

La actividad física. Un estudio en la Universidad de Guayaquil.

Physical activity. A study at the University of Guayaquil

MSc. Álvaro Diego Espinoza Burgos ¹; MSc. María Magdalena Rosado Álvarez ² & MSc. Stalin Augusto Jurado Auria ³

MSc. Álvaro Diego Espinoza Burgos
alvaro.espinozabu@ug.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-1490-3505>

MSc. María Magdalena Rosado Álvarez
maria.rosadoa@ug.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2519-4780>

MSc. Stalin Augusto Jurado Auria
stalin.jurado@cu.ucsg.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-11631030>

RIAF. Revista Internacional de Actividad Física

Universidad de Guayaquil, Ecuador

Periodicidad: Semestral

Vol. 1, núm. 1, 2022

revista.riaf@ug.edu.ec

Recepción: 12 octubre 2022

Aprobación: 2 diciembre 2022

URL: <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf>

DOI:

Los autores que publican en RIAF conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RIAF el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RIAF el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión

Resumen: El conocimiento sobre la actividad física fue la guía para orientar a quienes integran la comunidad para que realicen ejercicio planificado, por ello, el objetivo de valorar la importancia que la actividad física tiene para quienes conforman la comunidad de la Universidad de Guayaquil. El estudio presenta un enfoque cuantitativo no experimental conformada por 422 personas entre estudiantes y profesionales con postgrado que participaron de manera voluntaria para llenar el cuestionario de preguntas. Como resultado el 75% de participantes encuestados, que están de acuerdo y totalmente de acuerdo que con el acondicionamiento físico nos mantendríamos lo más activos y sanos posibles. Se concluye que, para fortalecer teóricamente las acciones, éstos podrían realizar actividad física para evitar que se acrecenté el sedentarismo, obesidad y otros que terminarían afectando la salud de quienes integran la comunidad universitaria, recomendándose realizar ejercicio planificado.

Palabras claves: Actividad Física –Estudiante – Profesional–Salud Urbana –Salud Rural

Abstract: Knowledge about physical activity was the guide to orient those who make up the community to carry out planned exercise. The objective: To value the importance that physical activity has for those who make up the community of the University of Guayaquil. The study presents a non-experimental quantitative approach made up of 422 people among students and professionals with postgraduate degrees who participated voluntarily to fill out the questionnaire. As a result, 75% of participants surveyed, who agree and totally agree that with physical conditioning we would stay as active

del trabajo publicado en RIAF, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

and healthy as possible. It is concluded that in order to theoretically strengthen the actions, they could carry out activities to avoid an increase in sedentary lifestyle, obesity and others that would end up affecting the health of those who make up the university community, recommending a planned exercise.

Keywords: Physical Activity -Students -Professionals-Urban Health -Rural Health

Introducción

La comunidad de la Universidad de Guayaquil está conformada por estudiantes, docentes y empleados en general, teniendo una población que fluctúa entre 65.000 personas aproximadamente, los organismos de salud a nivel mundial recomiendan que las personas deben realizar actividad física para mantener una buena salud, siendo estas recomendaciones insuficientes debido que a la gran mayoría no le dedica tiempo a realizar ejercicio.

En tiempos de pandemia por el Covid-19 esto se acrecentó presentándose el sedentarismo y la obesidad que son consideradas enfermedades no trasmisibles pero letales para las personas, esta problemática constituye prioridad para el estudio a partir del desconocimiento por parte de la comunidad universitaria sobre las consecuencias de un estilo de vida no saludable en personas con edad estudiantil y laboral. Este tema a raíz de la incidencia de la pandemia ha sido abordado desde varias aristas, entre las que se encuentra la actividad física y las ciencias relacionadas con la salud. Entre los estudios constatados se encuentran los de Portela & Vidarte, (2021); Cañadas, (2021) y Tarraga (2021).

La importancia de este estudio va en función que el ser humano desde su nacimiento comienza a realizar movimientos corporales naturales, estos desplazamientos los realiza utilizando las extremidades, viviendo un disfrute como gozo en su accionar individual y colectivo. Campos (2014) describe que, concibiendo al organismo como una máquina de medición, de ahí que se aplicara en niños(as) las ideas de valencias físicas: el desarrollo corporal de la fuerza y resistencia para el varón, del equilibrio y coordinación en la mujer. Sobre la importancia de la actividad física en detrimentos de determinadas enfermedades se encuentran los estudios de García, (2020); Trujillo et al. (2020) y Bustos et al., (2021). El estudio de la literatura consultada permite a los investigadores determinar como objetivo del estudio: sistematizar los referentes teóricos existentes sobre la importancia de la actividad física para la comunidad universitaria para la salud y la prevención de enfermedades.

Materiales y métodos

Este estudio planteado presenta un enfoque cuantitativo debido a que se utilizó la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico. La población de estudio son los que conforman la comunidad universitaria de la Facultad de Educación Física Deportes y recreación de la Universidad de Guayaquil, compuesta por 1134 personas entre docentes y estudiantes, de los cuales se tomó como tipo de muestreo no probabilístico por criterios de inclusión de los investigadores a 422 participantes, que constituyen el ____ % de la población. Los criterios de inclusión fueron:

1. Voluntariedad de participación en el estudio
2. Estudiantes de los últimos tres semestres de la carrera
3. Docentes de la Carrera

Como métodos de investigación se utilizó la encuesta utilizando la herramienta del Google Forms, misma que permitió minimizar al máximo el contacto del autor con la población participante. También se utilizó Microsoft Excel 365 para la base de datos y para el diseño de la encuesta se utilizó la escala de Likert, la que permitió medir las reacciones de la población de estudio. Además, se firmó un documento con el consentimiento de la máxima autoridad de la Universidad, que autoriza la aplicación de la encuesta, así como su administración y publicación con fines académicos. Entre las características de la muestra del estudio que fue de 422 personas es que comprenden edades entre 18 a 72 años, de ambos sexos, el 84% fueron estudiantes, 9% Profesionales y el 6% profesionales con postgrado. El método analítico se utilizó para estudiar el problema de la investigación y las aristas a su tratamiento por la diversidad de autores tratados, también se utilizó Microsoft Excel 365 para la construcción de la base de datos y el procesamiento de los mismos.

Resultados y discusión

La muestra del estudio fue de 422 personas mayores entre 18 a 72 años que comprende la población de la Universidad de Guayaquil entre hombres y mujeres, el 84% fueron estudiantes, 9% Profesionales y el 6% profesionales con postgrado.

Tabla 1

La cultura física-deporte, educación física y recreación- son actividades físicas que el sujeto tiene para ejercitarse

Categorías	n=422
De acuerdo	158 (37%)
En desacuerdo	12 (3%)
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	15 (4%)
Totalmente de acuerdo	209 (50%)
Totalmente en desacuerdo	28 (7%)

Fuente: Elaboración propia

En base a los resultados obtenidos, podríamos decir que el 87% que corresponde a 367 participantes encuestados, que están de acuerdo y totalmente de acuerdo que la actividad física es la forma de ejercitarse que realiza el sujeto para mejorar sus cualidades físicas y de esta manera el sujeto alcanza un determinado objetivo.

Tabla 2

El acondicionamiento físico otorga beneficios a las personas

Categorías	n=422
De acuerdo	160 (38%)
En desacuerdo	5 (1%)
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	9 (2%)
Totalmente de acuerdo	228 (54%)
Totalmente en desacuerdo	20 (5%)

Fuente: Elaboración propia

En base a los resultados obtenidos, podríamos decir que el 92% que corresponde a 388 participantes encuestados, que están de acuerdo y totalmente de acuerdo que la recreación es una actividad física a las cuales las personas voluntariamente se dedican para obtener un desarrollo activo para mejorar el estado de su salud.

Tabla 3

Las personas urbanas y rurales tienen su propia cultura para ejercitarse

Categorías	n=422
De acuerdo	156 (37%)
En desacuerdo	64 (15%)
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	111 (26%)
Totalmente de acuerdo	75 (18%)
Totalmente en desacuerdo	16 (4%)

Fuente: Elaboración propia

En base a los resultados obtenidos, podríamos decir que el 55% que corresponde a 231 participantes encuestados, que están de acuerdo y totalmente de acuerdo que las personas tienen la cultura de realizar algún tipo de actividad física, sean éstos de forma aeróbica, para fortalecer los músculos, huesos y/o estiramiento.

Tabla 4

La actividad física es beneficiosa para mantener una buena salud en las personas

Categorías	n=422
De acuerdo	182 (43%)
En desacuerdo	21 (5%)
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	66 (16%)
Totalmente de acuerdo	133 (32%)
Totalmente en desacuerdo	20 (5%)

Fuente: Elaboración propia

En base a los resultados obtenidos, podríamos decir que el 75% que corresponde a 315 participantes encuestados, que están de acuerdo y totalmente de acuerdo que con el acondicionamiento físico nos mantendríamos lo más activos y sanos posibles.

Los resultados empíricos alcanzados permiten a los autores de la investigación sustentar los hallazgos en la literatura existente sobre la necesidad de fomentar el acondicionamiento físico dentro del estilo de vida de la comunidad universitaria de la Universidad de Guayaquil, a partir de la muestra tomada en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, por lo que se constataron un grupo de autores y estudios que aparecen a continuación.

Portela y Vidarte (2021) plantean que son los determinantes en salud y entre ellos los estilos y condiciones de vida, juegan un papel importante en el desarrollo de las personas, esta espontaneidad corporal puede ser cultivado metodológicamente de acuerdo con el eje o pilar de la actividad física que les gusta o practican los universitarios -estudiantes, docentes y no docentes-, para acondicionarse y fortalecerse según su biotipo, para lo cual se orienta a que se ejecuten planes individuales y fomentar la práctica del ejercicio físico.

Los efectos que la actividad física puede ocasionar en los seres humanos, como un carácter positivo. De acuerdo con Cañadas (2021), el Aprendizaje-Servicio en estos contextos ha mostrado numerosos beneficios para los estudiantes en el nivel académico, social y laboral. El cual conlleva al fortalecimiento de la salud, así mismo se puede crear efectos de carácter negativo, donde se presentan afectaciones en el rendimiento funcional al extralimitarse el accionar de sus capacidades físicas o en su defecto por la falta de ejercicio físico. De acuerdo con Tarraga (2021), la ausencia de ejercicio físico habitual, el predominio de la vida sedentaria, el consumo de tabaco y alcohol, y las pautas laborales no saludables también contribuyen a la mala salud de las poblaciones. De hecho, cuando existen incrementos excesivos y rápidos de la carga de entrenamiento pueden aumentar en gran proporción las lesiones de tejidos blandos (Bustos et al., 2021).

A muchos les agrada o les atrae la recreación deportiva, aunque puede ser, que ya hayan practicado alguna disciplina deportiva y que sigan teniendo interés por un deporte en si o les agrada hacer ejercicio físico. De acuerdo con García (2020), el bienestar físico es una tarea personal, su logro es

el resultado del conocimiento de uno mismo, la autodisciplina y las habilidades internas mediante los cuales cada persona regula sus acciones. Además, para lograr un acondicionamiento físico general, se debe trabajar con elementos de coordinación, movilidad articular, tonificación y definición muscular localizadas, a través del uso de diferentes materiales (Crespillo et al.,2021). Y para Fuentes et al. (2020), múltiples deportes han postulado el desarrollo de estrategias optimizadoras dedicados al entrenamiento de la fuerza muscular.

Para Trujillo et al. (2020), la inactividad física se asocia a múltiples efectos perjudiciales para la salud, dentro de éstos se incluyen; disminución de la capacidad aeróbica. Por lo que ponemos a disposición el siguiente esquema de metodología teórica de la actividad física para conocimiento y aplicación:

- Primer eje: Cultura Física. - Se estructura de tres grandes pilares: Deporte; Educación Física; y, Recreación.
- Segundo eje: Acondicionamiento Físico. - Su estructura se fundamenta en dos pilares: Ejercicio Estético; y, Ejercicio Recuperatorio, y;
- Tercer eje: Práctica Corporales de Identidad Social. - Se manifiesta en dos pilares escénicos: Ejercicios Físicos Urbanos; y, Ejercicios Físicos Rurales.

Primer eje “La Cultura Física”

Es la realización de ejercicios que se ejecutan por parte del ser humano de forma sistémica, con visión específica u holística, dependiendo su finalidad por medio de planificaciones que contemplan su objetivo, metodología y materiales, controles y/o evaluaciones, para lograr este propósito es necesario la correcta conducción del proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva escolar por los profesionales que laboran en la educación física desde un correcto enfoque y accionar teórico-metodológico (Eduarte et al.,2020).

Estos planeamientos están dirigidos hacia quienes practican el deporte, la educación física o la recreación. En el Ecuador, está motivado desde lo legal, así lo establece el artículo 381 de la Constitución o Norma Suprema del Ecuador, vigente del 2008 y dentro de esta motivación legal se debe considerar lo establecido en el artículo 11 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, vigente desde el 2010.

Según Campos y Solera (2021), durante los últimos años, se han incrementado las investigaciones que relacionan la actividad física con componentes psicológicos que se asocian al bienestar general del individuo. Lo que se alcanza, es el nivel de goce y disfrute que obtiene luego de una participación voluntaria.

Calero y Fernández (2007) establecen que, el proceso de planificación de la actividad de la cultura física y el deporte está sometido en la actualidad a influencias externas relacionadas con la variabilidad de las necesidades individuales, grupales y sociales, la interacción con otros sistemas sociales, las presiones del entorno económico, político, ambiental; entre otros elementos.

Camargo et al. (2013) considera que estos aspectos se deben establecer, que la calidad de vida de un individuo no solo depende de los ingresos que genera o del estado de salud o la educación a la que tiene acceso; depende también de otros elementos como la cultura, el deporte o la oferta de actividades de recreación.

Batero et al. (2012) plantea que el concepto de cultura física, el cual según la revisión bibliográfica encierra dentro de sus componentes el Deporte, la Recreación y la actividad física.

Lo que deja claro es que los investigadores de las ciencias de la Actividad Física, nos encontramos reconstruyendo los enfoques ya establecidos, lo que se considera muy significativo los nuevos aportes para esta ciencia en beneficio de la humanidad. Para Tunon et al. (2014), el deporte contribuye al aprendizaje y reconocimiento de diferentes roles, y normas de la sociedad.

La Educación Física: los profesores de Educación Física en la actualidad deben asumir un papel más activo en el proceso educativo, debido que son los encargados de implementar los cambios que se realizan en cada uno de los grados de enseñanza. Los maestros no solo se limitarán a transmitir sus conocimientos, sino que van a educar y por tanto a enseñar a sus alumnos para aprender a aprender (Iznaola y Zaldivar, 2021).

Vilau et al. (2012) afirma que recreación, se considera como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Segundo eje “Acondicionamiento Físico”

Es un escenario donde lo estético y recuperación motora le tributa al cuerpo del sujeto a mejorar su imagen corporal y a restablecer la tonicidad muscular, así como la regeneración de los tejidos de los órganos por medio de ejercicios recuperatorios. De acuerdo con (Vaquero et al., 2015), el ejercicio físico ha sido propuesto como un medio adecuado para mejorar o mantener los niveles de condición física y salud. Estudios previos han encontrado que un programa de acondicionamiento físico durante las clases de ejercicio físico dos veces por semana puede mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los escolares (Mayorga y Viciano, 2015). Para lo cual el planeamiento debe ser objetivo y su desarrollo aplicativo debe ser controlado evaluado sistemáticamente.

Los ejercicios recuperatorios: están dirigidos a personas con alto índice de sedentarismo, obesidad, Parkinson, Alzheimer, cáncer, diabetes, hipertensión, cardíacos, Covid-19, y otros; así como los sujetos que tengan una o más discapacidades -pérdida total de una o más capacidades-, o discapacitante -pérdida temporal de una o más capacidades-, en éstos se da cuando existe disminución y/o deficiencia física, mental, intelectual y sensorial, éstos crean trastornos en el desenvolvimiento cotidiano. Cuando se realice una actividad física recuperatoria, se debe ejecutar de forma pormenorizado, este procedimiento debe ser similar al registro de la historia clínica de un paciente bajo observación de su médico o especialista.

La aplicación de una prueba para conocer la condición física de la persona de acuerdo con su salud es importante. Entre los diferentes esquemas valorativos se puede considerar la aplicación del test ergométrico que puede ser aplicado a personas de diferente condición física. De acuerdo con (Aparicio et al.,1983), se puede aplicar test de esfuerzo progresivo, que deben estar definidos clínicamente como test máximos, siendo terminados los mismos a solicitud de los propios pacientes por agotamiento o incapacidad física.

En la actualidad, por efecto de la pandemia del síndrome respiratorio agudo severo SARS COVID-19, ha originado en el sistema respiratorio de las personas que lo contraen serias complicaciones como: distrés respiratorio, problemas respiratorios diversos (neumomediastino-neumotórax) que pueden llegar a ser tan graves que se necesitaría un respirador mecánico. El síndrome puede llegar a presentar complicaciones que comprometan el estado de salud de los pacientes tales como: neumonía (de la comunidad o intrahospitalaria), incluyendo insuficiencia cardíaca, hepática, renal, falla multisistémica, tromboembolismo pulmonar y enfermedad cerebrovascular.

El acondicionamiento físico asimismo debe ser visto como regenerador o paliativo de tejidos y órganos del cuerpo humano, en la actualidad existen evidencias gratificantes como los ejercicios físicos pueden coadyuvar a mejorar a las personas que padecen de patologías catastróficas como el Alzheimer y que por medio del ejercicio físico se contribuye como un factor de riesgo modificable produciendo la sinapsis entre neuronas. Herrero y Ferradaz (2011) describen que el ejercicio parece activar una serie de procesos encargados de mantener y proteger a las células nerviosas, lo que podemos llamar sistemas de neuro protección fisiológica.

Y para (Aguila et al.,2012), el ejercicio físico debe ser aerobio en las personas con diabetes mellitus tipo 2, éste incrementa la sensibilidad a la insulina y el consumo de glucosa muscular y hepática, influye favorablemente sobre el control metabólico. Siendo, que la indicación del tipo de ejercicio, la intensidad y la duración debe ser personalizada, con el propósito de evitar posibles riesgos. Además, a la ejercitación activa se debe agregar un enfoque recreativo, lo que la hace más atractiva y aumenta la adhesión a esta actividad.

Villalobos y Reyes (2017) plantean que el ejercicio tiene un rol fundamental en todos los puntos de interés en la trayectoria de la supervivencia del cáncer. Se debe considerar la aplicación del ejercicio físico para que vayan acorde con la capacidad y asimilación de la persona por el estímulo aplicado, esto también dependerá del grado de afectación que se encuentre el sujeto. Ramírez (2002) plantea que el acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable.

La evolución física, biológica y psíquica son las etapas que se desarrollan en el ser humano y que por medio de la aplicación del acondicionamiento físico estético se contribuye a mejorar la calidad de vida y a proteger su salud, convertirlo en hábito la ejercitación del cuerpo es fundamental para toda persona. Un factor negativo para las personas que realizan ejercicios para mejorar la figura, es el consumo de bebidas energizantes, el ingerir éstos, pueden causar daños al sistema inmunológico como la sobreestimulación del sistema nervioso en lo referente a lo anatomofuncional como la motilidad al recibir estímulos no adecuados.

Tercer eje “Práctica corporales de identidad social”

La sociedad está segmentada en poblaciones urbanas y rurales, siendo las Ciencias Sociales la encargada de levantar estudios de personas que viven estas localidades por medio de la historia, sociología, antropología y psicología, así tenemos al running o corriendo por las calles de una ciudad; el patinaje callejero o mono patinaje o skateboarding, que nació en las calles y plazas hasta convertirse en deporte olímpico. En relación con estos conceptos podemos establecer dos pilares,

a) La Actividad Física Urbana, donde el sujeto tiene un estilo de vida muy enlazado a la vida cosmopolita y

b) La Actividad Física Rural, ésta va en concordancia a las costumbres, en ambos escenarios, el folklore de su localidad o hábitat es fundamental en su proceso de vida.

Actividad Física Urbana: es realizada por medio de bailes como el Bboying, también conocidos como el breaking o break dance, es un baile donde la cabeza o la espalda están contra el piso, cohesionándose al hip hop o hiphop, no es solo bailar, sino que puede dar en cuatro momentos:

1. El cantar o recitar que se lo conoce como el rap;
2. Lo auditivo o musical que es conocido como el turntabism o DJing es el pinchadisco o disc-jockey;
3. El baile en sí mismo “breaking”; y,
4. Las pinturas o Graffiti.

Con el Hip hop se puede establecer cuatro momentos que se puede realizar simultáneamente como es lo oral, auditivo, físico y visual. Para Ortí y Balaguer (2001) establecen que es una cultura joven de procedencia afrocaribeña (mezclando aspectos musicales y culturales de las culturas africanas y centroamericana) y que incluye como notas más características el arte del graffiti, el breakdance y la música rap. Este tipo de actividad física ha servido para resolver pacíficamente peleas o riñas callejeras entre grupos o pandillas antagónicas que tratan de imponer gobernanza en su entorno o ratificar su posesión en una determinada zona geográfica.

En la ciudad de Guayaquil-Ecuador, es común ver en los semáforos de sus calles céntricas como personas demuestran ciertas habilidades corporales rítmicas, de equilibrio, malabares con ciertos implementos que se los podría calificar como temerarios en sus ejecuciones o también podría ser considerado un arte físico urbano.

Actividad Física Rural.- Guayaquil es la ciudad que más habitantes tiene del Ecuador, se compone de 21 parroquias urbanas 16 y rurales 5; es la capital de la provincia del Guayas que está integrada de 25 cantones. La vida rural está presente en cada uno de sus cantones, así como en las demás provincias -son 24 en total-, que compone el territorio ecuatoriano.

Las personas que viven en los campos o zonas rurales ejecutan ciertas actividades físicas que por su naturaleza solo pueden ser realizadas por ellos, como es el domar un potro, caballo o mular, montar, hacer equilibrios sobre ellos.

En la lidia de toros, los toreros demuestran ciertas habilidades temerarias al ponerse frente a ellos. Existen dos cantones donde se destaca las habilidades del hombre del campo, montuvio o rural, como son Salitre y Samborondón, en estos cantones en particular se realizan eventos tradicionales denominados Rodeos Montuvios

En estas zonas los rodeos son organizados por sus habitantes que básicamente hacen demostración en la forma de enlazar o como forman figuras con sus lazos y otras modalidades como acciones acrobáticas donde el equilibrio, elasticidad, plasticidad y otras moviidades corporales que realiza el sujeto del campo, que va en función de dar a conocer ciertos dotes propios de su hábitat.

Este estudio planteado presenta un enfoque cuantitativo debido a que se utilizó la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico. La población de estudio son los que conforman la comunidad universitaria de la Universidad de Guayaquil, de los cuales 422 participaron y estuvo comprendido entre estudiantes, profesionales y profesionales con postgrado.

Al ser un estudio no experimental, se consideró a todos los individuos que participaron de manera voluntaria. Se excluyó del grupo de estudio a todos los que no pertenezcan a la institución o aquellos que no desearon colaborar con la información que se requirió para completar el cuestionario.

La encuesta fue la técnica de investigación que se empleó para analizar como la actividad física contribuye en la población de estudio y poder plantear según los resultados obtenidos nuevos estudios y preguntas de investigación.

Como método se utilizó el método analítico, el mismo que permitió estudiar el problema de la investigación. De igual manera, como instrumento de recolección de información se aplicó el formato de encuestas a partir de la herramienta formulario de Google Forms, misma que permitió minimizar al máximo el contacto del autor con la población participante. También se utilizó Microsoft Excel 365 para la base de datos y para el diseño de la encuesta se utilizó la escala de Likert, la misma que permitió medir las reacciones de la población de estudio. Además, existe el consentimiento de la máxima autoridad de la Universidad Guayaquil, para el desarrollo investigativo, así como su administración y publicación con fines académicos.

Discusión

En la actualidad la "actividad física" se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad y más aún en esta pandemia de COVID-19 que se ha extendido por varios países. En los resultados se han valorado cada una de las respuestas y la discusión ha permitido ir fortaleciendo teóricamente las acciones implícitas que realiza el ser humano por medio del ejercicio planificado. La práctica del deporte es considerada como un fenómeno natural que otorga muchos beneficios al sujeto, el ejercicio físico no solo que cumple con la función de imbricar los músculos y estos al sistema óseo del cuerpo humano, sino que le otorga vitalidad a los aparatos, órganos y cerebro de la persona que realiza actividad física.

Con el estudio de la investigación realizada se generan nuevas interrogantes que promueven nuevas líneas investigativas presentándose algunas de ellas que pueden ser esencia de utilidad social: ¿Por qué el acondicionamiento físico es importante en las personas con enfermedades catastróficas en la comunidad universitaria? ¿En qué influye el ejercicio físico de identidad en los integrantes de la comunidad universitaria? ¿Cómo la recreación física se convierte en un agente motivador en los integrantes de la comunidad universitaria? ¿Cuándo el deporte de combate se vuelve atractiva su práctica en los integrantes de la comunidad universitaria? ¿Por qué el deporte es un agente integrador en los integrantes de la comunidad universitaria?

Conclusiones

La aplicación de este proceso investigativo contribuyó en la verificación del grado de conocimiento y el interés que tienen quienes conforman la comunidad universitaria por la práctica de la actividad física en sus diferentes ejes y pilares, más aún despertó el entusiasmo por reiniciar por reactivar la ejercitación física para fortalecer la parte inmunológica de sus cuerpos, para no verse afectado por algún tipo de afectación que se puede dar propios de este proceso pandémico del Covid-19 que estamos viviendo, así como también dejar de lado el sedentarismo, la obesidad y las diferentes patologías inherente a esta realidad que vivimos en la actualidad.

Referencias bibliográficas

- Aguila, Y., Vicente, B. M., Llaguno, G. A., Sánchez, J. F. y Costa, M. (2012). Efecto del ejercicio físico en el control metabólico y en factores de riesgo de pacientes con diabetes mellitus tipo 2: estudio cuasi experimental. *Medwave*, 12(10).
<https://www.medwave.cl/link.cgi/medwave/estudios/investigacion/5547>
- Aparicio, O., Spielvogel, H. y Antezana, G. (1983). Test de esfuerzo ergométrico en sujetos normales no entrenados, nativos de altura (3.600 m.).
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/18072/AparicioTest.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Batero, U., Certuche, G., Bados, R. y Pinillos, J. (2012). Cultura física y necesidades de formación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 65, 1-9. <http://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>
- Bustos Viviescas, B. J., Delgado Molina, M. C. y Arley Rolon, N. (2021). Evaluación de la carga interna en una sesión de entrenamiento funcional de alta intensidad: estudio de casos múltiples. *Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología*, 35(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-215X2021000100005

- Calero Morales S. y Fernández Lorenzo, A. (2007). Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba. En: EFDeportes,114. <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>
- Campos Salazar, C. y Solera Herrera, A. (2021). Efecto de diversas actividades físicas y deportivas sobre la autoeficacia de estudiantes universitarios costarricenses. Revista Actual Investigación Educativa,13(3),1-17. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032013000300001&lng=en&nrm=iso
- Camargo R. DA, Gómez EA, Ovalle O. J, Rubiano R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. Revista Facultad Nacional Salud Pública, 31,116-25. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/13637>
- Campos, G. E. (2014). La crisis de la racionalización corporal del género desde las prácticas de la Educación Física. Revista Integra Educativa, 7(1), 83-97. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1997-40432014000100007&script=sci_arttext&tlng=en
- Cañadas, L. (2021). Aprendizaje-Servicio universitario en contextos de actividad física, educación física y deporte: una revisión sistemática. Educação e Pesquisa, 47. <http://orcid.org/0000-0003-4179-9018>
- Crespillo Jurado, M., Anguera, M. T., Reigal, R. E. y Hernández Mendo, A. (2021). Análisis de la calidad del dato de un instrumento de observación del clima motivacional: conductas verbales y proxémicas de monitores de mantenimiento físico. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(1), 18-42. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/>
- Eduarte Águila, L., Stable Bernal, Y. y Lanza Bravo, A. D. L. C. (2020). Iniciación deportiva escolar del baloncesto desde el Deporte para Todos en Educación Física. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(3), 606-621. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300606
- Fuentes Barria, H., Valenzuela Pérez, D. y Fuentes Kloss, R. (2020). Relación entre la capacidad aeróbica y de salto como estrategia optimizadora del rendimiento atlético en corredores aficionados. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(2), 360-370. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/938/html>

- García Velazco, O. L. (2020). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. *Edumecentro*, 12(2), 110-127.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742020000200110&script=sci_arttext&lng=en
- Herrero, L. B. y Ferradaz, M. A. L. (2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. *Lecturas: Educación física y deportes*, (160), 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4503506>
- Iznaola Cusco, M. B. y Zaldivar Pérez, B. (2021). La consolidación de los indicadores de funcionamiento en la motivación profesional de los profesores de Educación Física. *Revista Cubana Educación*, 40(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142021000300006&lng=es&nrm=iso
- Mayorga Vega, D. y Viciano, J. (2015). Las clases de educación física solo mejoran la capacidad cardiorrespiratoria de los alumnos con menor condición física: un estudio de intervención controlado. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 330-335.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015000700048&script=sci_abstract&lng=en
- Ortí Ferreres, J. y Balaguer Vives, J. (2001). Dancemos al ritmo del “Hip Hop”. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(65), 88-97. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/>
- Portela García, C. A. y Vidarte Claros, A. (2021). Niveles de actividad física y gasto frente a pantallas en escolares: diferencias de edad y género. *Universidad Salud*, 23(3). 189-197. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.232>
- Ramírez Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33 (1), 3-5. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>
- Tárraga Marcos, A., Panisello Royo, J. M., Carbayo Herencia, J. A., López Gil, J. F., García Cantó, E. y Tárraga López, P. J. (2021). Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud y su relación con el nivel de actividad física. *Nutrición Hospitalaria*, 38(4), 814-820. <https://dx.doi.org/10.20960/nh>.
- Trujillo, L. M., Oetinger, A. V. y García, D. (2020). Ejercicio físico y COVID-19: la importancia de mantenernos activos. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 36(4), 334-340.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482020000400334>
- Tuñón, I., Laiño, F. y Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *Educación Física y Ciencia*, 16(1). <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/efycv16n01a04>

- Vaquero Cristobal, R., Lopez Minarro, P. A., Alacid Carceles, F. y Esparza Ros, F. (2015). Efectos del método Pilates sobre la extensibilidad isquiosural, la inclinación pélvica y la flexión del tronco. *Nutr. Hosp.*,32(5), http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001100012&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1699-5198
- Vilau Diaz, L. A., Rodríguez Pérez, L., Rivera Oliva, R. y Amaran Valverde, J. E. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. *Rev Ciencias Médicas*, 16(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008&lng=es&nrm=iso
- Villalobos, V. U. y Reyes, R. A. E. (2017). Prescripción del ejercicio en el paciente con cáncer. *Revista Clínica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica*, 7(2), 11-18. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=72585>