



**CENUR
NORESTE**



**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
Instituto Superior de Educación Física
Centro Universitario Regional Noreste – Sede Rivera**

Licenciatura en Educación Física - Opción Prácticas Educativas

**DISCURSOS QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA OPCIÓN PRÁCTICAS EDUCATIVAS ACERCA DE LOS
BENEFICIOS QUE LES APORTA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO DIRIGIDO,
REGULAR Y SISTEMÁTICO.**

Autoras:

Aquino Cordero, María Fernanda

Camejo Vega, María Sol

Goncálvez Kisiolar, Jessica Damaris

Rosa Leites, Débora Priscila

Silveira Trindade, Samara

Tutor: Dr. Acevedo Calamet, Fernando Gustavo

Rivera, Uruguay

2022

Página de Aprobación

Tutor: Dr. Acevedo Calamet, Fernando

Tribunal: Fernando Acevedo, Luciano Jahnecka, Daniele Medeiros y Thiago Silva.

Autoras: Fernanda Aquino, Sol Camejo, Jessica Goncálvez, Débora Rosa y Samara Silveira

Calificación: 11

Rivera, Uruguay

2022

Dedicatoria

A nuestras familias por el apoyo incondicional brindado en este proceso el cual ha sido de gran importancia y motivación para nosotras.

Agradecimientos

Primeramente agradecemos a nuestro tutor Dr. Fernando Acevedo por el apoyo constante que nos ha brindado en esta trayectoria, guiándonos con los conocimientos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

Gracias al sociólogo Pablo Menese por su aporte y colaboración.

A los estudiantes y compañeros de la Licenciatura en Educación Física que han participado de la investigación, por su aporte y generosidad, sin su participación no sería posible la elaboración de esta.

Por último y no menos importante agradecer a cada una de las integrantes de este equipo por el esfuerzo, compañerismo, paciencia y dedicación empleados en este recorrido.

Resumen

Mediante esta investigación se pretende conocer los discursos que tienen los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas acerca de los beneficios que les aporta practicar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático, identificando cuáles son los beneficios y la incidencia que el estudiantado le atribuye en su calidad de vida. Con este fin empleamos primeramente una encuesta y luego entrevista, utilizando una muestra de 41 estudiantes, de los cuales 26 realizan ejercicio físico, dirigido, regular y sistemático y 15 que no lo hacen. En sus discursos mencionan que perciben una gran variedad de beneficios, psicológicos, físicos y sociales, destacándose la incidencia que tiene el ejercicio físico en su calidad de vida, así como también la motivación que tienen al realizar ejercicio físico.

Palabras clave: Ejercicio físico, Salud, Beneficios, Calidad de vida

Tabla de contenidos

1. Lista de abreviaturas y Siglas	7
2. Introducción	8
2.1 Tema de investigación	8
2.2 Problema de investigación	8
2.3 Justificación del problema	8
2.4 Antecedentes	9
2.5 Marco Teórico	11
2.5.1 Ejercicio físico y Actividad Física	11
2.5.2 Salud	12
2.5.3 Beneficios del ejercicio físico	12
2.5.4 Calidad de vida	13
2.5.5 Sedentarismo e inactividad física	14
3. Objetivos	16
3.1 Objetivo general	16
3.2 Objetivos específicos	16
4. Diseño metodológico de la investigación	17
4.1 Técnicas de producción de información	17
4.1.1 Encuesta	18
4.1.2 Entrevista	18
4.1.3 Criterios para la selección de los entrevistados	19
4.2 Técnicas de análisis de información	20
4.2.1 Análisis cuantitativo	20
4.2.2 Análisis cualitativo	21
5. Resultados	23
5.1 Resultados obtenidos de las encuestas	23
5.2 Resultados obtenidos en las entrevistas a los estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático	30
5.3 Resultados obtenidos en las entrevistas de los estudiantes que no realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático	33
5.4 Discusión de resultados	33
6. Conclusiones	35
6.1 Limitaciones	36
6.2 Proyecciones	38

7. Referencias bibliográficas	39
8. Anexos	41
8.1 Pauta de encuesta	41
8.2 Pauta de entrevista semiestructurada a estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático:	45
8.3 Pauta de entrevista semiestructurada a estudiantes que no realizan ejercicio físico	47
8.4 Tablas de análisis de datos de entrevistas de estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático	
8.5 Tabla de análisis de datos de estudiantes que NO realizan ejercicio físico	50

1. Lista de abreviaturas y siglas

AF: Actividad física

EF: Ejercicio físico

EF DRS: Ejercicio físico dirigido, regular y sistemático

LEF: Licenciatura en Educación Física

LEFOPE: Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas

UDELAR: Universidad de la República

2. Introducción

Este estudio se desarrolló en el marco de la unidad curricular Seminario de Egreso perteneciente a la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas (LEFOPE), plan conjunto ANEP-Udelar.

El mismo se llevó a cabo debido a la inquietud de conocer los discursos de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física (LEF) con respecto a los beneficios que les aporta practicar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático, de forma extracurricular. Por otra parte, avanzar en conocimientos acerca de esta temática en el ámbito en el que estamos inmersos como estudiantes universitarios.

La investigación tuvo una metodología mixta con carácter exploratorio, ya que creemos que es la adecuada para dar respuesta a los objetivos que nos hemos planteado, además de que luego de una extensa búsqueda bibliográfica se ha hecho evidente que no se han llevado adelante investigaciones de esta índole. Como técnicas de producción de información utilizamos encuestas y entrevistas semiestructuradas.

2.1 Tema de investigación

Discursos que tienen los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas acerca de los beneficios que les aporta practicar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático.

2.2 Problema de investigación

¿Cuáles son los discursos que tienen los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física acerca de los beneficios que les aporta practicar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático?

2.3 Justificación del problema

En la actualidad se le atribuye un sinnúmero de beneficios al ejercicio físico, tanto físicos como psicológicos; por este motivo nos pareció pertinente investigar si realmente provoca las

respuestas y adaptaciones que le son atribuidas. Para eso, indagamos cuáles son los discursos que tienen los estudiantes de Educación Física acerca de los beneficios que les aporta practicar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático.

Creemos relevante conocer sus discursos ya que están directamente relacionados al entorno del ejercicio físico debido a la carrera de grado que se encuentran cursando, y mediante esta investigación quisimos comprobar si en su práctica diaria son capaces de percibir dichos beneficios.

Luego de una búsqueda bibliográfica pudimos comprobar que es la primera vez que se realiza una investigación de esta índole en nuestro ámbito.

Tuvimos gran interés en realizar esta investigación ya que a lo largo de nuestro trayecto estudiantil en diversas unidades curriculares nos han mencionado muchos beneficios de la práctica de ejercicio físico, pero ¿están realmente de acuerdo con eso los actuales estudiantes que cursan la Licenciatura en Educación Física en el Centro Universitario Regional Noreste? Por otra parte, como futuros profesionales será de gran aporte académico ya que generará grandes conocimientos.

2.4 Antecedentes

En el desarrollo de este apartado se expondrán antecedentes relacionados a esta investigación, uno nacional y dos internacionales.

Una investigación realizada por Acosta, Acuña y González (2014), estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, se enfocó en conocer la relación de los estudiantes de la Udelar con el ejercicio físico y las políticas específicas que lo promueven; concluyeron que el ejercicio físico, al planearse, estructurarse y sistematizarse, produce cambios a nivel orgánico-funcional, en las habilidades motoras y en la aptitud física. Esta realidad no se genera por pertenecer dicha población a determinada franja etaria inmersa en la sociedad actual ni por tener acceso al Servicio Central de Bienestar Universitario, sino por el mero hecho de ser estudiante universitario, con lo que ello conlleva (nivel socioeconómico y cultural). Las razones por las que esta población realiza ejercicio físico están vinculadas principalmente a motivos de salud, mientras que quienes no lo realizan es por falta de tiempo. También destacan la gran diversidad de prácticas que realiza esta población y cómo difieren sustancialmente según el sexo, tales como musculación, fútbol, correr, gimnasia (aeróbica, *step*, localizada, *pilates* y *aerobox*), andar en bicicleta (móvil, fija o *spinning*), natación, caminata, deportes de combate (*kit-boxing*, boxeo y karate), vóleibol, rugby, surf, actividades

expresivas (acrobacias en tela, trapecio y danza contemporánea), atletismo, tenis, básquetbol y balonmano.

Una investigación ejecutada en España por Torres, Carrasco y Medina (2000) se propuso conocer la motivación de los estudiantes hacia la práctica deportiva realizada en la Universidad de Granada. Con este fin, seleccionaron una muestra de 50 jóvenes universitarios que realizan deporte dentro de estas actividades, empleando para ello una escala de opinión tipo Likert con 6 categorías y 26 motivos hacia los cuales debían mostrar su grado de conformidad. Luego del análisis estadístico, se comprobó que la categoría mejor puntuada fue la denominada Forma Física - Salud, restando importancia a los aspectos relacionados con las Razones Situacionales y de Autorrealización. A su vez, determinaron que las chicas valoran más los aspectos socializadores y de práctica en grupo que los chicos.

También es de interés considerar otra investigación más reciente realizada en España por Paramio., et al (2017). Este estudio concluyó que la realización o no de ejercicio físico es el predictor más importante en el alumnado con mejores indicadores de calidad de vida, seguido de la satisfacción personal, ansiedad rasgo, ansiedad estado, satisfacción con la vida y depresión, con independencia de la frecuencia de la práctica y el sexo de la persona; también se evidenció la frecuencia con la que se realiza ejercicio y el sexo de quien lo realiza. En este sentido, potenciar el desarrollo de ejercicio físico en ambos sexos podría actuar como un factor de protección para la calidad de vida.

Por último, enfatizan en la necesidad de estudios con muestras más amplias con el fin de determinar la influencia del tipo de deporte practicado y la frecuencia en la calidad de vida, atendiendo a las diferencias de género.

Nos resulta relevante tomar como referencia estos antecedentes debido a su gran relación con nuestra investigación, si bien todos poseen objetivos diferentes a los nuestros presentan como eje central el ejercicio físico.

En este sentido destacamos los motivos por los que los estudiantes realizan ejercicio físico y de qué forma éste incide en su calidad de vida, así como sus motivaciones para su práctica y los beneficios percibidos por el estudiantado. En nuestra investigación nos enfocaremos únicamente en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, debido a que estos entablan una relación especial con el ejercicio físico, que está presente continuamente en su currícula.

Por otra parte, estos antecedentes nos orientan y amplían nuestros horizontes de estudio, guiándonos sobre cómo llevar a cabo esta investigación, evitando posibles desviaciones de nuestro problema de estudio. Además, nos brinda un marco de referencia para interpretar los

resultados obtenidos en nuestra investigación, realizando un análisis comparativo que afirme o discrepe con los resultados presentados por aquellos.

2.5 Marco Teórico

Es pertinente definir diferentes conceptos que son claves para el desarrollo de la misma, tales como; ejercicio físico, actividad física, salud, calidad de vida, sedentarismo, inactividad física, entre otros.

2.5.1 Ejercicio físico y Actividad Física

En un primer momento es importante realizar una distinción entre actividad física y ejercicio físico, los que si bien implican un movimiento corporal involucran diferentes aspectos.

En este sentido Márquez, Rodríguez y De Abajo (2006) mencionan que la actividad física (AF) se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, etc.

Por otra parte, Escalante (2011) refiere que ejercicio físico (EF) se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” (p. 326).

Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla. A su vez Guillén, Castro y Guillén (2003) mencionan que el ejercicio físico es la principal medida de prevención de enfermedades, como terapia o tratamiento, lo que además es un condicionante de la calidad de vida y por ende de la salud y el bienestar.

Impulsar la práctica de ejercicio físico podría actuar como un factor de protección para la salud y la calidad de vida. Según Bonilla y Sáez (2014) actualmente el sedentarismo y la inactividad física son el cuarto factor de riesgo de mortalidad alcanzando límites intolerables y alarmantes. Esto además está estrechamente vinculado al surgimiento de enfermedades no transmisibles o hasta a la muerte prematura.

2.5.2 Salud

Siguiendo este lineamiento la Organización Mundial de la Salud (1948) define salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”.

En este sentido, Peiró et al. (2011) mencionan que el ejercicio físico deberá ser regular en la intensidad, frecuencia y duración para que los beneficios persistan en el tiempo, mencionando además que la realización de ejercicio físico es la mejor forma de mantener la capacidad funcional de la persona y prevenir la incapacidad.

La práctica de ejercicio físico regular, dirigido y sistemático (EF DRS) posee una estrecha relación con la salud de los individuos y en la mejora de problemas físicos, psicológicos y sociales, además de ser una herramienta fundamental en la prevención y promoción de la salud, ya que posee una amplia variedad de beneficios que influyen directamente en los factores antes mencionados. Siguiendo este lineamiento, en esta investigación definiremos ejercicio regular como su práctica con frecuencia igual o mayor a 3 veces por semana, ejercicio dirigido cuando es desarrollado bajo la supervisión de un profesional, y sistemático cuando es planificado, ordenado y clasificado para su correcta aplicación.

2.5.3 Beneficios del ejercicio físico

Bonilla y Sáez (2014) mencionan una serie de beneficios tales como:

- Ayuda a mantener el peso ideal y ocupa un papel primordial en el descenso de la masa grasa y aumento de la masa magra o muscular
- Disminuye la prevalencia de obesidad
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer
- Mejora la regulación de la glucemia, disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitus
- Previene la aparición de osteoporosis
- Mejora la capacidad de hacer esfuerzo sin fatiga
- Previene la atrofia muscular
- Disminuye las caídas en ancianos
- Disminuye las lesiones y fracturas
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento de oxígeno

- Facilita la digestión, favorece el tránsito intestinal y regula hábitos de evacuación, previniendo el estreñimiento
- Mejora la capacidad psicomotora del individuo, aumentando la autonomía personal
- Fomenta la sociabilidad
- Aumenta la autonomía y la integración social, que son importantes en los casos de discapacidad física o psíquica
- Ayuda a afrontar problemas y conseguir retos
- Distrae de problemas diarios

Según diversas investigaciones i.e., Penedo y Dahn., Rodríguez, et al. (como se citaron en Granados y Cuéllar, 2018) la práctica de ejercicio físico a nivel psicológico permite:

- Aumentar la tolerancia al estrés
- Adoptar hábitos protectores de salud
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto
- Disminuir el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejorar los reflejos y la coordinación
- Aumentar la sensación de bienestar
- Prevenir el insomnio, regular el ciclo de sueño y mejorar los procesos de socialización.

El ejercicio favorece la liberación de endorfinas, la relajación muscular y mental y mejora la autoimagen corporal. En los pacientes deprimidos, la práctica de actividad física y ejercicio físico que sea de su agrado es muy positiva para el estado de ánimo de estas personas (Peiró et al., 2011)

2.5.4 Calidad de vida

Según Verdugo y Schalock (2013) la calidad de vida es

Un estado deseado de bienestar personal (...) compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las

dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica (p.446).

Una persona puede tener calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y tiene la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital para cualquier persona. La calidad de vida tiene componentes subjetivos y objetivos que se pueden medir y se entiende hoy, avalado por múltiples investigaciones, desde un enfoque multidimensional de las ocho dimensiones siguientes: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos (Schalock y Verdugo, como se citó en Verdugo y Schalock, 2013).

Si bien los autores mencionados anteriormente refieren a ocho dimensiones, en esta investigación se tomarán en cuenta solamente cuatro de ellas: bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal y bienestar físico, las cuales se ajustan a nuestro problema de investigación y objetivos.

2.5.5 Sedentarismo e inactividad física

El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etc. Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento (Ministerio de Salud Pública, s/f) En el mismo lineamiento la inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población (mayor o igual a ciento cincuenta minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana) (Montero et al., 2015).

El sedentarismo e inactividad física poseen una estrecha relación con la aparición de enfermedades y con una disminución en la calidad de vida, lo que tiene una gran repercusión en la salud de la población mundial. En este lineamiento los hábitos negativos tienen una gran incidencia en los factores que hemos mencionado anteriormente.

En este sentido, la Organización Mundial de Salud (2010) afirma que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, constituyendo el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad, lo cual repercute considerablemente en la salud de la población.

La práctica de ejercicio físico es el medio más saludable para abandonar estos hábitos negativos, por lo cual fomentarlo debe ser una prioridad en la sociedad como forma de mejorar la condición de vida y por ende el bienestar de la población.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Conocer los discursos que tiene el estudiantado de la Licenciatura en Educación Física acerca de los beneficios que le aporta practicar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar cuáles son los beneficios que el estudiantado le atribuye a la práctica de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático.
- Conocer los discursos del estudiantado sobre la incidencia de la práctica de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático en su calidad de vida.

En este sentido, tenemos especial interés en saber y comprender qué beneficios logran identificar en su rutina diaria y si el hecho de practicar ejercicio físico extracurricular (dirigido, regular y sistemático) les proporciona algún cambio en su vida, conocer cuáles son los cambios que perciben y de qué forma los clasifican (físicos, sociales, psicológicos).

4. Diseño metodológico de la investigación

Esta investigación adoptó una estrategia metodológica mixta para dar respuesta a los objetivos que nos hemos planteado. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación en lo que implica una recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, para así lograr realizar inferencias de la información adquirida (Hernández y Mendoza, 2008).

La elección de esta metodología parte de la premisa de combinar ambos diseños con la finalidad de utilizar sus fortalezas, combinarlos y tratar de minimizar sus principales debilidades, buscando obtener una visión más profunda y completa de este fenómeno (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Dadas las características de cada uno de estos modelos, utilizamos esta combinación porque nos parece adecuado recolectar datos a través de encuestas, las que son puramente cuantitativas, para posteriormente complementar la información a través de las entrevistas cualitativas, para obtener un resultado más amplio y específico acorde a nuestra investigación.

La investigación tuvo un carácter exploratorio, ya que la temática abordada no ha sido muy estudiada en nuestro ámbito; luego de una extensa búsqueda bibliográfica se ha hecho evidente que no se han llevado adelante investigaciones de esta índole, por lo cual creemos que esta estrategia metodológica es la más adecuada, por los significados y condiciones que requiere.

Para desarrollar nuestra investigación utilizamos un diseño exploratorio secuencial (DEXPLOS), el que modificamos acorde a la misma; consistió en un primer momento en recabar y analizar datos cuantitativos y posteriormente en la recolección y evaluación de datos cualitativos; los descubrimientos de estas etapas se integran en la interpretación y en la elaboración de un reporte final (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

4.1 Técnicas de producción de información

Las técnicas que se emplearon para la producción de información fueron encuesta y entrevista semiestructurada.

4.1.1 Encuesta

Corbetta (2007) menciona que la encuesta es una forma de obtener información preguntando a los individuos que forman parte de la investigación, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario con el fin de estudiar las relaciones existentes entre las variables.

Las encuestas se llevaron a cabo en el inicio del trabajo de campo, en un principio con una población estimada de 739 estudiantes activos; sin embargo, de estos únicamente 181 estudiantes de la LEFOPE respondieron. La encuesta fue aplicada durante aproximadamente tres semanas, comenzando la primera semana de septiembre. Su análisis se llevó a cabo luego de culminada la última encuesta.

Utilizamos una encuesta informatizada porque proporciona mayor practicidad y alcance para un tiempo acotado. Fue realizada a través de un formulario de Google y contó con una amplia divulgación, que llevamos a cabo mediante redes sociales tales como WhatsApp, Facebook e Instagram. En este sentido, el acceso al formulario fue restringido, como forma de evitar que los estudiantes respondan más de una vez la encuesta.

Además, antes de llevarlas a cabo con la población objetivo, realizamos un testeo como forma de asegurarnos que las preguntas estuvieran correctamente formuladas y que fueran entendibles.

La encuesta fue elaborada por las investigadoras con el fin de recabar información sobre las distintas variables consideradas, entre ellas la realización de ejercicio físico, género, edad, cohortes, frecuencia de realización de ejercicio físico, duración, si es dirigido o no (Anexo 1). Luego de obtener la cantidad exacta de respuestas pudimos definir la muestra principal, esta se adquirió a través de criterios preestablecidos para posteriormente aplicar la técnica de entrevista.

4.1.2 Entrevista

Corbetta (2007) define la entrevista como

Una conversación: provocada por el entrevistador; realizada a sujetos seleccionados a partir de un plan de investigación; en un número considerable; que tiene una finalidad de tipo cognitivo; guiada por el entrevistador y con un esquema de preguntas flexible y no estandarizado (p. 344).

Llevamos a cabo entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron realizadas a los estudiantes que cumplían con los criterios que se establecieron como forma de delimitar la población conforme a nuestros objetivos (Anexo 2).

4.1.3 Criterios para la selección de los entrevistados

Luego de obtener los resultados de las encuestas, seleccionamos la muestra a la que implementamos las entrevistas, para esto tomamos en cuenta una serie de criterios, tales como:

- Que realice ejercicio físico
- Que realice ejercicio físico dirigido
- Que realice ejercicio físico planificado
- Duración de cuarenta minutos o más
- Frecuencia semanal de tres veces o más
- Cohortes 2018 – 2019 - 2020 – 2021 (se tuvieron en cuenta únicamente estas cohortes debido a que ya han cursado asignaturas del área de la salud y tienen conocimiento acerca de los beneficios de la práctica de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático)
- Que no realice ejercicio físico

Se realizaron 39 entrevistas en total, a estudiantes que cumplían con todos los criterios mencionados anteriormente; de estos, 24 realizaban EF DRS, y 15 no realizaban ejercicio físico.

Cabe resaltar que la totalidad de estudiantes que realizaban ejercicio físico dirigido, regular y sistemático era de 29; sin embargo, se pudieron concretar solamente 26 entrevistas. Lo mismo sucedió con los estudiantes que no realizaban EF, de un total de 24 únicamente entrevistamos a 15. Esto debido a que no logramos contactarnos con los estudiantes.

Optamos por realizar entrevistas semiestructuradas debido a la libertad y flexibilidad que le proporciona al investigador, generando la oportunidad de modificarla, agregando o quitando cuestiones relevantes para la obtención de la información requerida.

Las entrevistas a las personas que realizaban EF DRS fueron realizadas mayoritariamente de forma presencial; grabamos las entrevistas como forma de respaldo de información, solicitando previamente el consentimiento de las personas. En algunos casos se realizaron las entrevistas a través de Zoom o WhatsApp, ya que muchos estudiantes no residen en la

ciudad, con el fin de optimizar tiempos y obtener información de gran importancia para el desarrollo y conclusión de la investigación.

Sin embargo, a las personas que no practicaban ejercicio físico dirigido, regular y sistemático fueron realizadas solamente de forma virtual, mediante Whatsapp, debido a la practicidad y el poco tiempo disponible. Las respuestas en su mayoría fueron escritas.

Las entrevistas se aplicaron desde la tercera semana de octubre hasta la tercera semana de noviembre. A efectos de que no se acumulara información y además siendo útil como una herramienta para una posible modificación, realizamos el análisis de cada entrevista luego de aplicarlas, comenzando por la transcripción.

Información que pretendíamos recabar con la aplicación de las entrevistas:

- Cuáles son los beneficios que percibe el estudiantado (físicos, psicológicos y sociales) como consecuencia de la práctica dirigida, regular y sistemática de ejercicio físico.
- Cuáles son sus discursos sobre la incidencia de la práctica de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático en su calidad de vida.

4.2 Técnicas de análisis de información

4.2.1 Análisis cuantitativo

Para realizar el análisis comenzamos organizando la información obtenida en distintas categorías, las cuales estuvieron determinadas en base a los siguientes indicadores:

1. Género
2. Cohorte
3. Realización de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático en ámbitos extracurriculares
4. Motivos por los cuales realiza ejercicio físico dirigido regular y sistemático en ámbitos extracurriculares.
5. Motivos por los cuales no realiza ejercicio físico dirigido, regular y sistemático en ámbitos extracurriculares
6. Modalidad
7. Cuánto tiempo hace que realiza ejercicio físico
8. Espacio
9. Rutina
10. Tipos de beneficios percibidos

11. Aportes de las clases prácticas

Estos indicadores se analizaron de forma individual o cruzadas con otras, los que posteriormente fueron graficados como forma de evidenciar los resultados.

Los indicadores que cruzamos fueron los detallados a continuación:

- 1 y 3
- 2 y 3
- 3 y 4
- 3 y 6
- 3 y 5
- 3 y 9

Los mencionados cruzamientos de indicadores fueron establecidos en función de las siguientes consideraciones: establecer qué porcentaje de hombres y mujeres de la Licenciatura practican EF DRS; qué porcentaje de cada cohorte realiza EF DRS, qué modalidad de ejercicio es la más escogida por los estudiantes que practican ejercicio físico, entre otros. Se eligieron esos cruzamientos debido a que presentan una estrecha relación con nuestro problema de estudio, y es a partir de ellos que daremos respuesta al mismo.

El análisis ponderado de la distribución de frecuencias relativas y acumuladas producida en dichos cruzamientos estuvo orientado al cumplimiento de los objetivos de investigación. En especial, permitió conocer los discursos predominantes en la población considerada con respecto a la práctica de EF DRS, así como las eventuales diferencias que pueden identificarse en función del tipo de ejercicio que realizan, o el tipo de beneficio que buscan adquirir con la práctica de estos ejercicios; otro factor que se puede diferenciar es el tiempo que dedican y la frecuencia con que lo realizan, así como su motivación por realizarlo.

4.2.2 Análisis cualitativo

El análisis cualitativo comenzó con una transcripción de las entrevistas; posteriormente se llevó a cabo una serie de pasos planteados por Hernández, Fernández y Baptista (2003):

- 1- Revisión de datos, teniendo en cuenta que se encuentren organizados y clasificados por un criterio lógico.
- 2- Codificar los datos en un primer nivel o plano, resumirlos, eliminar información irrelevante y agruparlos en categorías o temas.
- 3- Interpretar los datos, para esto le brindaremos breves descripciones a cada categoría.

4- Asegurar la confiabilidad y validez de los resultados: evaluaremos si obtuvimos la suficiente información de acuerdo con nuestro problema y objetivos.

5- Realizar una nota final / conclusión

En una primera instancia realizamos 26 entrevistas correspondientes a las personas que realizan ejercicio físico dirigido regular y sistemático; de forma simultánea llevamos a cabo su debida transcripción, revisión, organización y agrupación en las siguientes categorías:

1. Ejercicio Físico
2. Beneficios
3. Calidad de vida
4. Relación Licenciatura en Educación Física / Ejercicio Físico

Luego de realizados estos pasos, evaluamos si los datos obtenidos eran suficientes para cumplir nuestros objetivos y dar respuestas a nuestro problema.

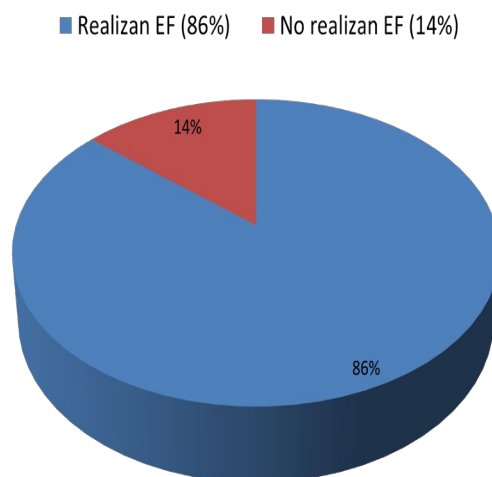
Posteriormente realizamos las últimas 15 entrevistas correspondientes a las personas que no realizan ejercicio físico; de forma simultánea llevamos a cabo los mismos pasos mencionados anteriormente, considerando las siguientes categorías de análisis:

1. Ejercicio Físico
2. Relación Licenciatura en Educación Física / Ejercicio Físico

5. Resultados

5.1 Resultados obtenidos de las encuestas

Figura 1: *Porcentaje de estudiantes que realizan ejercicio físico*

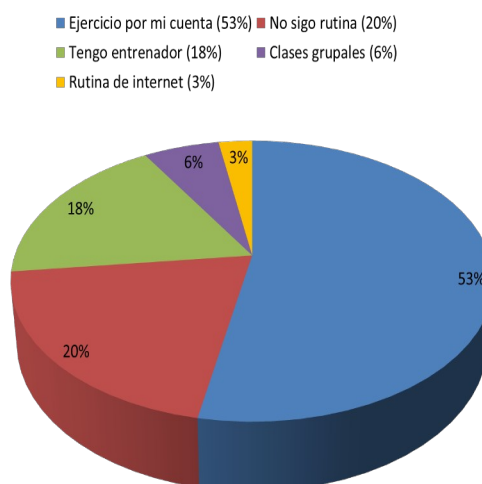


Fuente: elaboración propia

Con respecto a las respuestas obtenidas, si bien se realizaron 181 encuestas, 8 de ellas fueron anuladas ya que los estudiantes no completaron el formulario de google.

En este sentido, la muestra es de 173 estudiantes de los cuales 149 (86%) realizan ejercicio físico y 24 (14%) no realizan ejercicio físico.

Figura 2: *Rutina de ejercicio llevada a cabo por los estudiantes*

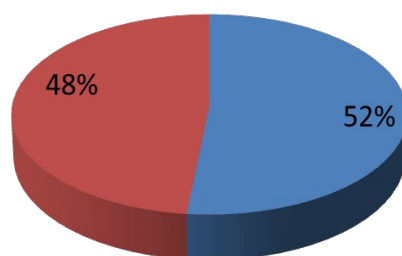


Fuente: elaboración propia

En cuanto a la rutina de ejercicios se obtuvo que 79 (53%) estudiantes realizan ejercicio por su cuenta; 30 (20%) no sigue una rutina de entrenamiento; 27 (18%) tienen entrenador; 9 (6%) realizan clases grupales y 4 (3%) utilizan rutinas de internet.

Figura 3: *Género de los estudiantes que realizan ejercicio físico*

■ Hombre (52%) ■ Mujer (48%)

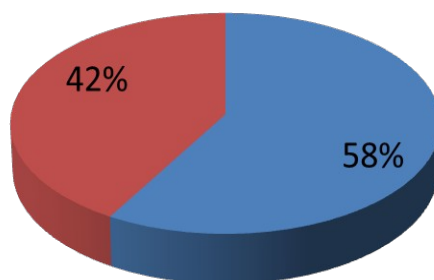


Fuente: elaboración propia

En relación a los estudiantes que realizan ejercicio físico 77 (52%) son hombres y 72 (48%) son mujeres.

Figura 4: *Género de los estudiantes que no realizan ejercicio físico*

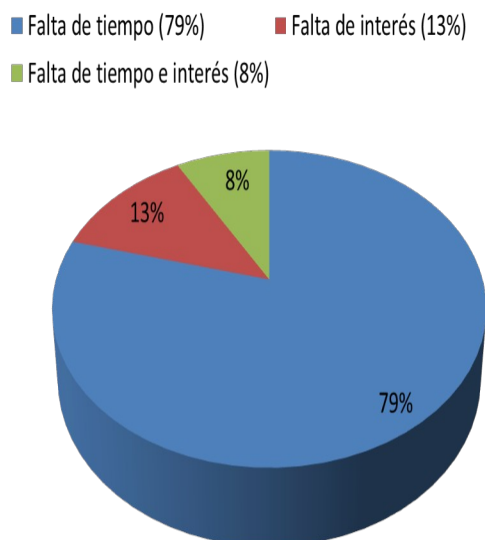
■ Hombre (58%) ■ Mujer (42%)



Fuente: elaboración propia

Con respecto a los estudiantes que no realizan ejercicio físico, 14 (58) son hombres y 10 (42%) son mujeres

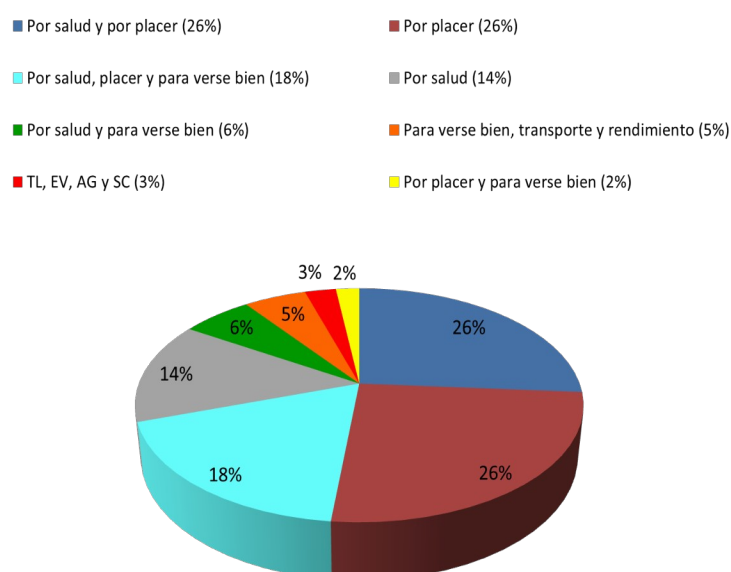
Figura 5: *Motivos por los cuales los estudiantes no realizan ejercicio físico*



Fuente: elaboración propia

19 (79%) estudiantes no realizan ejercicio físico por falta de tiempo, 3 (13%) por falta de interés y 2 (8%) por falta de tiempo e interés.

Figura 6: *Motivos por los cuales los estudiantes realizan ejercicio físico*

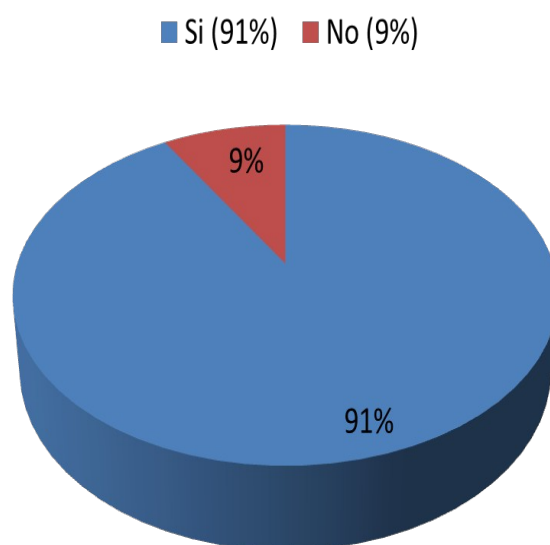


Fuente: elaboración propia

En este gráfico podemos observar que:

39 (26%) estudiantes realizan ejercicio por motivos de salud y placer,
 38 (26%) para verse bien,
 27 (18%) por salud, placer y verse bien,
 21 (14%) únicamente por salud,
 9 (6%) por salud y verse bien,
 8 (5%) para verse bien, transporte y rendimiento
 3 (2%) por placer y verse bien,
 2 (1%) por transporte,
 2 (1%) por rendimiento,
 1 (1%) por utilización del tiempo libre,
 1 (1%) por estilo de vida, 1 (1%) por ascensos de grado y
 1 (1%) por situaciones cotidianas.

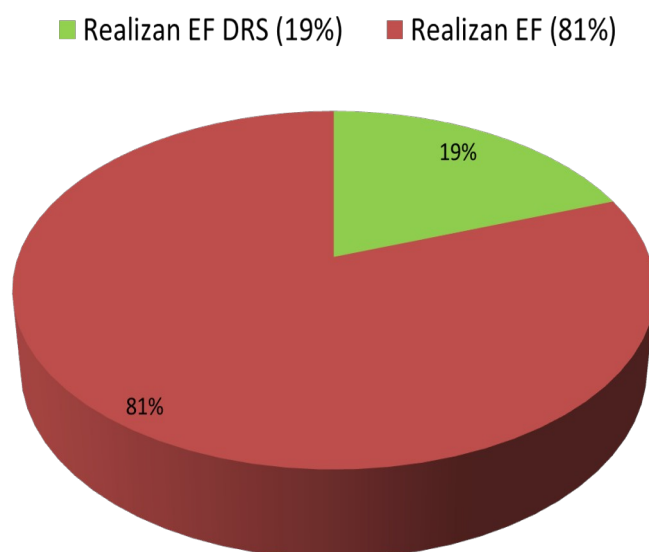
Figura 7: *Aporte de beneficios de las clases prácticas de la Licenciatura en Educación Física*



Fuente: elaboración propia

136 (91%) estudiantes mencionan que las clases prácticas de la licenciatura les aporta beneficios, 13 (9%) estudiantes no perciben un aporte de beneficios.

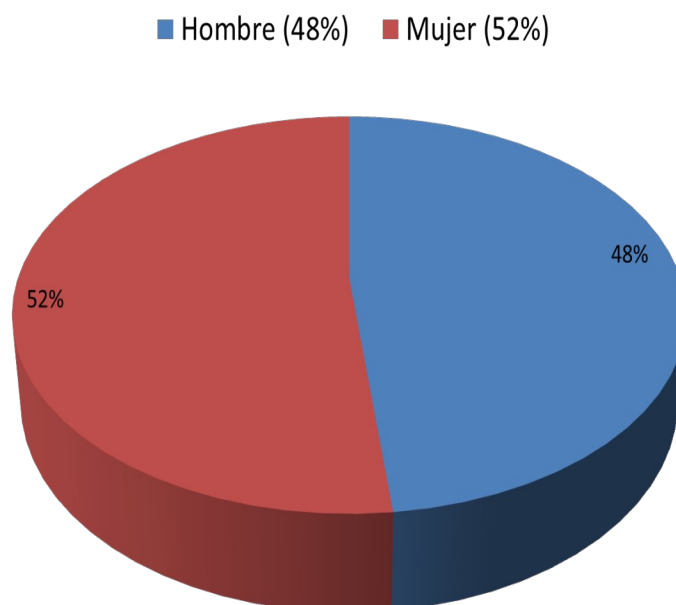
Figura 8. *Porcentaje de estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático*



Fuente: elaboración propia

149 (81%) personas realizan ejercicio físico en general y 29 (19%) realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático.

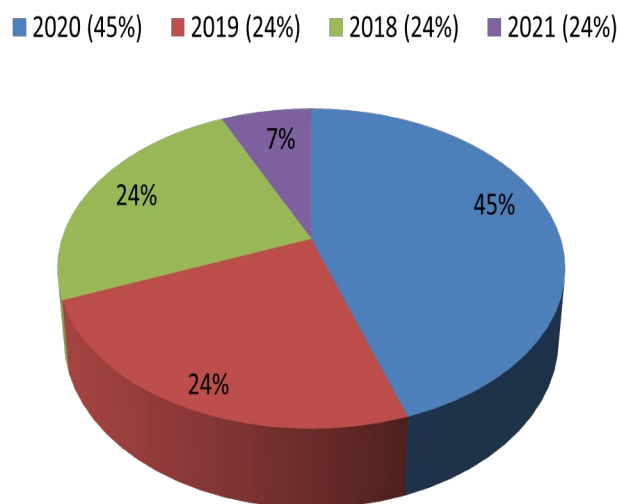
Figura 9: *Relación entre el factor género y práctica de ejercicio físico dirigido regular y sistemático*



Fuente: elaboración propia

De los estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático, 15 (52%) son mujeres y 14 (48 %) son hombres.

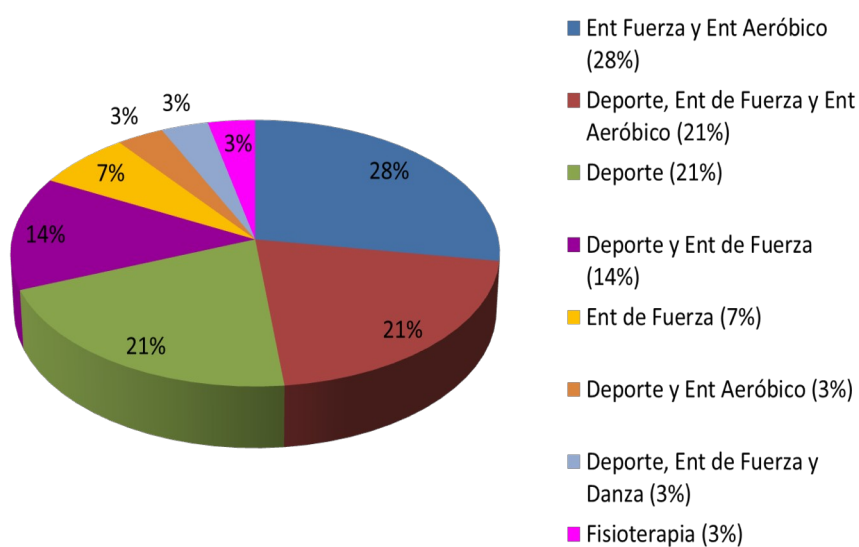
Figura 10: *Relación entre cohorte y práctica de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático*



Fuente: elaboración propia

13 (45%) estudiantes pertenecen a la cohorte 2020, 7 (24%) pertenecen a la 2019, 7 (24%) a la 2018 y 2 (7%) estudiantes pertenecen a la 2021.

Figura 11: *Relación entre modalidad escogida y realización de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático*



Fuente: elaboración propia

En relación a la modalidad que escogen los estudiantes que practican ejercicio físico dirigido, regular y sistemático:

8 (28%) escogen entrenamiento de fuerza y entrenamiento aeróbico

6 (21%) deporte, entrenamiento de fuerza y entrenamiento aeróbico

6 (21%) únicamente deporte

4 (14%) deporte y entrenamiento de fuerza

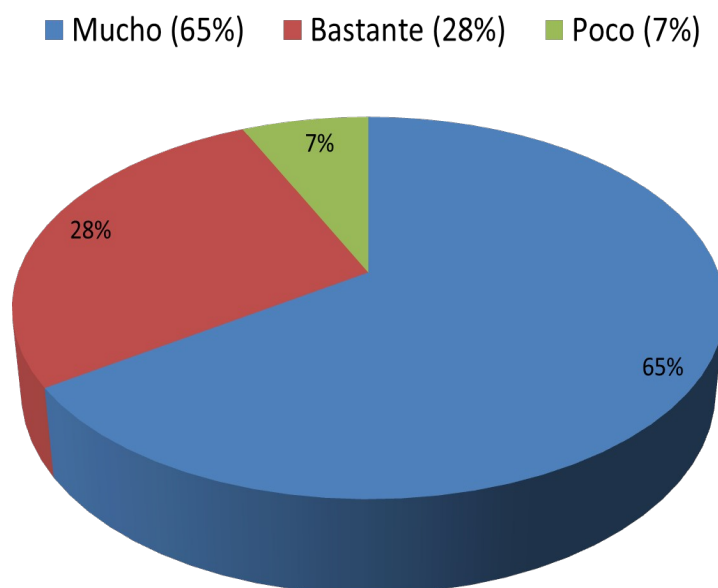
2 (7%) entrenamiento de fuerza

1 (3%) deporte y entrenamiento aeróbico

1 (3%) deporte, entrenamiento de fuerza y danza

1 (3%) fisioterapia

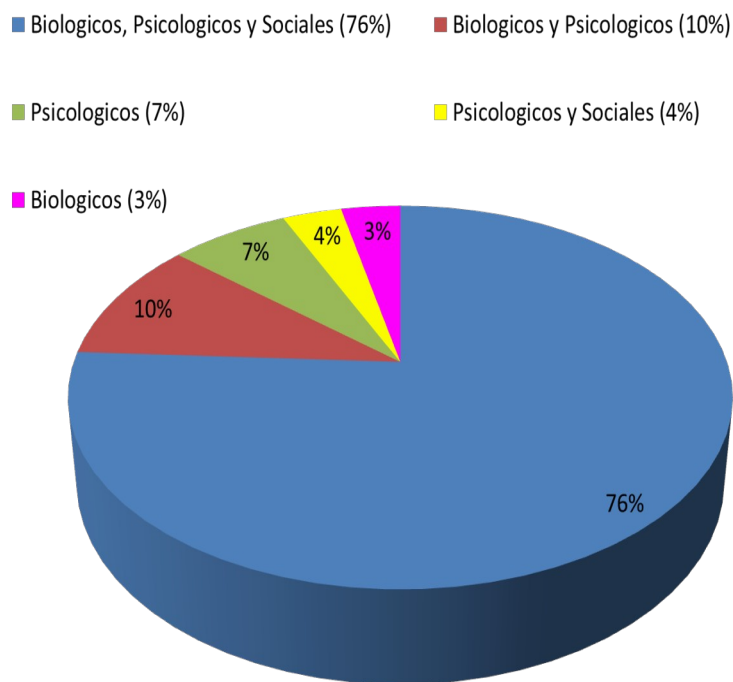
Figura 12: *Relación entre percepción de beneficios y realización de ejercicio físico dirigido regular y sistemático*



Fuente: elaboración propia

En relación a la percepción de beneficios, 19 (65%) estudiantes perciben mucho; 8 (28%) bastante y 2 (7%) poco.

Figura 13: *Relación entre tipos de beneficios y realización de ejercicio físico dirigido regular y sistemático*



Fuente: elaboración propia

En relación a los tipos de beneficios percibidos, 22 (76%) estudiantes perciben beneficios biológicos, psicológicos y sociales; 3 (10%) biológicos y psicológicos; 2 (7%) solamente psicológicos; 1 (4%) psicológicos y sociales y 1 (3%) únicamente biológicos.

5.2 Resultados obtenidos en las entrevistas a los estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático

Los resultados obtenidos en las entrevistas se subdividen en categorías (Anexo 3) que se desglosan a partir de la información obtenida.

Ejercicio Físico

En esta categoría se ve presente el tipo de EF que realizan los participantes y el motivo de su elección.

Dentro de los tipos de ejercicios se ven presentes artes marciales (*karate, kung fu, jiu jitsu*), deportes (fútbol, vóley, natación, frontón), entrenamiento funcional, musculación, *crossfit* y gimnasia aeróbica.

Si tenemos en cuenta los motivos de su elección, han mencionado gusto personal, por recomendación médica, aumento de peso, obtención de masa muscular, ganar fuerza, tonificar, sensación de bienestar, cultura familiar (elección que se basa en generaciones anteriores), mejora en aspectos como ansiedad y depresión, interés por realizar ejercicios en grupo y como forma de complemento a otros ejercicios.

Beneficios

En sus discursos los estudiantes mencionan que perciben beneficios tanto psicológicos, sociales y físicos como producto de la realización de ejercicio físico.

Vinculados a aspectos psicológicos: mayor concentración, atención, disminución de ansiedad, liberación de estrés, mejora del ánimo, más energía, más disposición, sentirse más activo y mejora del sueño.

Sociales: sentimiento de integrar un grupo debido a la participación de las mismas actividades, creación de nuevas amistades, disminución de la timidez, con mejoras en la interacción con sus pares y otros.

Físicos: en esta categoría los estudiantes han mencionado una gran variedad de beneficios que perciben realizando ejercicio físico: mayor flexibilidad, resistencia, fuerza, pérdida de grasa corporal, mejora del sistema cardiorrespiratorio, mejora cardiovascular, ayuda en mejorar los hábitos alimenticios y cambios físicos.

Calidad de Vida

Esta categoría se desarrolla a partir de 4 factores que componen la calidad de vida de los individuos mencionados por Schalock y Verdugo, (como se citó en Verdugo y Schalock, 2013), escogidos teniendo en cuenta su adaptabilidad a nuestra investigación, tales como: Bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal y bienestar físico.

Bienestar emocional: La mayoría de los entrevistados consideran que el ejercicio físico incide de forma favorable en su bienestar emocional tales como: sentirse bien consigo mismo, ayuda a ocupar la mente en cosas productivas, mejorar la autoestima, liberar el estrés, sensación de desahogo, sentirse cómodo consigo mismo.

Muchos estudiantes mencionan que en el periodo de pandemia el ejercicio físico fue de gran ayuda para sentirse bien emocionalmente.

Relaciones interpersonales: los estudiantes consideran que realizar ejercicio físico tiene gran incidencia en este factor ya que ayuda a socializar, generar nuevas amistades, a estar de buen humor con las personas que los rodean, generar vínculos con compañeros de práctica y tener confianza en sí mismos.

Desarrollo personal: los estudiantes coinciden en que la realización de ejercicio físico tiene una incidencia favorable en el desarrollo personal, como puede ser en: superación personal, utilizar los conocimientos adquiridos en otros ámbitos, adquisición de hábitos y valores propios de un deporte o actividad, así como también en la mejora de técnicas y posturas.

Bienestar físico: en sus discursos los entrevistados han mencionado que practicar ejercicio físico incide de forma favorable en aspectos tales como flexibilidad, resistencia, agilidad, fuerza, velocidad, coordinación, disminución de peso y mejora en el estado muscular.

Relación Licenciatura/ejercicio

La gran mayoría de los estudiantes entrevistados ya tenía el hábito de realizar ejercicio físico antes de ingresar a la Licenciatura en Educación Física; sin embargo, esta los ha motivado a continuar con la realización de ejercicio físico de forma regular.

Por otra parte, algunos estudiantes afirman que la decisión de realizar ejercicio físico fue a causa de estar cursando la LEF, además del incentivo de compañeros, como por ejemplo, el transporte activo que requiere cursar la carrera (bicicleta).

En relación al aporte de las unidades curriculares, los estudiantes mencionan que algunas de ellas de carácter práctico (como Deportes Colectivos, Gimnasia, Prácticas Corporales Regionales) fueron de gran estímulo y/o impulso en la iniciativa de continuar o iniciarse en nuevas prácticas de ejercicio físico.

Sin embargo, en relación al aporte de beneficios de las clases prácticas propias de la LEF los estudiantes mencionan que estas no aportan los mismos beneficios que practicar ejercicio extracurricular, ya que no poseen los mismos objetivos siendo que la Licenciatura esta enfocada en la enseñanza y la vivencia; esto se debe al corto periodo de clases y a sus frecuencias, además del carácter únicamente didáctico que tienen, a diferencia de las clases extracurriculares, que poseen otros objetivos, tienen otra frecuencia, están programadas para un fin específico y para una modalidad de ejercicio específica.

Teniendo en cuenta el desempeño académico, los entrevistados fueron contestes en mencionar en sus discursos que el EF genera más concentración, ayuda a estar más activos

mentalmente, mayor disposición, mayor energía, tranquilidad y a su vez a adquirir mejor los conocimientos.

5.3 Resultados obtenidos en las entrevistas de los estudiantes que no realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático

Los resultados obtenidos en las entrevistas se subdividen en categorías (Anexo 4) que se desglosan a partir de la información obtenida.

Ejercicio Físico

En esta categoría los estudiantes expresan que ya han realizado ejercicio físico anteriormente, pero actualmente no practican más por diversos motivos, tales como falta de motivación, falta de ánimo, falta de tiempo (ya que la universidad ocupa gran parte de su tiempo libre) o por tener que cumplir con tareas del hogar, pereza, cansancio, falta de interés, por no residir en el departamento y por no tener recursos económicos para realizar EF.

Los motivos que los incentivaba a realizar EF en su momento fueron mantener una vida sana, por motivos de salud, defensa personal, amor al deporte, ganar masa muscular, bajar de peso, gusto personal, mejora de la autoestima, sentirse bien emocional y físicamente, obtener más resistencia y fuerza, por recomendación médica, por no tener un objetivo claro y elección de ocupar su tiempo libre con otras actividades.

Relación Licenciatura / ejercicio

Los estudiantes mencionan en sus discursos que las prácticas propias de la LEF no aportan los mismos beneficios que realizar ejercicio físico extracurricular, porque no tienen los mismos objetivos, ya que en las clases se aprende a enseñar. Además, mencionan que el ejercicio que realizan en la Licenciatura resulta muy beneficioso e importante para mantener una vida activa.

5.4 Discusión de resultados

Los resultados obtenidos muestran ciertas semejanzas con los alcanzados en los antecedentes que hemos considerado.

En cuanto al primero de ellos, Acosta, Acuña y González (2014) mencionan que los estudiantes de la Udelar poseen un estrecho vínculo con el ejercicio físico, lo cual presenta semejanzas con esta investigación, ya que la mayoría de los estudiantes realizan ejercicio

físico en general, y no necesariamente dirigido, regular y sistemático. Además, en ambas investigaciones los estudiantes mencionan que realizan ejercicio físico por motivos vinculados a la salud, así como también el motivo más atribuido a la no realización de ejercicio físico es la falta de tiempo; por otra parte, también en ambas han surgido una gran variedad de prácticas.

Otra investigación que fue tomada como referencia fue la realizada por Torres, Carrasco y Medina (2000), en la que se menciona que los motivos más importantes por los cuales los estudiantes realizan ejercicio físico están relacionados con la salud, el bienestar y la forma física, lo que también prevalece en nuestra investigación, en la que se destacan los mismos motivos, con prevalencia del factor salud y placer.

En otra de las investigaciones considerada como antecedente de la nuestra, Paramio et al. (2017) concluyen que la realización de ejercicio físico tiene cierta influencia en el alumnado con mejores indicadores de calidad de vida, así como también satisfacción personal y satisfacción con la vida, entre otros. Estos indicadores también se vieron reflejados en nuestra investigación, en tanto los estudiantes en sus discursos manifiestan que la realización de ejercicio físico influye en su día a día y en su calidad de vida, lo cual les genera bienestar, se sienten bien con ellos mismos, tienen más disposición para realizar sus actividades y mejoran su autoestima, entre otros beneficios.

6. Conclusiones

En esta investigación se concluye que la mayoría de los estudiantes que participaron realizan ejercicio físico en general, mientras que muy pocos lo practican de forma dirigida, regular y sistemática. En este sentido, se observa mayor predominancia por el género femenino en la práctica de este tipo de ejercicio. Los varones mencionan que perciben una gran variedad de beneficios producto de la práctica de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático, tanto físicos, como psicológicos y sociales. Dentro de los beneficios psicológicos destacan la disminución de la ansiedad, la liberación de estrés y la mejora del ánimo; con respecto a los beneficios sociales, generar nuevos vínculos, y dentro de los beneficios físicos se ven presentes la pérdida de grasa corporal y el aumento de fuerza y resistencia. Los beneficios más mencionados en sus discursos han sido el conjunto de biológicos, psicológicos y sociales con un mayor porcentaje (76%) con respecto a los otros.

Además, reconocen la incidencia de la práctica de ejercicio físico en su calidad de vida puesto que repercute directamente en su bienestar emocional, en sus relaciones interpersonales, en su desarrollo personal y en su bienestar físico, lo que se encuentra estrechamente vinculado a los beneficios percibidos por los estudiantes, como pueden ser mayor concentración, más disposición, mejora del sueño, mejoras en la interacción con sus pares y otros, mayor flexibilidad, resistencia, pérdida de grasa corporal, entre otros.

Por otra parte, en sus discursos se ven presentes los motivos por los cuales realizan ejercicio físico, entre los que prevalecen los motivos relacionados a la salud; también se mencionan gusto personal, estética, interés por la modalidad y beneficios físicos.

Por último y no menos importante, mencionan que cursar la LEF los estimula a realizar ejercicio físico, principalmente las unidades curriculares de modalidad práctica, ya que además los incentiva a realizar ejercicio de forma regular, manteniendo una cierta continuidad y duración. A su vez, los estudiantes consideran que realizar EF DRS posee una incidencia directa en su desempeño académico, debido a que los ayuda a tener una mejor concentración y adquirir mejor los conocimientos.

Por otra parte, si tenemos en cuenta los resultados obtenidos de los estudiantes que no realizan EF, podemos concluir en base a sus discursos que la mayoría no realiza por falta de tiempo (79%), por estar ocupados en tareas académicas o relacionadas a su hogar. Además,

mencionan que realizar ejercicio únicamente en la universidad le resulta muy beneficioso para su vida, ya que de esta forma se mantienen activos.

6.1 Limitaciones

Teniendo en cuenta las técnicas de producción de datos somos conscientes que han generado una serie de limitaciones a lo largo de la investigación, como por ejemplo la baja cantidad de respuestas en las encuestas, no siendo un número representativo en función de la cantidad de estudiantes activos, y en segundo lugar que los estudiantes se hayan encontrado condicionados a la hora de responder las encuestas dado a que estas no fueron anónimas, lo cual fue necesario para saber quienes se adecuaban a los criterios de selección para luego realizar las entrevistas. Este condicionamiento pudo haber surgido debido a que están vinculados directamente con la Licenciatura y por ende con el ejercicio físico; quizás algún estudiante por no quedar mal delante del grupo de investigación podría haber generado alguna información errónea o no haber sido fidedigno con sus respuestas.

Otro aspecto no menor sería la confiabilidad del medio que se utilizó para el desarrollo de las encuestas (el formulario de Google), un tipo de herramienta que, si bien es muy útil para la realización de las encuestas, pudo haber generado confusión en algunas ocasiones y dado lugar a respuestas incompletas, no finalización del cuestionario, dudas que no pudieron ser evacuadas o simplemente no haber contestado el cuestionario con sinceridad.

En este sentido, la población comprendida, al estar directamente vinculada con la carrera y por ende a la temática, pone en duda la credibilidad de las respuestas. Tal como se mencionó anteriormente, esto pudo haber condicionado a la hora de responder puesto que algunos estudiantes podrían no haber contestado la verdad por sentirse presionados o con vergüenza de decir que no realizaban ejercicio físico siendo que cursan una carrera de Educación Física.

También reflexionamos acerca del bajo índice de respuestas obtenidas. El total de estudiantes activos en la carrera es de 739, de los cuales respondieron 181, lo que equivale a una tasa de respuesta del 25%. Este resultado nos condujo a plantear algunas hipótesis sobre las razones por las cuales no respondió la totalidad de la población estudiantil, también sobre la diferencia de la tasa de respuesta según la cohorte y sobre el motivo por el cual alguna contestó la encuesta más que otra:

- el corto tiempo para la difusión de la encuesta, teniendo en cuenta que la información no llegó a todos los estudiantes en el tiempo estipulado en el cronograma de la investigación;
- las redes sociales WhatsApp e Instagram como medios utilizados para la divulgación de la encuesta llevó a la pérdida de información en los grupos de las diferentes cohortes, ya que muchos estudiantes ingresan a esas redes por un interés particular y, por otro lado, por el exceso de información que llega a diario a estos grupos;
- falta de interés por parte de los estudiantes de la carrera en colaborar con la investigación, ya sea por falta de tiempo, por ser una instancia voluntaria y/o porque no les genera ningún beneficio académico;
- las cohortes 2019 y 2020 fueron las que más contestaron la encuesta, ya que la primera corresponde a nuestros compañeros lo que implica una mayor afinidad y empatía hacia esta investigación, mientras que la 2020 compartió varias unidades curriculares con nosotras;
- las demás cohortes no contestaron en gran porcentaje debido a que algunos estudiantes ya han egresado y únicamente cursan algunas unidades curriculares, además por la escasez de vínculo con la cohorte 2019.

Con relación a las limitaciones enfrentadas en las entrevistas se presentaron dificultades tales como no obtener respuestas por parte de los estudiantes seleccionados, teniendo en cuenta que el medio utilizado para coordinar el encuentro fue a través de WhatsApp, también en otras oportunidades fuimos bloqueadas en este medio. Otra dificultad enfrentada fue coordinar las entrevistas, en lo que concierne a fechas, horarios y lugares. Algunas hipótesis que tal vez puedan contribuir a explicar estas limitaciones son las siguientes:

- la coordinación de las entrevistas no fue eficaz, porque muchos de los estudiantes no coincidían con nosotras en relación a horarios, lugares y fechas;
- no se logró realizar las entrevistas a algunos seleccionados por una carencia de interés, lo que puede implicar también una falta de afinidad con alguna de las investigadoras;
- algunas de las entrevistas se realizaron de forma virtual, lo que pudo haber condicionado la fiabilidad de las respuestas obtenidas, ya que creemos que una entrevista presencial es más verídica puesto que el contacto con el entrevistado es más directo, el contacto visual, y los gestos son visibles, las expresiones muchas veces acompañan el argumento. Realizarlas de manera virtual nos limitó en estas cuestiones, no siendo posible ese

contacto más cercano con el entrevistado, sin poder realizar contacto visual u observar sus expresiones o gestos.

6.2 Proyecciones

Al finalizar esta investigación emergen temáticas a investigar que no fueron contempladas, y que pueden ser abordadas posteriormente.

- Investigar acerca de los estudiantes que realizan ejercicio físico regular y sistemático, ya que varios de estos siguen su propia rutina o en la modalidad elegida donde no es imprescindible un profesor y/o instructor.
- Investigar qué tipos de beneficios les aporta practicar ejercicio físico a los estudiantes que lo hacen solamente en las unidades curriculares de la carrera.
- Investigar acerca de los estudiantes de la carrera que realizan ejercicio físico y su influencia en el ámbito académico.
- ¿Por qué hay una tendencia de que los hombres no realicen ejercicio físico dirigido?

Con esto creemos que se debería concientizar a la población estudiantil de la importancia de colaborar con investigaciones realizadas en el medio académico, esto se podría llevar a cabo a través de charlas en las clases de las diferentes unidades curriculares de las cohortes.

7. Referencias bibliográficas

- Acosta, A., Acuña, A. y González, E. (2014). Relación de los estudiantes de la UdelaR con el ejercicio físico y las políticas institucionales. [Tesis de grado de la Universidad de la República]. <http://164.73.136.193/isef/T%20643-.pdf>
- Bonilla, E y Saéz, M. (2014) Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria*, 2(4), 21-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=21853>
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de la investigación social*. McGraw Hill.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_serial&pid=1135-5727
- Guillén, F., Castro, J. y Guillén, M. (2003). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 91-110.
- Granados, S. y Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=24311>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3a ed.). Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2008). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y De Abajo, S. (2006) Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*. 12-24 <https://revista-apunts.com/>
- Montero, C., Morales, C., Ramírez, R., Aguilar, N., Álvarez, C., y Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.

Ministerio de Salud Pública. (s/f). *Guía de actividad física*. https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP_GUIA_ACTIVIDAD_FISICA.pdf

Organización Mundial de la Salud (1948). *Concepto de Salud*.
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=599B0B02D37B3A09255E1F5F60DFE9D2?sequence=1

Paramio, A., Gil-Olarte, P., Guil, R., Guerrero, C. y Mestre, J. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 437-446.
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/956>

Peiró, P., Galvez, J., Ortiz, M. y Saz, S. (2011). Ejercicio Físico. *Medicina naturista (1)*, 18-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=931>

Torres, G., Carrasco, L. y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Revista Motricidad*, 6, 95-105. <https://revistamotricidad.es/>

Verdugo, M. y Schalock, R. (2013). *Calidad de vida. Discapacidad e Inclusión. Manual para la docencia*. Salamanca: Amarú.

8. Anexos

8.1 Pauta de encuesta

Nombre completo: _____ Edad: _____

Género: Hombre ____ Teléfono de contacto: _____
Mujer ____

Seleccione su generación:

2018

2019

2020

2021

2022

¿Realizas algún tipo de ejercicio físico extracurricular? Marque una opción:

Si

No

Si su respuesta es no, indique el motivo:

Falta de tiempo

Patologías médicas

Falta de interés

Indique con una cruz los motivos principales por la cual realiza ejercicio físico

Por salud

Por placer

Para verse bien

Otros, especifique ____

Indique con una cruz que modalidad de ejercicios realiza:

Deportes

Entrenamiento de fuerza (ej. ejercicios con pesas, entrenamiento funcional)

Entrenamiento aeróbico (ej. correr, bicicleta)

Danza

Otros, especifique _____

¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico? Indique una opción

De 6 a 7 días a la semana

De 4 a 5 días a la semana

De 2 a 3 días a la semana

Un día a la semana

Pocas veces al mes

¿Cuánto tiempo de ejercicio físico realiza? Indique una opción

15 a 30 minutos

35 a 45 minutos

50 a 60 minutos

65 a 120 minutos

Otro

¿Cuánto tiempo hace que realiza ejercicio físico? Indique una opción

De dos semanas a un mes

De un mes a tres meses

Cinco meses a un año

Un año o más

¿En qué lugar haces ejercicio? Indique una opción

En mi casa

En espacios públicos

En un club

En un gimnasio

Otra, especifique _____

¿Sigues alguna rutina en específico? Indique una opción

Sí, tengo un entrenador / personal trainer / profesor / acompañante

Hago ejercicio por mi cuenta: Ejemplo: (elaboro mi propia rutina / juego al fútbol con amigos)

Copio alguna rutina de internet

No sigo ninguna rutina

Realizo clases grupales con acompañante de un profesional

¿Percibe algún beneficio con la realización de ejercicio físico? Indique una opción

Mucho

Bastante

Poco

Muy poco

Ninguno

Indique qué beneficios percibe al realizar ejercicio físico. Indique una o más opciones.

Biológicos

Psicológicos

Sociales

¿Consideras que estudiar la Licenciatura en Educación Física te motivó a practicar ejercicio físico? Indique una opción

Si

No

Teniendo en cuenta las unidades curriculares cursadas hasta el momento ¿Crees que te han aportado conocimientos acerca de los beneficios del ejercicio físico? Indique una opción

Si

No

¿Crees que la realización de ejercicio físico en las clases prácticas de la Licenciatura te aporta algún beneficio?

Si

No

¿Cuáles? _____

¿Si no realizarás ejercicio físico en la carrera, lo harías en otro espacio?

Si

No

¿Por qué? _____

Menciona 3 beneficios que percibas relacionado al ejercicio físico:

8.2 Pauta de entrevista semiestructurada a estudiantes que realizan ejercicio físico dirigido, regular y sistemático:

1. ¿Hace cuánto que realizas ejercicio físico?
2. ¿Qué tipo de ejercicio físico realizas? ¿Por qué lo elegiste?
3. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico durante la semana?
4. ¿Cuánto tiempo dedicas a la realización de ejercicio físico?
5. ¿Qué te motiva a la realización de este?
6. ¿Qué tipo de beneficios percibe al realizar ejercicio físico? Por ejemplo, mejora la calidad del sueño.
7. ¿De qué forma considera que la realización del ejercicio físico incide en su día a día?
8. ¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tu bienestar emocional? ¿Por qué?
9. ¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tus relaciones interpersonales? ¿Por qué?
10. ¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tú desarrollo personal? ¿Por qué?
11. ¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tú bienestar físico? ¿Por qué?
12. ¿Crees que el tipo de ejercicio físico se vincula con los beneficios obtenidos?

13. ¿Cuál es el beneficio que más percibe al realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático?
14. ¿El hecho de estar cursando la Licenciatura en Ed. física ha incidido en tu decisión de comenzar a realizar ejercicio físico?
15. Teniendo en cuenta las unidades curriculares cursadas hasta el momento ¿Crees que te han estimulado a la práctica de ejercicio físico?
16. ¿Crees que concurrir únicamente a las unidades curriculares de índole práctica te aportan los mismos beneficios que los ejercicios físicos que realizas fuera de la universidad?
17. ¿Consideras que la realización de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático mejora tu desempeño académico?

8.3 Pauta de entrevista semiestructurada a estudiantes que no realizan Ejercicio Físico

1. ¿Ya realizaste ejercicio anteriormente? ¿Por qué dejaste de hacerlo?
2. ¿Qué te motiva a realizarlo en el momento?
3. ¿Consideras que solo las clases prácticas te aportan los mismos beneficios que realizar ejercicio físico extracurricular?

8.4 Tablas de análisis de datos de entrevistas de estudiantes que realizan Ejercicio Físico Dirigido, Regular y Sistemático

EJERCICIO FÍSICO	
¿Qué tipo de ejercicio físico realizas?	Artes marciales (karate, kung fu, jiu jitsu); deportes (fútbol, voleibol, natación, frontón); entrenamiento funcional, musculación, crossfit, gimnasia aeróbica.
¿Por qué lo elegiste?	Gusto personal; interés por deporte/práctica; estética; por salud; obtención de masa muscular; para ganar fuerza; tonificar: sensación de bienestar: cultura familiar; mejora en aspectos psicológicos tal como ansiedad y depresión; interés en practicar ejercicios en grupo; como complemento de otro tipo de ejercicio/ práctica.

BENEFICIOS	
¿Qué tipo de beneficios percibe al realizar ejercicio físico?	Psicológicos/ cognitivos (más concentración, atención, disminución de ansiedad, liberación de estrés, mejora del ánimo, más energía, más disposición, sentirse más “activo”, mejora del sueño) Sociales (sentido de pertenencia a un grupo, nuevas amistades, menor timidez) Físicos (más flexibilidad, resistencia, fuerza, pérdida de grasa corporal, mejora del sistema cardiorrespiratorio, mejora en la activación sanguínea, mejor alimentación, cambios físicos).

CALIDAD DE VIDA	
¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tu bienestar emocional?	Sentirse bien con uno mismo, ocupar la mente, mejor autoestima, liberar estrés, sensación de liviandad, sentirse cómodo consigo mismo. También destacan la importancia del ejercicio físico en la pandemia, como este los ayudó en su momento.
¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tus relaciones interpersonales?	Ayuda a socializar, generar nuevas amistades, estar de buen humor con las personas que los rodean; generan vínculos con sus compañeros de práctica; confianza en sí mismo.
¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tú	Superación personal día a día, el poder volcar lo que uno aprende con el ejercicio en otros ámbitos de la vida, así como la adquisición de hábitos y valores propios de un deporte; el hecho de mejorar físicamente, mejorar la salud, la manera de vivir; así como también aprender las técnicas y

desarrollo personal?	mejorar la postura.
¿Crees que realizar ejercicio físico dirigido, regular y sistemático incide de forma favorable en tú bienestar físico?	Más flexibilidad, mejor rendimiento físico, más resistencia, más agilidad, fuerza, velocidad, coordinación, bajar de peso, sentirse mejor consigo mismo, mejora en el estado muscular.

RELACIÓN LICENCIATURA/EJERCICIO	
¿El hecho de estar cursando la Licenciatura en Ed. física ha incidido en tu decisión de comenzar a realizar ejercicio físico?	Ya realizaban ejercicio antes de comenzar la licenciatura, pero comentan que los motivó a continuar y a realizar de forma regular. Mientras que algunos respondieron que la decisión de comenzar fue por la motivación que la carrera les dio, o por el incentivo de algún compañero.
Teniendo en cuenta las unidades curriculares cursadas hasta el momento ¿Crees que te han estimulado a la práctica de ejercicio físico?	Principalmente materias prácticas como deportes colectivos, natación, gimnasia artística o PCR te estimulan en la práctica de ejercicio físico; algunas teóricas les aportan conocimientos, estimulan a seguir aprendiendo y capacitándose.
¿Crees que concurrir únicamente a las unidades curriculares de índole práctica te aportan los mismos beneficios que los ejercicios físicos que realizas fuera de la universidad?	No aportan los mismos beneficios ya que no tienen los mismos objetivos, en las clases de la licenciatura están enfocadas a la enseñanza y al realizar ejercicio extracurricular se buscan otros objetivos siempre dependiendo de la persona y de la modalidad de este.
¿Consideras que la realización de ejercicio físico dirigido, regular y sistemático mejora tu desempeño académico?	Más concentración, estar más activo mentalmente, más dispuesto, con más energía, más tranquilidad, adquirir mejor los conocimientos.

8.5 Tabla de análisis de datos de estudiantes que NO realizan Ejercicio Físico

EJERCICIO FÍSICO	
¿Ya realizaste ejercicio físico anteriormente? ¿Por qué dejaste de hacerlo?	Ya realizaron ejercicio físico a lo largo de su vida, dejaron de hacerlo por distintos motivos: falta de motivación, de ánimo; falta de tiempo por estar ocupados con la universidad y/o con la familia; por comodidad; por pereza, por cansancio, falta de interés; también por no residir en el departamento y tener que trasladarse para estudiar; temas económicos (no tener

	dinero para realizar ejercicio).
¿Qué te motivaba a realizarlo en el momento?	Mantener una vida más sana; por salud: defensa personal; amor al deporte; estar en contacto con la naturaleza; ganar masa muscular; bajar de peso: gusto personal; mejora de la autoestima; sentirse bien emocional y físicamente; obtener más resistencia y fuerza.

RELACIÓN LICENCIATURA/ EJERCICIO	
¿Consideras que solo las clases prácticas te aportan los mismos beneficios que realizar ejercicio físico extracurricular?	No aportan los mismos beneficios ya que no tienen los mismos objetivos, en las clases se aprende a enseñar. Al no realizar ejercicio extracurricular algunos consideran que el ejercicio que realizan en las clases prácticas es muy beneficioso e importante, ayuda a mantenerlos activos.