

1

CONDICIÓN FÍSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA¹

Danny Daniel Carrillo Benítez

Pregrado, Universidad de Pamplona. Especialista en Educación para la Recreación Comunitaria, Universidad de Pamplona. Docente del programa de Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad de Pamplona. Cúcuta, Colombia. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-2851-2935>
Correo electrónico: dannycarrillo517@hotmail.com

Wilson Ortiz Sanguino

Pregrado, Universidad de Pamplona. Magister en Ciencias de la Actividad física y del Deporte, Universidad de Pamplona. Docente del programa de Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad de Pamplona. Cúcuta, Colombia. Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-6876-4443>
Correo electrónico: Wos0000@hotmail.com

Juan Fernando Arévalo Portilla

Pregrado, Universidad de Pamplona. Especialista en Educación para la Recreación Comunitaria, Universidad de Pamplona. Docente del programa de Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad de Pamplona. Correo electrónico: juanfeare14@hotmail.com . Cúcuta, Colombia. Orcid: <http://orcid.org/00030-0003-1502-1691>

Andrea Johana Aguilar-Barreto

Abogada, Universidad Libre. Administradora, ESAP. Licenciada en Lengua Castellana, Universidad de Pamplona. Doctora en Educación, UPEL. Postdoctora (c), innovación educativa y TIC. Especialista en Orientación de la conducta, Universidad Francisco de Paula Santander. Especialista en Administración Educativa, UDES. Docente Investigador de Universidad Simón Bolívar, Colombia. Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-1074-1673> Correo electrónico: a.aguilar@unisimonbolivar.edu.co

Resumen

En la presente investigación se da a conocer el procedimiento mediante el cual se realiza la valoración de la condición física por medio de la aplicación de cinco pruebas (test de Illinois, test de abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, test de flexibilidad y test hexagonal) a manera de pretest y posttest, utilizando para la intervención un proceso de actividad física dirigida musicalizada. Cabe resaltar que este consiste en la preparación por medio de sesiones en diferentes modalidades como lo son: la rumba aeróbica, la gimnasia aeróbica, artes marciales mixtas musicalizadas y estimulación muscular en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario, donde participaron de manera voluntaria un total de 50 estudiantes (29 Mujeres y 21 hombres), a los cuales

¹ Artículo de Investigación derivada del proyecto “Condición física y Hábitos de vida saludable”

se les realizó el seguimiento durante las sesiones planificadas para dar un control de los avances de la condición física. Como resultados, se tiene que por lo menos el 60% de los estudiantes mejoró significativamente la condición física, demostrando que la intervención aplicada en sesiones de actividad física dirigida musicalizada, desarrollada siguiendo la recomendación de la Organización Mundial de la Salud en adultos de 18 a 64 años, como mínimo de 150 minutos con intensidad moderada a la semana, contribuyó a tener cambios comportamentales que implican un aumento progresivo de la condición física de los evaluados.

Palabras clave: actividad física, test, condición física, salud, deporte.

Physical condition and musicalized physical activity in the university population

Abstract

In the present investigation, the procedure by which the assessment of the physical condition is carried out through the application of 5 tests (Illinois Test, Abdominal Test, arm flexion test, flexibility test and Hexagonal Test) in a pre-test and post-test manner, attending to the intervention a process of physical activity directed musicalized, it should be noted that this consists of the preparation by means of sessions in different modalities such as Aerobic Rumba, Aerobic Gymnastics, Arts Mixed martial arts and muscular stimulation, in the students of the University of Pamplona Villa del Rosario campus where a total of 50 students (29 women and 21 men) participated in a voluntary way in the research process, which were followed up during the sessions planned to give a control of the advances of the physical condition. As a result, at least 60% of the students have significantly improved their physical condition, demonstrating that the intervention applied in sessions of physical activity directed musicalized, developed following the recommendation of the World Health Organization in Adults from 18 to 64 years, minimum 150 minutes of physical activity of moderate intensity per week, contributed to behavioral changes that implies a progressive increase in the physical condition of the evaluated.

Keywords: physical activity, test physical condition, health, sport.

Introducción

El deporte como actividad de valoración física y acoplamiento de elementos como disciplina, esfuerzo e interés, requiere comprender las capacidades y condiciones específicas del cuerpo para delimitar el rendimiento que pueden mantener ante la aplicación de ejercitación continúa además para la práctica deportiva de alto rendimiento. Para

Gómez (2014, p.45) el deporte se convierte en la posibilidad para evaluar las capacidades y condiciones físicas requeridas para abordar un entrenamiento en condiciones adecuadas y pertinentes a los intereses de preparación física con que se inicia la actividad. “La condición física en los seres humanos implica el reconocimiento de los elementos vitales que forman parte del condicionamiento del cuerpo para la realización de ejercitaciones o práctica deportiva, como son el caso de la resistencia y flexibilidad” (Pérez, 2016). De tal manera, los individuos independientemente de su edad y género deben procurar mejorar la condición física para adquirir mayores habilidades. En el ámbito deportivo los individuos requieren aproximarse a mejorar las capacidades generadas mediante la actividad física para llegar a la condición adecuada conforme a la disciplina.

Así mismo, la práctica deportiva encierra una gama de posibilidades para concebir el desarrollo óptimo de la salud, Jurado (2015) supone: “El deporte plenamente ejerce la función fundamental de concebir el desarrollo físico de las personas, haciendo posible un contacto con la práctica y ejercitación para mejorar la calidad de vida” (p.25). En este sentido, es el deporte un elemento que permite dinamizar la calidad de vida (Gómez, 2014) otorgando salud a quien lo practica, por ello su esencia radica principalmente en la capacidad de desarrollo físico, pero a la vez promueve la conciencia humana para reflexionar sobre la condición de salud. De igual manera, la compenetración en el campo deportivo facilita en el individuo la adquisición de destrezas físicas que posibiliten la práctica de deportes de alto rendimiento y esta premisa debe ser parte recurrente en la población universitaria.

En efecto, la búsqueda de la conciencia social sobre la práctica deportiva para mejorar la condición física, también fomenta la salud ciudadana por cuanto representa un mecanismo de intervención que construye el bienestar del individuo (Garnica, 2013). Entonces, se determina una práctica de comercialización social, en la cual se impulsa el valor real y fundamental de la práctica deportiva como promotora del bienestar individual y colectivo, mejorando además las condiciones de

salud de los individuos que lo ejecutan.

Sin embargo, en estudiantes suele ocurrir lo contrario. Es decir, “Se tiene cada día menos interés por adentrarse en entrenamientos deportivos que contribuyan a mejorar la condición física” (Márquez, 2013), probablemente por la complejidad del proceso formativo académico que por lo regular resulta ser demandante, cuestión que impide la creación de hábitos deportivos. Entonces, una primera causa es el desinterés de los individuos, al respecto, Fernández (2015) manifiesta: “Los estudiantes universitarios suelen dedicarse a las actividades académicas dejando de lado la importancia del deporte e incluso la recreación trasciende a otros estilos vinculados con vicios destructivos” (p.43). En efecto, la particular experiencia de la universidad, exige el compromiso de los estudiantes no solo para aprovechar la experiencia educativa sino además visualizar en el contexto universitario una oportunidad para fortalecer las habilidades y destrezas físicas a través del ejercicio físico.

Se requiere por tanto adoptar en las instituciones universitarias, actividades físicas complementarias que potencien el interés para fomentar la disciplina en los estudiantes. Es posible que los mismos, desconozcan la necesidad de establecer políticas de inclinación deportiva que motiven a la superación constante en lo personal, así como “De la influencia de las actividades en la condición física, el desarrollo motriz y la evolución integral de los universitarios” (Márquez, 2013). Entonces, la práctica deportiva dentro de los contextos universitarios debe prevalecer en el interés particular de cada estudiante, generando las oportunidades y motivaciones que vinculen con el acondicionamiento físico.

Uno de los factores motivacionales y oportunidades mencionadas anteriormente puede enfocarse en la música. Ahora bien, los estudiantes por condiciones de edad, suelen estar concentrados en apreciar una serie de elementos externos ambientales que pueden contribuir en la adquisición de experiencias significativas y favorables. Por tanto, es la música un medio que fortalece y dinamiza la juventud (Bastidas, 2015), despertando el interés, nivel de concentración y apertura recreativa.,

entonces al fusionarla con la condición física, puede mejorar la percepción mantenida por los individuos sobre la ejercitación.

De esta manera, se determina que la importancia de establecer un contacto estrecho entre la música y el deporte para mejorar la condición física de los estudiantes universitarios, recae en la utilidad que pueden establecer los individuos para cobijar en mayor grado la educación física, la aplicabilidad en ámbitos deportivos y comunitarios, mejorando la calidad de vida no solo de los estudiantes sino por transmisión de conocimiento a toda la población (Urbano, 2016). Así de esta manera, “Se afronta la capacidad psicofísica como una meta indispensable para el desarrollo de los individuos” (Márquez, 2013).

Al respecto, establece Caicedo (2016) “La salud de los individuos está condicionada por la actividad física desarrollada, por tanto es necesario evolucionar en la capacidad psicofísica determinada por la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación, es decir la integralidad de la condición física” (p.31)⁹. Entonces, la condición física está determinada por la capacidad psicofísica del individuo, es decir el manejo adecuado no solo de la mente sino además de la fuerza para adaptarse a los cambios en la ejercitación.

Las bondades del desarrollo y evolución de la condición física a través de la musicalización para los estudiantes universitarios, están representadas por los planteamientos de Velasco (2014) quien presentó un artículo científico en la ciudad de Madrid, titulado la importancia del desarrollo de la condición física en los habitantes de la comunidad Alicante, detalla: permite condicionar de manera óptima la realización de actividades siendo las mismas efectivas y vigorosas, disminuyendo la incidencia de la fatiga o cansancio, previniendo además lesiones o enfermedades.

Por tanto, “La condición física ofrece beneficios en la salud de los individuos, mejorando la calidad de vida, situación por lo cual, atendido como factores determinantes invariables: la genética, edad y el género”

(Jaimes, 2015) se asume como contexto los estudiantes de la Universidad de Pamplona, concibiendo las destrezas iniciales y su interés por participar a través del consentimiento informado, además de la necesidad de acrecentar la capacidad psicofísica con la cual se intensifique la evolución en desempeño deportivo. Dada la trascendencia de la condición física en el desarrollo que por ende, como expone Aguilar-Barreto, Soto y Castañ (2016) deben ser objeto de investigación para que sus resultado orienten de manera pertinente las políticas públicas que en este sentido se expiden.

Por otra parte, los factores determinantes de la condición física, están representados por: la alimentación, descanso, higiene y entrenamiento (Benavides, 2016). Estos pueden variar de un individuo a otro pero además se relacionan directamente con las invariables, “permitiendo intensificar la capacidad psicofísica de los individuos, motivando al desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación” (Fuentes, 2014)

De tal manera, que desde el plano de la evolución de la condición física en la población universitaria, se requiere de apreciar mediante la música una dinámica de interacción con el campo deportivo para motivar al seguimiento de disciplinas que posteriormente lleven a formar un desempeño superior fundamentado en actividades físicas de valor. Así de esta manera, la condición física partiendo del nivel de desarrollo de la fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación permite distinguir mejores oportunidades para consolidar la futura formación de atletas.

Partiendo de estos planteamientos se genera a continuación las siguientes interrogantes que guiaron el proceso de investigación: ¿Cómo era la condición física al inicio del proceso en los estudiantes? ¿La intervención puede establecer por medio de sesiones que involucren la actividad física dirigida musicalizada para la preparación de los estudiantes? ¿Cuál fue la viabilidad de la intervención?

De las interrogantes anteriores surgen los siguientes objetivos de investigación:

-Valorar la condición física inicial de los estudiantes a través de la aplicación de los pretest (Test de Illinois, Test de Abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal).

-Aplicar una intervención por medio de sesiones que involucren la actividad física dirigida musicalizada para preparar a los estudiantes.

-Determinar la viabilidad de la intervención mediante la aplicación de los postest (Test de Illinois, Test de abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal) y ficha de inscripción del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Metodología

En relación a esto, el presente estudio estuvo enmarcado en una investigación bajo el enfoque cuantitativo, por cuanto el propósito de la misma consiste en determinar la condición física mediante la actividad física dirigida musicalizada en los estudiantes. Como se ha señalado, la investigación se enmarcará bajo el enfoque cuantitativo, ya que como lo refiere Barragán (2007) en esta se emplea: "...la recolección y el análisis de los datos, elementos constitutivos del método científico para contestar las preguntas de investigación y probar hipótesis, confía en la medición numérica, el conteo y usualmente en la utilización de elementos estadísticos para poder establecer patrones de comportamiento de una población estudiada" (p.43).

Por su parte, el estudio se fundamenta en una investigación de campo, ya que la misma según Hernández (2003) "toma los datos directamente de la realidad donde se encuentran" (p.75). Es decir, que estos datos son obtenidos directamente de la experiencia empírica, por lo cual constituyen datos de primera, originales, productos de una investigación en curso, sin la intermediación de ninguna naturaleza. Además, la utilización permite recoger datos de interés de forma directa de la existencia a partir de la vivencia práctica adquirida.

En relación con el nivel, la investigación es descriptiva, Sabino (2007) refiere que esta trata de “explicar algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento tal y como se refleja en la realidad y realizar el análisis de estos fenómenos” (p. 37). En relación a ello, la investigación busca “hacer una descripción tanto de los factores que determinan la condición física haciendo una distinción del género” (Sabino, 2007).

En la investigación, la población está determinada por un total de 4.428 estudiantes, los cuales serán filtrados por criterios de inclusión y exclusión según los códigos de ética avalados por: Helsinki, Núremberg y Belmont para llegar a una muestra. La muestra descansa en el principio de que las partes representan al todo y, por lo tanto, refleja las características que definen la población de la que fue extraída, lo cual es indicativo de su representatividad. Refiere Balestrini (2003) “la muestra estadística es una parte de la población, o sea, un número de individuos u objetos seleccionados científicamente, cada uno de los cuales es un elemento del universo” (p.56). Para el estudio, se asumió como muestra un total de 50 estudiantes. De los cuales 29 se corresponden con estudiantes de género femenino y 21 de género masculino

Con respecto a las técnicas y los instrumentos para la recolección de información se implementaron en forma de pre y post: Test de Illinois, Test de abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal. Permitiendo distinguir el desarrollo de la capacidad psicofísica, es decir la condición física, tomando como variable la actividad física dirigida musicalizada. La intervención se llevó a cabo para la preparación de los estudiantes por medio de las siguientes sesiones de actividad física dirigida musicalizadas. COLDEPORTES (2016).

Artes marciales musicalizadas

“Esta modalidad se origina de la fusión de técnicas de combate real del boxeo y de las artes marciales, compaginando todos estos movimientos

dentro de un marco musical desafiante, estimulante y dinámico, usando como herramienta principal metodologías de enseñanza. Estructurar una sesión ordenada y secuencial donde se observen excelentes gestos técnicos, intervalos de intensidad en los movimientos, una continua regulación cardio-respiratoria, trabajos localizados de ciertos grupos musculares, la utilización de movimientos de combate real enmarcados con una música llena de energía y muy estimulante". (COLDEPORTES, 2016).

Gimnasia aeróbica musicalizada

"Favorecer aspectos como la atención, la coordinación y la memoria, por medio de coreografías estructuradas a partir de los diferentes métodos de construcción inherentes a la práctica de la gimnasia aeróbica musicalizada, con el fin de contribuir en la generación de hábitos de vida saludable" COLDEPORTES (2016).

Rumba aeróbica

"Mejorar habilidades, destrezas y técnicas, a través de secuencias coreográficas estructuradas, que favorezcan la práctica regular de actividad física, el desarrollo motriz de las personas" COLDEPORTES (2016).

Estimulación muscular

"Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y específica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento, que posibiliten incrementar el nivel de creatividad física en las personas" COLDEPORTES (2016).

Resultados

Al aplicar los test antes y después de la intervención se perciben como resultado que los estudiantes mejoraron en cada aspecto de la condición física. Partiendo de los hallazgos del proceso de investigación, en el caso del test Illinois, los hombres se tiene: un aumento progresivo sobre media en los hombres pasando de 1 evaluado que equivale en el pre test a un 4.8% a 19 evaluados que equivale a un 90% en el post test, disminuyendo con el ello la tendencia pobre inicial. Así mismo, se mantuvo el promedio (Ver gráfico 1)

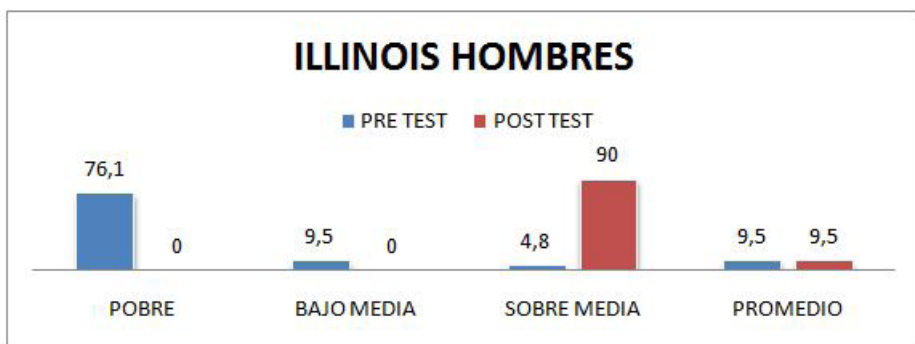


Gráfico 1. Illinois hombres

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante aplicación pre y post test.

Por su parte en las mujeres, se observa la disminución significativa en la tendencia pobre pasando 16 evaluados que equivale en el pre test a un 55,2% a 0 evaluados en el post test luego de aplicada la intervención, las cuales pasaron a estar en la tendencia sobre media en el pre test 2 evaluados lo cual significa un 6.9%, en el post test a 13 evaluados que equivale a un 44.8 %, en promedio mejorando las habilidades y destrezas deportivas. En el caso de la precitada investigación los resultados también evidencian una mejoría significativa luego del proceso de intervención, principalmente en los hombres quienes mostraron mayor disposición en el post test llegando a elevar en un 60% la condición física en torno a este particular (Ver gráfico 2)

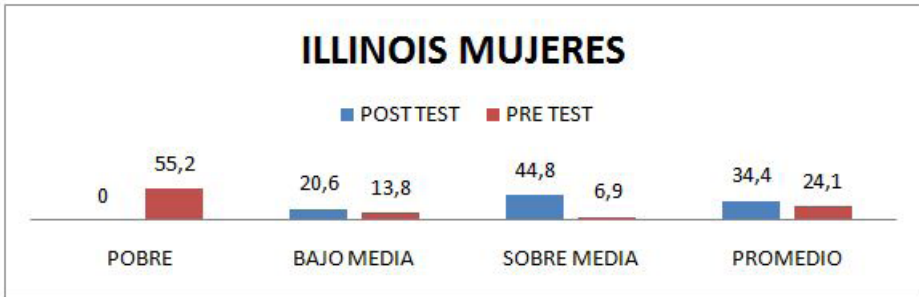


Grafico 2. Illinois mujeres

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante aplicación pre y post test.

Para el caso del Test Hexagonal, Los hombres se tiene una disminución significativa en cuanto a la tendencia pobre o insuficiente inicial pasando de 16 evaluados en el pre test que equivale a un 76% a 2 evaluados que equivale a un 9.5% en el post test, se asume además que la tendencia bajo media en el post test tuvo una disminución de 3 evaluados que equivale a un 14.2% a 2 evaluados que equivale a un 9.5% en el post test. En sobre media se mantuvo la tendencia y en promedio pasando en el pre test de 1 evaluado que equivale a 4.7% a 15 evaluados que equivale a 71.4% en el post test.

En las mujeres, a través de la intervención se consolida una mejoría significativa en cuando a la deficiencia de habilidades que en un principio, es decir en el pre test representaba el valor más alto, en la tendencia pobre pasando en el pre test de 11 evaluados que equivale a un 37.9% a 0 evaluados en el post test, en la tendencia bajo media pasando en el pre test de 9 que equivale a un 31% a 7 evaluados que equivale a un 24.3% en el post test.

Por su parte, al aplicar el test de seate and reach, para los hombres se tiene la disminución de pobre o deficiente pasando en el pre test de 5 evaluados que equivale a un 23.8% a 0 evaluados en el post test y el aumento considerable en los estándares sobre media pasando en el pre test de 4 evaluados que equivale a 19% para llegar a 8 evaluados que se corresponden con el 38%. De igual manera, las mujeres mantuvieron amplios márgenes de mejoría en cuanto a las actividades desarrolladas en

el test seate and reach y las actividades correspondientes, disminuyendo a cero la tendencia pobre, además de aumentar el promedio y sobre media de manera significativa (Ver gráfico 3)

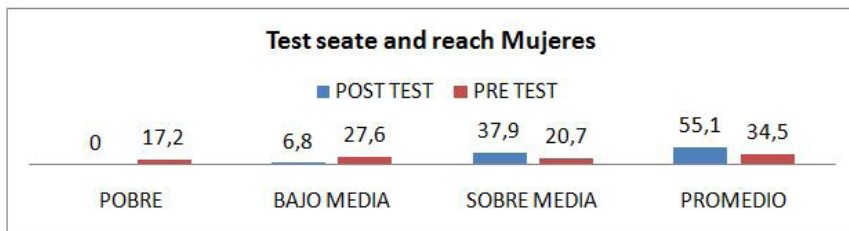
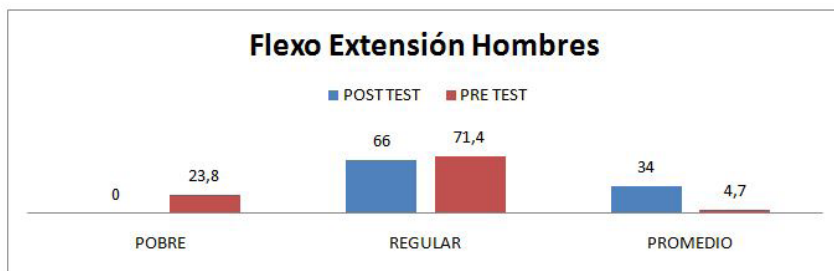


Gráfico 3. Test seate and reach mujeres

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante aplicación pre y post test.

En atención al Test de flexo extensión, los hombres luego de la intervención elevaron su nivel de habilidad por cuanto disminuyeron a cero el porcentaje de deficiente, pero lograron aumentar el promedio. (Ver gráfico4). Considerando como muestral las mujeres, se evidencia que luego de la intervención hubo un aumento progresivo en el promedio y en aquellas mujeres que realizaban bien los ejercicios correspondientes.



Gráfica 4. Flexo extensión hombres

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante aplicación pre y post test.

Y en el test de abdominales, en los hombres se hizo efectivo la mejora de las capacidades y habilidades, llevando a aumentar en los criterios bien y excelente. Conforme a los resultados del pre test y post

test se tiene que las mujeres mejoraron llegando al promedio y hasta han llegado a realizarlos abdominales de forma correcta en su mayoría, mostrando destreza y habilidad para realizar los mismos.

Discusión

La responsabilidad social de los procesos educativos como exponen Aguilar-Barreto, Rodríguez y Aguilar-Barreto (2018) exigen una especial y constante atención a las múltiples dimensiones del ser humano. Esta responsabilidad social es interpretada como la voluntad de establecer compromisos éticos, por parte de las corporaciones y/o empresas, que van más lejos de las exigencias legales vigentes (Flórez Romero y Cano Morales, 2016)

El desarrollo humano es diverso y múltiple y como tal requiere una aproximación compleja (Gil Otaiza, 2016), y es que desde la perspectiva de las ciencias sociales y humanas se reconoce que las personas en el transcurso de sus vidas pueden estar inmersas en periodos de crisis, con lo que las habilidades individuales y sociales se ponen a prueba para mitigar el grado de vulnerabilidad y facilitar la recuperación. (Alarcon y otros, 2018).

Conforme a los resultados se puede contrastar con las afirmaciones de Martínez (2014): “La condición física es un elemento vital que permite determinar las capacidades del cuerpo, pero puede desarrollarse, partiendo de las dinámicas con las que los seres humanos se desenvuelven diariamente” (p.21). En tal sentido, como se demostró la condición física se logró mejorar de manera significativa partiendo principalmente de la musicalización con la cual se estimuló el nivel de desempeño físico y desarrollo corporal. Esta afirmación se contrasta además con la perspectiva mantenida por Restrepo (2016) quien supone: “La motivación en los deportistas funciona a través de elementos condicionantes de la actividad física, los cuales pueden contribuir a disminuir la fatiga, el estrés” (p.25) Esto permite apreciar que la condición física del estudiante universitario puede ser mejorada si se motiva mediante una actividad

física musicalizada, con la cual se logre mayor desempeño en la práctica y desarrollo del condicionamiento.

Así mismo, la música en el campo deportivo promueve la condición física si es aplicada mediante actividades físicas que promuevan el equilibrio físico y emocional de los estudiantes. Por tanto, juega la musicalización un papel preponderante para contribuir en el individuo, especialmente en el estudiante para despertar su motivación a la práctica deportiva de manera voluntaria, considerando que durante la formación profesional puede desvirtuarse como actividad de recreación la práctica deportiva, haciendo que sean menos los estudiantes que muestren receptividad ante las actividades.

Conforme a estos planteamientos González (2016): “La actividad física en los estudiantes universitarios debe partir de un tono recreativo acompañada de elementos que motiven a la participación y al posterior entrenamiento deportivo” (p.43). La actividad física en la población universitaria debe estar prevalecida de máximo interés y potenciación por alcanzar mejores destrezas, además de habilidades, por ello, la musicalización resulta ser un complemento que motiva a la recreación e induce a los estudiantes a inclinarse por practicar actividades físicas que estén direccionadas por la música y con la cual obtengan un máximo de beneficios.

Aunado a ello, se evidencio que las actividades físicas favorecen el desarrollo de los componentes necesarios para calificar en el ámbito deportivo como “es el caso de la fuerza, la flexibilidad, velocidad, coordinación y equilibrio” (Gafaro, 2014). Partiendo de integrar la música en la actividad física, se constata que los componentes pudieron ser desarrollados de una manera amplia, generando mayores destrezas para los estudiantes, de tal manera que práctica deportiva mediante el desarrollo de habilidades y destrezas puede advertir de la necesidad de motivar a la población universitaria de la implementación de nuevas estrategias para la evolución física.

Entonces, la actividad física dirigida musicalizada permite determinar en la fuerza del estudiante universitario: “la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar a la misma, mediante la tensión muscular”. (Jaimes, 2015). “La fuerza así considerada sería el agente capaz de producir variación en el estado de un cuerpo y es de esta manera que la condición física de los universitarios se fortalecería en el aspecto de disminuir la resistencia para apreciar el desarrollo muscular y la capacidad de reacción frente a las prácticas deportivas” (Jaimes, 2015). De tal manera, en la actividad física introducir la música promueve y facilita en la población universitaria la capacidad de reacción muscular, por lo cual es un elemento positivo.

Por su parte, en lo correspondiente a la velocidad, la población universitaria experimenta mediante la actividad física dirigida musicalizada, “la capacidad de proponer respuestas motrices rápidas y correctas (óptimas) a los diferentes estímulos y distintas necesidades que suceden en el desarrollo de la actividad” (López, 2014) Esto indica que en la condición física, la velocidad podría con la música y los ritmos que de ella se desprenden, la activación adecuada de los movimientos permitiendo intensificar o disminuir el nivel de celeridad de la práctica deportiva.

Desde otra perspectiva, “la flexibilidad entendiendo hace referencia a la capacidad de mover una articulación a lo largo de todo el rango movimiento puede ser promovida conforme a la variación de los movimientos recurrentes de la actividad física dirigida musicalizada” (Pulido, 2016), comprendiendo básicamente que los distintos ritmos y la intensidad puede llevar a que la población universitaria asuma mayores destrezas y habilidades que generen flexibilidad. Además se observa que la disciplina puede producir en los estudiantes y practicantes mejores destrezas sistemáticas que se configuran en la capacidad para comprender la movilidad que mantiene el individuo, además del desarrollo de los músculos para la ejecución de un determinado entrenamiento o ejercicio. Ser flexible en el ámbito deportivo permite dinamizar el impacto que mantiene la práctica y entrenamiento, haciendo los ejercicios de una

forma más natural y llevando el cuerpo al máximo nivel de intensidad.

Por su parte, en la coordinación, el ritmo supone en la actividad física el componente que genera el cuerpo la dinámica para responder ante el estímulo ofrecido (Capriles, 2015) Entonces, la coordinación es intensificada mediante la práctica deportiva asidua, de allí se desprende en parte el criterio de la disciplina, considerando que ha mayor dedicación, mejor procedimiento y por tanto el desempeño motriz puede llegar a concebirse dinámico y fluido. De igual manera, la coordinación permite analizar si el individuo está en capacidad de conocer y ejecutar los movimientos requeridos de una manera funcional y armónica (López, 2014). En tal sentido, el desarrollo de la coordinación tiene además de un efecto motriz, un procesamiento cognitivo que produzca de manera adecuada el movimiento. Entonces la coordinación encierra el desarrollo integral de por lo menos dos áreas como son la cognitiva y la motora.

Por su parte, “El equilibrio como componente de la actividad física indica que la capacidad de equilibrio está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas” (Campos, 2016), de tal manera, atendiendo la musicalización, el equilibrio es denotado como un elemento que requiere de mantener plenamente desarrollada la capacidad física y motriz, facilitando la internalización de los ritmos para mejorar la condición física de la población universitaria. Aunado a ello, es importante considerar que como unidad de medida para la capacidad de equilibrio se puede tomar la duración del mantenimiento del estado de equilibrio, así como la velocidad.

Aunado a lo descrito, es importante asumir que las acciones o estrategias representadas a través de sesiones, programadas todas con la intencionalidad de establecer mayor dominio motriz e incentivar a la práctica y desarrollo deportivo, permiten mejorar la condición física. Entonces, al asumir las artes marciales musicalizadas, la gimnasia aeróbica musicalizada, rumba aeróbica y la estimulación muscular, se logra establecer la dinámica de la actividad física en la población universitaria y las correspondientes bondades de la condición física, llevando a estimar

en el individuo la disciplina y la formación de hábitos deportivos.

Las ideas plasmadas, dejan de manifiesto que la Educación Física se propone como misión, exponer a los estudiantes a una variedad de experiencias educativas secuenciales para que “participen de diversas actividades físicas, de manera que se instruyan sobre el movimiento humano, aprendan a moverse eficientemente, promuevan el movimiento como parte de un estilo de vida saludable y orienten su desarrollo e integración personal” (Ventura, 2015). Por esta razón, la promoción de actividades físicas, debe ser vista como parte fundamental de la educación física que le permite al hombre direccionar un estilo de vida saludable.

La salud del individuo debe estar determinada por “La influencia de la práctica deportiva, considerándolo como un ser autónomo cuyas posibilidades de desarrollo y evolución están enfocadas en mantener el equilibrio en el cuerpo y la mente” (Duran, 2014). Esto indica que los seres humanos enfocados en la salud deben recurrir al deporte para construir un nivel de bienestar que esta guiado por actividades placenteras que le motivan al desarrollo de nuevas aptitudes para promover el fortalecimiento físico y la disminución de complicaciones médicas ligadas al sedentarismo.

Ahora bien, las actividades físicas basadas en el ejercicio físico, deben ser consideradas como lo propone Carral (2010) “El ejercicio físico debe considerarse como una subcategoría de la actividad física, definiéndose como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mantener o mejorar la forma física” (p.4). La afirmación anterior permite concebir la importancia que mantiene la implementación de actividades físicas planificadas que permiten de una manera funcional retrasar la aparición de enfermedades cardiovasculares para mejorar la calidad de vida.

A fin de generar las conclusiones pertinentes a la investigación desarrollada, es importante establecer una comparación con una investigación previa realizada en España, para la Universidad de

Las Palmas de Gran Canaria por Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García (2016) en la cual “Se delimitaron los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio, en tal sentido, en la investigación se analizaron los niveles de Actividad Física en función del género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico. La población estuvo conformada por un total de 901 estudiantes, de los cuales 408 eran hombres y 493 mujeres. Entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de Actividad Física recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres” (ob.cit.).

Estos resultados previos, permiten atender que los estudiantes universitarios por lo general no mantienen hábitos en los deportes. Además permite constatar que la actividad física se encuentra delimitada en esencia, dejando de lado el valor fundamental de la práctica deportiva en cualquier edad y desestimando el valor para la condición física. En tal sentido, apoyados bajo estos hallazgos es necesario generar las conclusiones que demarcan el proceso de intervención para comprender la condición y actividad física dirigida musicalizada en la población universitaria.

Conclusiones

Partiendo de la intencionalidad de la investigación se concluye en función del objetivo: Valorar la condición física de estudiantes mediante la aplicación de los pre test (Test de Illinois, Test de Abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal), se tiene que los estudiantes inicialmente tenían deficiencias en las capacidades psicofísicas, es decir su condición física se encontraba en nivel bajo. Así mismo, se percibió con respecto a los componentes de la actividad física evaluados, como exponen Aguilar Barreto, Ortiz, Arévalo y Carrillo (2018) a través de los test, no habían sido desarrollados en los últimos tiempos, es decir, la población universitaria no generaba ninguna práctica deportiva de manera voluntaria que mejorara su condición física.

Al respecto del objetivo de aplicar una intervención mediante sesiones de actividad física dirigida con música como preparación de los estudiantes, se concluye que las variables estimulantes ayudan a mejorar la percepción de los individuos, llevando a motivar de manera factible en el desempeño las actividades. Por otra parte, el desarrollo de las artes marciales musicalizadas, gimnasia aeróbica musicalizada, rumba aeróbica y la estimulación muscular permite aumentar la motivación de los estudiantes para conseguir adoptar un hábito deportivo, que motive la forma de vida de los individuos. Así mismo a través de las sesiones se promueve la integración de la población universitaria en la actividad física sino además en la formación de valores morales promovidos mediante la vinculación en el desarrollo de la práctica deportiva.

Por último, al determinar la viabilidad de la intervención mediante la aplicación de los pos test (Test de Illinois, Test de abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal), se concluye que la intervención fue viable, permitiendo la mejorar la condición física de los individuos. Una vez realizadas las actividades físicas complementarias mediante las distintas sesiones, se logra favorecer de manera significativa la dinámica integracionista en el campo deportivo por parte de la población universitaria que inicialmente adopto posturas sedentarias, pero siguiendo el proceso de vinculación lleva a mejorar su condición física, haciendo que los componentes: fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio logran una evolución factible.

Potencial conflicto de intereses

Asumiendo el trabajo en equipo como un instrumento potencial para determinar el nivel de desarrollo colaborativo y dinámico en pro del proceso de investigación, el conflicto de intereses es inexistente, considerando además que cada autor compaginando en la motivación por dimensionar un proceso de calidad científica realizó los distintos procedimientos para evaluar la condición y actividad física así como la incidencia en la promoción de la salud.

Como citar este capítulo

Carrillo Benítez, D., Ortiz Sanguino, W., Arévalo Portilla, P., y Aguilar-Barreto, A.J. (2018). Condición física y actividad física dirigida musicalizada en la población universitaria. En Y. Hernández., y A.J. Aguilar-Barreto. (Ed.). *La investigación social: comprendiendo fenómenos en contexto*. (pp. 12-34). Cúcuta, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar.

Referencias bibliográficas

- Aguilar-Barreto, A.J., Ortiz, W., Arévalo, J. y Carrillo, D.D. (2018). Política pública para la primera infancia: alcances desde su gestión educativa. *Revista Espacios*, 39(52), p.37.
- Aguilar-Barreto, A.J., Rodríguez, G. y Aguilar-Barreto, C.P. (2018). Gestión de políticas públicas educativas: Una caracterización en Norte de Santander. *Revista Espacios*, 39 (30), 11. Recuperado en: <http://www.revistaespacios.com/a18v39n30/18393005.html>
- Aguilar-Barreto, A.J., Soto, C. y Castaño, M. (2016). Políticas públicas de juventud: factor de desarrollo y participación en Norte de Santander y San José de Cúcuta. *Revista Mundo Fesc*, 2, 69-74. En: 2015. Cúcuta (Colombia). Recuperado en: <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/71>
- Alarcón Carvajal, M. F., Bonilla Cruz, N. J., Vivas García, M. y Hernández Peña, Y. K. (2018). Resiliencia. Una revisión bibliográfica. En M. E. Riaño Garzón., J. L. Torrado Rodríguez., M. J. Bautista Sandoval., E.A. Díaz Camargo., yJ. F. Espinosa Castro. (Eds.), *Innovación Psicológica: ConflictoyPaz* (pp.299-319). Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar. Recuperado en: <http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/123456789/2543/Innovaci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica-conflicto%20y%20paz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Balestrini, M. (2003). *Metodología de la Investigación*. Caracas: FEDEUPEL
- Barragán, E. (2007). *Metodología de la Investigación*. Caracas, Venezuela:

Ediciones Panapo.

- Bastidas, C. (2015). *La salud y el deporte*. Caracas, Venezuela: Dimensiones.
- Benavides, Y. (2016). *La salud pública en la construcción de la identidad deportiva*. Perú: Flowers.
- Caicedo, J. (2016). *Entrenamiento deportivo*. Chile: Renacer.
- Campos, H. (2016). *Disciplina deportiva*. España: Centauros.
- Capriles, T. (2015). *Recreación como coadyudante en la disciplina deportiva*. España: Universidad de Extremadura.
- Carral, T. (2010). *Actividad física y su implicación en la salud*. Chile: Dimensiones.
- COLDEPORTES (2016). IV Curso de Actividad Física Dirigida Musicalizada. Recuperado de: https://www.coldeportes.gov.co/fomento_desarrollo/actividad_fisica/sistema_nacional_capitacion/iv_curso_nacional_actividad_fisica_81858_81858
- Duran, D. (2014). *Actividades al aire y libre, dinámicas promotoras de salud*. España: Espasa.
- Fernández, T. (2015). *Desarrollé su capacidad física e intelectual*. España: Limites.
- Flórez Romero, M. y Cano Morales, A. (2016). La responsabilidad social del profesional de las ciencias económicas, administrativas y contables como solución para la transparencia empresarial. *Revista Espacios*, 36(37), 7-37. Recuperado en: <https://www.revistaespacios.com/a16v37n36/16373607.html>
- Fuentes, G. (2014). *Práctica deportiva: entrenamiento y condicionamiento físico*. México: Dearmas.
- Gafaro, U. (2014). *Entrenamiento deportivo*. España: Madrigal.
- Garnica, U. (2013). *El juego y la lúdica en la condición física*. Perú: Fuentes.
- Gil Otaiza, R., (Edit.Académico). (2016). *Gerencia para el desarrollo humano. Unidad en la diversidad*. Vol. 1, Mérida, Venezuela: Sello Editorial Publicaciones del Vicerrectorado Académico – ULA. Recuperado en: <http://www.serbi.ula.ve/serbiula/librose/pva/Libros%20de%20PVA%20para%20libro%20digital/>

[LibroGerenciaparaeldesarrollohumanoVoll.pdf](#)

- Gómez, E. (2014). *Condición física*. Argentina: Dimensiones.
- Gómez, Y. (2014). *Evaluación física y rendimiento motriz*. España: Cumbres.
- González, P. (2016). *La condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo*. Perú: Limite.
- Hernández, R. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: Me Graw-Hill / Interamericana, S.A.
- Jaimés, B. (2015). *Deporte y salud*. México: Trillas.
- Jaimés, C. (2015). *Condicionamiento físico y repercusiones en la salud*. Chile: Cuenca.
- Jurado, R. (2015). *Valoración médica e incidencia de la práctica deportiva*. México: Romor.
- López, F. (2014). *Actitud física y deporte de alto rendimiento*. Chile: Instituto del Deporte.
- López, V. (2014). *Deporte y actividad física dirigida*. Venezuela: Santillana.
- Márquez, FJ (2013) Evaluación de la fuerza relativa de las extremidades superiores con la plataforma de Bosco, Universidad de Málaga. Recuperado en: <http://hdl.handle.net/10630/7317>
- Martínez, E. (2014). *Desarrollo sicomotor en educación. Bases para la intervención en psicomotricidad*. Almería, España: Editorial Universidad de Almería.
- Pérez, G. (2016). *Influencia de la práctica deportiva en la salud*. España: Educativa.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., y García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. España. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132.
- Pulido, T. (2016). *Deporte y recreación*. Venezuela: FEDEUPEL.
- Restrepo, M. (2016). *La práctica deportiva en ambientes universitarios*. España: Dimensiones.
- Sabino, L. (2007). *Investigación*. España: Troncal.
- Urbano, P. (2016). *Condicionamiento físico y su influencia en la salud*. México:

Tribor.

Velasco, R. (2014). *La actividad física*. Caracas: Elite.

Ventura, F. (2015). *El deporte y la recreación*. Chile: Instituto del Deporte.