

La actividad física en la comunidad universitaria

The physical activity in the university community

Lic. Borys Bismark León-Reyes, Lic. Luis Felipe Montero-Ordoñez

borys_leon@yahoo.com, lmontero@utmacahala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Recibido: febrero, 2017

Aceptado: mayo, 2017

Resumen

El propósito de este trabajo consiste en caracterizar la práctica de actividad física en la comunidad universitaria y manera de valor agregado, su impacto en el rendimiento físico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje del currículo de la Universidad Técnica de Machala (UTM), Ecuador. Con tal fin, se emplearon los métodos análisis y síntesis, estadístico-matemático (la media aritmética, la distribución empírica de frecuencias) y las técnicas investigativas (entrevista estandarizada y observación). Entre los resultados más destacados se identificaron las limitaciones existentes en la muestra estudiada para realizar las actividades físicas, las cuales condujeron a la conclusión de la necesidad del perfeccionamiento del actual programa de Educación Física de esa institución.

Palabras clave: actividad física, rendimiento físico, comunidad universitaria.

Abstract

The purpose of this paper consisted on characterizing the practice of physical activity in the university community and way of added value, its impact in the physical yield of the students in the teaching-learning process of the Technical University of Machala (TUM) curriculum, Ecuador. With that end were used the methods analysis, synthesis and statistical-mathematical (the arithmetic mean, the empiric distribution of frequencies) and the investigative techniques (interview standardized and observation). Among the most outstanding results were identified the existent limitations in the studied sample to carry out the physical activities, which led to the conclusion of the necessity to improve the current Physical Education program of that institution.

Keywords: physical activity, physical yield, university community.

.

Introducción

Esta investigación se llevó a cabo con una muestra de estudiantes de la Universidad de Machala de la República del Ecuador, la naturaleza del problema científico examinado es pedagógica y el alcance de sus resultados se limitan a los sujetos sometidos al currículo del programa de Educación Física de las carreras de ciencias. El estudio de la práctica de las actividades físicas en el ámbito educativo, siempre ha sido de interés, aunque desde ópticas diferentes para los investigadores de ese sector como Cornejo

(2011), Monnar y Torres (2013), Escalona y Fernández (2014), Gavotto (2014), Castillejo, Hidalgo, y Medranda, (2015), Avila (2016), Reyes y Reyes. (2016) y Cabezas, Meriño, Semanat y Aulet. (2017). Solo Avila (2016), en su estudio enfatizó en la diversidad del desempeño físico de escolares primarios, siendo esa idea de interés para ser extendida en cierta medida a los estudiantes universitarios.

La práctica de actividad física sistemática constituye unas de las obligaciones existenciales de los seres humanos, sin embargo, eso siempre no se comprende de modo cabal en todas las sociedades, por tanto, es un problema a solucionar a partir de la concientización de las grandes masas y los sistemas educativos de todos los países. El sector universitario no está exento de esta cuestión, porque también aquí los “(...) ejercicios se orientan, de forma general hacia el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motoras...” (Reyes y Reyes 2016, p.17), aunque desvinculadas de las clases de educación física, dejándose a un lado la consideración de su necesidad en su concepción más amplia, con las características de las carreras donde se forman los futuros profesionales.

La actividad física en la comunidad universitaria debe ir más allá de la relación físico-educativa con la necesidad de los estudiantes. Esta se centrará en una visión integral de la educación física distanciada de lo general, para ser específica, para quien se forma en una especialidad (Monnar y Torres, 2013, pp. 25-32). Aquí siempre se atenderá a la persona como sujeto, quien a partir de su accionar motriz, actúa y se compromete en la actividad física, mientras se recrea y desarrolla relaciones extraescolares con sus condiscípulos. La Cultura Física es un concepto básico dentro de la conceptualización social de la práctica de esa actividad, pues parte del reconocimiento de la “(...) motricidad para el desarrollo del individuo unido a los procesos educativos y moralistas más tradicionales” (Cabezas, Meriño, Semanat, y Aulet, 2017, p.13) regidos por la pedagogía.

Los objetivos de la Cultura Física se mueven en torno a parámetros educativos impregnados de un carácter integral y vivencial, vinculados con la formación y el desarrollo de aspectos esenciales de la motricidad humana. La Cultura Física “[...] promueve una motricidad vinculada con las relaciones interpersonales, sociales y ambientales de la persona” (Sierra, 1986, p.25). Cuando esto es adecuado, contribuye a la calidad de vida del ser humano, al propiciarle no solo la adquisición y el mantenimiento de una mejor disponibilidad física, sino también se fortalece su capacidad de comunicación, para insertarse en la sociedad, su salud y su relación con el

entorno. En consecuencia, se trata de buscar nuevas fórmulas para explorar y trabajar en las clases de educación física, dirigida a los miembros de la comunidad de estudiantes universitarios, propiciándoles una variedad de actividades y situaciones, capaces de generarles un mayor interés por su práctica intencionada, en consonancia con la carrera escogida.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física, basado en las actividades físicas, debe definir sus determinantes, a partir del comportamiento de los sujetos participantes. Esto provocaría una aproximación a su conocimiento verdadero, a cómo en las clases se dan las condiciones para favorecer aprendizajes significativos, conductas adecuadas y al saber inagotable, aun con sus contradicciones. “Ese proceso nunca se dejará a la espontaneidad, por el contrario, debe estar declarado en las finalidades educativas según las propias necesidades cognitivas de los estudiantes” (Reyes y Reyes, 2016, p.44). De esta forma, se superan los viejos rechazos por esas actividades, a pesar de existir todavía en la última década del siglo XX, un pensamiento retrógrado sobre el carácter prioritario de la educación física, tomando como referencia la persistencia de dificultades como:

1. El marco legal de la asignatura
2. La distribución de las horas en los planes de estudio
3. La formación de profesores
4. La posición marginal en la mente de directores escolares y otros profesores
5. Los recursos disponibles (Calderón, 2006, p.28)

En la comunidad universitaria de la UTM de Ecuador, las actividades físicas se organizan para prestarles servicio a todos los estudiantes, sin embargo, en ocasiones existen limitaciones en cuanto a la conexión con el programa y el enfoque dado a la materia o el contenido de Cultura Física. Por eso, la necesidad de continuar perfeccionando los programas de educación física de cada carrera. Por tal razón, sus profesores e investigadores deben enfrascarse en la búsqueda permanente de nuevas vías y estrategias, con el fin de incentivar el quehacer de los educandos en los procesos de enseñanza-aprendizaje correspondientes y hacerlos sus protagonistas. Estas ideas contribuyeron a enfocar el objetivo de este artículo, hacia el diagnóstico del estado de la práctica de la actividad física y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las diferentes ciencias declaradas en el currículo de los planes de estudio de la UTM.

El estudio del tema de la Cultura Física en la comunidad universitaria de la UTM, requirió el análisis de algunos aspectos teóricos para comprender su importancia, revisándose los trabajos de Serra (1997) y Moncusí (2008), por solo citar dos autores, quienes trataron desde las esferas fisiológicas, psicológicas y social la actividad física y cómo estas mejoran el estilo y calidad de vida de sus practicantes, aun así, durante las clases, es importante evitar el enseñoramiento de actividades rutinarias, por eso, el profesor deberá estar dispuesto siempre a incorporar nuevas prácticas y situaciones motrices, causantes de emociones agradables, para lograr un mayor éxito en su trabajo.

La Cultura Física y los deportes no educan por sí mismos, sin embargo, sus características se convierten en elementos de altos valores educativos para cualquier comunidad estudiantil, pero demandan de sus prácticas sistemáticas, de docentes preparados y de los programas de actividades correspondientes, para ser elementos de enormes potencialidades formativas. Esos aspectos son útiles para la educación, mejorar el comportamiento o la conducta, el crecimiento personal, el nivel fisiológico y las relaciones sociales (Segura, 2017, pp. 64-77). Por otro lado, los beneficios de la actividad física de forma ordenada y regular, deben tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, las bondades de esa materia, pueden ser según Albelo (2017), los siguientes:

1. Orgánicos: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
 2. A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
 3. A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
 4. A nivel pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.
- (p.18)

Teniendo en cuenta estos aspectos y la necesidad de perfeccionar el actuar en las clases de Cultura Física, en la Universidad Técnica de Machala. Ecuador, siendo una institución de excelencia en la formación de profesionales, con la responsabilidad de satisfacer las necesidades sociales; este trabajo partió de un diagnóstico para conocer hacia dónde dirigir a los estudiantes con el fin de orientar sus actividades físicas, “(...) como parte de su preparación para la vida profesional, además de ampliar sus habilidades y destrezas motrices físico” (Uribe, 2016, p.19), a partir de garantizar su participación en actividades diversas, adecuadas a los niveles físicos de sus condiciones físicas para incidir con efectividad en el mejoramiento de la calidad vida con el ejercicio físico.

Muestra y metodología

El estudio forma parte de una investigación exploratoria, en la carrera de Cultura Física en la UTM, Ecuador. Esa estructura organizativa se seleccionó por ser la base del desempeño de los profesores de educación física y los investigadores de la presente investigación. Esta se escogió con carácter intencional y no probabilística. La muestra estuvo conformada por 10 (83 %) profesores de una población de 12 (100 %), de ellos, seis tenían con una experiencia laboral inferior a los cinco años y el 40 % superior a esta. De igual manera se fue tomada una muestra de 30 estudiantes (se consideró grande por ser $n \geq 30$) de la citada carrera. Para llevar a cabo este estudio se asumió el diseño metodológico para el tratamiento de los datos se siguieron los pasos mostrados mostrado en la fig. 1.

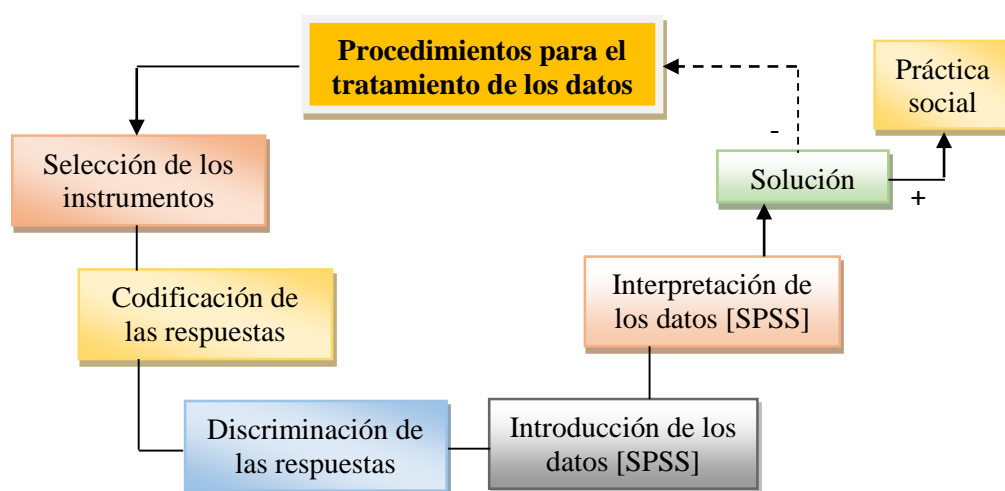


Fig.1. Diseño metodológico para el tratamiento de los datos

Los propósitos de esta investigación se orientaron a:

1. Analizar los criterios y propuestas de los profesores con respecto a la práctica de las actividades físicas en la UTM y sus potencialidades para modificar la conducta de los estudiantes
2. Determinar el motivo de los estudiantes para realizar o no actividades físicas o deportes y los beneficios de sus prácticas
3. Indagar si durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, se promueve resolver situaciones inherentes al desarrollo educativo, deportivo y recreativo en beneficio del fomento de una cultura general integral y la salud comunitaria (a nivel local, regional y nacional)
4. Identificar el rol del profesor de educación física y su visión de la cultura física y el deporte, con relación a los estudiantes de la carrera Cultura Física

La carrera Cultura Física en la UTM, cuenta con los procedimientos para llevar a cabo la evaluación del desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes, sin embargo, no posee con evidencias de su aplicación. Con respecto a los instrumentos de evaluación empleados, se encuestaron a los estudiantes con preguntas cerradas de selección y de categorías secuenciales. Estas permitieron obtener información sobre los criterios acerca de sus propios aprendizajes. En cuanto a los profesores, las mismas fueron beneficiosas para identificar sus prioridades durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, así como sus opiniones acerca de la utilidad de la actividad física como recurso del aprendizaje.

La técnica de entrevista estandarizada se aplicó de forma grupal a los profesores con el fin de conocer sus concepciones del proceso de enseñanza aprendizaje. Para su procesamiento se recurrió al análisis de contenido, a partir de determinadas categorías elaboradas al respecto, tales como cumplimiento de los objetivos, los modos de intervención en las clases y vías utilizadas para la provocar la participación activa de los estudiantes en las mismas.

El método de observación se utilizó para comprobar la dinámica general del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física. Se ejecutó de forma ajena y encubierta, con la participación de cuatro observadores colaboradores ubicados en diferentes ángulos del terreno, por espacio de ocho semanas (dos meses), a partir de la segunda semana de clases del curso 2016-2017 en los tres turnos de clase para un total de 48. Para su aplicación se elaboró una guía o protocolo de observación con conteniendo los

indicadores referidos al quehacer de los profesores de educación física y los estudiantes en las clases.

El uso de la distribución empírica de frecuencias, facilitó organizar el procesamiento de los datos conseguidos con los instrumentos elaborados, propiciando sus análisis, interpretaciones e informar los resultados. De ellas se tomaron los valores porcentuales.

Resultados

Después de recopilados los datos con los instrumentos estos se analizaron. La \bar{X} (media aritmética) de las edades de estudiantes fue de 18,5 años y estuvieron comprendidas entre 17 y 20 años, con un nivel de confianza de 95% y un σ (margen de error) de 0,5. En los resultados de la encuesta con respecto a la práctica deportiva en la UTM (fig. 2), según sus indicadores, el 71,1 % de los estudiantes hacen deporte fuera del horario docente y el 28,9% no lo realiza.

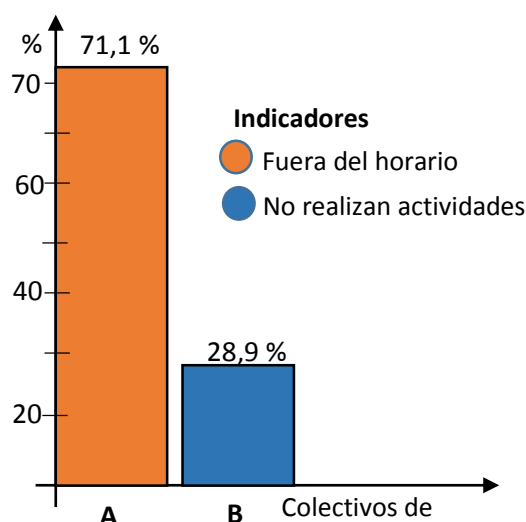


Fig. 2. Comportamiento de los indicadores de la práctica deportiva en la Universidad Técnica de Machala

El 48,5 % de los estudiantes (masculinos) practican fútbol (deporte predominante en la UTM). Las mujeres se inclinaron más a la práctica de los deportes individuales (69 %) con respecto a los varones (31 %). Este resultado sugirió la necesidad de motivar más a los hombres por la práctica de los deportes colectivos, por sus riquezas educativas. En la frecuencia de la práctica de actividades físicas, un 35,2 % (A) de los educandos participaron dos días a la semana y el 64,8 % (B) lo hizo tres veces (fig.3).

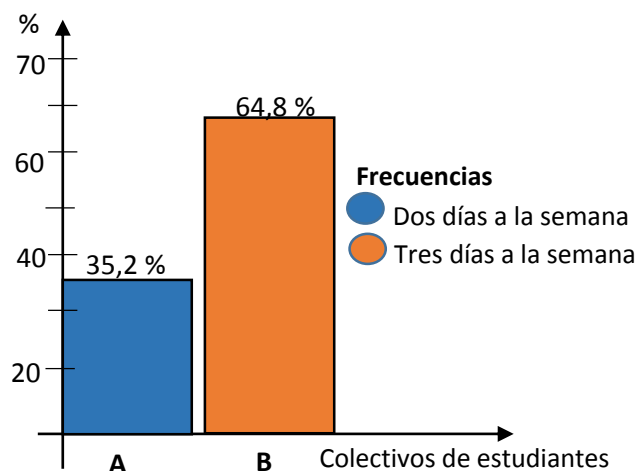


Fig. 3. Frecuencias de la práctica deportiva en la Universidad Técnica de Machala

Con relación a la capacidad de los estudiantes practicantes de actividades físicas para variar la conducta, el 65,3 % los profesores consideraron muy positivo ese aspecto, pues un porcentaje considerable es capaz de modificar su actuación ante una situación concreta, ya sea por voluntad propia o por sus indicaciones. Continuando con el análisis, acerca del nivel de satisfacción de los estudiantes de la carrera Cultura Física con la práctica deportiva desarrollada en la UTM (fig. 4).

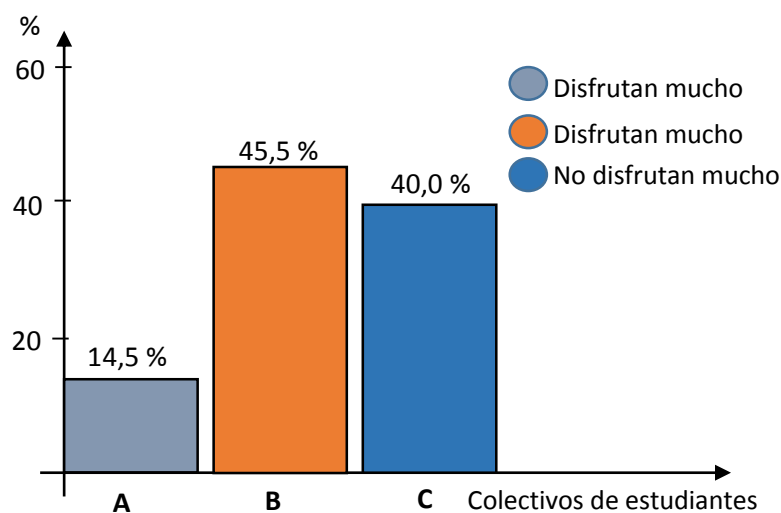


Fig. 4. Niveles de satisfacción de los estudiantes

Según las opiniones ofrecidas por ellos, cuando se realiza en colectividad 14,5 % la disfrutó mucho, el 45,5 % bastante y el 40 % no mucho. Las principales causas por las variaciones en este apartado deben buscarse en las características de los deportes y en el interés despertados por ellos en sus practicantes las actividades organizadas por los

profesores. No obstante, cada motivo debe ser analizado para erradicar sus causas negativas.

En relación con la participación activa del estudiante en las sesiones deportivas, un 22,6 % afirmó participar poco, el 25,3 % bastante y el 52,1 % mucho. El rol de los profesores de educación física o entrenadores y sus visiones sobre la cultura física y el deporte, con respecto a los estudiantes de la propia carrera, estos reconocieron las limitaciones para promover soluciones adecuadas a las situaciones inherentes al desarrollo educativo, deportivo y recreativo, en beneficio de la actividad física como componente esencial de una buena calidad de vida y de la salud comunitaria en todos sus niveles estructurales u organizativos.

En lo socio-humano debe entenderse la práctica de actividades físicas y los deportes como sucesos donde es posible consumir de manera sana el tiempo libre, hacer amistades, acceder a un mundo calmado, donde se liberan tensiones de diferentes orígenes y naturalezas, se puede aprender a tomar decisiones y encontrar respuestas a diferentes situaciones de la vida real, mientras la fisiología humana recibe el beneficio de estímulos físicos para ajustar las funciones de órganos y sistemas, no siempre puesto en situaciones de trabajar con déficit de oxígeno (O_2), con altas concentraciones de ácido láctico, con continuas contracciones y relajaciones musculares o con frecuencias o pulsaciones cardíacas no habituales. Se puede pensar que el esfuerzo y la mejora no deben traer muchas preocupaciones en estos momentos.

Los profesores estudiados coincidieron en confirmar a las relaciones sociales de los estudiantes practicantes de actividad física, como vehículos válidos para hacer aflorar la cooperación y la colaboración sin discriminación, es decir, sin dar trato de inferioridad a otros compañeros. Eso se ratificó con el siguiente resultado: el 32,8 % es capaz de hacerlo mucho, el 44,2 % bastante y el 23 % poco. En general, el 77 % afirmó cooperar o colaborar con sus compañeros en las actividades programadas o sesiones de trabajo, sin atender a raza o grupo étnico, sexo, religión, estrato social, capacidad intelectual o cualquier otro indicador segregacionista o de prejuicio.

Se observó cómo el 32,8 % de los estudiantes es poco capaz de trabajar en equipo a pesar de las bondades del trabajo en colectivo. Es una de las condiciones de trabajo de tipo psicológico, este influye en los educandos de forma positiva, porque permite el fomento del compañerismo, genera el entusiasmo y produce satisfacción en las tareas encomendadas, propicia un ambiente de armonía y obtienen resultados provechosos. El compañerismo se logra cuando hay trabajo y amistad. Los equipos de labor operan bajo

reglas de comportamiento establecidas por sus propios miembros; estas proporcionan a cada individuo la base para predecir la conducta de los demás y preparar una respuesta apropiada, además, incluyen los procedimientos empleados para interactuar con los otros. La función de las normas en un grupo es regular su situación como unidad organizada, así como las funciones de los miembros individuales.

Al grupo lo une su cohesión y esta se expresa en la solidaridad y el sentido de pertenencia al mismo de sus miembros. Cuanto más fuerte sea la cohesión, se podrá compartir valores, actitudes y normas de conducta comunes, y eso es lo esencial para la formación de los profesionales de la carrera de Cultura Física de la UTM y una de las direcciones de trabajo de los profesores de educación física, a lograr mediante las actividades físicas, porque ayudarán a los estudiantes en general, a ser persona comprometidas, satisfechas con sus proyectos de vidas, más sociables y sobre todo, los enseñarán a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros cuando la requieran en el momento oportuno. No obstante, el resultado adverso en este tópico, tipifica a los estudiantes sometidos a situaciones difíciles en muchas ocasiones y han estado solos para solucionar sus problemas, por ello, si han tenido éxitos de manera individual, le resulta difícil reconocer el valor del grupo y colaborar con otros para conseguir un mismo objetivo todavía les resulta una práctica de muchos cuestionamientos.

La práctica de actividad física en general son instrumentos educativos útiles, pues, el trabajo en equipo es necesario para alcanzar el triunfo o mejoras, tanto si se trata de un deporte colectivo como de uno individual. Por tanto, el profesor de educación física debe implementar actividades físico-deportivas durante sus clases de cultura física, para facilitarle a los estudiantes de la carrera apropiarse de esa técnica de trabajo.

En la entrevista aplicada sobre la concepción existente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física, en general, esta debe verse como un concepto amplio, orientado al desarrollo y la formación de una dimensión del ser humano vinculada con el movimiento corporal, con un significativo impacto en la educación continua.

La observación reveló la pobre armonía existente entre las intenciones y la acción concerniente a la promoción de las actividades físicas en la comunidad universitaria de la UTM, tal vez por ello, destaca la deficiente participación en las actividades físicas y el exiguo tiempo destinado a interactuar con el componente educativo y la salud de los estudiantes afectados.

El 65,3 % de los profesores de educación física si bien admitieron el cumplimiento de los objetivos de sus clases, estos deben orientarse a lograr los estudiantes su comprensión y así superar las dificultades en el entendimiento un sujeto con su grupo clase y viceversa, sin violentar las afinidades o generar consecuencias traumáticas. La práctica de la actividad física ayuda a liberar energía y agresividad, y puede llegar a eliminar asperezas en las relaciones sociales.

Discusión

Aunque el estudio de la práctica de las actividades físicas en el ámbito educativo, siempre ha sido de interés, aunque desde ópticas desiguales para los científicos y estudiosos esa área, por eso ha sido muy difícil hacer una comparación precisa con los trabajos realizados por Cornejo *et al.* (2011), Monnar y Torres (2013), Escalona y Fernández (2014), Gavotto (2014), Castillejo, Hidalgo y Medranda (2015), Avila (2016), Reyes y Reyes (2016) y Cabezas, Meriño, Semanat y Aulet (2017). No obstante, la parte positiva y de interés para este artículo es haber comprendido, la posibilidad de ampliar en el futuro las variables a estudiar, pues permite continuar en la profundización de las características de los estudiantes de la carrera Cultura Física de la UTM. Los resultados mostrados en esta investigación no superan a los de los referentes, pero en futuras investigaciones estas se pueden complementar.

Por ejemplo, Avila (2016), estudió la diversidad del desempeño físico de escolares primarios cubanos y esta idea es magnífica para aplicarla a los estudiantes universitarios de la UTM, pues con la edad todo cambia y en especial los motivos y la autonomía personal. Sin embargo, la necesidad de las actividades físicas y el control con indicadores físicos, psicológicos, sociales, de salud y otros, pudieran ser válidos para experimentar en esa comunidad universitaria, porque ese autor logró establecer normas físicas, en correspondencia con los propios esfuerzos realizados por un mismo sujeto sin necesidad de compararlos con los de otros. Esa perspectiva no se tuvo en cuenta en este estudio ni de los otros referentes, pero quedó pendiente. Lo común o coincidente de este artículo con aquellos autores es, por un lado, el interés por ahondar en los saberes del ejercicio físico en cualquiera de sus manifestaciones y su beneficio para los seres humanos en diversos estadios de sus vidas, sin importar el género ni la edad.

De las principales debilidades detectadas en el análisis del diagnóstico realizado, en lo tocante a las habilidades sociales estas se trabajan poco en la carrera de Cultura Física de la UTM, aunque se priorizan en los contenidos deportivos lo físico, técnico o táctico. A pesar de ello, en general, la práctica de las actividades físicas puede tener una

influencia positiva en la formación de los estudiantes, según los autores referenciados como Albelo (2017), Segura (2017), Cabezas, Meriño, Semanat y Aulet (2017), Uribe (2016), Reyes y Reyes (2016), Castillejo (2015), Escalona y Fernández (2014) y otros.

Por tal motivo, las actividades físicas llevarán una intención educativa, para lo cual se necesitará siempre la una intervención didáctica diseñada y fundamentada del profesor de educación física, apoyado en un profundo conocimiento de las características y posibilidades formativas de dicha práctica para que esto ocurra.

Se comprobó de manera general la influencia de una Cultura Física tradicional, de mantenimiento, de adiestramiento y competencias deportivas, con predominio de lo físico sobre lo educativo. Además, se tiende a separarla del deporte competitivo, planteándose sus propios objetivos, aunque para lograrlo utiliza casi siempre el deporte como medio de enseñanza.

La actividad física planificada con tino, con una metodología específica y siguiendo la idea de la Cultura Física centrada en la promoción de valores, puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y delincuenciales, a la mejora de la calidad de vida, del bienestar personal y social, generando una alternativa positiva en las vidas de quienes la practican.

La Cultura Física en la actualidad dado su desarrollo en el campo de las ciencias del movimiento humano y en especial, en el campo de las ciencias de la educación, se revela como un espacio ideal para generar aprendizajes perdurables para la vida, educar valores sociales y desarrollar el sentido de cooperación, donde el ejercicio físico, más que un fin en sí mismo se convierte en un medio para lograr, un efecto más educativo e integral en sus practicantes.

Conclusiones

1. El diagnóstico del estado actual de la práctica de actividad física, en la carrera Cultura Física en la Universidad Técnica de Machala (UTM), Ecuador, permitió corroborar sus insuficiencias, a partir del limitado aprovechamiento de la diversidad de las actividades físicas, acorde con las exigencias sociales actuales y las necesidades educativas de la muestra investigada
2. Los resultados obtenidos dan cuenta de la necesidad de innovar en las ejecuciones de las actividades físicas de la UTM y aprovechar de modo conveniente todas las manifestaciones del ejercicio físico durante las clases de

educación física, al ser estas un espacio necesario para contribuir a su formación integral en su paso por la universidad y para toda la vida

3. El proceso de enseñanza-aprendizaje de educación física, requiere para su desarrollo la determinación del estado de preparación del estudiante, siendo su diagnóstico una exigencia obligada, para orientar con conciencia su progreso individual dentro de su grupo clase
4. De forma genérica, tanto la práctica de la educación física como las actividades deportivas, contribuyen a la formación integral de los miembros de la comunidad universitaria, junto a los mejores valores y saberes adquiridos en los procesos de aprendizaje de las ciencias de la carrera Cultura Física en la UTM de Ecuador

Referencias bibliográficas

1. Albelo, B. (2017). Actividades físico-recreativas en la comunidad universitaria. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universitaria/.pdf>
2. Avila, M.A. (2016). Procedimientos metodológicos para atender la diversidad de rendimiento físico en las clases de educación física. *Arrancada*, 16 (29), p. 86-95, Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/>
3. Cabezas, M., Meriño, F., Semanat, Y. y Aulet, O.B. (2017). La calidad de la clase de Educación Física en la escuela primaria: actualidad y perspectiva. *Arrancada*, 17(31), p. 10-19, Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/1-28/101>
4. Calderón, C. (2006). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. La Habana: Deportes
5. Castillejo, R., Hidalgo, T.J. y Medranda, J.L. (2015). Autoevaluación y gestión: una experiencia en la formación de profesionales de Educación Física. *Arrancada*, 15(28), 1-12. Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/1-28/101>
6. Cornejo, J.A. (2011). *La educación física en la escuela cubana contemporánea*. La Habana: Educación Cubana

7. Escalona, V. y Fernández, O. (2014). Influencia socializadora de la escuela en la participación de niñas y niños en las prácticas deportivas escolares. *Arrancada*, 14(25), 57-67. Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/25-6>
8. Gavotto, O.I. (2014). La madurez motora-cognitiva en el fútbol de estudiantes en educación básica. *Arrancada*, 17(31), 90-99. Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/10-31/162>
9. López, A. (2006). *La Educación Física: más educación que física*. La Habana: Pueblo y Educación
10. Moncusí, A. y Lliopis, R. (2008). Más que todos, entre nosotros. Las ligas de integración de inmigrantes en Valencia en Cantarero, L., Medina, F. y Sánchez, R. Actualidad en el deporte: investigación y aplicación (pp.91-106). XI Congreso de Antropología: retos teóricos y nuevas prácticas. Donostía: Universidad del País Vasco
11. Monnar, M.I. y Torres, K. (2013). El deporte escolar desde el enfoque histórico cultural. *Arrancada*, 13(24), 25-32. Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/24-4>
12. Reyes, J.C. y Reyes, R. (2016). La actividad física temprana, sistemática y programada: vía para atenuar el envejecimiento y consolidar la salud. *Arrancada*, 16(29), 42-52. Recuperado de <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/5-29/126>
13. Segura, M. (2017). Actividades físico-deportivas en el CRAE “Lo Carrilet”. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 19(128), 64-77
14. Serra, J.R. (1997). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Erola Springer
15. Sierra, C.R. (1986). *La educación física: papel en el desarrollo escolar*. La Habana: Deportes
16. Uribe, D. (2016). *Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos*. Barcelona: Paidós