

Diagnóstico de la actividad física en estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas (Panamá)



Diagnosis of physical activity in the student population of the Specialized University of Americas (Panamá)

<http://opn.to/a/cUxtC>

✉ Dra.C. Graciela H. Ambulo Arosemena ¹, ✉ Dr.C. Armando Sentmanat Belisón ^{2 *},
Dr.C. Omar Paulas González ³

¹Instituto de Salud Física y Deportiva, Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Ciudad Panamá, Panamá.

²Academia de Ciencias de Cuba, La Habana, Cuba.

³Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

RESUMEN: La misión de la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS) es dar respuesta a las problemáticas sociales en la formación profesional de primera calidad de sus estudiantes, razón por la cual sus carreras buscan dotar a sus egresados con las competencias necesarias para conseguirlo según sus especialidades. Entre las carreras de la Facultad de Salud y Rehabilitación Integral de la Universidad Especializada de las Américas la Licenciatura en Urgencias médicas y desastres es una de las que se encuentra en la primera línea de atención al paciente. Esta carrera demanda del estudiante el desarrollo de habilidades, destrezas y conocimientos, que viene aparejado con la adquisición de determinado estado físico, por lo que se hace necesario diagnosticar el estado actual de estas actividades en la malla curricular de la carrera. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a identificar las ventajas y los problemas de la práctica de actividades físicas de los estudiantes de la carrera de Urgencias médicas y desastres de la UDELAS. Para el desarrollo del diagnóstico se aplicaron encuestas, entrevistas, análisis de documentos y pruebas físicas. Los resultados permitieron obtener los criterios de estudiantes, docentes y directivos, sobre el conocimiento, ventajas y práctica de la actividad física. Se concluyó que era necesario elaborar una estrategia de actividad física para la carrera de Urgencias médicas y desastres de UDELAS.

Palabras clave: actividad física, malla curricular, urgencias médicas y desastres.

ABSTRACT: The mission of the Specialized University of the Americas (UDELAS) is to respond to social problems in the first-rate professional training of its students, which is why their careers seek to provide their graduates with the necessary skills to achieve it according to their specialties. Among the careers of the Faculty of Health and Integral Rehabilitation of the Specialized University of the Americas, the Bachelor of Medical Emergencies and Disasters is one of those in the first line of patient care. This career requires the student to develop skills, abilities and knowledge, which is coupled with the acquisition of a certain physical state, so it is necessary to diagnose the current state of these activities in the curriculum of the career. The objective of the research was to identify the advantages and problems of the practice of physical activities of the students of the UDELAS Medical Emergency and Disaster. Surveys, interviews, document analysis and physical tests were applied for the development of the diagnosis. The results allowed obtain the criteria of students, teachers and managers, on the knowledge, advantages and practice of physical activity. It was concluded that it was necessary to develop a physical activity strategy for the UDELAS Medical Emergency and Disaster career.

Key words: physical activity, curriculum, medical emergencies and disasters.

*Autor para correspondencia: Armando Sentmanat Belisón. E-mail: armando.sentmanat@gmail.com

Recibido: 24/01/2020

Aceptado: 29/04/2020

INTRODUCCIÓN

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud considera los estilos de vida como componentes importantes de intervención para promover la salud. En esta se plantea que:

...la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud ([Carta de Ottawa, 1986](#)).

La actividad física, definida “como todo movimiento que hagamos que conlleva un gasto energético”, consiste en el movimiento de algunas estructuras corporales, originado por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que permite que se lleve a cabo determinada acción ([OMS, 2007](#)).

La elaboración del currículo para una carrera debe comprender todas las competencias básicas, los objetivos planteados para la carrera, con los contenidos y los diferentes criterios metodológicos para que sea alcanzado el nivel educativo que se quiere desarrollar ([Navarro et al., 2018](#)). La Licenciatura en Urgencias médicas y desastres fue creada para formar a un profesional que disponga del mejor desarrollo de sus competencias en los campos del ser, conocer y hacer, comprendidas en el programa oficial de la Universidad Especializada de las Américas, para lo cual requieren adquirir adecuada preparación física consecuente con las competencias que deben aplicar en su vida profesional.

La norma que regula cada uno de los niveles, etapas, ciclos y grados del sistema educativo, permite que existan los cambios según las necesidades a las que se expone el futuro profesional ([Haugland H, et al., 2017](#)), por lo que el currículo debe ser abierto, con enseñanzas comunes en un 55% y el resto de forma autónoma, flexible, que se puede

adaptar al entorno al cual va dirigido, inclusive, debe atender a la diversidad social y por último, la acción de un docente reflexivo que sea un buen guía y orientador ([Fuster, 2003](#)). La actividad física para obtener el desarrollo humano de forma integral tiene una acción incalculable, si está inmersa en los diferentes procesos de formación del individuo, desarrollando las diversas actividades que le brindarán la calidad de vida en su salud física, mental, su desarrollo personal, su autoestima, su superación personal y sus vínculos sociales ([Ausbel, 2002](#)).

Basados en esa conceptualización del currículo, al revisar la malla curricular de universidades de Colombia, Panamá e Israel que desarrollan carreras similares de urgencias médicas y desastres, se ha captado la ausencia o poca inclusión en el mismo de la actividad física ([Ambulo-Arosemena et al., 2019](#)).

El desarrollo de una carrera lleva al estudiante a estar inmerso en su temática, volviéndose más intensa en los años superiores lo que dificulta el desarrollo de actividades físicas, las cuales deben ir en consonancia con el desarrollo del conocimiento que el estudiante va adquiriendo. El estudiante debe buscar el sentido de la actividad física como parte de su formación integral que incluye lo personal y profesional ([Ambulo-Arosemena, 2013](#)).

En la Universidad Especializada de las Américas, de Panamá, con una alta población universitaria de estudiantes a nivel nacional, la actividad física está circunscrita a talleres de conocimientos generales, donde la carga horaria de ejercicio físico es de baja intensidad en los currículos de las carreras que conforman la Facultad de Salud y Rehabilitación Integral. Por lo cual se formuló el *objetivo general* dirigido a: identificar las ventajas y los problemas de la práctica de actividades físicas de los estudiantes de la carrera de Urgencias médicas y desastres de la UDELAS.

MATERIALES Y MÉTODOS

El desarrollo del diagnóstico comprende la revisión de las condiciones externas e internas del contexto como base para diseñar una estrategia curricular y revelar sus particularidades específicas. La realización del análisis externo e interno estuvo encaminado a profundizar en:

- Criterios de la población estudiantil de la carrera de Urgencias médicas y desastres de la UDELAS sobre el desarrollo de la actividad física.
- Análisis interno y externo relacionado con la identificación de las ventajas o problemas en la carrera de Urgencias médicas y desastres de la UDELAS, dados por:
 - Resultados del desarrollo de la actividad física.
 - Ubicación en el currículo de planes de estudio de la carrera de Urgencias médicas y desastres de la UDELAS y de otras universidades.
 - Determinación de los conocimientos y criterios de los directivos de la universidad y docentes de la carrera de Urgencias médicas y desastres sobre la actividad física.
 - Preparación de la fuerza técnica.

Para llevar a cabo el diagnóstico se ejecutaron varias acciones como fueron:

A. Encuesta realizada a los estudiantes de la Licenciatura de Urgencia médicas y desastres de la Universidad Especializada de las Américas.

Objetivo: evaluar el nivel de conocimiento sobre la actividad física, que poseen los estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Urgencias médicas y desastres.

B. Entrevista a directivos y docentes.

Objetivo: evaluar el nivel de conocimiento e interés sobre la actividad física, que poseen los directivos y los profesores del área de la salud.

C. Aplicación de Pruebas Físicas a los estudiantes. Las pruebas aplicadas fueron:

Objetivo: comprobar el nivel de condición física que presentaban los estudiantes.

- Test de evaluación física: es un instrumento dirigido a medir las habilidades y condiciones físicas del estudiante.
- Índice de resistencia Test de Cooper (muy deficiente, deficiente, suficiente, satisfactorio, bueno, muy bueno, excelente).
- Prueba de cuclillas, planchas y abdominales.

D. Análisis documental. Fue realizado utilizando todos los contenidos curriculares de las diferentes carreras de la Facultad de Salud y Rehabilitación de la Universidad Especializada de las Américas, y de otras universidades de Panamá, Colombia e Israel.

Población y muestra

El estudio fue realizado en la carrera de Urgencias médicas y desastres de la Facultad de Salud y Rehabilitación Integral de la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), en la ciudad de Panamá. Por el nivel de riesgo en su desempeño, se trabajó con la totalidad de la población de estudiantes, equivalente a una *muestra* de 178 que conforman la carrera de Urgencias médicas y desastres (ver [Tabla 1](#)).

Durante el proceso de diagnóstico realizado en la investigación se aplicó un protocolo de entrevista a una **muestra** de 17 directivos y 42 docentes que laboraban e impartían clases en la Universidad Especializada de las Américas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de la encuesta realizada a los estudiantes de la Licenciatura de Urgencia médicas y desastres de la Universidad Especializada de las Américas

Se efectuó el análisis a partir de las preguntas realizadas a los estudiantes encuestados. La pregunta 1 estuvo

encaminada a conocer el criterio de los estudiantes acerca de la importancia dada a diferentes actividades de carácter sencillo que ejecutan durante el día, lo que se muestra en la [figura 1](#).

Al realizar el análisis de esta pregunta se puede apreciar que entre las 10 actividades cotidianas expuestas resultan muy importante para los estudiantes el conversar o charlar (114), al igual que descansar o tomar siesta (105), navegar en internet (113) y hacer ejercicios (150), que es además la actividad que mayor valor obtuvo para un 84,27%; esta constituye la vía de acceso directa a una condición física favorable. Por su parte, el bailar o danzar que es una actividad recreativa considerada, en ocasiones, de acondicionamiento físico cuando es medida terapéuticamente, resultó de importancia

(62,9%), cuestión esta significativa que influye positivamente en los objetivos propuestos de la investigación.

Los resultados de la pregunta 2, ¿Realiza usted algún tipo de actividad física?, se muestran en la [figura 2](#).

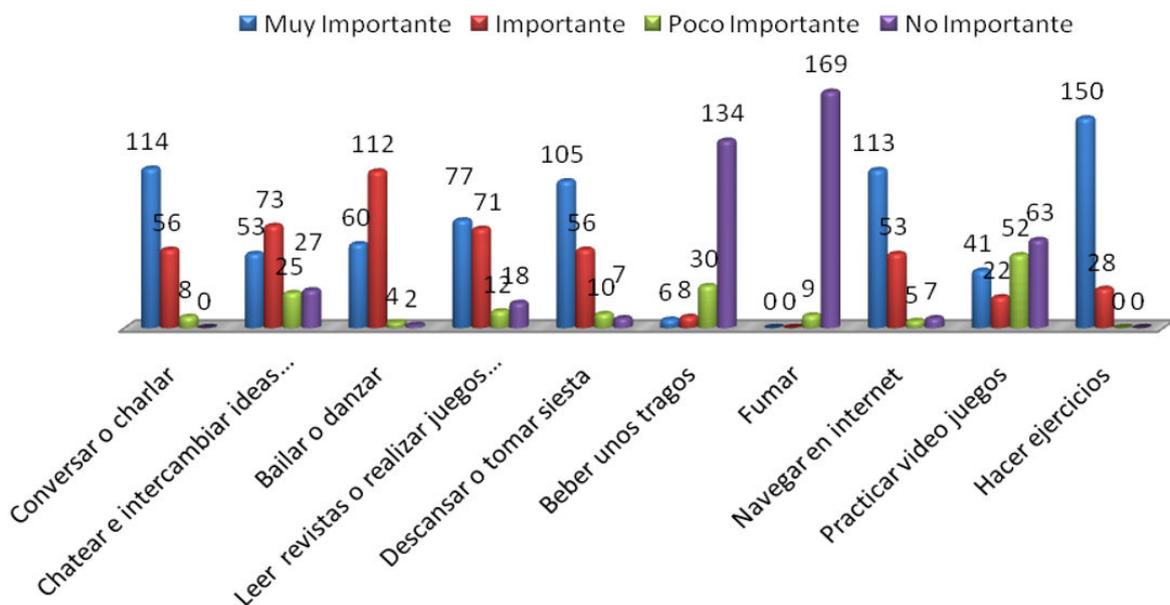
Como se puede observar en la [figura 2](#), el 48,31% de los encuestados afirma realizar algún tipo de actividad física porque consideran que es indispensable en la vida del ser humano, pero no así el 51,68% que alegan, además que no sentirse motivados, no tener tiempo para realizarla.

En la pregunta 3, ¿Practica algún tipo de ejercicio físico?, se puede apreciar en la [figura 3](#), que brindó resultados bastante similares con una diferencia únicamente de 20 que es preocupante, pues no refleja una determinación a la realización de ejercicios

Tabla 1. Distribución de los estudiantes de la Licenciatura en Urgencias médicas y desastres según edad y sexo.

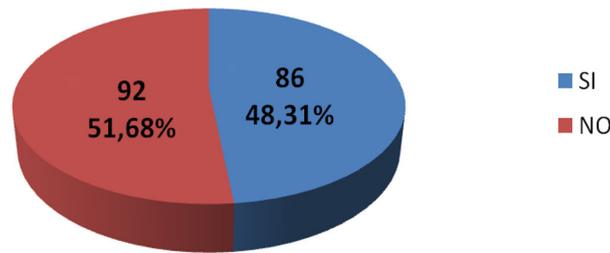
ESTUDIANTES POR SEXO			
Rango de edad	Masculino	Femenino	TOTAL
-19	21	47	68
19-21	9	55	64
22-24	7	27	34
25-27	0	10	10
28-31	1	1	2
TOTAL	38	140	178

Fuente: Departamento de Estadísticas de la UDELAS

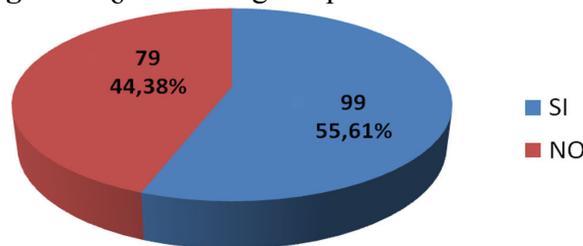


Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Actividades Sencillas durante el día



Fuente: Elaboración propia
Figura 2. ¿Realiza algún tipo de actividad física?



Fuente: Elaboración propia
Figura 3. ¿Practica algún tipo de ejercicio físico?



Fuente: Elaboración propia
Figura 4. ¿Con qué frecuencia practicas ejercicios físicos?

físicos y se demuestra que prácticamente la mitad de la muestra (44,38%) necesita ser orientada hacia la realización de actividad física.

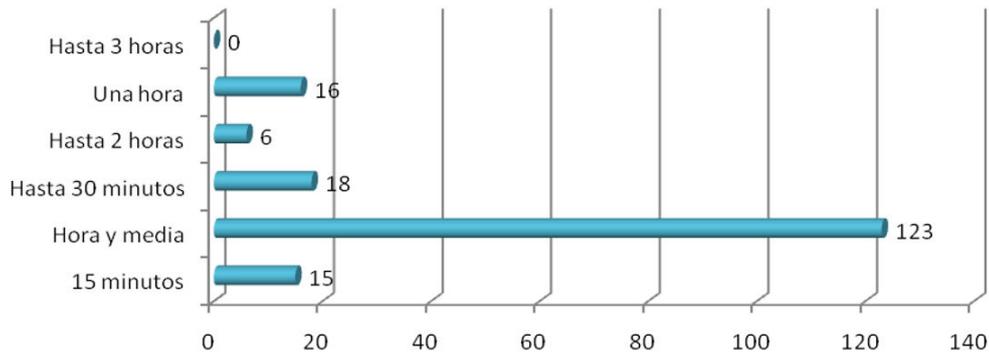
En la [figura 4](#) se muestran los resultados de la pregunta 4, ¿Con qué frecuencia practicas ejercicios físicos? Lo importante no era decir solamente que se practicaba algún tipo de ejercicio sino con qué frecuencia y en este sentido el mayor porcentaje 48,9% (87) lo realiza con una frecuencia de una vez por semana y únicamente el 16,8% (30) realiza ejercicios diariamente, aspecto este que atenta negativamente contra el estado de condición física de los estudiantes.

La [figura 5](#), muestra los resultados de la pregunta 5, ¿Cuánto tiempo le dedicas al ejercicio físico? El 55,61% de estudiantes que practican algún tipo de ejercicio físico dijeron dedicarle hora y media a esta actividad reflejándose en un 69,10% según

los encuestados, el 10,11%, creen dedicarle hasta 30 minutos de tiempo lo cual sería una cantidad que se considera favorable a la salud.

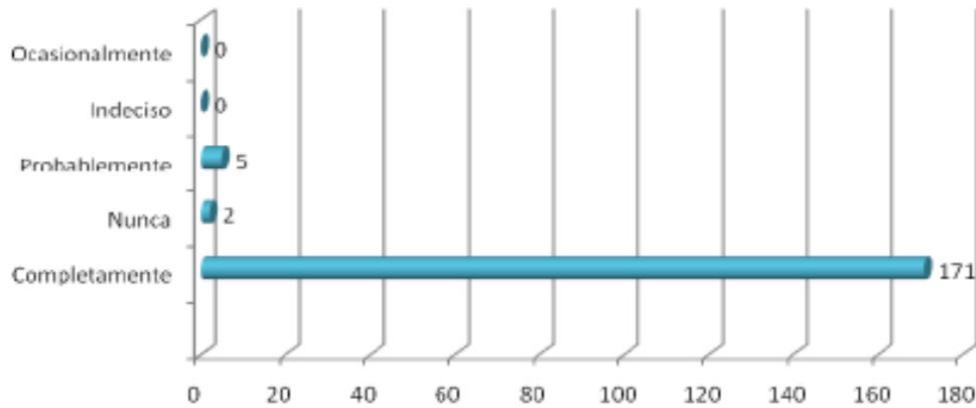
La [figura 6](#), muestra los resultados de la pregunta 6, ¿Considera usted que la actividad física tiene algún efecto sobre el cuerpo? El 96,07% (171) de los estudiantes encuestados refirieron que la actividad física tiene algún efecto sobre el cuerpo, lo que demuestra un nivel de conocimiento favorable para la implementación de un programa de actividad física, mientras que el 2,8% y 1,12% consideró que probablemente o nunca respectivamente a los que se les debe dar mayor información.

En la pregunta 7, ¿Considera que la actividad física activa su capacidad mental?, resultados que se muestran en la [figura 7](#). La actividad física juega un papel preponderante en la capacidad mental, ya que se dice



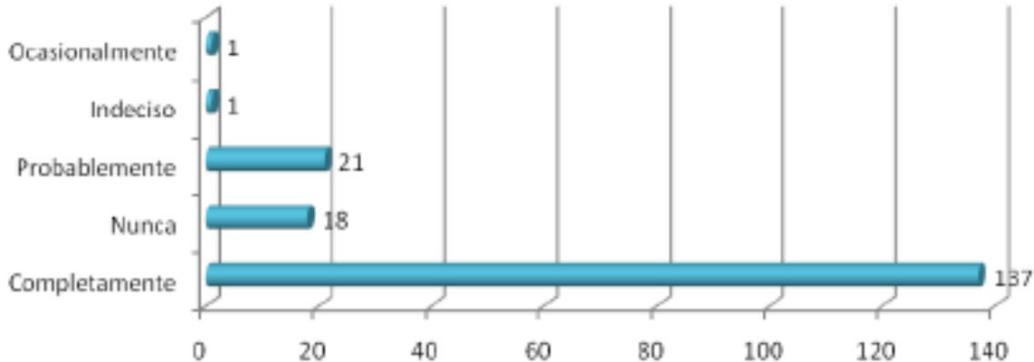
Fuente: Elaboración propia

Figura 5. ¿Cuánto tiempo le dedicas al ejercicio físico?



Fuente: Elaboración propia

Figura 6. ¿Tiene efecto la actividad física sobre el cuerpo?



Fuente: Elaboración propia

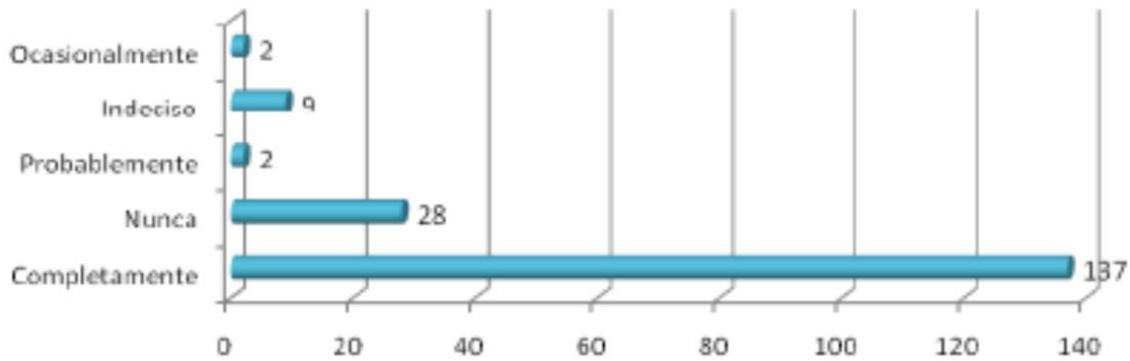
Figura 7. ¿Considera que la actividad física activa su capacidad mental?

“mente sana en cuerpo sano”, de ahí que el grupo de estudiantes seleccionados al que se le realizó la encuesta consideró en un 76,92% que completamente la actividad física activa su capacidad mental, el 11,79% expresó que probablemente, mientras que el 10,11% estimó que nunca activa la capacidad mental.

En la pregunta 8, ¿Considera usted que el practicar actividad física le estimula realizar sus estudios?, cuyos resultados se muestran en la [figura 8](#), respondieron que el practicar actividad física estimula completamente a tener una mejor concentración, según los

resultados el 76,96% de los estudiantes de UMD encuestados; a pesar de que el 15,73% afirma que nunca y de este grupo el 1,12% considera que probablemente.

A modo de valoración integral se puede plantear que el estudiantado de UDELAS no estaba consciente de la importancia de la realización de actividad física y la sistematización de su práctica para el fortalecimiento de sus facultades, lo que facilitará el desarrollo de sus funciones prácticas futuras dentro de sus especialidades.



Fuente: Elaboración propia

Figura 8. ¿Considera que el practicar actividad física le estimula realizar sus estudios?

Análisis de los resultados de la entrevista a directivos y docentes

En la entrevista realizada a los directivos, con relación a la pregunta 1, acerca del conocimiento que poseen sobre actividad física, ocho (8), que representa el 47,06% la definen como la forma de ejercitar el cuerpo al igual que 21(50%) de los docentes entrevistados, mientras que en la forma de mantener salud el 29.41% de los directivos plantean que es la forma de mantener el cuerpo y los docentes el 14,28%, teniendo que nueve (9) de los docentes la definen como la forma de fortalecimiento del cuerpo. En la pregunta 2, ¿cómo valora usted que se está llevando la actividad física?, los directivos en su mayoría la ponderan como Buena: nueve (9); cinco (5), como Regular y tres (3), como Mala, en los docentes hacen ya un señalamiento en su mayoría como: Mala (18); como Buena, 14 docentes y 10, como Regular.

Al analizar la tercera pregunta con relación a la actividad física de preferencia, se constata que los dos grupos entrevistados coinciden en que es la acción de caminar, (19 docentes y 9 directivos), siendo los más señalados luego de estas, tres modalidades deportivas: los aeróbicos (3-5), la natación (5) y el atletismo (5); pero en mucha menor escala. En la última pregunta de la entrevista, sobre qué actividad física usted sugiere, cinco (5) de los directivos refieren que debe ser de acuerdo a cada individuo, al igual que cinco (5) opinan que el caminar, como también tres (3) opinan que bailar y natación. Los docentes se inclinan (12 de ellos) a la

natación y 12, a la caminata, y al igual que los directivos hay siete (7) de ellos que consideran que debe ser de acuerdo a cada individuo.

A modo de valoración integral se puede plantear que se aprecia una valoración errónea del objetivo que persigue la práctica de actividad física y una tendencia negativa en cuanto a la manera en que se está llevando a cabo la misma por no estar encaminada a optimizar la condición física del estudiantado en función de su especialidad.

Análisis de los resultados de las pruebas físicas efectuadas

En la [tabla 2](#), se muestran los resultados de las pruebas físicas efectuadas a los estudiantes de Urgencias médicas y desastres de UDELAS. Se encontró en el test de Cooper que el 50% (89) están en un nivel insuficiente, que denota la poca actividad física que se realiza, deficiente 19% (35, tan solo el 5.6%(10) bien y de muy bien, 9.5%(17)).

En la [tabla 3](#), prueba de planchas, se evaluó un margen pobre del 40% aproximadamente, contrastando con el 3% de excelente, lo cual constituye un ejercicio en el que trabajan tanto los miembros superiores e inferiores como el tronco, lo que brinda un buen nivel de fuerza muscular.

En el análisis de los resultados de los abdominales, se aprecia en la [tabla 4](#), que más de un 40% se encontraba en un nivel promedio, lo que representa un estado regular y con el nivel de excelente solamente el 15%;

En la [tabla 5](#), se muestran los resultados de la prueba de las cuclillas, donde se pudo

Tabla 2. Resultados del Test de Cooper.

	Estudiantes por sexo		
	Masculino	Femenino	TOTAL
MUY BIEN (2800)	13	4	17 (9.5%)
BIEN (2400)	6	4	10 (5.6%)
SUFICIENTE (2000)	4	23	27 (15.1%)
DEFICIENTE (1600)	7	28	35 (19.6%)
INSUFICIENTE	8	81	89 (50.0%)
TOTAL	38	140	178

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Pruebas planchas.

	PLANCHAS		
	Masculino	Femenino	TOTAL
Excelente	6	0	6 (3.3%)
Bueno	3	3	6 (3.3%)
Promedio	8	12	19 (10.6%)
Deficiente	13	54	67 (37.6%)
Pobre	8	71	80 (44.9%)
TOTAL	38	140	178

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Prueba de abdominales.

	ABDOMINALES		
	Masculino	Femenino	TOTAL
Excelente	20	7	27 (15.1%)
Bueno	4	19	23 (12.9%)
Promedio	9	74	83 (46.6%)
Deficiente	4	33	37 (20.7%)
Pobre	1	7	8 (4.4%)
TOTAL	38	140	178

Fuente: Elaboración propia.

deducir que más del 50% obtuvo un nivel aceptable, con un marcado 30% que no aprobaron el mínimo aceptable, para estudiantes que están en un rango de edad entre 19 y 24 años, lo que denota en estas pruebas una falta de actividad física programada en tiempo y cantidad de rendimiento efectivo.

Resultados del Análisis documental

Se utilizó para este análisis la matriz OPA, que fue elaborada por el [Dr.C. Omar Paulas González \(2007\)](#), por lo que lleva las iniciales de su nombre, de la cual se derivaron los elementos siguientes:

1. Se denota ausencia total de actividad física en algunas de las carreras de la Universidad.
2. La Licenciatura en Urgencias médicas y desastres contiene tres asignaturas que incluyen la realización de actividad física y no son aplicadas de forma práctica en su mayor porcentaje, se desarrollan de forma más teórica.
3. Falta de equilibrio en el currículo de la universidad entre la teoría y la práctica de actividad física.
4. No existe un balance en el mínimo de horas en la práctica de actividad física concebida en los programas que permita la efectividad de su realización.
5. Los objetivos plasmados en los programas no responden a las exigencias actuales de los estudiantes en la práctica de actividad física.

Tabla 5. Prueba de cuclillas.

CUCLILLAS			
	Masculino	Femenino	TOTAL
A			
H-23	2	52	54 (30.3%)
M-30			
B			
H 24-35	9	23	32 (17.9%)
M 31-41			
C			
H +36	27	65	92 (51.6%)
M +42			
TOTAL	38	140	178

Fuente: Elaboración propia.

6. La comparación con los currículos de otras universidades arrojó resultados similares.

Con análisis de los resultados del diagnóstico, se develó que existe la necesidad de implementar una estrategia de actividad física para la formación profesional de los estudiantes de la carrera de Urgencias médicas y desastres, lo cual se puso de manifiesto y se constató en los resultados de los diferentes instrumentos aplicados.

CONCLUSIONES

- En la entrevista efectuada a directivos y docentes, en la valoración de cómo se lleva la actividad física en la carrera de Urgencias médicas y desastres, los docentes la califican de mal, mientras que los directivos se mantienen en una posición intermedia.
- Los estudiantes plantearon en la encuesta que hacer ejercicio físico fue la más importante, marcada (84,2%). El realizar la actividad física ofrece una relación de 48% Sí y 51% No, lo que es una respuesta de alerta.
- Los resultados de las pruebas físicas efectuadas con el test de Cooper arrojaron que el 50% (89) tenía un nivel insuficiente, tan solo el 5,6% (10) estaba bien. Esto denota la poca actividad física que se realiza.

- Se requiere de una estrategia de actividad física adecuada para incluir en la malla curricular de la carrera de Urgencias médicas y desastres de UDELAS.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambulo-Arosemena, G.H. (2013) Estrategia de actividad física como vía para la formación integral de los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas. Tesis de Doctorado (s/e). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
- Ambulo-Arosemena, G.H. et al. (2019) Factibilidad teórica de una estrategia de actividad física para los estudiantes de la carrera de Urgencias Médicas y Desastres de la Universidad Especializada de Las Américas (UDELAS) de Panamá. Revista *OLIMPIA* . Vol. 16 No. 54 , enero-marzo. ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067.
- Ausbel, D. (2002). *Adquisición y Retención del Conocimiento*. Madrid: Editorial Paidós. Pág. 10.
- Carta de Ottawa (1986) *Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud*, Ottawa, Canadá. OPS, 21 de noviembre de 1986.
- Fuster, R. (2003). *Bases de programación didáctica. España*. Editorial: Video cinco Peñaloza Ramella, W. Pág 3.

- Haugland H, et al. (2017) EQUIPE-collaboration group. Developing quality indicators for physician-staffed emergency medical services: a consensus process. *Scand J Trauma Resusc Emerg Med.* 25 (1):14.
- Navarro, VR, et al. (2018). Formación e investigación en apoyo vital en emergencias y desastres. *Medisur.* vol.16(6) ISSN 1727-897X
- OMS (2007). *Estrategias sobre régimen alimentario, Actividad Física y Salud. Plan de Ejecución de América Latina y el Caribe.*
- Paulas, O. (2007). Administración y Gestión de las Organizaciones Deportivas. Conferencia Magistral en la 2da. Convención Internacional Ciencias de Actividad Física y Deportes “AFIDE”. [CD Rom] La Habana, Cuba: INDER.

Conflictos de intereses: Los autores declaran no presentar conflictos de intereses

Contribución de las autoras: Concepción de las ideas: Graciela H. Ambulo Arosemena, Obtención de los datos: Graciela H. Ambulo Arosemena, Elaboración del artículo: Graciela H. Ambulo Arosemena y Armando Sentmanat Belisón, Revisión crítica del documento: Armando Sentmanat Belisón.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)