

Actividad física y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Physical activity and corporeity in students of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Giovanni Corvetto Castro ¹
Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Deibar René Hurtado Herrera ²
Universidad Del Cauca (Colombia)

Recibido: 13 – 11 – 20

Aceptado: 16 – 11 – 20

Publicado: 21 – 12 – 20

Resumen

La investigación que presentamos lleva por título: Actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos es un trabajo científico que aspira con sus resultados conocer sobre la corporeidad en su expresión relacionada con la actividad física-deportiva, creemos que el ser humano realiza actividad física por diversos factores, no solo están direccionadas al gasto energético para alejar o prevenir enfermedades de tipo no trasmisible, como la diabetes, hipertensión u obesidad, sino también existen factores en nuestro ser corpóreo que no solo son funcionales y mecánicos; algunos tienen que ver con la motivación, las emociones y las características sociales culturales y económicas por las cuales se desenvuelven nuestros estudiantes, los aportes en la presente tesis pueden contribuir a mejorar o diseñar programas de promoción de hábitos de vida saludable donde la práctica de actividad física-deportiva estructurada y el desarrollo de una conciencia socio crítica hacia nuestra salud sean considerados primordiales en los planes de estudios de las universidades, así como de manera extra curricular a través de los programas de promoción de actividad física- deportiva, que mencionáramos antes, con el propósito altruista de mejorar la calidad de vida de las personas.

Palabras clave: Corporeidad; motricidad; actividad física.

Abstract

The research we present is entitled: Physical activity in students of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos is a scientific work that aspires with its results to know about corporeity

¹ Docente, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Autor para correspondencia: gcorvettoc@unmsm.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3320-0538>

² Docente, Universidad del Cauca.

E-mail: deibarh@unicauca.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9603-5061>

in its expression related to physical-sporting activity, we believe that the human being performs physical activity due to various factors, they are not only directed to energy expenditure to ward off or prevent non-communicable diseases, such as diabetes, hypertension or obesity, but there are also factors in our corporeal being that are not only functional and mechanical; Some have to do with the motivation, emotions and social, cultural and economic characteristics by which our students develop, the contributions in this thesis can contribute to improving or designing programs to promote healthy lifestyle habits where the practice of activity Structured physical-sports and the development of a socio-critical awareness towards our health are considered essential in the university curricula, as well as in an extra-curricular way through the programs of promotion of physical-sports activity, which we mentioned before, with the altruistic purpose of improving the quality of life of people.

Keywords: Corporeity; motor skills; physical activity.

El cuerpo por muchos siglos pagó una penalidad de inconciencia, lo cual se encuentra determinado por un dualismo filosófico de René Descartes, planteaba que el cuerpo estaba separado de la mente, una dicotomía cuerpo/alma, Descartes asumía que mente y cuerpo eran dos entes separados (Alonso, 2015). muchas personas en diversas sociedades creen aún que el cuerpo es el lugar donde habita el alma, no piensa ni siente, solo lleva órganos dentro, este pensamiento ha llevado a desvalorizar las actividades de tipo prácticas y supra valorar las actividades teóricas. “occidente concibió al ser humano como una dicotomía -cuerpo/alma-, entendidas éstas como dimensiones sin embargo no se combinan. Es una herencia filosófica dualista de Descartes, y que tuvo sus bases en Platón” (Benjumea, 2010, p. 26) El dualismo en la conciencia de las personas y entidades que regulan la salud mundial definen la actividad física como una contracción muscular que tiene un gasto energético reduciendo el concepto a solo aspectos mecánicos y funcionales sin darse cuenta que muchas veces realizar actividad física depende de aspectos emocionales y volitivos así como a otros factores relacionados con el ser corpóreo que se expresan a través de la motricidad que no es otra cosa que una acción que lleva emoción, pensamiento e intención. “el cuerpo fue alejado de sus dimensiones psíquica, espiritual, política social, y solo fue concebido de manera funcional y mecánica” (Benjumea, 2010, p. 27). La investigación que presentamos en el presente texto, valora las dimensiones la corporeidad de cada sujeto determinando que la actividad física no es otra cosa que la motricidad humana no solo una contracción corporal y un gasto calórico. Sino aquellos factores que determinan que el sujeto corpóreo es un cuerpo que piensa, siente, se expresa y hace.

Corporeidad y motricidad análisis fenomenológico.

Reflexionar sobre la corporeidad y motricidad, es muy satisfactorio no es un sinónimo de cuerpo y movimiento visto desde la postura tradicional, sino un cuerpo consiente y un movimiento intencionado y pensado. La construcción del ser corpóreo se empieza en el vientre de la madre y continua una vez el niño comience a percibir el mundo con sus sentidos. “la corporeidad reconoce el determinismo

biológico sin embargo trasciende y se funda en procesos de interacción social así mismo existe mediación cultural”. (Hurtado, 2008) la postura determina una interacción del sujeto con su entorno y una construcción del mismo en su entorno. Sin embargo, aún se expresa la postura filosófica que expresáramos antes “En occidente se mantiene un pensamiento una idea dualista cartesiana del cuerpo máquina o como un órgano funcional sin voluntad ni intención” (Jaramillo , 1999, p. 4) A la corporeidad la confunden con aquel cuerpo inerte carente de pensamiento y voluntad, para el enfoque filosófico de la corporeidad el cuerpo es una personalidad una persona. “El cuerpo en debate entre la intención, voluntad y automatismos, un cuerpo en batalla consigo mismo” (García, 2009, p. 530) La corporeidad es la conciencia que tenemos de nosotros mismos, es decir, cada ser humano es un ser corpóreo tiene un autoconcepto, identidad, autoestima es una persona deja de ser corporeidad cuando nos morimos y pasamos a ser solo un cuerpo. La corporeidad es un constructo que se encuentra a mismo nivel que la motricidad, planteadas en enfoques teóricos de las ciencias sociales. “La motricidad es un elemento que se constituye a la corporeidad”. (Benjumea, 2010, p. 151) A través de la percepción innata en el ser humano el niño y niña se construyen mediante la interacción en su entorno asumen la cultura de su sociedad y se construyen como personalidad “El cuerpo pasa por un proceso de humanización donde interviene la educación, se construye biológicamente pero no debemos olvidar que biológicamente también es social” (Corvetto, 2020, p. 16). La motricidad es una acción que lleva pensamiento, intención y emoción, la misma que ha sido considerada en el tiempo hacia nuestros días un simple cambio de posición espacio temporal del cuerpo, simple movimiento mecánico funcional sin intención y pensamiento mucho menos emotividad, “El campo fenomenológico la motricidad se sitúa en un nuevo paradigma donde el sujeto se construye en un determinado contexto social y cultural un ser. Mientras que el movimiento interpretado como acto motor parte como un fenómeno físico biológico” (Corvetto, 2020, p. 18) La motricidad desde el enfoque de corporeidad deviene en expresión del sujeto pensante en el entorno, una interacción consciente, mientras desde un enfoque tradicional solo es un cambio de posición del cuerpo, contracciones musculares con gasto energético. La motricidad permite la construcción del ser corpóreo, así como, la identidad, el simbolismo; porque se construye culturalmente expresándose a través de símbolos que se transmiten en el tiempo de generación en generación, trasciende porque el ser humano transforma su entorno respondiendo a su contexto, por otro lado, es única e individualizada pues la motricidad de cada persona no se asemeja a la de ningún otro ser humano. No existe acción del ser humano que no sea intencionada, la postura de un movimiento sin intención se funda en el dualismo descartiano donde se creía que el cuerpo estaba separado de la conciencia y del pensamiento, así como también el movimiento no tenía intencionalidad.

La Corporeidad y Motricidad en el concepto de Actividad Física.

La actividad física es un concepto que ha cobrado relevancia por la alta incidencia de problemas de salud que aquejan a las sociedades en el mundo, se habla de la epidemia del siglo XXI, las cifras de muerte a causa del sedentarismo e inactividad física son altas las enfermedades más comunes a causa de la falta de actividad física son la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, cáncer y otros. “la falta de actividad es un factor de riesgo relacionado con la mortalidad en el mundo. Siendo el causante del 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% a la diabetes y 30% de cardiopatía isquémica.” (OMS, 2015). La Organización Mundial de la Salud, pone en alerta mundial y previene el desencadenamiento de las enfermedades del tipo no transmisible a causa del sedentarismo e inactividad.

Desde nuestra investigación postulamos que la actividad física es una forma de expresión corpórea, no solo contracciones musculares y gasto energético como lo plantea la Organización Mundial de la salud, “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que determine un consumo de energía” (OMS, 2015). La actividad física en el ser humano no solo es gasto energético; existen otros factores que intervienen en el comportamiento humano. El hombre, usaba su cuerpo para poder conseguir su alimento en diversas actividades, como la caza, la recolección y luego la agricultura, sin embargo, ya no existe necesidad de cazar nuestro alimento, simplemente, conducimos hacia el supermercado y compramos lo que necesitamos para la semana; la mayoría de los alimentos que son parte de nuestra dieta son altos en calorías y sin darnos cuenta ingerimos altas cantidades que no gastamos, afirmación sustentada en nuestras actividades diarias carentes de movimiento. La actividad física es una expresión del ser corpóreo relacionada con la salud que se manifiesta a través de la motricidad, “la actividad física es motricidad no son los músculos esqueléticos que se mueven solo mecánica y funcionalmente, es el ser, la persona que busca su práctica por salud y bienestar”. (Corvetto, 2020, p. 22) por otro lado, algunos autores hacen un acercamiento no solo a los aspectos biológicos sino también a los aspectos personales y sociales "Gasto energético que provocan las contracciones que permiten interactuar en un determinado entorno" (Devis & Cols., 2000, p. 16) La actividad física es sumamente importante desde el vientre materno, a través de la tecnología se ha observado manifestaciones motrices en el feto, después del nacimiento el ser humano establece lazos afectivos a través del tono muscular con la madre y va desarrollando su autonomía a raíz que va evolucionando su motricidad y con ella la maduración de su sistema nervioso central. La actividad física contribuye al proceso de mielinización, así como al desarrollo cognitivo que postulaba Piaget en su teoría de desarrollo cognitivo. “el niño interactúa con su entorno y desarrolla su inteligencia” (Saldarriga, Bravo, & Rivadeneira, 2016) el niño y niña en su interacción con su entorno construye su cuerpo a través de la percepción que es innata, la actividad

física acá sirve para el desarrollo cognitivo y emotivo. El desarrollo cognoscitivo para Piaget parte de la construcción de esquemas mentales que a su vez parten de la interacción del ser corpóreo con su entorno generando un proceso cíclico de reconstrucción permanente ya que los esquemas mentales se van reajustando según las nuevas experiencias que se determinan imperativamente a través de la motricidad.

Antecedentes de investigación nacional e internacional

El motivo de este trabajo de investigación ha sido estudiado anteriormente por otros investigadores sin embargo jamás se hizo en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos ni en nuestro contexto anteriormente. (Flores, 2009) realiza una investigación relacionada a identificar las conductas de práctica físico-deportiva de tiempo libre. El estudio contó con una población de 65.700 estudiantes de la Universidad de Guadalajara México la muestra fue de 1.207 sujetos. Para la recolección de datos se ha utilizado un instrumento estandarizado, el mismo que fue adaptado a las características de nuestra población universitaria y usado en nuestra tesis. Las conclusiones demuestran que el IMC y sexo como variable correlacionan con la práctica de actividad física-deportiva comparado con las variables biológicas y demográficas, en cuanto a las motivaciones que llevan a realizar práctica o llevan al abandono se observan factores diversos, o mismo se observa en los estudiantes inactivos.

(Castañeda, Campos, & Del castillo, 2019) La investigación se desarrolla con el interés de conocer los motivos de práctica, lo que induce a la práctica, razones de abandono porque no realizaron nunca AFD en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla. Las conclusiones se relacionan a que los estudiantes practican por mejorar la salud y la estética, y por las relaciones sociales, quedan en segundo plano la competición y el destaque deportivo. Muchos relacionan el no practicar AFD por disponibilidad de tiempo. Quienes abandonaron la práctica quieren retomar. Ruiz Juan et al. (2005) realiza una investigación entre el 2000-2001 en curso dado en la Universidad de Almería observando que 13.6% nunca había practicado actividad física 38 % de los estudiantes encuestados si la realizaban y 47.7% la había abandonado.

En el Estudio de Aránzazu Gálvez Casas 2004 titulado “Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva” en este estudio no solo “describen los tipos de práctica físico-deportiva en adolescentes, sino además dan a conocer los intereses y motivaciones que determinan dicha práctica. De este modo, sugirieron medidas para prevenir el abandono de la práctica físico-deportiva durante la adolescencia. En función de los objetivos propuestos en la el trabajo, utilizaron como metodología de investigación la *metodología de encuestas por muestreo*”

(Kish, 1995; Lohr, 2000). Encontraron que los niveles de AFD en adolescentes de la Región de Murcia son bajos, no hay un uso adecuado del tiempo libre, los niveles bajan con la edad y muestran un nivel inferior en las mujeres, a pesar que no están motivados por la competición, están motivados algunos por la condición de ser federado.

METODOLOGIA

Tipo y diseño de investigación: Dentro de las diferentes modalidades contempladas por (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010) optamos por un enfoque cuantitativo, cuya metodología descriptiva intenta explicar, describir y justificar el proceso de investigación a través de una información detallada respecto al fenómeno o problema es cuestión, describiendo sus dimensiones con precisión por otro lado en este caso relacionadas a los hábitos, actitudes y comportamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos relacionadas con la Actividad físico- deportiva. También es correlacional porque identifica la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto, en este caso los factores psicológicos, biológicos y demográficos.

Muestra

La población fue de 28 mil 645 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. la muestra fue de 450 personas. La selección de los estudiantes para la investigación ha sido aleatoria y probabilística. Para (Ruíz, 2020) “

Instrumentos

Se utilizó el cuestionario de (Flores, 2009) adaptado por (Corvetto, 2020) a las características de la población estudiantil de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Para nuestra investigación fue necesario realizar un estudio piloto en 50 estudiantes de la Universidad Peruana los Andes población ajena a la muestra seleccionada.

La hipótesis general que planteamos determinaba que existen relaciones entre la corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad físico- deportiva y los aspectos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Validez.

Validez de contenido Test actividad física- deportiva, correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos.

El la tabla 1 nos muestra que los 5 expertos consideraron que el test sí examinaba la actividad física- deportiva y los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos, obteniéndose un chi cuadrado de 5, el cual

al ser comparado con el chi tabular muestra superar el 1% de nivel de confianza, demostrando por tanto una muy alta validez de contenido.

Tabla 1
Método de Criterio de Jueces

	SI	NO
Fo	5	0
Ft	5	5
Fo-Ft	5	-5
(Fo-Ft) ²	25	25
(Fo-Ft) ² /Ft	5	5
X ²	5	

Procedimiento

I FASE: A partir de la población se seleccionó la muestra, se trata de un muestreo poliétapico estratificado considerando la variable sexo, nos permitió la observación de las características de la población. **II FASE:** Estudio documental relacionado con bibliografía e investigaciones especializadas que nos permitieron tener un mejor conocimiento sobre las variables estudiadas en la presente investigación lamentablemente todas son extranjeras ya que no se encuentran estudios relacionados a las variables acá investigadas en nuestro país ni con la población en mención. **III FASE:** Se realizó un estudio piloto en 50 estudiantes de la Universidad Peruana los Andes población ajena a la muestra seleccionada con la finalidad de depurar posibles problemas técnicos, de lenguaje, sentido de las palabras, fiabilidad de las respuestas y ajustar los cuestionarios al contexto peruano del instrumento “Actividad físico-deportiva y hábitos saludables en los estudiantes de educación superior” lo que nos permitió realizar un estudio documental de las variables consideradas en el presente trabajo abordando áreas de estudio que no pueden ser tratadas de manera experimental. Al ser una investigación de corte descriptivo recogimos información detallada relacionada a nuestro estado en cuestión. A su vez establecemos la relación existente entre dos o más variables relacionadas. **IV FASE:** Trabajo de campo integró a 10 encuestadores todos estudiantes de la Especialidad de Educación Física Especial de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos quienes colaboraron en el desarrollo de la investigación de forma voluntaria, con la finalidad de mejorar su formación académica, la misma que se realizó sin remuneración, los cuales fueron capacitados en 4 sesiones proporcionándoles una guía de encuestador y analizando las posibles preguntas que se podrían dar en la labor. **V FASE:**

Por las características de nuestra investigación relacionadas a describir y relacionar variables se tuvieron que manejar técnicas para el análisis de datos a lo largo del proceso de acuerdo a los instrumentos utilizados y según la naturaleza de las variables. Para ello se realizó un análisis documental y análisis cuantitativo, y un estudio descriptivo e inferencial.

RESULTADOS

Análisis demográficos.

De la población estudiada, el 58.2% de personas encuestadas fueron varones, mientras que el 41.8% de encuestados fueron mujeres (ver Tabla 2).

Edad.

El perfil promedio encuestado es de 21.63 años, siendo la edad media 20 años, y el grupo más grande. Y los 26 años a más la proporción menor con un 3.1%.

Tabla 2
Sexo del encuestado

Sexo del encuestado		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	262	58,2
Femenino	188	41,8
Total	450	100,0

Fuente: Corvetto, 2020, p. 81.

Estado civil.

En el análisis estadístico a la población en nuestro estudio observamos que el 95.1% de encuestados fueron personas solteras, presentando valores más altos que el resto, un segundo grupo integrado por sujetos casados o convivientes 4.4% y con menos de una unidad porcentual los viudos o separados 0.4% (ver Tabla 3).

Tabla 3
Estado civil

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	428	95,1
Casado, unión libre	20	4,4
Viudo, separado	2	,4
Total	450	100,0

Fuente: Corvetto, 2020, p. 82

Turno de asistencia a clase.

Se observó según los datos estadísticos que el 63.8% de estudiantes encuestados estudian en el turno matutino, un 8.2% estudia en turnos vespertinos, 4.0% en turnos nocturnos y un importante grupo de estudiantes en turnos mixtos con el 23.6% (ver Tabla 4).

Tabla 4
Estado civil

		Frecuencia	Porcentaje
	Matutino	287	63,8
	Vespertino	37	8,2
	Nocturno	18	4,0
	Mixto	106	23,6
	Total	448	99,6
Perdidos	9	2	,4
Total		450	100,0

Fuente: Corvetto, 2020, p. 83

Actividad laboral.

Constatamos que casi dos terceras partes de la población estudiantil encuestada fuera de sus labores académicas tienen un trabajo remunerado o no remunerado 61.1%. Por otro lado, se observa que un 37.1% se dedica exclusivamente a estudiar (ver Tabla 5).

Tabla 5
Estado Laboral

		Frecuencia	Porcentaje
	Si	167	37,1
	No	275	61,1
	Total	442	98,2
Perdidos	9	8	1,8
Total		450	100,0

Fuente: Corvetto, 2020, p. 84

Los ingresos por trabajos remunerados quincenales oscilan entre 400 y 200 soles se encuentra determinado por el 44.1 %, una buena parte reporta que sus ingresos son por debajo de los 200 soles que son el 44.7% de la población, por otro lado, el 8.2% tiene un sueldo entre 400 a 600 y el 3% rebasa los 600.



Figura 1. Ingresos por trabajos remunerados Fuente: (Corvetto, 2020, p. 85)

Trabajo o profesión del padre.

La actividad del padre que más porcentual es el de trabajos independientes como taxista, choferes, comerciantes observamos que hay una tendencia al trabajo no asalariado 32.1% por otro lado también vemos una tendencia cercana a trabajos relacionados con el rubro empleado u obrero con 29% se observa un 27% determinado por profesionales universitarios y otras profesiones, docentes 9.2% con un 2.1% entre padres desempleados y jubilados y menos de una unidad porcentual no tienen padre ya que han fallecido.

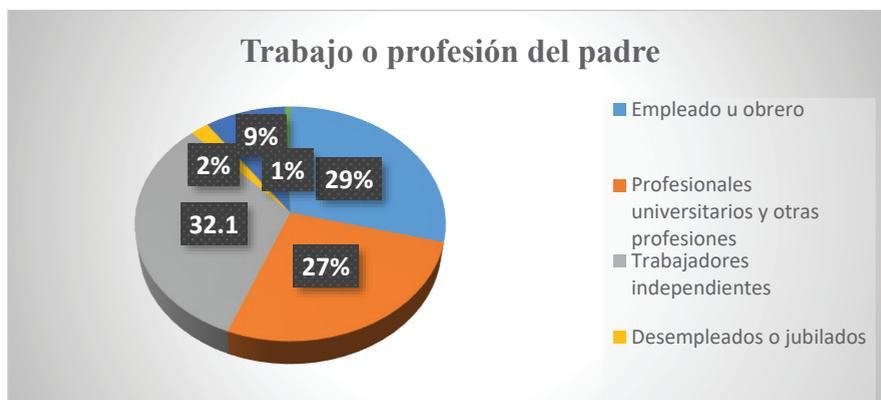


Figura 2. Trabajo o profesión de padre Fuente: (Corvetto, 2020, p. 85)

El 29.1% de las madres realiza trabajos independientes, mostrando una inclinación hacia estas labores bastante alta sin embargo también observamos que hay altos índices relacionados a madres centradas en las labores del hogar o son amas de casa con un 28%, por otro lado el 24% se desempeña como empleada u obrera teniendo una remuneración asalariada trabajando horarios de 40 horas semanales,

el 7.6 % se dedica a la docencia o educación siendo una de las profesiones con mayor número de profesionales, es por ello que la hemos considerado aparte para poder evidenciar el porcentaje, el 8.3 % es profesional universitaria o se desempeña en alguna otra profesión 7.1%, y el 3% se encuentran sin trabajo o han fallecido.

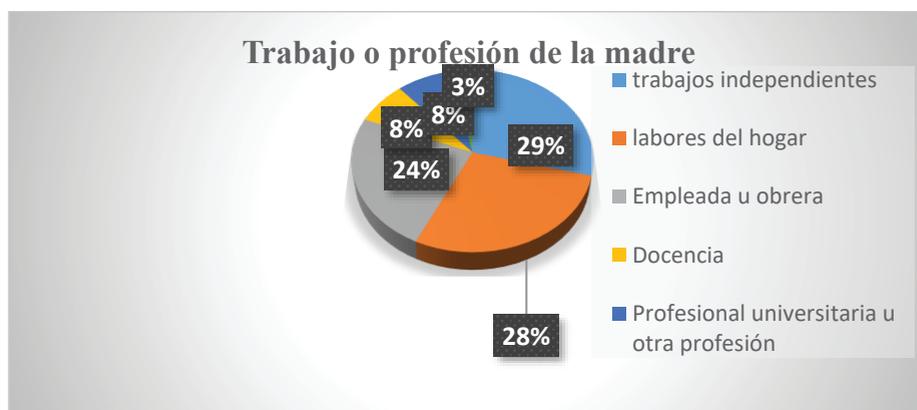


Figura 3. Trabajo o profesión de a madre Fuente: (Corvetto, 2020, p. 85)

Factores Biológicos

En este apartado describiremos las características de las variables biológicas consideradas en el presente estudio, no sin antes determinar el promedio de edad peso y estatura de los encuestados. El perfil promedio encuestado es de 21.63 años, 63.63 kilogramos de peso y 1.64 metros de estatura (ver Tabla 6).

Tabla 6

Edad, peso y estatura del encuestado

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad del encuestado	450	16	35	21,63
Peso del encuestado	450	24	110	63,63
Estatura del encuestado	450	145	199	164,53
N válido (por lista)	450			

Fuente: Corvetto, 2020, p. 87

Obesidad, sobrepeso y desnutrición

En el presente estudio se ha tomado como herramienta el Índice de Masa Corporal (IMC), calculado con el peso y altura $\text{peso}/\text{altura}^2$ con la finalidad de obtener datos sobre el peso de los alumnos. “El índice de masa corporal es igual al peso en kg dividido por el cuadrado de la talla en metros. el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.” (OMS, 2016) Para el presente trabajo se han formado 4 grupos siguiendo las categorías empleadas por

(Flores, 2009) para poder clasificar a los sujetos de estudio e identificación: **Obesidad** (más de 30) **Sobrepeso** (entre 25 y 30) **Normal** (entre 18.5 y 25), **Insuficiente** (menos de 18.5), El análisis muestra (59,9%), con un índice normal, es decir con niveles recomendados de grasa, según nuestra clasificación propuesta (entre 18.5 y 25). Por otro lado, un 21,7% de los sujetos, se encuentran con niveles de grasa entre 25 y 30 determinando sobrepeso. Existe un (10,6%) mantiene un nivel insuficiente ya que se sitúa inferior de 18.5 y (7,8%) con obesidad situándose encima de 30.



Figura 4. Obesidad y sobrepeso: (Corvetto, 2020, p. 88)

Relación del Índice de Masa Corporal según el sexo y la edad.

En la observación relacionada al correlato sexo con IMC existen diferencias significativas ($p < .000$) los hombres presentan mayores problemas de sobre peso al igual que obesidad 29.6% y 8.4% las mujeres 15.6% y 4.4% sin embargo en cuanto a los niveles recomendados las mujeres sobresalen con un 61.9% en relación a los hombres 56.8%, los varones muestran un menor porcentaje relacionado al índice de masa corporal insuficiente con un 5.2% mientras las mujeres 13.3% esto determina que existe una gran influencia entre sexos en la variable índice de masa corporal, siendo un dato relevante que no fuera determinado en ninguna investigación antes, presentándose diferencias significativas entre hombres y mujeres.

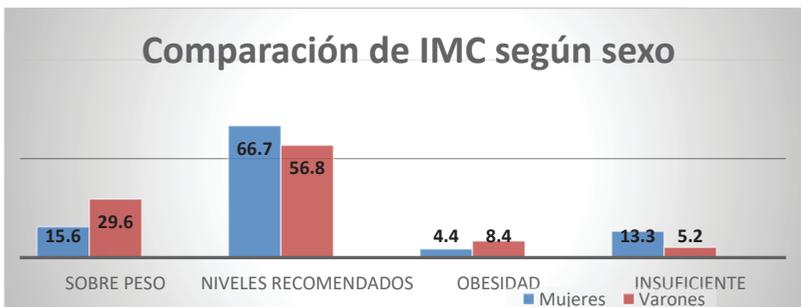


Figura 5. Comparación de IMC según sexo (Corvetto, 2020, p. 89)

En cuanto a la observación relacionada al correlato edad existen correlaciones significativas entre las variables ($p < .000$), la población estudiantil más joven posee niveles de insuficiencia del IMC lo que nos lleva a la conclusión de una aparente sub alimentación y quizá problemas de desnutrición; lo mismo se observa con quienes son mayores tienen mayor tendencia a estar por encima de los niveles normales recomendados, aspectos que son determinantes ya que concluimos que ser mayor en edad o menor influirá en el IMC.

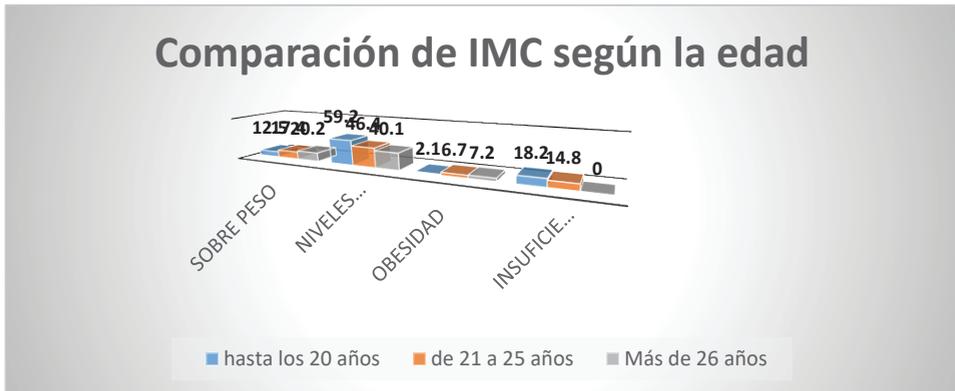


Figura 6. Comparación de IMC según la edad (Corvetto, 2020, p. 90)

Motivos que manifiestan los estudiantes hacia la práctica de actividad física

En la encuesta realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se preguntó a través de 18 ítems cuales fueron los motivos para su adherencia a la práctica de actividad física, los estudiantes en mayor cantidad manifiestan que el principal motivo para practicar actividad físico deportiva es el ejercitarse en un 27.3% seguido de la reducción de la tensión/relajación con un 22.2% mantener o mejorar la salud con un 21.3% mejorar la forma física con un 20% y por diversión o placer de hacer deporte con un 20%. Por otro lado, tenemos otros motivos medianamente atrayentes para los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, como evitar problemas de salud 18.9% apariencia estética 14.9% para mejorar sus habilidades personales 13.1% autoestima 12% por interacción social 10.9% lograr una meta personal 10.4% Y otros poco atractivos, por recomendación médica 9.8 competir o alcanzar una marca 7.3% mis familiares realizan 5.6 así como, integrar y formar parte de una selección 4.7% porque son parte de mis estudios 4.7% hacer carrera en el deporte profesional 4.7% y reconocimiento social 4.7 (ver Tabla 7).

Tabla 7*Motivos que manifiestan los estudiantes hacia la práctica de actividad física*

Motivo	f	%
Autoestima	54	12,0
Evitar problemas de salud	85	18,9
Reducción de tensión / relajación	100	22,2
Apariencia estética	67	14,9
Por interacción social	49	10,9
Reconocimiento social	21	4,7
Diversión o placer de hacer deporte	90	20,0
Mis familiares realizan	25	5,6
Ejercitarme	123	27,3
Recomendación médica	44	9,8
Mejora habilidades personales	59	13,1
Lograr una meta personal	47	10,4
Mejorar la forma física	90	20
Mantener o mejorar la salud	96	21,3
Competir o alcanzar una marca	33	7,3
Hacer carrera en el deporte profesional	21	4,7
Porque son parte de mis estudios	21	4,7
Integrar o formar parte de una selección	21	4,7
Otro	4	0,9

Fuente: Corvetto, 2020, p. 90

DISCUSIÓN

La hipótesis general y las específicas nos indican que existe relación estadísticamente significativa entre algunos de los factores señalados en el presente trabajo. Los hallazgos encontrados entre la relación de las variables aspectos biológicos y aspectos emocionales determina la relación entre ambas variables con una rho de Spearman de 0,477 (nivel moderado) y una significatividad estadística de 0,000. Estos hallazgos concuerdan con los resultados de (Flores; 2009) donde sus variables se correlacionan con la práctica de actividad física. Aspecto que es sumamente importante ya que existen factores de riesgos que se pueden prevenir con un adecuado control de factores relacionados con hábitos de vida saludables donde los aspectos biológicos y emocionales cumplen un rol vital para evitar enfermedades del tipo no transmisibles que afectan terriblemente la salud según lo comenta (Rioja Salud , 2016) por otro lado (Flores, 2009, p. 84) determina que existe respuesta a las preocupaciones en ámbitos relacionados a la psicología, y destaca que, las personas se sienten bien al ejercitarse, se automotivan mejora su autoconcepto e imagen corporal y asocian de manera positiva la actividad física deportiva con sus estados de ánimo.

Los hallazgos encontrados entre la relación de las variables aspectos biológicos y hábitos saludables se encontró que no existe relación entre las variables con

un rho de Spearman de $-0,018$ (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de $0,708$ Para (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000) los factores biológicos están determinados por aspectos genéticos, predisposición para sufrir enfermedades cardiacas, diabetes por factores hereditarios, sexo, obesidad, sobre peso. Mientras que los hábitos saludables son un conjunto de aprendizajes que se van desarrollando e interiorizando desde etapas tempranas de la vida aspectos que tienen que ver con conocimientos de como alimentarse saludablemente, practicar actividad física periódicamente y cuidar la higiene personal. Estos aspectos son concordantes, pero no necesariamente guardan relación ya que los cambios biológicos se pueden dar en el tiempo, sin embargo, los hábitos de vida saludables son competencias relacionados con actitudes y conocimientos y aplicación de los mismos en la vida para lograr un equilibrio y armonía en la salud.

Los hallazgos encontrados entre las variables aspectos biológicos y aspectos sociodemográficos con un rho de Spearman de $-0,074$ (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de $0,116$; muestran la no relación entre las variables, aspecto que se observa también en la investigación realizada por (Flores Allende, 2009)

En los hallazgos encontrados entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva con un chi cuadrado de 3542 y una significatividad estadística de $0,495$ se evidencia que no existe relación. Las condiciones biológicas no son determinantes de la práctica de actividad física aspectos que concuerdan con (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006) la actividad física diaria puede ser estructurada o también ser parte de actividades como comprar, hacer tareas de hogar, andar en bicicleta, caminar, subir escaleras transportar objetos. La misma que en todos los organismos se utiliza energía o existe un gasto de energía adicional por actividad y por otro lado también necesita de un gasto calórico basal el mismo que sirve para mantener las funciones vitales.

Según los hallazgos en las variables aspectos emocionales y hábitos saludables con un rho de Spearman de $-0,147$ (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de $0,002$; existe una relación inversa, lo cual guarda relación con lo expresado por (Deci & Ryan, 2000, p. 6) “los hábitos saludables dependen aspectos centrales de la socialización en etapas tempranas, los mismos que son consecutivamente relevantes para la regulación de la conducta en el transcurso de la vida”. Podríamos decir que los hábitos saludables dependen de un conjunto de aprendizajes interiorizados desde la infancia.

CONCLUSIONES

- El $59,9\%$ se encuentran con niveles recomendados de grasa, el $21,7\%$ de con sobrepeso Existe un $10,6\%$ mantiene un nivel insuficiente de niveles de grasa recomendados $7,8\%$ de estudiantes presenta un estado de obesidad

- Los hombres presentan mayores problemas de sobre peso al igual que obesidad 29.6% y 8.4% las mujeres 15.6% y 4.4% sin embargo en cuanto a los niveles recomendados las mujeres sobresalen con un 61.9% en relación a los hombres 56.8%,
- La población estudiantil más joven posee niveles de insuficiencia del IMC lo que nos lleva a la conclusión de una aparente sub alimentación y quizá problemas de desnutrición; lo mismo se observa con quienes son mayores tienen mayor tendencia a estar por encima de los niveles normales recomendados, aspectos que son determinantes ya que concluimos que ser mayor en edad o menor influirá en el IMC.
- Los motivos para su adherencia a la práctica de actividad física deportiva en su tiempo libre. Los jóvenes en mayor cantidad manifiestan que el principal motivo para practicar actividad físico deportiva es el ejercitarse en un 27.3% seguido de la reducción de la tensión/relajación con un 22.2% mantener o mejorar la salud con un 21.3% mejorar la forma física con un 20% y por diversión o placer de hacer deporte con un 20%. Por otro lado, tenemos otros motivos medianamente atrayentes para los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, como evitar problemas de salud 18.9% apariencia estética 14.9% para mejorar sus habilidades personales 13.1% autoestima 12% por interacción social 10.9% lograr una meta personal 10.4% Y otros poco atractivos, por recomendación médica 9.8 competir o alcanzar una marca 7.3% mis familiares realizan 5.6 así como, integrar y formar parte de una selección 4.7% porque son parte de mis estudios 4.7% hacer carrera en el deporte profesional 4.7% y reconocimiento social 4.7

RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones similares que muestren las características de otras universidades públicas y privadas sobre los factores presentados en la presente tesis, asociando la actividad física deportiva, es importante saber el funcionamiento de los servicios deportivos de la universidad, así como la estructura de los planes de estudio que deben tener cursos relacionados con la motricidad en su expresión de actividad física- deportiva.
- Verificar y analizar la oferta de programas de actividad física deportiva de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos determinando su eficacia en la promoción y seguimiento de actividades físicas en los estudiantes universitarios. Facilitar la participación de estudiantes a la práctica de actividades físicas del tiempo libre, así como observa si existe en las mallas curriculares de las diversas facultades cursos relacionados a la motricidad humana en su expresión de actividad física de tiempo libre.

- Promover a través de la Universidad cursos de prevención de la salud, relacionado a divulgar los beneficios de la práctica de actividad física y las desventajas de no realizarlas. Los cursos deben tener características transversales al currículo o planes de estudio de diversas carreras. Crear nuevos espacios para la práctica de actividad física deportiva y que se encuentren a libre disposición de los estudiantes, sin mucho trámite burocrático a todos los estudiantes, maestros y administrativos.
- Promover la participación de las mujeres a la práctica de actividad física siendo el grupo que menos práctica actividad física, con actividades artísticas y deportivas, realizar campeonatos Inter facultades todo el año con distintos deportes y actividades culturales.

Agradecimientos / Acknowledgments:

Agradecemos el apoyo brindado por las autoridades y estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Recursos propios.

Rol de los autores / Authors Roles:

GCC: Responsable de la investigación.

DHR: Corresponsable de la investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legal:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos respetando los códigos de investigación con humanos, se solicitó la autorización respectiva y los participantes firmaron el consentimiento informado el cual brindaba datos de la naturaleza, medios y objetivos de la investigación.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran no haber presentado conflicto de intereses en la investigación y elaboración del artículo.

REFERENCIAS

- Alonso, J. R. (12 de 31 de 2015). *Descartes y el dualismo cuerpo-mente*. Obtenido de <http://jralonso.es/2014/03/18/descartes-y-el-dualismo-cuerpo-mente/#comment-8744>
- Arkin, H., & Colton, R. (1967). *Tables for Statisticians*. New York: Barnes & Noble. .
- Benjumea, M. (2010). *La Motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar*. España-Colombia: Instituto internacional del saber.

- Corvetto, G. (2020). *La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física-deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Devis, J., & Cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Flores Allende, G. (2009). *Actividad física -Deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara correlatos biológicos y cognitivos asociados*. Murcia: Universidad de Murcia Departamento de Actividad Física y Deporte.
- García, E. (2009). Fenomenología del cuerpo vivido y filosofía del viviente (M. Merleau-Ponty y G. Canguilhem). *Acta fenomenológica latinoamericana. Volumen III (Actas del IV Coloquio Latinoamericano de Fenomenología)* (págs. 523-538). Buenos Aires: Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú; Morelia (México), Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (5ta ed.)*. México D.F: McGraw-Hill Interamericana.
- Hurtado, H. D. (2008). Corporeidad y Motricidad. Una forma diferente de mirar los saberes del cuerpo.. *Educ. Soc., Campinas, vol. 29, n. 102*, 119-133.
- Jaramillo, M. (1999). Fenomenología de la corporeidad. *Revista UIS - Humanidades*, 100-112.
- Márquez, R. S., Rodríguez Ordax, & Abajo, O. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts* 83, 12.
- OMS. (16 de julio de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de junio de 2015). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de Actividad Física: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Rioja Salud. (2 de enero de 2016). *La actividad física y las enfermedades cardiovasculares*. Obtenido de <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/cardiologia/la-actividad-fisica-y-las-enfermedades-cardiovasculares?showall=1&limitstart=>
- Ruíz Bueno, A. (20 de agosto de 2020). *REIRE*. Obtenido de La muestra: algunos elementos para su confección. Universitat de Barcelona. Institut de Ciències del'Educació: <http://www.raco.cat/index.php/reire/article/viewFile/121055/166930>
- Saldarriga, P., Bravo, G., & Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía. *Dominio de las ciencias*, 127-137.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). Review of correlates of physical activity of children and adolescents. *The American College of Sports Medicine*, 32, 963-975.
- Universidad de Sevilla. (17 de agosto de 2016). *Análisis de datos en la investigación cualitativa*. Obtenido de http://ocwus.us.es/metodos-de-investigacion-y-diagnostico-en-educacion/analisis-de-datos-en-la-investigacion-educativa/Bloque_II/page_26.htm