A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema

interdisciplinar e complexo que tem atrído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas” (Nahas, 2006, p.40). Además Capersen (1985) citado por Nahas (2006) agrega que la actividad física se entiende como: “...qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética- por tanto voluntário que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso” (Nahas, 2006, p.40).

Citando a Tercedor se conceptualiza y desarrolla el término como: “Cualquier movimiento del cuerpo producido por él músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. Bajo esta definición entendemos que el concepto de actividad física es genérico y, por tanto, siempre que exista movimiento hemos de hablar de actividad física” (Tercedor, 2001, p.13).

Es a partir de esta última premisa que el autor -al igual que todos los citados anteriormente- se ve obligado a definir el ejercicio físico como un constituyente de la actividad física. Por lo que en el siguiente apartado se avanzará conceptualizando en dicho término para lograr conducir a los objetivos planteados de manera coherente y segura.

Ejercicio físico

Es pertinente tomar y desarrollar el término ejercicio físico como un subconjunto de la actividad física con sus características propias para así definirlo. Al igual que en el apartado anterior se expondrán distintas definiciones de ejercicio físico expuestas por los autores recientemente abordados, ya que se presenta -en concordancia con éstos- la necesidad de limitar el concepto de actividad física.

En Caperson (1985), citado por Preobrayensky (2006) conceptualiza el ejercicio físico como: “un subconjunto de la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener una o varias componentes de la condición física” (Preobrayensky, 2006, p.186).

Por otro lado Nahas conceptualiza el ejercicio físico como: “uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Os exercícios físicos incluem, geralmente, atividades de níveis moderados ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática.” (Nahas, 2006, p.40).

Tercedor expone que el ejercicio físico es “Cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física. Entendemos que la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización” (Tercedor, 2001, p.13).

Concluyendo entonces, definiremos el ejercicio físico como uno de los constituyentes de la actividad física, que al planearse, estructurarse y sistematizarse logra obtener cambios a nivel orgánico-funcional, en las habilidades motoras y en la aptitud física.

Continuando con el próximo apartado, se expondrán algunas características propias de los estudiantes universitarios pertinentes para esta investigación.

Estudiantes universitarios

Se proseguirá exponiendo los rasgos principales de esta población que puedan tener relación directa con el ejercicio físico y así penetrar en ese vínculo posteriormente. Para esto se tomará parte de los datos recabados por el *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado 1 2012*, el mismo se llevó a cabo por la Dirección General de Planeamiento de la UdelaR.

A partir de esta información se puede apreciar que la población de estudiantes efectivos de grado es de 85.905. En cuanto a la distribución del número de estudiantes efectivos de grado por áreas se desprende que el área Social y Artística concentra la mayor población por servicio con aproximadamente un 45% del total, el área de Ciencias de la Salud reúne casi el 26% de los estudiantes y el área Tecnologías y Ciencias de la Naturaleza y del Hábitat involucra prácticamente un 25% del total de la población.

Con respecto a la localidad de las sedes donde concurren los estudiantes universitarios, datos excavados por el censo arrojan que el 93,9% de los estudiantes efectivos de la

UdelaR estudia en sedes de Montevideo, mientras que en el interior lo hace el 5,2%, el resto estudia en ambas sedes.

En cuanto al perfil socio demográfico de los estudiantes de grado de la UdelaR se puede apreciar una tendencia creciente en cuanto al número de matrícula de las mujeres. El 63,8% de la población de estudiantes de grado se compone de mujeres y el 36,2% de hombres.

A través del censo se desprende que la edad promedio de los estudiantes es de 26 años aproximadamente y más del 50% de los universitarios de grado tiene 24 años o menos (mediana).

Con respecto a las estadísticas que refieren al estado conyugal de la población se aprecia que el 76,8% de los estudiantes de la UdelaR son solteros. Además el 87% de los estudiantes de grado no tiene hijos.

La conformación de hogar más frecuente por el estudiante de la UdelaR es el nuclear de padres, en donde casi el 44% de los estudiantes convive con alguno o ambos de estos.

Según este estudio: “Este resultado es acorde a la composición etaria de la población universitaria, mayoritariamente joven; donde la emancipación de los estudiantes de sus hogares de origen es muy baja en términos comparados con la población no universitaria” (VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado, 2013, p. 43).

En relación al trabajo, el 75,6% de la población estudiantil es económicamente activa y el 24,4% es inactiva. Un 60,1% se encontraban ocupados al momento del censo, mientras casi el 40% no, dentro del cual el 15,5% se encontraba desocupado y el resto permanecía inactivo.

En concordancia con el tiempo de los estudiantes, en el censo expusieron que un 5,7% no asiste a clases de los cuales el 77% trabaja. En cuanto a los tiempos del estudiante universitario, éste asiste en promedio 12 horas semanales a clase, en el caso de los estudiantes ocupados el promedio es de 9,5 horas semanales, particularmente los estudiantes inactivos dedican un promedio de 16 horas semanales en la asistencia a clase. Vinculado a las horas de asistencia a clase un 47,8% de los estudiantes afirma que asiste un promedio de 1 a 10 horas semanales en tanto un 33,3% lo hace entre 11 y 20 horas semanales.

Entre los estudiantes ocupados el 60% trabaja un promedio de más de 30 horas semanales, y de estos la mayoría dedica de 1 a 10 horas semanales asistiendo a clase. Mientras que a los estudiantes ocupados que trabajan menos de 30 horas (40%) dedican el mismo tiempo al estudio.

Asociado a las horas de estudio extracurricular, durante el período de clase el 68% de los universitarios de grado dedica entre 1 y 10 horas.

Exponiendo así algunas características de los estudiantes de la UdelaR se continuará con el abordaje pleno de la relación entre éstos y el ejercicio físico.

Estudiantes universitarios y ejercicio físico

Para profundizar en el vínculo entre los estudiantes universitarios y el ejercicio físico, se tomarán algunos aportes de la Lic. Elba Bertoni explicitados en un artículo publicado en la Comisión Sectorial de Enseñanza en el año 2005 y por otro lado la contribución de Aldo Tripaldi en la entrevista realizada por el grupo de investigación.

Parafraseando a Bertoni, el hecho de entrar a la universidad implica asumir más responsabilidades que en las etapas anteriores. Esto conlleva por un lado que al individuo le ocupe mucho tiempo asistir al lugar de estudio así como el requerido fuera del aula. Por otro lado en algunos casos los estudiantes universitarios no pueden dedicar todo su tiempo exclusivamente al estudio, teniendo la necesidad de trabajar.

Asociando esta realidad a lo expresado por Aldo Tripaldi: "...el estudiante universitario comprometido tiene como primer objetivo desarrollarse en una temática que a priori le dedicará durante su etapa productiva y de desarrollo profesional en la vida. Previo a esto está estudiado que existe un abandono alrededor de los 16-17 años de la actividad física. El tercer factor que influye en el abandono de la actividad física es el comienzo de la etapa laboral a esa edad..."¹

Dado que la mayor parte del tiempo de los universitarios es ocupado por la realización de estas responsabilidades, se reduce el "tiempo libre" de los mismos. Elba Bertoni define el "tiempo libre" en contraposición con el "tiempo ocupado", entendiendo a éste como el tiempo destinado al trabajo y al estudio, aunque los que trabajan dicen que utilizan el tiempo libre para estudiar. A su vez, muy frecuentemente este "tiempo libre", fuera de las horas de trabajo y/o estudio es ocupado por diversas responsabilidades, como tareas hogareñas, cuidados de familiares, descanso, entre otras; en muy pocos casos este tiempo es ocupado por la realización periódica de actividad física.

¹ Entrevista al licenciado Aldo Tripaldi diciembre 2013.

Por otro lado, Elba Bertoni manifiesta que la población joven se caracteriza por una forma de cultura de la postmodernidad, entendida como una cultura que se ha creado como contrapartida de la modernidad y se corresponde con las sociedades postindustriales. Según la autora dicho fenómeno cultural nos afecta, manifestándose muy visiblemente en nuestra sociedad a través del desarrollo tecnológico y su contracara en el consumismo. No obstante dicho desarrollo tecnológico produce en algunos casos que la población joven ocupe su “tiempo libre” en la utilización de las mismas, ya sea ver la televisión, utilizar la computadora, celulares, entre otros, los cuales promueven el sedentarismo en los individuos, dejando de lado la práctica de actividad física.

A continuación se expondrán algunas características del sedentarismo analizando a éste con una problemática de salud pública que involucra a la población cuestión.

Sedentarismo en estudiantes universitarios

A modo de comienzo se citará al diccionario de la Real Academia Española en su Vigésima Segunda edición del año 2001 definiendo al sedentarismo como: “La actitud de la persona que lleva una vida sedentaria”. La misma define el término sedentario como: “Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento”.

Según la Organización mundial de la salud: “Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas” (OMS, 2014). También declara que el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, por lo que se puede asociar él mismo directamente a una problemática de salud pública en las sociedades actuales.

En una sociedad en la que los individuos son mayoritariamente sedentarios existe mayor riesgo de muerte por enfermedades crónicas no trasmisibles como ser: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.

En relación a lo expresado anteriormente la conferencia Internacional sobre Atención

Primaria de Salud de Alma-Ata expone que: “los gobiernos tienen la obligación de cuidar la salud de sus pueblos, obligación que sólo puede cumplirse mediante la adopción de medidas sanitarias y sociales adecuadas” (OMS, 1978, p.1).

Por su parte el Plan Nacional Integrado de Deporte (PNID) del Ministerio de Turismo y Deporte plantea en relación a la ausencia del ejercicio físico, la: “Ausencia o Insuficiencia de políticas de promoción de actividad física en la Educación Terciaria. No existe en el país una tradición universitaria de promoción de la actividad física y el deporte, y por tanto mucho menos el requerimiento de una práctica sistemática de las mismas. Se perciben esfuerzos aislados a nivel de Bienestar Universitario de la UdelaR y de algunas Universidades Privadas, pero en todos los casos no dejan de ser acciones marginales” (PNID, 2008, p.93).

A continuación se abordará una clasificación de modelos universitarios en cuanto a los orígenes del ejercicio físico, para poder así comprender la realidad actual de la UdelaR en relación al ejercicio físico.

Modelos universitarios y ejercicio físico

En este apartado se expondrán características propias de modelos históricos universitarios, con el fin de analizar la situación actual de la UdelaR y el ejercicio físico en función del modelo sincrético que adopta la misma, para así compararlo con otros modelos.

Comenzando se hará una breve referencia al papel del ejercicio físico en los estudios universitarios medievales, para ello se tomarán los aportes de Pallarola el cual plantea que: “Desde un comienzo, las actividades físicas y los estudios universitarios estuvieron enfrentados de manera irreconciliable. En las primeras universidades medievales, los ejercicios físicos estaban excluidos.”(Pallarola, 2009, p.1).

El autor plantea que los docentes y también los estudiantes desprestigiaban los ejercicios físicos considerándolos actividades indecentes en el ámbito universitario. Actividades como las danzas, juegos de pelotas o palos, caza y las carreras de atletismo estaban censuradas en el ámbito universitario, “se consideraba “estudiante perfecto” a aquel que tuviera rechazo por toda actividad física, recreativa o que produjese

diversión.” (Pallarola, 2009, p.1).

A principios del siglo XIX tuvo lugar el gran cambio que convierte la universidad medieval en la universidad moderna. Esta última etapa de la universidad se caracteriza por su dedicación a la investigación, en palabras de Parsons y Platt (1973) citados por Wittrock (s/a): “...la investigación y la formación investigadora constituye cada vez más el “sector principal de la Universidad” (Wittrock, s/a, p.73)

Fue en este momento que aparecen los tres modelos de universidades que con sus diferentes organizaciones constituyeron las bases de la universidad de aquel siglo. Estos son: el modelo alemán humboldtiano o de Berlín, francés o napoleónico y anglosajón. Cabe destacar que utilizar las categorías de “Modelos” al momento de investigar los aspectos estructurales, organizacionales y funcionales de las instituciones universitarias es un enfoque teórico, como es mencionado en Ribeiro (1976) citado por Picos (s.a), quien expone: “opera al nivel de modelo y tiene por objeto establecer los patrones fundamentales de organización, funcionamiento y alteración de estas instituciones. Esos modelos, en cuanto instrumentos conceptuales de análisis, no coinciden, naturalmente, con las universidades concretas, sino en sus características más generales, pero facilitan su comprensión en un nivel más alto que el meramente histórico-descriptivo...” (Picos, s/a, p.2)

Modelo Alemán

En este modelo la universidad tiene como objetivo alcanzar el conocimiento científico, el cual no se vincula necesariamente con las necesidades de la sociedad. Esto lo realiza mediante la intervención de instituciones públicas en las cuales participan profesores y funcionarios.

Parafraseando a Fernanda Apaza (s/a) los supuestos que se relacionan y complementan mutuamente en este modelo son por un lado su única finalidad científica y la idea de su propia imagen como reflejo de la ciencia, donde la investigación tiene un rol central. Por otro lado la universidad se convirtió en una institución que, si bien respondería a propósitos del Estado debía procurar la independencia, libertad y autonomía en el funcionamiento de la misma.

Modelo Francés

Las universidades promovían la formación de profesionales necesarios para el Estado.

Los docentes de la misma en carácter de funcionarios estatales tenían el poder de influir en la elaboración y definición de las políticas universitarias. Al decir de Apaza: “el énfasis estaba dado en la docencia, por sobre la investigación” (Apaza, s/a, p. 3)

En este modelo la universidad es utilizada como herramienta del Estado para modernizar la sociedad y promover una identidad nacional propia posibilitada por sustancial administración.

Modelo Anglosajón

En este caso las universidades no se convirtieron en estatales, la autoridad de las mismas estaba en manos de miembros poderosos de la comunidad que no eran académicos. Según Apaza “en el modelo anglosajón, el poder radica fundamentalmente en las instituciones como tales” (Apaza, s/a, p.4). En éstas los cargos académicos se designan de manera directa por parte de las autoridades. Por ésta razón y otras tantas como afirma la autora el poder interno de los académicos como tales ha sido tradicionalmente débil.

Existen dos aplicaciones distintas del modelo anglosajón: británico y americano.

En el modelo británico las universidades de Oxford, Eaton y Cambridge crean clubes deportivos adoptando las ideas de Thomas Arnold, quien en palabras de Pallarola sostenía que: “la práctica libre de los deportes, organizada por los propios estudiantes pero supervisada por los maestros, contenía un valor formativo al favorecer la liberación de la carga excesiva de lecciones teóricas, fomentar la solidaridad, la colaboración y el apoyo mutuo, al mismo tiempo que era una vía para contribuir a la formación del carácter y la contención temperamental (canalización de la agresividad) por medio del juego limpio o fair play, la aceptación de la derrota, y la responsabilidad individual y colectiva de los actos” (Pallarola, 2009, p.1).

En 1836 se realiza la primera regata entre las universidades de Oxford y Cambridge, conocidos como Ox-bridge hasta hoy en día. En 1855 estas universidades compitieron en pruebas atléticas, las mismas constaron de carreras de velocidad y lanzamientos de

martillo y bala.

En el modelo norteamericano, al igual que el modelo británico, las competencias deportivas universitarias eran organizadas por los estudiantes, en el caso del atletismo ésta situación fue revertida cuando la universidad comenzó a criticar el rendimiento de los atletas-estudiantes. Es por este motivo que se involucrará en la gestión de estas prácticas deportivas.

Luego de la primera competencia universitaria de remo entre las universidades de Harvard y Yale, realizada en EE.UU en 1852, los deportes adoptaron un lugar relevante en los campos universitarios. Posteriormente se incorporó: fútbol americano, béisbol, tenis, squash, básquetbol y fútbol (soccer).

En 1895 se crea la *Intercollegiate Conference of Faculty Representatives*, esta constaba con miembros de las universidades de la región del Oeste de Estados Unidos. Pallarola agrega que: “Esta primera asociación estableció los requisitos de admisión para los deportistas-estudiantes, tomando en consideración el rendimiento académico; incorporaron medidas que fijaban límites para la ayuda financiera y desarrollaron guías para la contratación de entrenadores” (Pallarola, 2009, p.1).

No obstante, la participación de las mujeres en el deporte comienza en 1896 en básquetbol. Para fines del siglo XIX, la mayoría de las universidades estadounidenses poseían sus propios gimnasios. En 1907 varias de las mismas brindaban algún tipo de propuesta gimnástica para sus estudiantes y contaban con departamentos de educación física, los cuales estaban a cargo de personal con elevados grados académicos.

Luego de presentar brevemente los modelos universitarios del siglo XIX, se remitirá al modelo tipo asociado a la UdelaR que expresa Gabriel Picos. El autor recoge definiciones de la propia universidad y menciona que ésta se estructura según el modelo Napoleónico (Francés) y el modelo de Berlín (Alemania) descriptos anteriormente.

Sin embargo, para Picos el modelo que habría caracterizado a la UdelaR desde inicios del siglo XX en adelante, es el que ha construido Darcy Ribeiro y se denomina modelo Latinoamericano.

Modelo Latinoamericano

Para el desarrollo de este modelo se tomará la autora Apaza, la cual argumenta que: “América Latina inició durante el siglo XX, a partir de la Reforma de Córdoba de 1918,

un modelo específico de universidad caracterizado por la autonomía de sus instituciones públicas, un marco de gestión basado en la modalidad de co gobierno, la presencia destacada de la educación monopólica pública, la gratuidad de su acceso, una estructura corporativista de gestión en su interior y un rol del Estado orientado al suministro de los recursos financieros.” (Apaza, s/a, p.5)

Como concluye Pallarola (2009) en el modelo anglosajón fueron los estudiantes quienes desempeñaron un rol fundamental en la promoción del ejercicio físico desde mediados del siglo XIX, para luego ceder dicha función a los grados académicos.

Él mismo propone a Argentina como ejemplo de modelo de universidad Latinoamericana podemos ver como en el mismo ocurre lo contrario, fueron las autoridades universitarias quienes en las primeras décadas del siglo XX incluyeron el ejercicio físico. Al decir de Pallarola: “Sin dudar, la tradición deportiva universitaria anglosajona es muy distinta a la nuestra. Basta con ver las competencias universitarias estadounidenses, tal el caso del básquetbol y el fútbol americano, y compararlas con las competencias universitarias argentinas, que afortunadamente hoy, están creciendo.”(Pallarola, 2009, p.1)

Servicio Central Bienestar Universitario

Dado que el SCBU es una política social de la UdelaR, previo a exponer las principales características de su estructura y funcionamiento, se mencionará brevemente el concepto de políticas sociales. Éstas son entendidas como: “El conjunto de actividades de las instituciones de gobierno actuando directamente o a través de agentes, y que van dirigidos a tener una influencia determinada sobre la vida de los ciudadanos” (Peña, 2001, p.1).

El SCBU es un servicio que presta el Estado, el cual se organiza a través de diferentes áreas: salud, becas, cultura y deportes, promoviendo sus propias actividades con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes, docentes y funcionarios. Existen actividades en las cuales se promueve una participación masiva de todos sus usuarios, mientras en otros se pone el foco en un grupo específico.

A continuación se desarrollará el área deportiva de la UdelaR ya que es la encargada de

la promoción del ejercicio físico dentro del SCBU. Cabe mencionar que si bien el área de cultura propone diversos talleres vinculados, entre ellos danza contemporánea y danzas latinoamericanas, la misma presenta objetivos que no apuntan a la promoción del ejercicio físico.

Área deportiva del SCBU

Es de interés para la presente investigación hacer énfasis en los espacios que genera el área deportiva del SCBU en relación a la promoción del ejercicio físico dirigida a los estudiantes de la UdelaR. La cual otorga la posibilidad de realizar deporte a todos los estudiantes y funcionarios que deseen acceder, sin necesidad de pagar una institución privada para la práctica del mismo. Es decir se crea una propuesta y se brindan posibilidades a toda la población universitaria de la UdelaR interesada en formar parte de las propuestas deportivas del SCBU. Para el desarrollo de esta área se tomarán los aportes brindados por la página web del SCBU y por el director del área, Marcelo Palumbo, en una entrevista realizada al mismo. Éste considera que: "... el vínculo entre el ejercicio físico y los estudiantes universitarios está subvalorado y no atendido, prácticamente nadie le presta interés, salvo los estudiantes que lo practican..."² Además éste dice haber reflexionado sobre cómo podría curricularizarse la Educación Física en la educación terciaria pública, aunque solo con una mirada utópica ya que dicha idea sería imposible de abarcar en la realidad actual.

En el área deportiva Palumbo expresa los siguientes objetivos: "Tratar de promover el deporte. Que la mayor cantidad posible del demos universitario participe. Tratar de utilizar el deporte como medio de integración y de socialización. Buscar que el tiempo libre sea utilizado lo más beneficiosamente posible..."³

En el sitio web del SCBU, área deporte, se aclara que: "...tiene por objetivo brindar un espacio para que los universitarios practiquen actividades con fines de recreación, afiancen los vínculos con sus compañeros, creen un sentimiento de pertenencia a la institución y cuiden su salud" (Sitio de la UdelaR, actualización 2014).

En relación al perfil de ésta área Palumbo expone que "...no hay una política destinada

² Entrevista a Marcelo Palumbo, octubre 2013

³ Entrevista a Marcelo Palumbo, octubre 2013

a apoyar la integración o la competencia, ahora que cambió la presidenta (del SCBU) hay un proyecto de hacer una reestructura en el área de deportes buscando redefinir esto, si se apunta a la competencia o a la integración.”⁴

Son tres las categorías de servicios que se ofrecen en ésta área, diversos campeonatos deportivos, convenios con instituciones deportivas y espacios para la práctica de varios deportes.

En la página del SCBU, se describen los convenios existentes entre clubes deportivos y los estudiantes de la UdelaR, estos son con: el Club del BPS, Club Bohemios y AEBU, todos estos reducen su cuota entre un 10 y un 20%.

Son aproximadamente 2000 los estudiantes que participan de las propuestas de ésta área, más los convenios del SCBU según lo expresado por el presidente de la misma.

Por otro lado el área deportiva también organiza dos campeonatos de fútbol, estos son el campeonato inter-hogares que consta con aproximadamente 400 participantes y el inter-facultades en el cual participan alrededor de 500 estudiantes. Por otra parte el SCBU organiza los juegos universitarios de primavera en los que se desarrollan torneos de grass-handball femenino, fútbol 11 masculino y fútbol 7 femenino, fútbol-tenis, básquetbol masculino y femenino, voleibol mixto, taichí y capoeira.

El último servicio ofrecido por el área deportiva del SCBU es el de dictados de clases, prácticas o entrenamientos, las ofertas en cuanto a deportes son: fútbol 11, futsal, básquetbol y vóleibol, para ambos géneros diferenciados. Además se agrega balonmano femenino y fútbol 8 masculino. También ofrece esta área clases de taichí y capoeira.

Los espacios físicos nombrados por el director donde se desarrollan dichas propuestas son: liceo IAVA, liceo Miranda, el ISEF, aunque en el momento está interrumpida la utilización y el Faro en facultad de ingeniería.

⁴ Entrevista a Marcelo Palumbo, octubre 2013

RESEÑA METODOLÓGICA

En este apartado se expondrá el paradigma al cual pertenece ésta investigación, el tipo y nivel, el universo y muestra que abarca y los instrumentos que ésta utiliza. De ésta manera pretende determinar cuál es la realidad de la relación entre los estudiantes universitarios y el ejercicio físico, y la de éstos con el área deportiva del SCBU. Es con este fin que se tomarán como referencia diversos autores quienes le brindarán soporte teórico calificado a la presente investigación.

Paradigma de investigación

A modo de comienzo se ubicará la presente investigación dentro del paradigma fenomenológico ya que éste según Rusque (1999) citado por Colmenares (2008):

“...constituye hoy día la visión compartida de un conjunto de concepciones y enfoques epistemológicos y metodológicos que tienen como punto de encuentro, el significado dado por los sujetos participantes a las acciones y sucesos que constituyen la trama de su vida cotidiana y la recuperación de lo cualitativo.” (Colmenares, 2008, p. 9).

Dicho paradigma contribuye a orientar la investigación en mayor medida a la reconciliación y en menor orden al cambio; aquí el objeto de estudio es entendido según Colmenares (2008) como:

“...un sujeto constructor de la vida social en su vida cotidiana; el estudio de las prácticas sociales cotidianas; la realidad social como expresión de procesos subjetivos e interactivos que se articulan a un sistema compartido de significados y valores; los eventos culturales como formas simbólicas susceptibles de ser comprendidas e interpretadas...” (Colmenares, 2008, p. 10)

Parafraseando a Colmenares (2008), en este paradigma de investigación se pretende percibir los significados propios que cada individuo elabora a partir de las experiencias vividas, logrando visualizar características referentes a los valores, las motivaciones, y las acciones. A partir de estos datos se busca ahondar en la comprensión de la vida misma de los colectivos. Ésta manera de concebir la investigación permitirá -relacionando y dilucidando los modos de hacer con sus diversas representaciones- conocer algunas características significativas en el

vínculo entre los estudiantes de la UdelaR con el ejercicio físico, además dejará ver el lugar que la UdelaR le otorga a éste.

Modelo de investigación

Ésta investigación posee un diseño mixto, según Hernández, Fernández y Baptista (2003) los diseños mixtos: "... representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 21).

Por otro lado parafraseando a Cook y Reichardt (2005) quienes plantean que algunos métodos cuantitativos tienden a simplificar o a distorsionar realidades sociales complejas, por lo que se promueve el resurgimiento de la investigación cualitativa así como las posibilidades epistemológicas, metodológicas y prácticas que ésta brinda. Se alude a una variación en la postura de los investigadores en cuanto a la abertura hacia nuevas tendencias que producirán como resultado nuevos esquemas teóricos. Al respecto de esto Cook y Reichardt (2005) indican que:

"...Se trata de buscar y también de reconocer otras formas válidas y aceptables de hacer ciencia que no sigan los cánones prefijados por uno de los enfoques y que recuperen para el quehacer científico para el desarrollo del propio conocimiento científico aspectos y dimensiones que insistente e intencionadamente han quedado marginados dentro del paradigma de investigación dominante, consideradas como fuentes de prejuicios y errores, o como amenazas o cuando menos, elementos distorsionantes del "espíritu científico auténtico" (Cook y Reichardt, 2005, p.10).

Tipo y nivel

Sabino (1992) desarrolla una clasificación de los tipos de investigación según los objetivos extrínsecos pretendidos por la misma, de ésta forma se pueden distinguir dos categorías distintas según el autor, las investigaciones de carácter puro y las aplicadas. Las aplicadas se diferencian de las puras en que éstas pretenden una utilización inmediata de los conocimientos alcanzados.

Se considera que la presente investigación es de carácter puro ya que no pretende una

utilización instantánea, no busca aplicar los conocimientos obtenidos de forma directa ni inmediata, aunque esto no quiere decir que sus resultados puedan ser utilizados en un futuro cercano.

En relación con los objetivos intrínsecos de la investigación el autor elabora una nueva clasificación, las investigaciones exploratorias, descriptivas y explicativas.

La investigación exploratoria se identifica con este trabajo ya que apunta a obtener una visión generalizada del problema concerniente, no pretende ni describir ni explicar la realidad sino aproximarse a ella de una forma un poco más superficial comparada a los otros tipos. Se utilizan con frecuencia cuando el problema escogido ha a sido poco profundizado y problematizado.

Universo y muestra

El universo involucrado en la presente investigación es muy amplio ya que abarca a toda la población estudiantil universitaria. Éste resulta imposible de abarcar por motivos de tiempo y cantidad de encuestadores, por lo que será necesario extraer una muestra del mismo. Esta muestra, porción reducida del universo total, se la denomina muestra representativa y permitirá conducir a conclusiones similares que si se estudiara todo el universo.

El método por el cual se extraerá la muestra representativa es denominado por Sabino (1992) como azar simple. Éste consiste en realizar un listado de los componentes del universo a abarcar y mediante un proceso de azarificación obtener la muestra representativa.

Se tomará una combinación de criterios definidos por el grupo investigador y una metodología de azar para seleccionar la muestra, para esto se partirá de un listado de centros universitarios elaborado para el *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado I 2012*, por la Udelar.

En éste se diferenciaron tres áreas de estudio: la de tecnologías y ciencias de la naturaleza y el hábitat, la social y artística y la de ciencias de la salud. De cada una de éstas áreas se tomaron tres institutos, facultades o servicios. Se establece la diferenciación por áreas ya que cada una podría explicitar un perfil distinto con respecto al ejercicio físico. Dentro de cada instituto, facultad o servicio de la universidad se toma

una muestra representativa del 0.3% de la población, dado que la investigación se manifiesta en un tiempo acotado y no se cuenta con las posibilidades materiales para abarcar la población en su totalidad.

En el listado realizado previo al sorteo, fue excluido el ISEF debido a que sus estudiantes entablan una relación especial con el ejercicio físico. Además de esto, el ISEF integra en su currículo al ejercicio físico por lo que podría provocar resultados incorrectos en la investigación.

Los institutos, facultades y servicios seleccionados de cada área fueron:

- Área de tecnologías y ciencias de la naturaleza y el hábitat:
 - Facultad de Ingeniería con 7569 estudiantes de los cuales se encuestarán 23 estudiantes.
 - Facultad de Arquitectura con 5483 estudiantes de los cuales se encuestarán 16 estudiantes.
 - Facultad de Agronomía con 2289 estudiantes se encuestarán 7 estudiantes.

- Área social y artística:
 - Facultad de ciencias Económicas y de Administración con 13842 estudiantes de los cuales se encuestarán 42 estudiantes.
 - Facultad de derecho con 14065 estudiantes de los cuales se encuestarán 42 estudiantes.
 - Facultad de ciencias sociales con 5061 estudiantes de los cuales se encuestarán 15 estudiantes.

- Área de ciencias de la salud:
 - Facultad de odontología con 2344 estudiante de los cuales se encuestarán 7 estudiantes.
 - Facultad de Psicología con 7091 estudiantes de los cuales se encuestarán 21 estudiantes.
 - Facultad de Medicina con 8144 estudiantes de los cuales se encuestarán 24 estudiantes.

El universo es de 85.905 estudiantes de la UdelaR y la muestra es de 197 estudiantes.

Por lo que el porcentaje del universo alcanzado en la investigación es del 0,23%.

Instrumentos de investigación

Los instrumentos de recolección de datos son herramientas que se utilizan para extraer información de la realidad, estos pueden ser primarios o secundarios. Los datos primarios son aquellos que se obtienen de la realidad de forma directa a través de estudios empíricos. Las herramientas escogidas para la recolección de datos primarios fueron cuestionarios administrados por el grupo de investigación y entrevistas.

Los datos secundarios que se utilizaron fueron los obtenidos del *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado I 2012*, como también los datos obtenidos de la *Encuesta nacional sobre hábitos deportivos y actividad física* del Ministerio de Turismo y Deporte y el Ministerio de Salud Pública en el año 2009.

En cuanto al cuestionario administrado por el investigador, se lo escoge porque posibilita abarcar un amplio porcentaje de la población, a diferencia de la entrevista que exige largo tiempo para su realización ya que se establece un intercambio, diálogo e interacción personal.

Como se hacía referencia, la entrevista consta de un diálogo en donde el investigador realiza una serie de preguntas las cuales deberán ser respondidas por el encuestado, extrayendo de esta forma datos de la realidad. Se escogió la entrevista como herramienta ya que fue necesario extraer datos puramente cualitativos referidos a una realidad particular difíciles de obtener a través de otra herramienta.

De acuerdo al grado de libertad que el investigador se vale para realizar las preguntas se puede clasificar las entrevistas en no estructuradas y formalizadas. En la presente investigación se usará la entrevista no estructurada ya que ésta permite obtener datos relevantes que el investigador pudo haber pasado por alto a la hora de planificar la entrevista. De ésta forma se logra un mayor alcance de la realidad y profundidad en la investigación. Este tipo de entrevista es el que presenta mayor grado de libertad ya que no existe un orden formal preestablecido para las preguntas.

En la entrevista no estructurada por pautas, el entrevistador se guía por una lista de interés que tratará de abordar en el correr de la entrevista, elaborando pocas preguntas para que el entrevistado se mantenga en las temáticas deseadas.

En esta investigación se le realizarán entrevistas a los señores Marcelo Palumbo, director del área deportiva del SCBU y a Aldo Tripaldi docente del ISEF. Se optó por realizar la entrevista realizada a Marcelo Palumbo con el fin de recabar mayor información en relación al área deportiva del SCBU, debido a la carencia bibliográfica de ésta área. La entrevista al docente Aldo Tripaldi se le realizó por ser un referente significativo en las temáticas de salud y calidad de vida.

Cabe aclarar que antes del comienzo de cada encuesta el encuestado debió leer la definición de ejercicio físico establecida en el marco teórico construida por el equipo de investigación. La cuál expresa: “Se considera al ejercicio físico como un constituyente de la actividad física, que al planearse, estructurarse y sistematizarse logra obtener cambios a nivel orgánico-funcional, en las habilidades motoras y en la aptitud física.” Además se consideró que los estudiantes que realizan ejercicio físico son aquellos que declaran practicarlo al menos dos veces a la semana una hora cada vez.

Si bien en la encuesta no se preguntó la edad, se determinó que solo se encuestaría a los estudiantes que parecieran tener hasta 24 años, edad definida en el censo como la mediana de los estudiantes de la UdelaR, de acuerdo al *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado 1 2012*.

RESULTADOS

Se comenzará analizando la situación de los estudiantes de la UdelaR en relación al ejercicio físico, las características de participación y los motivos por los cuales lo realizan o no. Se avanzará analizando el SCBU, específicamente su área deportiva, y las particularidades de participación de los estudiantes en dicha política. Por último se relevarán los modelos universitarios que se vinculan con la UdelaR y cómo estos abordan el ejercicio físico.

Ejercicio físico y estudiantes universitarios

Se estudiará a continuación cómo es el vínculo entre el ejercicio físico y los estudiantes de la UdelaR -que porcentaje de estudiantes lo realiza y en qué condiciones, cuáles son los ejercicios más practicados y los motivos por lo que lo realizan o no-, para esto se tomarán los datos recabados por las encuestas realizadas por el grupo investigador. Éstos se analizarán comparándolos con los del *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado 1 2012*.

El primer dato que se desprende al estudiar la relación de la población pertinente y el ejercicio físico es el porcentaje de estudiantes que lo realizan y el que no. El mismo indicó que el 53% de la población estudiantil practica ejercicio físico, mientras el 47% no lo hace.

Se debe tener en cuenta que los estudiantes universitarios están inscriptos social y culturalmente en una realidad que excede lo que son las características específicas del ser universitario. Por esta razón es que se debe comparar estos valores con los del resto de la población uruguaya que está comprendida en la misma franja etaria que los estudiantes de la UdelaR.

A partir de los datos obtenidos en la *Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física* se puede ver que tan solo el 45% de los ciudadanos de sexo masculino y el 25% del sexo femenino -de entre 18 y 29 años de edad- realizan algún tipo de ejercicio físico. Este valor contrasta a priori con el 53% de la población estudiantil de la UdelaR que lo practica, la cual según el *VII Censo de Estudiantes Universitarios de*

Grado 1 realizado en el año 2012, casi el 80% de estos quedan comprendidos en este tramo etario.

Más adelante se analizará si ese porcentaje es el reflejo o no del real acceso que dicha población tiene a los servicios brindados por el SCBU.

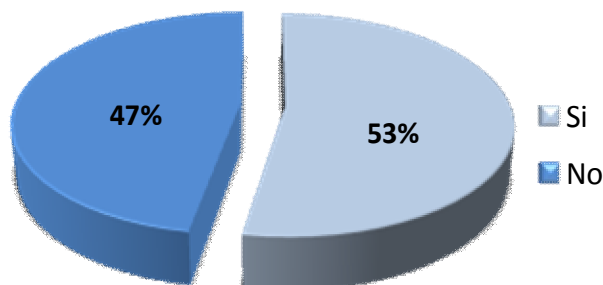


Gráfico 1. Porcentajes de estudiantes de la UdelaR que realizan ejercicio físico.

Otro resultado interesante que se obtuvo fue la cantidad de encuestados que realizan o no ejercicio físico según el sexo. La población que expresó realizarlo fue en su mayoría del sexo masculino, mientras que los que mencionaron no practicarlo fueron mayoritariamente del sexo femenino. En los valores de quienes no realizan ejercicio físico se acentúa aún más la diferencia por sexo, ya que el 67% de los estudiantes de la UdelaR que no lo practican son mujeres, mientras que tan solo el 33% son hombres. Comparando los resultados obtenidos con el antecedente mencionado en el marco teórico, *El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería*, se puede apreciar que en ambas universidades son los hombres quienes presentan mayor interés hacia la práctica de ejercicio físico que las mujeres.

Además se dedujo que de las ciento diez mujeres encuestadas el 56% expresó no realizar ejercicio físico, mientras el 44% menciona practicarlo. Por otro lado, de los 86 hombres encuestados el 65% menciona practicarlo, mientras el 35% se desvincula con dicha actividad. Si se contrastan estos valores con los de *la Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física*, mencionado anteriormente, en la franja etaria de 18 a 29 años –donde el 45% de los hombres y el 25% de las mujeres lo realizan-, se

puede observar que tanto los hombres como las mujeres que acceden a la UdelaR realizan más ejercicio que quienes tienen la misma edad pero no son usuarios de ésta, ésta diferencia es de aproximadamente un 20% para ambos sexos.

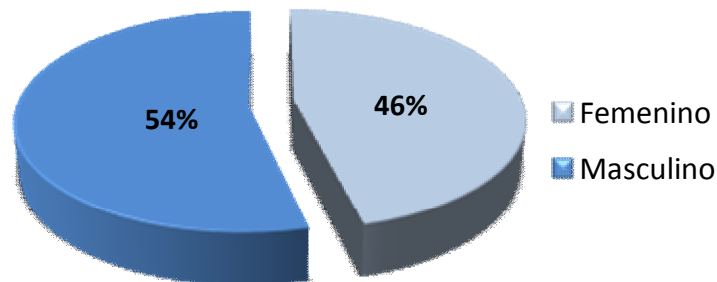


Gráfico 2. Porcentaje de estudiantes de la UdelaR que realizan ejercicio físico según sexo.

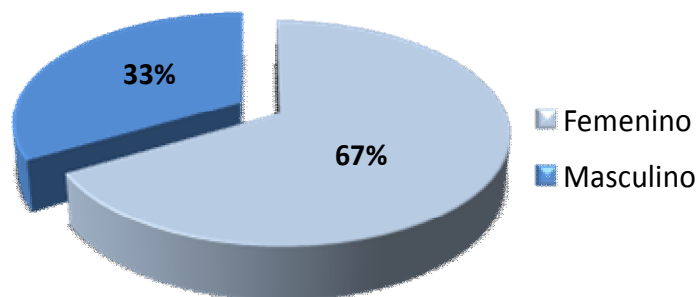


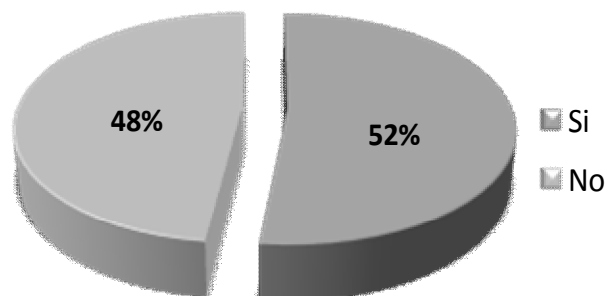
Gráfico 3. Porcentaje de estudiantes de la UdelaR que no realizan ejercicio físico según sexo.

Partiendo de una distinción por áreas de la UdelaR se obtuvieron los siguientes resultados.

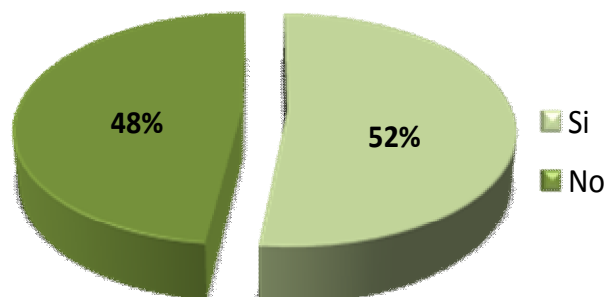
En relación al área ciencias de la salud y al área tecnologías y ciencias de la naturaleza y el hábitat, se puede decir que en ambas áreas un 52% de ésta población expresó realizar ejercicio físico, mientras que un 48% menciono no practicarlo.

En cuanto al área social y artística, un 54% de la población expresó realizar ejercicio físico mientras un 46% declaró no hacerlo.

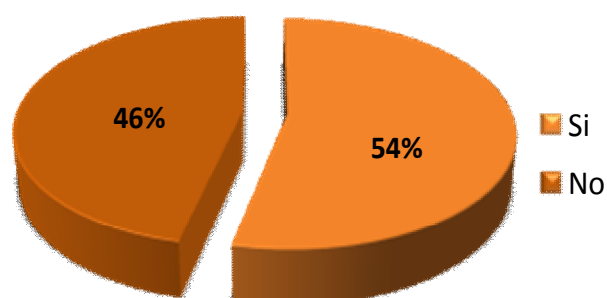
Por tanto, no se encontraron diferencias significativas entre las distintas áreas. Esta realidad refuta la idea planteada en la reseña metodológica de una posible diferenciación en la población de cada área en relación a la práctica de ejercicio físico.



Área ciencias de la salud.



Área de tecnologías y ciencias de la naturaleza y el hábitat.



Social y artística

Gráfico 4. Porcentaje de estudiantes por área que realizan ejercicio físico.

Al justificar porque no practican ejercicio físico los estudiantes de la UdelaR declararon como principal motivo la falta de tiempo –se incluyó además en ésta categoría quien

argumentó que el estudio le quitaba demasiado tiempo-, quienes alcanzaron casi el 70 %. Mientras que motivos como falta de actitud –quienes les da pereza, no tenían actitud o falta de voluntad-, constancia –no poder mantener la práctica de dicha actividad en el tiempo y falta de constancia- y no sentir placer por el mismo –no disfrutar del ejercicio físico, sentir disgusto o falta de placer al realizarlo- son los que en menor medida fueron mencionados.

Ésta realidad se puede ver reflejada en algunos datos tomados del *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado 1 2012*.

En primer lugar se debe de tener en cuenta que el 60% de los estudiantes censados expresaron que estaban a la hora del mismo en situación de empleo, y de este valor también el 60% declaró trabajar más de 30 hs. semanales. Este dato se relaciona además con lo mencionado por Aldo Tripaldi en la entrevista realizada al mismo, cuando argumenta que el comienzo de la etapa laboral es uno de los factores que repercuten en el abandono de las prácticas de ejercicio físico.

A esto se le suma la carga horaria semanal invertida al estudio en donde -y sin discriminar por tiempo invertido al trabajo- la mayoría asiste a clase entre una a diez hs. semanales, y la misma carga horaria invierte también la mayoría al estudio extracurricular.

Por otro lado podría no verse reflejado tal argumento -de falta de tiempo- en el 40% de los estudiantes que declararon al momento del censo no tener empleo. Otros datos obtenidos del mismo y que pueden diferir o contrastar dicha realidad es el caso de que el 40% de los censados vive con alguno de sus padres, por lo cual no cargarían quizás con la responsabilidad total de llevar adelante un hogar. Además el 87% tampoco carga con la responsabilidad de un hijo.

El último dato que cabe destacar con respecto a este resultado es que según la *Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física*, la mayoría de la población uruguaya argumentó no realizar ejercicio físico por el mismo motivo que la mayoría de los estudiantes de la UdelaR, falta de tiempo. Este dato podría reflejar que la verdadera razón no sea precisamente falta de tiempo, sino falta de prioridad con dicha actividad.

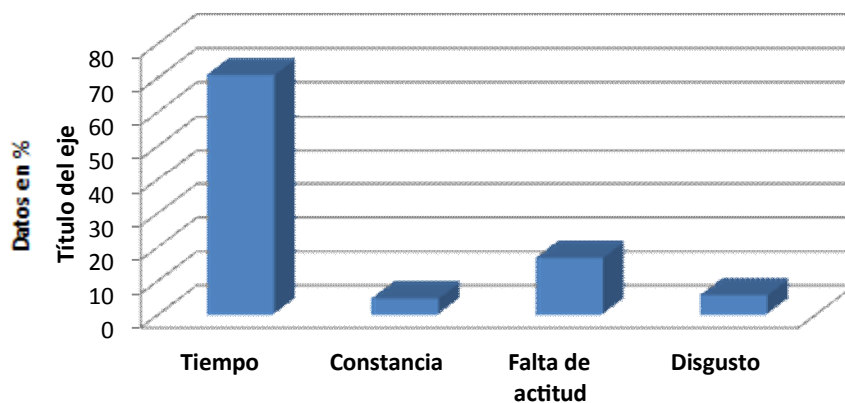


Gráfico 5. Motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR no realizan ejercicio físico⁵.

En cuanto a los motivos por los cuales los estudiantes universitarios de grado realizan ejercicio físico, se pudo observar que casi un 60% manifestó hacerlo por motivos de salud –se incluyó tanto a quienes expresaron hacerlo por salud mental como física-, este valor se argumentó aproximadamente un diez por ciento más en hombres que en mujeres.

El segundo motivo expresado por la mayoría de la población encuestada fue por razones de bienestar (aprox. 35%), en esta categoría quedaron incluidos quienes lo realizan por que les hace bien, se sienten mejor, les cambia el ánimo, logran distenderse, relajarse y olvidarse del trabajo y del estudio. Estos motivos fueron argumentados casi un 5% más en mujeres que en hombres.

Otra razón por la cual los universitarios se relacionan con el ejercicio físico es por recreación, diversión y gasto del tiempo libre y el ocio (17%). De estos encuestados la gran mayoría fueron hombres, impulsándose por esta causa poco más del 15%, mientras las mujeres solamente el 2%.

Motivos de estética -mantener la forma y verse bien físicamente- fueron argumentados por el 12% de la población encuestada, del cual los hombres argumentan apenas un 2% más ésta razón que las mujeres. Por otro lado quienes practican ejercicio físico por que

⁵ En el eje horizontal se muestran los principales motivos por los cuales los de la UdelaR no realizan ejercicio físico, las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

les gusta y lo disfrutan conformaron el 10% de los encuestados que realizan ejercicio físico, del cual las mujeres se impulsan casi un 5% más que los hombres.

En la categoría competencia se tomaron en cuenta también motivos de trabajo y entrenamiento, estos son un 9% de la muestra y en su totalidad hombres.

Por último, los motivos menos mencionados fueron de socialización (3%), hábito (2%) y transporte (1%).

A partir de estos datos se puede decir que los motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico difieren de los estudiantes de la Universidad de Granada –antecedente descripto anteriormente en el marco teórico- ya que el motivo principal por lo cual esta población realiza ejercicio físico es por cuidado personal y estética y en segundo lugar por razones de salud.

Por otro lado, que el motivo principal por el cual los estudiantes realicen ejercicio físico sea salud, deja ver a éste como una herramienta privilegiada para mejorar el estado de salud de las personas, temática que se abordará más adelante cuando se trate el sedentarismo como problemática de salud pública.

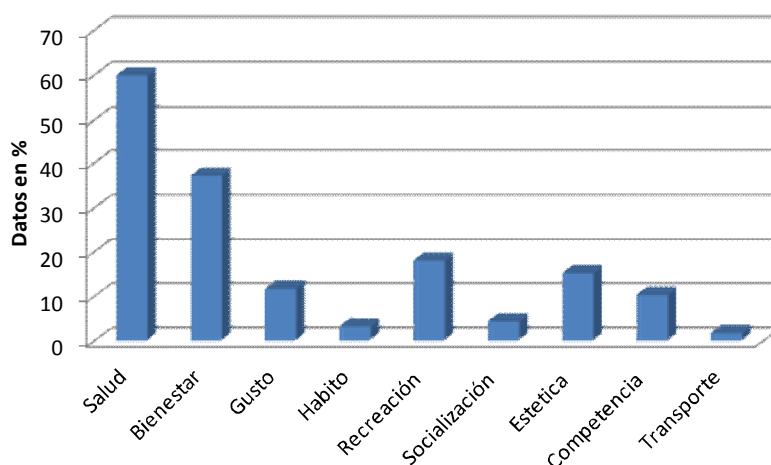


Gráfico 6. Motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico⁶.

⁶ En el eje horizontal se muestran los principales motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico, las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

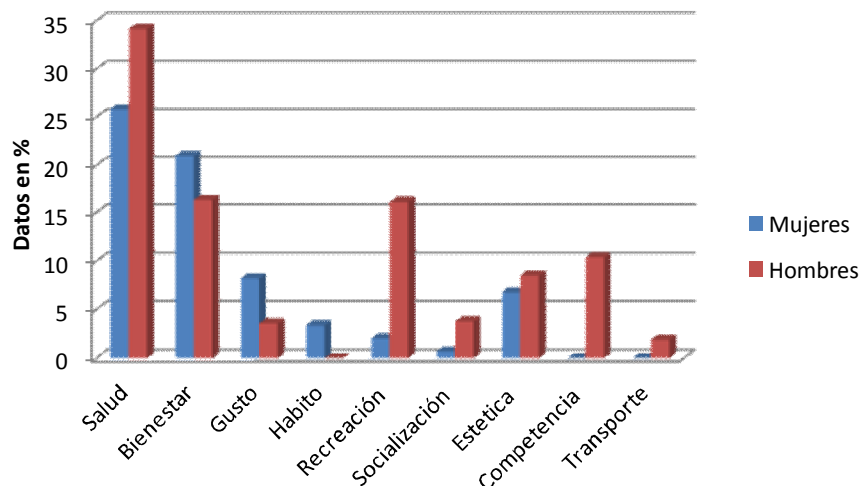


Gráfico 7. Motivos por los cuales los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico según sexo⁷.

Analizando la información obtenida a partir de los datos arrojados por las encuestas realizadas por el equipo investigador, llama abruptamente la atención la variedad de actividades que realizan los estudiantes universitarios. Como será descripto a continuación la mayoría de los ejercicios es realizado tanto por hombres como por mujeres, pero se puede observar que existen ciertas preferencias por unos y otros dependiendo de cada actividad.

A partir de éstos datos, se desprende que el ejercicio más realizado por los estudiantes universitarios es la musculación, siendo un 17% quienes lo practican. La misma se comprende para dicho análisis como los ejercicios realizados en salas de musculación pertenecientes generalmente a gimnasios, clubes o al propio hogar. Sin embargo ésta forma de ejercicio físico es practicado en su gran mayoría por hombres, casi el doble de estos lo practican en comparación con las mujeres.

El ejercicio que estadísticamente le sigue en cuanto a mayor número de estudiantes encuestados que declararon realizarlo, con aproximadamente un 16%, es el fútbol. Este dato también expresó que el total de la muestra que lo realiza son hombres. Esto no quiere decir que no haya mujeres universitarias que lo practiquen -como se mencionó

⁷ En el eje horizontal se muestran en rojo los principales motivos por los cuales los hombres de la UdelaR realizan ejercicio físico y en azul los de las mujeres. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

anteriormente en el marco teórico, el área deportiva del SCBU tiene un espacio dirigido a estudiantes mujeres que juegan al fútbol-, sino que expresa el bajo número de mujeres universitarias que optan por este deporte, quizás por su pobre desarrollo en comparación con el que ha tenido el fútbol masculino en nuestra sociedad.

El tercer ejercicio más mencionado por la población encuestada fue correr, éste lo realiza un 15% sin establecerse grandes diferencias por sexo en su participación, aunque los hombres lo realizan en porcentaje poco más que las mujeres.

La gimnasia fue elegida como ejercicio físico por el 9% de la población estudiantil, tomándose como tal para el presente análisis las distintas variedades dentro de la misma, como son las clases de gimnasia aeróbica, step, localizada, pilates y aerobox entre otras. Éstas en su totalidad son elegidas por mujeres, al igual que el fútbol esto tampoco quiere decir que no existan hombres que la practiquen, sino que de la muestra tomada ningún hombre la mencionó.

Le sigue en orden decreciente de ejercicios escogidos por los estudiantes el andar en bicicleta -en el cual se tomó en cuenta tanto el uso de la bicicleta móvil, como la fija y el spinning- con un 8% de quienes la practican, en su mayoría mujeres. Seguida por la natación con 6%, en la cual no se establecen grandes diferencias por sexo, y caminar con 5% el cual es practicado tan solo por el 1% de los hombres.

Por otro lado los deportes de combate –todas las artes marciales y deportes de lucha como el kit-boxing, boxeo y karate- son realizados casi indistintamente tanto por hombres como por mujeres y el total de quienes lo practican es de un 4%.

Por último, los ejercicios que fueron menos mencionados por los encuestados son: el voleibol realizado por un 3% de la muestra (en su totalidad estudiantes del sexo femenino), el rugby y el surf practicados por el 2% (mencionados ambos solamente por hombres), las actividades expresivas –tales como la acrobacia en tela, el trapecio y la danza contemporánea- es realizado por el 2% y en su totalidad mujeres, también practica el mismo porcentaje atletismo y tenis, los cuales son indistintamente realizados tanto por mujeres como por hombres.

Los menos practicados son el basquetbol y balonmano ya que fueron mencionados por

apenas el 1% de los universitarios, en su totalidad hombres y mujeres respectivamente.

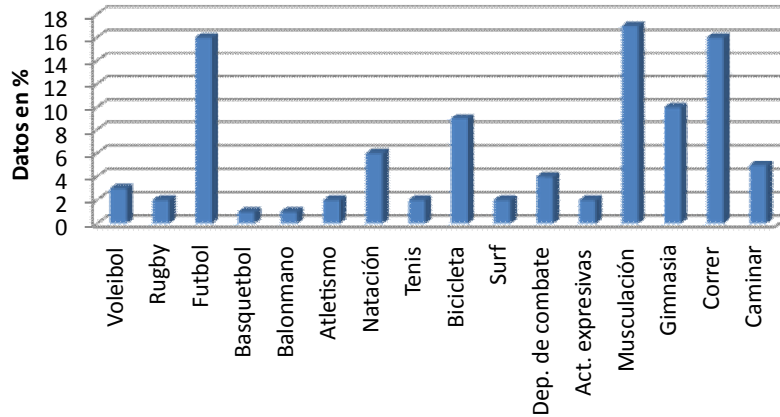


Gráfico 8. Ejercicios físicos realizados por estudiantes de la UdelaR⁸.

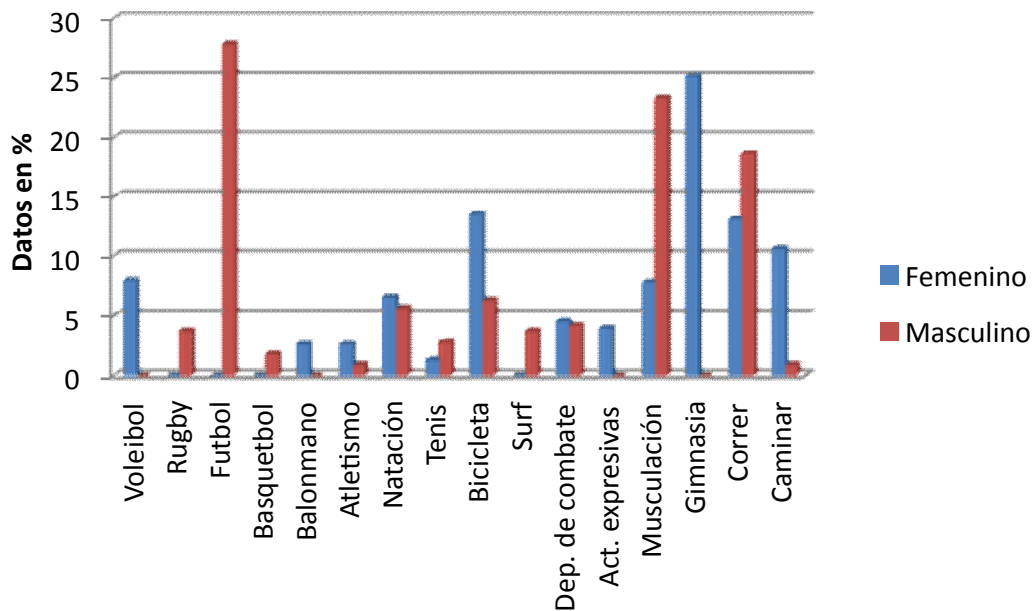


Gráfico 9. Ejercicios físicos realizados por estudiantes de la UdelaR según sexo⁹.

⁸ En el eje horizontal se muestran los ejercicios físicos mencionados por los estudiantes de la UdelaR. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

⁹ En el eje horizontal se muestran en azul los ejercicios físicos realizados por las mujeres estudiantes de la UdelaR y en rojo los practicados por los hombres. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

Se pudo observar a partir de los datos recabados que el principal lugar en donde los estudiantes realizan ejercicio físico es al aire libre –se tomó en cuenta la rambla, la calle, los gimnasios al aire libre, la playa y los parques- 33% de los encuestados.

Los clubes deportivos ocupan el segundo lugar con casi el 26%, esto llama la atención y podría indicar un nivel socioeconómico medio-alto de los estudiantes universitarios. Esto se ve altamente relacionado con los resultados de la *Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física* en donde se demostró que existe una relación directa entre el porcentaje de la población que declara realizar ejercicio físico y la ubicación en los quintiles de ingresos de los hogares, por lo que hay una tendencia mayor a la práctica del ejercicio físico en los hogares de ingresos más altos.

Los gimnasios ocupan el tercer lugar en cuanto a los lugares elegidos por los estudiantes con un 24%, las canchas -tanto al aire libre como cerradas- le siguen con un 8% y el hogar ocupa el quinto lugar con un 3%.

En última instancia se encuentran las instituciones públicas con un 6% de estudiantes que las eligen. Dentro de éstas se pudo apreciar que un 3% de la muestra asiste al SCBU, mientras el otro 3% lo hace a otras instituciones públicas como son plazas de deportes. Llama la atención el bajo número de encuestados que expresa participar de los servicios ofrecidos por el Estado ya que estos son de carácter gratuito, sin embargo pocos son los que optan por éstas propuestas, lo cual podría reflejar no adaptarse a las necesidades de la población pertinente.

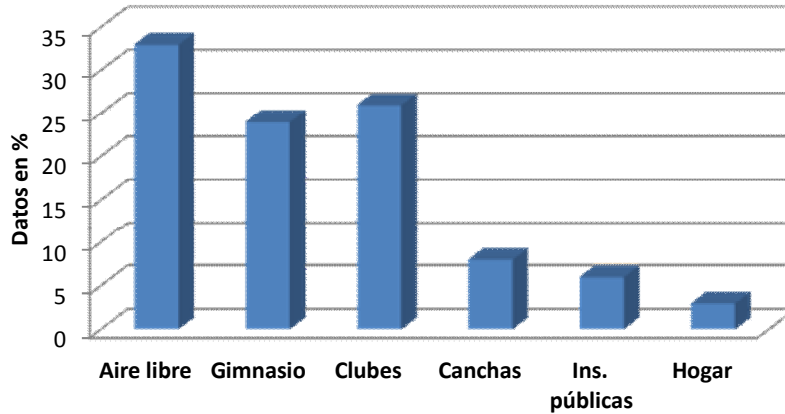


Gráfico 10. Espacios donde los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico¹⁰.

En referencia a los datos recabados con respecto al entorno social con el cual los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico, subyace que su gran mayoría lo hace con amigos y solos, poco más del 45% y casi el 30% respectivamente, mientras el resto lo realiza, el 18% con compañeros, el 5% con la familia y el 2% con su pareja. Estos valores reflejan que la gran mayoría de los estudiantes optan al momento de realizar ejercicio físico por hacerlo acompañados.

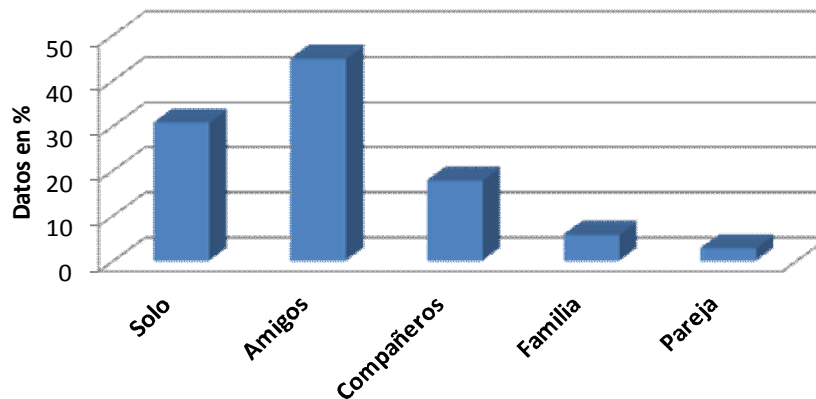


Gráfico 11. Entorno social con el cual los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico¹¹.

¹⁰ En el eje horizontal se muestran los principales espacios donde los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

¹¹ En el eje horizontal se muestran en compañía de quien los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

Con respecto a la carga horaria semanal con la que los estudiantes realizan ejercicio físico, se pudo observar que la mediana de los encuestados lo realiza entre dos a cuatro horas semanales (casi el 55%), mientras aproximadamente el 27% lo hace de cinco a siete horas, casi un 10% de ocho a diez y poco más del 8% lo hace por más de diez horas semanales.

Diferenciando hombres de mujeres, los resultados obtenidos arrojaron que en general los hombres destinan mayor carga horaria semanal que las mujeres al ejercicio físico. La mayoría de las mujeres encuestadas lo realiza de dos a cuatro horas semanales mientras la mayoría de los hombres lo practican de cinco a siete veces por semana.

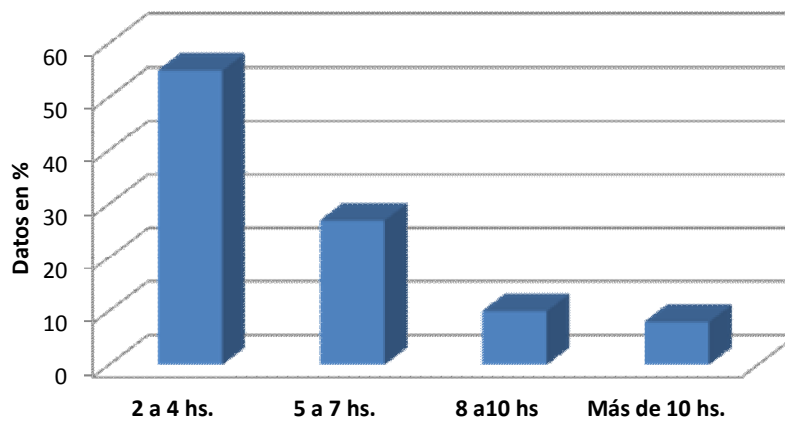


Gráfico 12. Carga horaria semanal con que los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico¹².

¹² En el eje horizontal se muestra la cantidad de horas semanales que los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

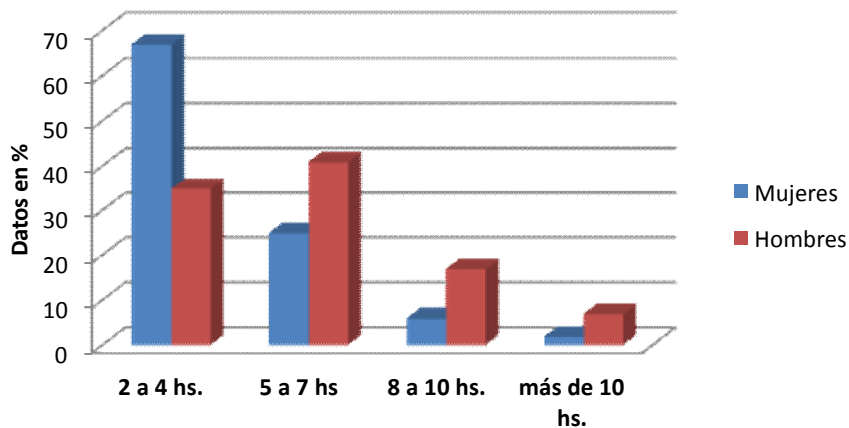


Gráfico 13. Carga horaria semanal con que los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico según sexo¹³.

El último dato significativo de la relación estudiantes universitarios y ejercicio físico hace referencia a la frecuencia semanal con que los mismos realizan estas actividades. De éste se desprende que la gran mayoría de los estudiantes se ejercita de dos a tres veces por semana, mientras en menor medida lo realizan con mayor frecuencia semanal. Se puede observar también diferencias en cuanto a la frecuencia semanal y el sexo, ya que la mayoría de los estudiantes mujeres realizan ejercicio físico dos veces por semana, mientras la mayoría de los hombres lo realizan frecuencia cinco.

¹³ En el eje horizontal se muestra en azul la cantidad de horas semanales que las mujeres estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico y en rojo la de hombres. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

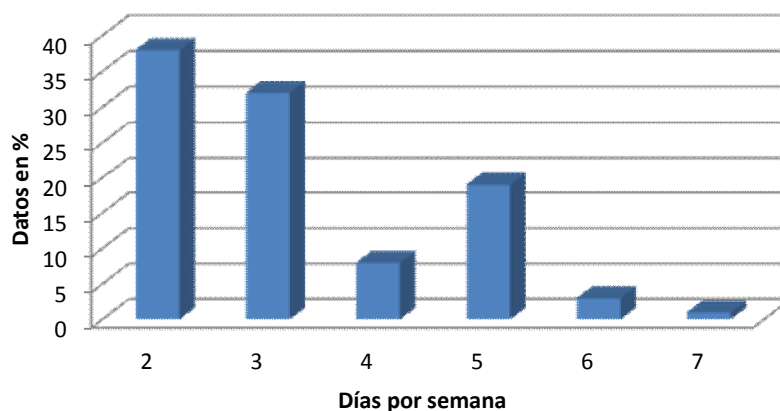


Gráfico 14. Porcentaje de frecuencia semanal con la que estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico¹⁴.

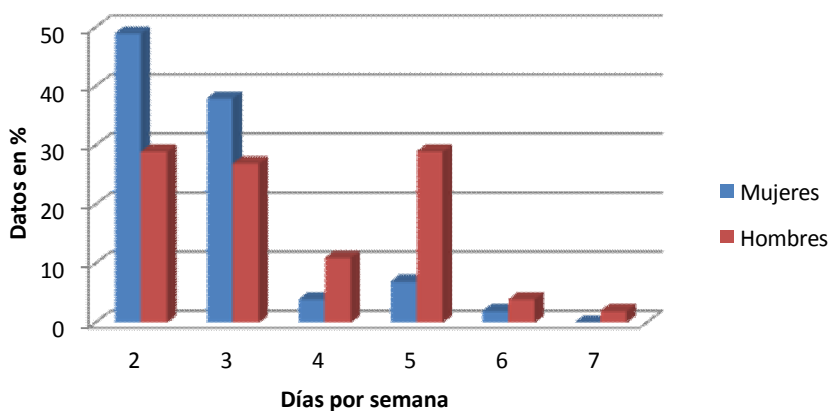


Gráfico 15. Porcentaje de frecuencia semanal con la que estudiantes realizan ejercicio físico según el sexo¹⁵.

¹⁴ En el eje horizontal se muestra la cantidad de veces por semana que los estudiantes de la UdelaR realizan ejercicio físico. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

¹⁵ En el eje horizontal se muestra en rojo la cantidad de veces por semana que los estudiantes hombres de la UdelaR realizan ejercicio físico y en azul los mismos datos para mujeres. Las categorías fueron creadas para una mejor visualización de la gráfica. En el eje vertical se exponen los valores en porcentaje.

Modelos universitarios, UdelaR y ejercicio físico

Desde los orígenes de las universidades en la época medieval se puede apreciar cómo fue mencionado por Daniel Pallarola (2009), un desprecio de los universitarios hacia el ejercicio físico vinculado a una imagen del estudiante intelectual. Dicha concepción es retomada en los modelos universitarios “Napoleónico Francés” y el “Alemán” desarrollados en el marco teórico por Apaza. Estos dos modelos son los que considera Gabriel Picos (s/a) que estructuraron desde sus comienzos a la UdelaR; ambos se caracterizan por no incorporar el ejercicio físico en su currículo.

Por otra parte, según Picos el modelo que actualmente se asocia a la UdelaR a partir de 1918 es el modelo “Latinoamericano”, éste tampoco se vincula directamente con el ejercicio físico. Estos tres modelos que estructuraron a la UdelaR se diferencian del modelo “Anglosajón” descrito por Apaza, en el lugar que le merecen a éste.

Parafraseando a Pallarola el impacto que el ejercicio físico ha tenido en las universidades anglosajonas no es comparable al de las universidades latinoamericanas. Se pueden apreciar sustanciales diferencias en cuanto a la importancia que se le da al deporte y a las competencias deportivas.

Tal es el interés en éste, que uno de los modos de obtener una beca universitaria es ser pretendido por una de las selecciones deportivas de alguna de éstas universidades. Además de esto se puede observar como las competencias deportivas universitarias también tuvieron desde sus comienzos alta aceptación y un prestigioso lugar tanto en la universidad en particular, como en la sociedad en general.

Otra realidad que contrasta con las universidades latinoamericanas son los grandes campus deportivos que estas universidades ofrecen a sus estudiantes, campus que están situados dentro del mismo terreno que las universidades y en donde se ofrecen diversos espacios para la práctica de actividades.

Si bien fueron los estudiantes de las universidades anglosajonas quienes impulsaron e hicieron que las autoridades de éstas se interesen por el ejercicio físico, finalmente fue gracias a las instituciones que el ejercicio físico ocupó el lugar que actualmente se le otorga. En la UdelaR se puede ver un gran interés de parte de sus estudiantes en este tipo de actividades, cómo expresa Marcelo Palumbo, director del área deportiva del

SCBU, en la entrevista realizada al mismo, algunas facultades por ejemplo la de Derecho, organiza sus propios campeonatos internos. Por lo tanto lo que podría faltarle a la UdelaR para alcanzar las características de las universidades anglosajonas, con respecto al lugar que se le brinda al ejercicio físico, es el accionar de sus autoridades.

Si bien la situación del ejercicio físico en el modelo anglosajón contrasta notoriamente con la realidad de la UdelaR, en ella se observa desde la creación del área deportiva del SCBU un interés por parte de la institución en promover el ejercicio físico a su población estudiantil.

Área deportiva del SCBU

Se puede apreciar que la única política institucional que fomenta la UdelaR en relación la promoción del ejercicio físico es el SCBU, destinando un área específica al fomento del mismo.

En relación a la participación de los estudiantes, la dirección de este servicio expresa que su población objetivo es la mayor cantidad del demos universitario.

Analizando la realidad existente en los datos estadísticos brindados por el *VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado I, 2012*, la cantidad de estudiantes de la UdelaR es de 85.905, por lo cual según Palumbo, solo el 2,3% (2000 estudiantes aprox.) de la población universitaria estudiantil tiene participación en dicho servicio, excluyendo los convenios con clubes deportivos.

Las encuestas realizadas en la presente investigación arrojaron que poco menos del 2% de estudiantes participa de los servicios brindados por el SCBU. Este dato refleja que el alto número de estudiantes universitarios que realizan ejercicio físico (Gráfico 1) no lo practican por tener acceso a los espacios brindados por el SCBU. Además, como se expresó anteriormente, se sabe que tampoco es por pertenecer a determinada franja etaria, por lo que se desconoce las razones de porque los estudiantes de la UdelaR realizan más ejercicio físico que el resto de la población uruguaya comprendida entre los 18 y 29 años de edad.

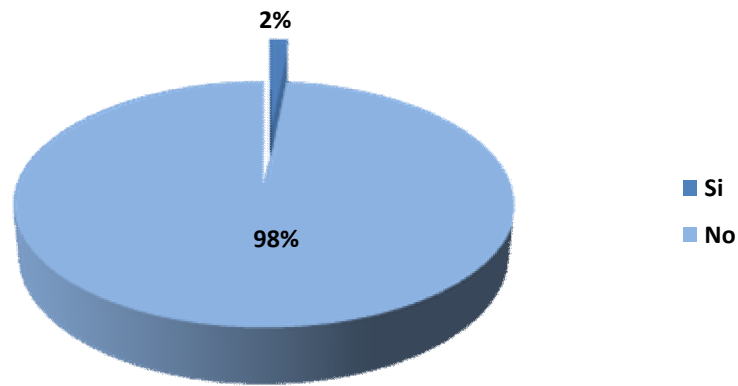


Gráfico 16. Porcentajes de estudiantes de la UdelaR que participa del área deportiva del SCBU.

Un motivo que podría influir en dichos valores es el nivel socio-económico que poseen dichos estudiantes. A través de la Encuesta *Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física* se pudo observar que la cantidad de uruguayos que realizan actividad física o deporte es directamente proporcional con el ingreso que tienen estos en los hogares, por lo que podría resultar que el alto nivel de estudiantes que practica ejercicio físico -comparado al resto de su misma franja etaria- podría estar dado por diferencias socio-económicas y no por la intención de la UdelaR de promover el ejercicio físico.

Por otro lado las encuestas también expresan que tan solo el 15% de los estudiantes dicen conocer los espacios brindados por el SCBU relacionados con el ejercicio físico. Este último dato deja ver una gran deficiencia en la gestión de dicho servicio.

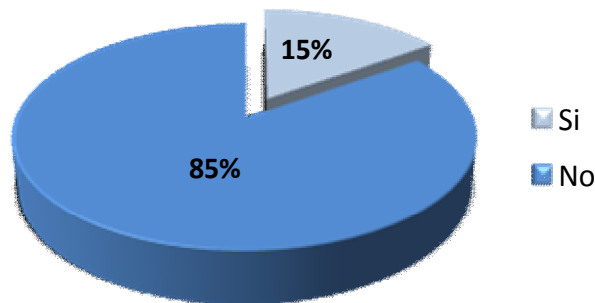


Gráfico 17. Porcentaje de estudiantes de la UdelaR que conoce los espacios ofrecidos por el SCBU en relación al ejercicio físico.

Se puede apreciar según los datos recién mencionados que el objetivo: “Que la mayor cantidad posible del demos universitario participe...”¹⁶ mencionado por el director de esta área, Palumbo, aún no tiene el alcance deseado ya que dicho servicio ni si quiera es conocido por la mayoría de la población encuestada.

Otro motivo que podría influir en el corto alcance de este servicio es que el Consejo Directivo Central de la UdelaR no ha asignado aún un presupuesto anual que permita alcanzar sus objetivos.

Por otro lado si bien el director declara que el presupuesto anual va en aumento con el pasar del tiempo, también expresa en relación a éste que hoy en día apunta a obtener mejores presupuestos y que la universidad le da “poca importancia” a la promoción del ejercicio físico en la educación terciaria.

Siguiendo con el alcance del área deportiva del SCBU en relación a los convenios que ésta ofrece, los mismos son: el club del BPS que ofrece un 16% de descuento en la cuota, club Bohemios 14% de descuento y el club AEBU un 5%. De los clubes que participan de los descuentos, el promedio de la cuota con el descuento ya aplicado es de \$1513. No se pudo acceder a la cantidad de personas que acceden a los convenios ya que estas instituciones deportivas no poseen discriminadamente en su base de datos el número de estudiantes y funcionarios de la UdelaR que acceden a dicho beneficio.

El perfil que presentan las propuestas ofrecidas por el área deportiva del SCBU, según su director no está definido entre lo recreativo y lo competitivo. Aunque la mayoría de sus ofertas deportivas tienen un carácter competitivo y no recreativo. Al igual que en el año 2007 según el antecedente nacional titulado *Actividad física y deporte en estudiantes de la Universidad de la Republica*. Esto podría limitar los intereses de los estudiantes e influir en el alcance de dicho servicio. Ya que como muestra el gráfico 7, solo el 9% de la población universitaria declara realizar ejercicio físico por motivos de competencia.

Por otro lado y al igual que en el año 2007 el área deportiva del SCBU no representa una política explícita y definida, a través de la que la UdelaR realmente se plantee

¹⁶ Entrevista a Marcelo Palumbo, octubre 2013

radicar la problemática del sedentarismo en sus estudiantes, sino un pobre intento de abordarla.

Sedentarismo y estudiantes universitarios

Continuando con este análisis se puede observar en los datos obtenidos en el gráfico 1 y 10, como si bien la mayoría de los estudiantes (53%) de la UdelaR realizan ejercicio físico (gráfico 1), este alto porcentaje no se ve reflejado en el uso de las políticas estatales para desarrollar sus prácticas deportivas (gráfico 10). Por otro lado, el 47% de la población estudiantil declaró no realizar ejercicio físico, este valor significativo expresa que casi la mitad de los estudiantes de la UdelaR son sedentarios. Se considera al sedentarismo una problemática de salud mundial -en la que la población estudiantil universitaria no escapa de esta realidad- ya que potencia diferentes tipos de enfermedades, entre las que se destacan las crónicas no transmisibles, típicas de las sociedades actuales.

Por este motivo es que el Estado debe atender esta problemática en forma de prevención en salud, brindando medidas sanitarias adecuadas, una promoción y educación de la cultura del movimiento. Éste se vale del proceso educativo de los ciudadanos desde el nivel inicial hasta el nivel secundario para influir en estos hábitos saludables a través de la obligatoriedad de la Educación Física en sus instituciones.

Sin embargo se puede observar que se da un quiebre en el proceso educativo por la falta de obligatoriedad de la Educación Física a nivel terciario, por lo que se interrumpe el proceso de incorporar en los ciudadanos la necesidad de realizar ejercicio físico. Esta falta de obligatoriedad y el bajo porcentaje de jóvenes que asisten a la universidad podrían ser algunas de las causas (y quizá algunas de las posibles soluciones) del quiebre que se da cuando la población uruguaya pasa de pertenecer a la franja etaria comprendida entre los 12 y 17 años, a la de 18 y 29 años.

Llama notoriamente la atención que los ciudadanos uruguayos no generen este tipo de hábitos, ni la necesidad de vincularse con la Educación Física luego finalizado el período de obligatoriedad.

Al respecto, Marcelo Palumbo deja ver en la entrevista un interés y una preocupación por la ausencia de la Educación Física en el currículo universitario. A pesar de esto, deja de lado el interés por la falta de presupuesto que destina el Consejo Directivo Central, quien según Palumbo considera importante la promoción del ejercicio físico pero no destina suficiente presupuesto para los recursos materiales y humanos necesarios para la curricularización de la Educación Física en la educación terciaria.

En contraposición de esto la UdelaR crea el área deportiva del SCBU donde propone distintos espacios que promocionan el ejercicio físico pero a los que solo casi el 2% de la población estudiantil accede y el 15% conoce (gráfico 16 y 17 respectivamente). No teniendo presupuesto para curricularizar la Educación Física en la UdelaR –que abarque toda la población estudiantil- se da a conocer tan solo al 15%, ya que de otra forma podrían saturarse los servicios brindados actualmente.

El Ministerio de Turismo y Deporte expresa que no existe una tradición universitaria en la promoción del ejercicio físico. Este agente del Estado también se encarga de promover el ejercicio físico a toda la población del país, donde no se excluyen los estudiantes universitarios. Sin embargo, el real alcance que éste tiene en la población pertinente –en cuanto a los resultados obtenidos por la presente investigación, - no es mucho mejor que la que alcanza el área deportiva del SCBU. Sino que al igual que este último posee un 3% del total de la población estudiantil que realiza ejercicio físico- dato extraído a partir de la composición de la categoría instituciones públicas, en el gráfico 10-, que concurre a plazas de deportes gestionadas por este órgano estatal.

CONCLUSIONES

A lo largo de la presente investigación se ha analizado como se relacionan los estudiantes de la UdelaR con el ejercicio físico y específicamente como lo hacen a través de la política que ésta promueve, del SCBU.

Indagando los orígenes de la UdelaR se deduce que desde su creación no se interesó en la promoción del ejercicio físico para sus estudiantes. Según lo investigado es a partir del surgimiento del área deportiva del SCBU cuando por primera vez se vislumbra un acercamiento de ésta al ejercicio físico.

En la actualidad este servicio no es conocido por la mayoría de los estudiantes de la UdelaR por lo que una pobre minoría participa del mismo. Uno de los responsables de esta realidad es la propia UdelaR, quien aún no le brinda la importancia necesaria a la situación en cuestión. Esta realidad denota la falta de interés de la UdelaR en educar hábitos saludables que mejorarían la salud pública en nuestra sociedad, solucionando los grandes problemas que conlleva el sedentarismo.

De los resultados obtenidos en la misma se concluye que el ejercicio físico – entendido como uno de los constituyentes de la actividad física, que al planearse, estructurarse y sistematizarse logra obtener cambios a nivel orgánico-funcional, en las habilidades motoras y en la aptitud física- mantiene un fuerte vínculo con la mayoría de los estudiantes de la UdelaR. Esta realidad no se genera por pertenecer dicha población a determinada franja etaria inmersa en la sociedad actual ni por tener acceso al SCBU, sino por el mero hecho de ser estudiante universitario, con lo que ello conlleva (nivel socioeconómico y cultural).

Las razones por lo que esta población realiza ejercicio físico están vinculadas principalmente a motivos de salud, mientras que quienes no lo realizan es por falta de tiempo.

Otra conclusión a destacar es la gran diversidad de prácticas que realiza esta población y cómo las mismas difieren sustancialmente según el sexo.

BIBLIOGRAFÍA:

APAZA, María [s.a.] Configuraciones y características actuales de la universidad en relación a los modelos tradicionales. Buenos Aires. [s.a.]. Disponible en: <http://www.feeye.uncu.edu.ar/web/posjornadasinve/area1/Políticas%20de%20educación%20de%20evaluación%20y%20evaluación%20de%20la%20política/221%20-%20Apaza%20-%20FEEyE.pdf> Acceso: 23/1/2014.

BAÑOS, Pascual (1994). *Ideologías. Actividad física y salud*. En: *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica*, n 60, p. 33

BERTONI, Elba (2005) El estudiante Universitario: una aproximación al perfil de ingreso. Montevideo: Comisión sectorial de enseñanza, unidad académica, 2005. Disponible en: <http://www.cse.edu.uy/sites/www.cse.edu.uy/files/documentos/EL%20ESTUDIANTE%20UNIVERSITARIO.Pdf> Acceso: 7/12/13

CARRANZA, Marta, Haidé GARRIGA y Marc LLINÁS (2011). *Saltamos a la ciudad*. Barcelona: Graó, 2011.

COLMENARES, Flor (2008). Retos actuales de la investigación educativa. En: *Actualidades investigativas en educación*, v8, n3, pp. 1-18.

COOK, T y Ch, RICHARDT (1982). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativo*. España: Morata, 1986.

DEVÍS, José. (2002). *Actividad física, deporte y salud*. España: Inde, 2002.

HERNANDEZ, Roberto, Carlos FERNANDEZ y Pilar BAPTISTA (1997). *Metodología de la investigación*. México: Editorial, Mc Graw-Hill, 1997.

NAHAS, Markus (2006). *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. Ciudad: Midiograf, 2006.

PALLAROLA, Daniel (2009) Actividades físicas y universidad. Cómo eran en la

universidad medieval y cómo ingresaron en la actual universidad. En: *Efdeportes*. Buenos Aires: Efdeportes, 2009. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd132/actividades-fisicas-y-universidad.htm> Acceso: 20/12/13.

PAVÓN, Isabel, Alvaro SICILIA, Juan MORENO y Melhor Gutiérrez (2004) Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. Murcia: Universidad de Murcia, 2004. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=931353> Acceso: 5/12/2013.

PEÑA, Felipe (2001) ¿Cómo surgen las políticas públicas orientadas al desarrollo de la educación física y el deporte? En: *Efdeportes*. Buenos Aires: Efdeportes, 2001. Disponible en: www.efdeportes.com Acceso: 5/2/2014.

PICOS, Gabriel (s/a) La producción del “modelo latinoamericano de universidad” en el Uruguay (primeros apuntes). Montevideo: sin editorial. Disponible en: http://www.extension.edu.uy/sites/extension.edu.uy/files/modelo_latinoamericano_de_universidad_picos.pdf Acceso: 23/1/2014.

PREOBRAYENSKY, Irene y Yamandù, GILLMAN. (2006) *Actividad física: nuevas perspectivas*. Buenos Aires: Dunken, 2006.

ROZENGARDT, Rodolfo (2006) El deporte como herramienta educativa. En: *Efdeportes*. Buenos Aires: Efdeportes, 2006. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd97/deporte.htm>. Acceso: 10/02/2014.

ROZENGARDT, Rodolfo (2011) Una mirada pedagógica al deporte. En: *Efdeportes*. Buenos Aires: Efdeportes, 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd154/una-mirada-pedagogica-al-deporte.htm>. Acceso: 15/1/2014.

RUIZ, Francisco, Antonia HERNÁNDEZ y Elena GARCÍA (2001) El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre de alumnado de la Universidad de Almería. Almería: Universidad de Almería, 2001. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150364> Acceso: 5/12/2013.

SABINO, Carlos (1974). *El proceso de investigación*. Caracas: Panapo, 1992.

SERRA, Ricard, Caritat, BAGUR. *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo, 2004.

SHEPHARD, Ronald (1996). *La resistencia en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 1996.

TERCEDOR, Pablo (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Granada: Wanceulen, 2001.

TORRES, G, L CARRASCO y J MEDINA (2000) Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la universidad de Granada. Granada: Universidad de Granada, 2000. Disponible en: <http://www.revistamotricidad.es/opensjs/index.php?journal=motricidad&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=56&path%5B%5D=121> Acceso: 5/12/2013

WITTROCK, Björn (1991) ¿Dinosaurios o delfines? Origen y desarrollo de la Universidad orientada hacia la investigación. [s.a.]: Revista de educación, 1991. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre296/re29604.pdf?documentId=0901e72b81357e5e> Acceso: 20/12/2013

[s.n.] (1978) Declaración de Alma-Ata. En: Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud. Rusia: Alma-Ata pp. 1-3. http://www.paho.org/hiap/images/stories/PDFs/Declaracion_Alma_Atata_1978_es.pdf

Páginas web utilizadas:

<http://www.universidad.edu.uy> Acceso: 30/11/2013

<http://www.bienestar.edu.uy> Acceso: 30/11/2013

http://www.snep.edu.uy/files/2013/12/vii_censo_de_estudiantes_de_grado_2012.pdf Acceso: 15/12/2013

ANEXOS

Entrevista a Marcelo Palumbo

E: entrevistador

M: Marcelo Palumbo.

E: ¿Qué es SCBU?

M: Bienestar es el órgano y servicio de la UdelaR que se encarga de abarcar las políticas sociales para la interna de la UdelaR, tratar de buscar que los estudiantes, funcionarios tengan el mejor bienestar posible valga la redundancia, mejorar su calidad de vida.

E: ¿Qué área tiene bienestar?

M: La DUS, comedores, apoyo social más conocida como área de becas, cultura y deportes.

E: ¿Con cuál motivo se crea el área deportiva de bienestar?

M: La verdad no sé.

E: ¿Qué perfil creen que hay, mas recreativo, deportivo, más hacia la salud?

M: Eso no se sabe, no hay una política destinada a apoyar o la integración o la competencia, ahora que cambió la presidenta hay un proyecto de hacer una reestructura en el área de deportes buscando redefinir esto, a que se apunta a la competencia o a la integración, a que destinamos la plata que sea, a la competencia entonces contratamos un entrenador o contratamos un profesor que se encargue de la integración y de la enseñanza y dejamos de lado la competencia o le damos menos importancia a la competencia.

E: ¿Cuáles son los objetivos del área deportiva?

M: Tratar de promover el deporte, que la mayor cantidad posible del demos universitario, tratar de utilizar el deporte como medio de integración, de socialización y de búsqueda de que el tiempo libre sea utilizado lo más beneficiosamente posible.

E: ¿En este momento, a qué lado se inclina más el área deportiva del SCBU, al lado recreativo o al lado deportivo?

M: El problema es que se inclina más al competitivo porque es lo que más actividad hay, hay equipo de futsal femenino que integra y participa en la federación uruguaya de fútbol, básquetbol femenino y masculino que juegan a nivel federado uno en la asociación uruguaya de básquet femenino que también compiten en la federación, a eso

se le brinda un apoyo económico que la verdad no me acuerdo cuanto es ahora, pero en cuanto a la integración al fútbol 8 inter hogares,...3 o 4 deportes no deben llegar a 100 inscriptos entre los 4, con el fútbol once capaz que 150, el interfacultades tiene 500 gurises, el inter hogares tiene 400 gurises, el básquetbol tiene casi 400 el tema que a eso casi no se le da plata, precisas mucho más en lo competitivo, mucho más de todo, pero inconscientemente se ha desarrollado más ese lado.

E: ¿Hay algún porcentaje o un número de cuantos estudiantes universitarios acceden a los deportes de bienestar?

M: Aproximadamente 2000.

E: ¿El campeonato interfacultades lo organizan ustedes?

M: Yo, por bienestar, lo que pasa que cada actividad tiene o un grupo organizador o profe a cargo, hay algunos que no tienen a nadie a cargo y me encargo yo de hacerlo, por ejemplo el fútbol 11 femenino tiene un profe y un técnico, el básquetbol femenino no tiene a nadie a cargo y ellas decidieron uno o dos entrenadores. El hándbol femenino tiene una profesora a cargo contratada para eso. En el interfacultades como no hemos conseguido la autorización para un profesor para eso, me encargo yo de hacerlo. Está el proyecto para el año que viene de que haya un profe a cargo de esa actividad. Que cada actividad tenga su profesor o entrenador a cargo para poder yo deslindarme de eso y poder dedicarme a darle más apoyo a toda esta gente.

E: ¿Hace cuanto tiempo que funciona bienestar?

M: Primero se organizó como un área dentro de la facultad de medicina, el centro de estudiantes de medicina pidió armar algo que sea para el bienestar de los estudiantes, en la universidad vieron que era bueno y empezó a crecer y se armó el bienestar para toda la UdelaR, no hay un registro, capaz que hay, pero no sé.

E: ¿Y el área deportiva?

M: El área de deportes, que yo tenga memoria debe hacer unos 20 años que tiene gente a cargo realizando actividades, se vino muy abajo los últimos años porque el que estaba a cargo se jubiló y quedó acéfalo y lo reflatamos específicamente el 24 de diciembre del 2007 que fue cuando yo entré acá. Hace 6 años lo que había era el campeonato de fútbol interhogares que duraba 1 mes, campeonato de hándbol que duraba 2 semanas y campeonato de funcionarios.

E: ¿Que servicios ofrece el área deportiva del SCBU?

M: Organización de campeonatos, fútbol, básquetbol, hándbol, dictado de clases. Campeonatos de futbol interfacultades, de cada facultad o de cada carrera, una

selección, de economía tenes tres cuadros: administración, economistas y contadores, en el ISEF hay uno solo, si el grupo de entrenadores armara un cuadro sería otro, si los guardavidas hicieran uno sería otro, eso el interfacultades y el interhogares que es un fútbol nocturno, futbol 8 en las canchas que están atrás del ISEF. Empezó como cuadros de los hogares de los estudiantes del interior pero ahora se agrandó y es cuadros de amigos de conocidos que quieren jugar y se meten, campeonato de básquetbol, que son también amigos, conocidos, de la universidad como por ejemplo agronomía son todos de agronomía o el dream team, que son de cada pueblo un paisano.

E: ¿La mayoría son masculinos no?

M: No, en realidad son mixtos, mayormente, un 95% son de presencia masculina, pero en básquetbol hay más que nada un par de cuadros mixtos.

E: ¿Los campeonatos entonces, no son para un género?

M: El hándbol femenino si, en el fútbol hay muy poca presencia femenina, me tuve que pelear varias veces porque no querían dejar jugar a las mujeres, dije es un campeonato de fútbol no de fútbol masculino, para machista los hombres, el básquetbol por ejemplo si hay un par de cuadros que es mitad y mitad, hay otro par que integra alguna gurisa para jugar, pero el 95% son masculinos.

E: Perdón la interrupción, ¿seguimos con los servicios?

M: Si, hay campeonatos para funcionarios, esos son los campeonatos, grupos específicos de deportes ya sea para competencia o de aprendizaje, son grupos que se juntan y quien quiere va y practica y quien quiere va con la intención de competir. Básquetbol femenino, futsal femenino, futbol 11 femenino, voleibol masculino y femenino, el vóley tiene un grupo que es social que va la gente a chivear, a jugar a divertirse y dos grupos que compiten y entrenan separadamente. Hay clases de taichí, capoeira y este año gimnasia laboral, un profe del ISEF, Iván Duarte, arrancó a laburar con nosotros este año y va a los servicios a dar clases a los funcionarios, da clase de 15 minutos, sacarlos de la oficina hacerles una activación, en principio era para los funcionarios y después es para el que quiere, son dos o tres grupos 15 minutos, son 6 servicios, odontología, enfermería, nutrición, psicología, ciencias sociales y no me acuerdo que otro, van un ratito, 15 minutos a una clase, sacan a la gente de la oficina, la hacen mover un poquito de estiramientos, movilidad articular, activación cardiovascular.

E: ¿En donde se dan esos servicios?

M: Liceo IAVA, liceo Miranda, el ISEF antes de que nos dijeran que esta por

derrumbarse y nos cortaran la utilización, Eso en cuanto a gimnasios, cancha de fútbol la que consigamos.

E: ¿Cuáles son los convenios que ofrece la UdelaR?

M: AEBU, ACJ centro, bohemios y el club del bps, son convenios para estudiantes y trabajadores. En AEBU por ejemplo es también para los hijos de los trabajadores, es un descuento de entre el 10 y el 20% en la cuota que depende del club y depende de la época del año, si vas en marzo te dicen que están con cuota llena, depende de club, todo depende.

E: ¿Cuál es la cantidad de personas que participa de estos convenios? No tenemos ese número, ya que la gente interesada hace el convenio sin comunicárnoslo a nosotros

E: ¿Conoces otros actores de la universidad que promuevan la actividad física?

M: El ISEF, si no digo el ISEF queda feo, dentro de la UdelaR cada facultad se organiza para armar sus actividades deportivas, generalmente todas arman sus campeonatos, ingeniería, arquitectura, derecho, veterinaria, agronomía, economía y alguna más debe haber, esas más que nada hacen fútbol, organizado por los centros de estudiantes. Generalmente todas hacen fútbol creo que derecho tiene hándbol femenino. El resto es todo el fútbol, incluso tienen a, b y c. El ISEF olímpico, que no está tan divulgado fuera del ISEF, por fuera de la UdelaR tenés competencias puntuales que organiza la universidad de Montevideo, que todos los años se hace una actividad de un fin de semana en colonia y la liga universitaria. La liga además agranda además de la UdelaR llega a los liceos.

E: ¿Te parece importante que los estudiantes universitarios realicen actividad física?
¿Por qué?

M: Sí, para mantener y mejorar su calidad de vida, por todo lo que vos estudiaste y debes haber estudiado.

E: ¿Qué opinión le merece la relación entre actividad física y los estudiantes universitarios?

M: Que es algo necesario y que está totalmente subvalorado, no atendido y que prácticamente nadie le brinda interés salvo los estudiantes que practican la actividad física, pero aquellos que no lo hacen no le dan bola.

E: ¿Que proyectos proponen para el 2014?

M: Mantener y ampliar lo que ya tenemos y agregar gimnasia femenina, agregar natación convenios con el comando ya que es mucho más barato para que lo pueda pagar bienestar para la gente que por cuestiones médicas tienen que hacer natación,

perdón me exprese mal, la idea es hacer un convenio con el comando para que la gente pueda ir, si vos sos amiga de un milico, te presenta el milico y vas al comando pagando como si fueras un socio común que son 700 pesos. Yo lo que quiero es que bienestar además de eso aquel que tiene por necesidad médica o a los becarios de bienestar que les pagan 4 palos por mes que a ellos se los pague bienestar, como una beca, lo que ya tenemos ampliarlo y tratar de ordenar bienestar y hacer 8 o 10 actividades, tratar de armar un reglamento, una política deportiva para decidirnos a que apuntamos. Darle mayor formalidad a esto y salir a buscar apoyo externo, ANTEL, BROU, la gente que quiera colaborar como un club deportivo, que paguen algo y les ponemos un cartelito, para que los usuarios de deportes puedan gastar menos plata.

E: ¿Alguna vez pensaron en que la Educación Física este curricularizada?

M: Tuvimos una charla con Cecilia un par de veces y la idea es si nos hemos planteado cómo se podría hacer para curricularizar, lo hemos pensado pero solo pensado, el primer cambio tiene que venir de cambiarle la cabeza a la cúpula, al consejo directivo central, toda esa gente dice que bueno el deporte que bueno el básquet femenino, bueno pero precisamos 100 pesos para una pelota y dicen ha no es muy caro, sería cambiar por completo, primero hay que invertir en infraestructura y en docentes y todo el mundo dice ha sí que lindo pero no, el ISEF pide plata para la interna y le dicen no.

E: ¿Se proyectan tener estructuras propias?

M: No, por parte nuestra no, porque un gimnasio vale carísimo, ¿ubican la facultad de ciencias? Bueno el esqueleto que hay al costado de la facultad de ciencias. Al principio iba a ser el centro de estudiantes en el 60, el hogar estudiantil, iba a ser un gimnasio que hicieron el esqueleto y quedó en eso, terminar eso de acuerdo a los presupuestos que planteo el centro de cultura vale tres palos verdes por mucha menos plata hablas con secundaria haces convenio y nos prestan el IAVA, el Miranda, el liceo 15, APEX cerro, Batlle y Ordoñez, son todos gimnasios que están inutilizados después de las 6 de la tarde que es cuando nosotros podemos usar, en el Miranda nos pidieron dos aire acondicionados, por 20 palos tuvimos todo el año el liceo. La única forma que se nos ocurrió en su momento si se curriculariza es que el estudiante demuestre que hace algo, que nos traiga la cuota del club, que alguien lo fiscalice, si viene al interfacultades bueno, pero cuanta gente precisas cuanta gente hay que pagarle, calcula que como muy poco haría falta un profe cada 50, bueno dividí 100.000 entre 50, 2000 profesores, precisas mucha cabeza abierta si va a un club bueno que el club le firme un papel, hay que empezar de abajo hacia arriba hay que enseñarle a los chiquilines chiquitos de

primaria y secundaria lo importante que es para que cuando lleguen a la universidad empiecen a mover a mover para buscar la cosa, porque si esperar por los de arriba.

E: ¿Cómo es para vos el perfil de la universidad con respecto a la actividad física?

M: Primero desarrollo de salud, en segundo lugar socialización e integración y en último lugar lo competitivo.

E: ¿Qué importancia le da la universidad a la actividad física?

M: Uno siempre apunta a más para mi le da poca importancia, de deporte de bienestar hace 6 años gaste en el 2008 todo el año 100.000 pesos. El año pasado gasté mucho más, si miro la foto de hace 6 años está mucho mejor.

E: Bueno muchas gracias

M: De nada.

Entrevista Aldo Tripaldi

E: ¿Cómo definiría el concepto de actividad física?

A: La actividad física implica dos elementos fundamentales, uno es el cuerpo (físico) y el otro es el movimiento (acción) y la podíamos diferenciar de actividad corporal lo que supone una visión más amplia del tema. La actividad física implica siempre un gasto energético, un lugar en el espacio y en el tiempo. Su manifestación debe ser perceptible por lo menos desde la observación implicando fenómenos complejos desde el análisis de la motricidad.

E: ¿Que realidad percibe en relación a la actividad física y los estudiantes universitarios?

A: El estudiante universitario comprometido tiene como primer objetivo desarrollarse en una temática que a priori le dedicará durante su etapa productiva y de desarrollo profesional en la vida. Previo a esto está estudiado que existe un abandono alrededor de los 16-17 años de la actividad física. El tercer factor que influye en el abandono de la actividad física es el comienzo de la etapa laboral a esa edad. A favor podemos contar el nivel intelectual que hace a una persona más a fin con las conductas saludables, las

iniciativas a partir de bienestar Universitario o de competencias locales de cada servicio Universitario. Creo positiva la inclusión del circuito de ciclo vía y todas aquellas formas que fomenten la práctica del movimiento. Los talleres de higiene de columna que propone el ISEF y los eventos de COSSET/PCMALUR son otros ejemplos, creo que hay mucho por hacer para que los Universitarios modifiquen sus hábitos corporales a tiempo.

E: A su entender ¿Qué papel asume la universidad en relación a la actividad física y los estudiantes?

A: No estoy del todo informado pero en la respuesta anterior contesté algo.

E: ¿Que es el sedentarismo para ti?

A: Un estilo de vida caracterizado por la falta de movimiento que influye negativamente en la calidad de vida de las personas.

E: ¿Considera importante que los estudiantes universitarios realicen actividad física? ¿Por qué?

A: Si, porque el cuerpo hay que vivirlo toda la vida. Específicamente canalizarán tensiones pudiendo vivirlo y descubrirlo permanentemente. Estarán más predispuestos a los estados de ánimo positivos con ellos mismos, con la vida y con su elección profesional. Mejora su autoestima y confianza para asumir nuevos desafíos.

Encuesta tipo

“Definiremos el ejercicio físico como uno de los constituyentes de la actividad física, que al planearse, estructurarse y sistematizarse logra obtener cambios a nivel orgánico-funcional, en las habilidades motoras y en la aptitud física”.

- Sexo: F M
- ¿Qué carrera cursa?

- ¿Considera usted a partir de esta definición que realiza ejercicio físico?
SI NO

- ¿Cuáles son los motivos por el cual realiza o no ejercicio físico?

- ¿Está al tanto de los servicios que brinda Bienestar Universitario en relación al ejercicio físico?
SI NO

- ¿Participa de algún/as de estas actividades? ¿Cuál/es?

Si usted realiza ejercicio físico, continúe la encuesta.

- ¿Qué actividades realiza?

- ¿En donde las realiza?

- ¿Con quien realiza ejercicio fisico?

- ¿Con que frecuencia semanal y carga horaria realiza ejercicio fisico?
