



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Cultura de Actividad Física Institución Universitaria ITM

Sede Fraternidad

“Actívate ITM”

Luis Hernando Montoya Palacios

Práctica Pedagógica e Investigación en Administración

Asesora: Dra. Liliana María Cardona Mejía

Universidad de Antioquia

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte

Licenciatura en Educación Física

Medellín

2024

Cita	(Montoya Palacios, 2024)
Referencia	Montoya Palacios, L. (2024). <i>Cultura de Actividad Física Institución Universitaria ITM Sede Fraternidad "Actívate ITM"</i> , [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A Dios, infinitas gracias por la fortaleza que me ha brindado a lo largo de este proceso académico. A mi madre por ser el modelo de tenacidad, esfuerzo y superación que ha guiado mi vida de la mejor manera. Mi abuela, aunque partió de este mundo, siempre ha sido un estandarte y también es suyo este logro. A mi mejor amigo, aunque desde el cielo, celebra conmigo mi triunfo.

Agradecimientos

Infinitas gracias a los profesores y a mi asesora de la Universidad de Antioquia, por ser guías en mi proceso académico, compartiendo sus conocimientos y enseñanzas, logrando en mí un excelente estudiante y un futuro profesional idóneo. También agradecido con mis compañeros, amigos y colegas del claustro universitario por hacer parte de mi formación. Todo mi respeto y aprecio a cada uno de ustedes.

Tabla de Contenido

Resumen	8
1. Contexto de la institución	10
2. Antecedentes	15
3. Planteamiento del problema	18
4. Objetivos	20
4.1. Objetivo General	20
4.2. Objetivos específicos	20
5. Plan de acción	21
6. Referente teórico	23
6.1. Actividad física	23
6.2. Ejercicio físico	23
6.3. Deporte	24
6.4. Actividad física y salud	24
6.5. Actividad física en estudiantes universitarios	24
6.6. Actividad física en niños y adolescentes	25
6.7. Actividad física en adultos	25
6.8. Actividad física en adulto mayor	26
6.9. Cultura fitness en estudiantes universitarios, una mirada conceptual	26
7. Metodología	31
8. Resultados	33
8.1. Caracterización de usuarios	33
8.2 Resultados del cuestionario de caracterización	33
9. Intervención – acción la práctica	49
10. Estrategias para fomentar la cultura de actividad física “Actívate ITM”	53
11. Conclusiones	56
11.1. Aportaciones	57
11.2. Limitaciones	57

12. Referencias	58
-----------------------	----

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Resumen de fortalezas y debilidades</i>	14
Tabla 2. <i>Plan de acción</i>	21
Tabla 3. <i>Cronograma de actividades</i>	22

Lista de ilustraciones

Ilustración 1. <i>Auditorio ITM</i>	10
Ilustración 2. <i>Panorámica ITM</i>	11
Ilustración 3. <i>Banderas ingreso ITM</i>	12
Ilustración 4. <i>Complejo deportivo ITM</i>	13
Ilustración 5. <i>Formulario caracterización usuarios</i>	33
Ilustración 6. <i>Cátedra deportiva</i>	49
Ilustración 7. <i>Torneo tenis de mesa</i>	50
Ilustración 8. <i>Inscritos tenis de mesa</i>	51
Ilustración 9. <i>Apoyo gestión administrativa</i>	52
Ilustración 10. <i>Tips para el uso del gimnasio</i>	53
Ilustración 11. <i>Charlas normas gimnasio</i>	55

Lista de gráficos

Gráfico 1. <i>Rango de edad</i>	34
Gráfico 2. <i>Sexo biológico</i>	34
Gráfico 3. <i>Enfermedades crónicas</i>	35
Gráfico 4. <i>Rol en la institución</i>	35
Gráfico 5. <i>Facultad</i>	36
Gráfico 6. <i>Programas académicos</i>	37
Gráfico 7. <i>Discapacidad</i>	38
Gráfico 8. <i>Usuarios del gimnasio</i>	38
Gráfico 9. <i>Frecuencia asistencia al gimnasio</i>	39
Gráfico 10. <i>Tiempo de asistencia al gimnasio</i>	39
Gráfico 11. <i>Motivos de asistencia 1</i>	40
Gráfico 12. <i>Motivos de asistencia 2</i>	40
Gráfico 13. <i>Asistencia al gimnasio am</i>	41
Gráfico 14. <i>Asistencia al gimnasio pm</i>	41
Gráfico 15. <i>Posible deserción</i>	42
Gráfico 16. <i>Rutinas estructuradas</i>	42

Gráfico 17. <i>Interés clases grupales</i>	43
Gráfico 18. <i>Preferencias clases grupales</i>	44
Gráfico 19. <i>Uso espacios deportivos</i>	45
Gráfico 20. <i>Interés eventos deportivos</i>	46
Gráfico 21. <i>Normas uso instalaciones</i>	47
Gráfico 22. <i>Interés en charlas</i>	47

Resumen

Cultura de Actividad Física Institución Universitaria ITM: 'Actívate ITM' tiene como objetivo diseñar e implementar estrategias para fomentar una cultura de actividad física en la sede Fraternidad del Instituto Tecnológico Metropolitano (ITM). Esta investigación aborda de manera específica la caracterización de los usuarios del gimnasio y el complejo deportivo, sus motivaciones, y la creación de propuestas para prácticas saludables.

La población objeto fueron estudiantes jóvenes, que hacen uso frecuente de las instalaciones deportivas de la institución. La metodología utilizada fue la investigación-acción, desarrollándose mediante la aplicación de un cuestionario en Google Forms con dimensiones como salud, hábitos, y conocimientos sobre el uso de los espacios deportivos. Además, se realizaron intervenciones prácticas como charlas y actividades grupales.

Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes asisten al gimnasio entre 3 y 4 veces por semana, motivados principalmente por temas como la salud, la estética y el deporte. Solo un 50% de los usuarios hace seguimiento a su progreso, y muchos carecen de rutinas estructuradas. Se identificó un interés notable en clases grupales como yoga, rumba y GAP. También se observó gran interés por eventos deportivos como torneos de vóley playa y tenis de mesa. Es importante resaltar que se detectó la falta de cumplimiento de normas del gimnasio por parte de los usuarios y una baja utilización de otros espacios deportivos.

En conclusión, se identificaron oportunidades para mejorar la educación sobre el uso de instalaciones y promover hábitos saludables. Se recomendaron estrategias integradas que incluyan formación, dinámicas grupales y una mejor comunicación para fomentar el bienestar físico y mental en la comunidad académica.

Palabras clave: Cultura de actividad física; motivación y adherencia; estudiantes universitarios; cultura fitness; promoción de hábitos saludables; estilos de vida saludables

Abstract

Physical Activity Culture at ITM University: 'Activate ITM' aims to design and implement strategies to foster a culture of physical activity at the Fraternidad campus of the Instituto Tecnológico Metropolitano (ITM). This research specifically addresses the characterization of gym and sports complex users, their motivations, and the creation of proposals for healthy practices.

The target population consisted of young students who frequently use the institution's sports facilities. The methodology employed was action research, carried out through a Google Forms questionnaire covering dimensions such as health, habits, and knowledge of the use of sports spaces. Additionally, practical interventions, including workshops and group activities, were implemented.

The results revealed that most participants attend the gym three to four times a week, primarily motivated by health, aesthetics, and sports. However, only 50% of users track their progress, and many lack structured routines. A significant interest was observed in group classes such as yoga, rumba, and GAP, as well as in sports events like beach volleyball and table tennis tournaments. Notably, a lack of adherence to rules and low utilization of other sports spaces were identified.

In conclusion, opportunities were identified to enhance education on proper use of facilities and promote healthy habits. Integrated strategies involving training, group dynamics, and improved communication were recommended to foster physical and mental well-being within the academic community.

Keywords: Physical activity culture; motivation; adherence; university students; cultural aptitude; promotion of healthy habits; healthy lifestyles

1. Contexto de la institución

Este contexto va orientado a reconocer la estructura de la Institución Universitaria ITM, sede Fraternidad desde lo espacial, administrativo y general del área de deportes y el gimnasio, orientados en su página web (ITM, Campus Fraternidad, 2024), desde su canal de YouTube (ITM, Inauguración Complejo Deportivo Fraternidad ITM, 2017), además de consultas a personas con vínculos con la institución.

Ilustración 1. *Auditorio ITM*



Fuente: ITM (2024).

La Institución Universitaria ITM, sede Fraternidad se encuentra ubicada en el barrio Boston, comuna 10 de la ciudad de Medellín. En su historia, la institución ha tenido varios nombres como Instituto obrero Municipal, Instituto Tecnológico Metropolitano, entre otros. Es una institución con varias acreditaciones y reconocimientos, entre los que destacan la acreditación en alta calidad en 16 programas desde 2015, la de alta calidad institucional obtenida en 2014 y revalidada en 2020, reconocimiento del ministerio de educación hacia la docencia, investigación, extensión, bienestar, entre

otros. Entre sus carreras y programas destacados, se puede encontrar la tecnología en sistemas de información, la ingeniería de sistemas y la ingeniería financiera.

Ilustración 2. Panorámica ITM



Fuente: ITM (2024).

La misión de la Institución Universitaria ITM se enfoca hacia una educación de calidad alta, el desarrollo integral del ser humano promoviendo la equidad, diversidad e inclusión, enfocándose desde la tecnología, la ciencia, lo artístico y humanista, plasmado en la docencia, investigación, bienestar institucional, entre otros. Por otra parte, su visión hacia el año 2034 busca posicionarse nacional e internacionalmente como comunidad académica, investigativa e innovadora, educando con excelencia desde la tecnología, la ciencia, el arte y el humanismo, consolidando una sociedad y ser humano en paz y equidad con la naturaleza.

Ilustración 3. Banderas ingreso ITM



Fuente: ITM (2024)

El área de deportes una excelente infraestructura al servicio de la comunidad universitaria. Cuenta con 3 piscinas, gimnasio, salones de clase grupal, canchas de fútbol sintética, baloncesto, fútbol sala, vóley playa, squash, futbol 5, coliseo de baloncesto sala, además de implementación y maquinaria en buenas condiciones.

Ilustración 4. Complejo deportivo ITM



Fuente: ITM (2024)

Entre la estructura de personal, se encuentra el líder administrativo del área de deportes, acompañado del responsable del deporte representativo y el encargado de practicantes del área de gimnasio y administración deportiva, quien también coordina la línea de actividad física y la cátedra de deporte y cultura. A estas

personas las acompañan los auxiliares administrativos, los instructores de gimnasio y de clases grupales y los practicantes de actividad física y administración deportiva.

Entre sus mayores fortalezas se encuentra la infraestructura del complejo deportivo, los instructores y quienes lideran el área deportes. Ahora, entre sus debilidades, si bien hay un reglamento, no se tiene una cultura en torno al respeto y aplicación de este, además, pese a tener formatos para las rutinas de los usuarios, no hay un control de seguimiento y avances para estos usuarios desde su actividad física y se carece de la caracterización e individualización adecuada para reconocer la población y crear una cultura de actividad física.

Tabla 1. *Resumen de fortalezas y debilidades*

Factor	Fortaleza	Debilidad
Infraestructura	X	
Instructores	X	
Reglamento y su implementación		X
Identificación de usuarios y planificación		X

Fuente: elaboración propia

2. Antecedentes

Se realizó una revisión de literatura en la base de datos Google Académico, buscando afianzar y fortalecer conceptos, estudios previos y hallazgos más importantes de estos estudios.

Ramos et al. (2009) realizaron un estudio enfocado en la identificación del perfil fitness de los estudiantes de la Universidad de Caldas tomando en cuenta componentes musculares, de tejido graso, índices de masa corporal, perímetro de cintura con relación a la actividad física de manera habitual. Para ello se hizo un estudio cuantitativo descriptivo - correlacional de corte transversal a 370 estudiantes. Se concluye que, los estudiantes no cumplen con los valores esperados, con altos porcentajes de grasa y un riesgo cardiovascular.

Franco et al. (2011) llevaron a cabo un estudio donde identificaron motivos de adherencia y deserción en los centros de ejercicio físico, relacionados con la satisfacción personal y la salud en usuarios de gimnasios en Manizales. Se realizó un estudio hermenéutico, cualitativo con método cuasi-etnográfico. Se evidencia que, la satisfacción personal, la percepción cognitiva, los logros fisiológicos y los logros estéticos configuran motivos de adherencia y/o deserción.

Sanclemente & Arias (2014) realizaron un estudio donde determinaron e identificaron factores motivacionales influyentes en la adherencia en actividad física de usuarios del gimnasio Zona Fitness. Su enfoque fue cualitativo, teniendo en cuenta la subjetividad de los usuarios desde lo psicológico, con un diseño transversal descriptivo en grupo diverso en edad, clases sociales, entre otras. Se concluye que, los hombres tienen mayor motivación en espacio, placer y actividad, mientras que, las mujeres se motivan por salud, placer, educación y profesores.

Cambroner et al. (2015) realizaron un estudio en contribución a un análisis de motivos de participación de estudiantes universitarios alicantinos en prácticas físico-deportivas, diferenciando hombres y mujeres y donde practican. Fue una investigación no experimental descriptiva, con 400 alumnos entre todas las facultades, aplicándoles el cuestionario MIAFD. El 58,7% practica actividades deportivas y de estos, el 85,9% para estar en forma, 80,8% para liberar energía y 78,3% para mejorar la salud. El motivo principal para no realizar actividad física fue la falta de tiempo por temas académicos y, los hombres mayormente a las mujeres practican actividades físico-deportivas para competir y superarse.

Castañeda et al. (2015) realizaron un estudio para valorar la práctica de actividad física de estudiantes de la Universidad de Sevilla, buscando determinar la relación

entre esta y la percepción de la salud. Se realizó a 1085 estudiantes, 569 mujeres y 516 hombres, estudio transversal con diseño muestral aleatorio, identificando facultad y sexo, con cuestionario ad hoc. El 46,2% practica actividad física, aunque solo el 54% de estos, lo hace bajo recomendaciones del American College of Sports Medicine e indican mejor percepción de salud sobre quienes practican sin estas recomendaciones. Quienes practican actividad física perciben mejor salud que quienes no la practican. Se considera una población clave en la promoción de prácticas deportivas e intentos para evitar su abandono.

Trejo et al. (2016) llevaron a cabo un estudio sobre hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal de estudiantes universitarios, según su percepción de imagen y hábitos de actividad física. Fue un estudio descriptivo comparativo en 900 estudiantes, aplicando un cuestionario sobre actividad física, percepción de imagen corporal y atributos identificados de una imagen delgada y obesa, además de peso, talla y cintura. El 52,7% siendo mayor las mujeres, no realiza ejercicio. El 50,5% de mujeres que presentaron sobrepeso se percibieron con peso normal, igual que le 20,6% que presentaron obesidad grado I y el 33,3 que presentaron obesidad grado II. El 62,5 de hombres que presentaron sobrepeso se percibieron con peso normal, igual que el 40,6 que presentaron obesidad grado I y el 20% que presentaron obesidad grado II. Atributos identificados a la figura delgada fueron: amable, tonta, guapa, feliz, aburrida, cuidadosa y servicial; mientras que las figuras obesas fueron: infeliz, honesto, lento, feo, triste, perezoso y sucio.

Ramírez et al. (2018) llevaron a cabo un estudio para contrastar estudiantes universitarios físicamente activos frente a un mejor auto concepto, mayor bienestar subjetivo y menor estrés percibido. Fueron 30 sujetos universitarios administrando diferentes escalas y obteniendo datos que fueron analizados con una prueba T-Student para muestras independientes. Se confirmó que los estudiantes universitarios activos tenían mejor auto concepto, mayor bienestar subjetivo y menor estrés percibido, lo que conlleva a que la actividad física conlleva a varios beneficios a nivel psicológico y que su conocimiento puede llevar al incremento de la población universitaria en esta actividad.

Muñoz et al. (2021) realizaron un estudio en busca de información y datos sobre el sedentarismo en jóvenes universitarios en Colombia y el mundo con reflexión, discusión y promoviendo masivamente el ejercicio físico. En esta revisión se introdujeron palabras clave como actividad física, ejercicio físico, jóvenes y ejercicio entre otras, en bases de datos y en libros de prescripción del ejercicio y actividad física, además de publicaciones del Journal of Medicine & Science in Sports & Exercise de la American College of Sports Medicine. Se encontró que los jóvenes universitarios presentan alteraciones de salud debido a comportamientos sociales y

hábitos de vida no saludables, en especial consumo de sustancias, disminución de ejercicio y por estar en la etapa de preparación profesional.

Chalapud et al. (2022) llevaron a cabo un estudio identificando estilos de vida de docentes y estudiantes universitarios de Popayán. Fue aplicado el Cuestionario de perfil de estilos de vida PEPS-I y se usó el software SPSS V.23.0 con estadística descriptiva y correlacional, mediante la prueba de Chi Cuadrado de Pearson y Rho Spearman. Fue de carácter descriptivo-correlacional con diseño no experimental. Se concluye que, los estilos de vida de docentes y estudiantes universitarios deben ser potencializados con programas que permitan educación nutricional y de responsabilidad en salud, además, fomentando la realización de actividad física.

Campo et al. (2024) llevaron a cabo un estudio caracterizando motivos de asistencia a un Centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) en una institución universitaria de Cali. Su enfoque fue cualitativo de corte transversal descriptivo. Hubo 1338 participantes entre estudiantes, funcionarios, profesores, egresados y *otros*, con un 56% de hombres y un 44% de mujeres. El 91% de asistentes a CAPF son estudiantes, 1,1% egresados, con dos motivos principales para su asistencia los cuales son salud y rendimiento deportivos y, los que menos iban es por socialización y temas académicos.

3. Planteamiento del problema

Se encontraron estudios como los de Ramos et al., 2009 y Franco et al., 2011 que relacionan el comportamiento fitness en estudiantes universitarios y los riesgos cardiovasculares sino se realiza. También, Ramos et al, 2009 y Sanclemente & Arias, 2014 han hecho exploraciones sobre las motivaciones que hay para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. Por su parte, Franco et al., 2011 y Sanclemente & Arias observan y analizan los motivos de adherencia y deserción en gimnasios, haciendo énfasis en factores psicológicos. Cambronerero et al., 2015 y Castañeda et al., 2015 analizaron las motivaciones en la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta la diferencia de género y la percepción de salud. Entre tanto, Cambronerero et al., 2015 y Trejo et al., 2016 investigaron los motivos para la participación, teniendo en cuenta la percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios, encontrando diferencias entre práctica y percepción. Por su parte, Castañeda et al., 2015 y Ramírez et al., 2018 analizaron como se relacionan la actividad física y el bienestar en estudiantes universitarios, encontrando como factor positivo el aspecto psicológico. Trejo et al., 2016 y Muñoz et al. 2021 estudiaron los hábitos de actividad física en estudiantes universitarios, observando con gran preocupación temas como el sedentarismo y la salud. Entre tanto, Ramírez et al., 2018 y Muñoz et al., 2021 se enfocaron en lo beneficioso de la actividad física en estudiantes universitarios y los riesgos del sedentarismo. Por su parte, Muñoz et al., 2021 y Chalapud et al., 2022 analizaron los estilos de vida en el contexto universitario, haciendo un llamado a la adherencia a programas de promoción de la salud. Así pues, Chalapud et al., 2022 y Campo et al., 2024 investigaron los estilos de vida y las motivaciones de la asistencia a centros de acondicionamiento físico en el contexto universitario, destacando la importancia de la salud y el rendimiento en el campo deportivo.

La revisión da cuenta del desarrollo de estudios sobre la actividad física, el bienestar y la salud en estudiantes universitarios, cuyas conclusiones se enfocan en promover la actividad física y los estilos de vida saludables, identificando factores motivacionales como la salud, la satisfacción personal, entre otros. También se observó que, factores estéticos, de salud y bienestar son primordiales para una gran cantidad de usuarios que se adhieren y como sus avances positivos y/o negativos tienen que ver con la permanencia o deserción.

En la revisión realizada, fue escaso el tema de sistematización y/o seguimiento a usuarios de gimnasios en las universidades, lo que puede afectar negativamente la

continuidad y avances en sus procesos fitness. Así mismo, tanto en el centro como en la intervención de la práctica se han identificado prácticas inadecuadas en el uso del gimnasio y las instalaciones deportivas, lo que lleva una estrecha relación entre las prácticas y los objetivos de los usuarios.

En este sentido se considera pertinente estudiar la caracterización de usuarios y la orientación sobre el uso del escenario y las prácticas personales de actividad física para la salud y una cultura fitness universitaria, considerando modelos soporte para la creación de instrumentos y estructura del proyecto. Es así como se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo implementar un modelo de prácticas saludables en el gimnasio e instalaciones deportivas ITM sede Fraternidad para fomentar la actividad física?

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Establecer estrategias que aporten a la generación de una cultura de actividad física “Actívate ITM” en el Instituto Tecnológico Metropolitano sede Fraternidad.

4.2. Objetivos específicos

- Identificar las características de los usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad
- Identificar motivaciones de los usuarios en el gimnasio universitario
- Crear estrategias que promuevan prácticas adecuadas en el gimnasio y escenarios deportivos disponibles en la Institución Universitaria.
- Implementar las estrategias para promover prácticas deportivas que contribuyan a la salud y aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad académica.

5. Plan de acción

Tabla 2. Plan de acción

Fase	Actividades	Observaciones
Revisión literatura:	Registros antecedentes, marco teórico	se desarrolló como estaba establecido
Diseño metodológico	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño de instrumento, - Diseño formulario de Google - Prueba piloto - Definición tipo de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> - Tanto el diseño del instrumento como el formulario y la prueba piloto fueron realizados adecuadamente. - Se usó la investigación-acción.
Recolección de datos-intervención	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación del instrumento - Estrategias usadas - Torneo tenis de mesa - Charlas - Piezas publicitarias - Lista de actividades hechas 	<ul style="list-style-type: none"> - La aplicación del instrumento se realiza mediante código QR físico y digital. - Se abordaron usuarios que asistían a los distintos escenarios del área de deportes. - Se cumplió con el formulario de Google para el torneo de tenis de de mesa y el manejo de base de datos. - Solo hubo charlas de normas generales del uso del gimnasio, pues no hubo aprobación para las demás. - Se realizaron las piezas publicitarias, pero no hubo difusión, por falta de aprobación. - Se realizaron varias actividades identificadas en la intervención en la práctica y en el modelo y estrategias.
Análisis-resultados-informe	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis del cuestionario - Elaboración de informes - Propuestas - Conclusiones - Aportes - Limitaciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Se analizaron y registraron los resultados. - Hubo elaboración de informes de manera adecuada- - Se registraron las propuestas, mediante un modelo sugerido - Se realizaron las conclusiones, aportes y limitaciones de manera adecuada y oportuna.

Fuente: Elaboración propia

Se diseñó un cronograma de actividades que incluyó charlas sobre pilates,

masoterapia, uso de máquinas del gimnasio e inducciones para el ingreso al gimnasio no fueron realizadas, debido a la falta de aprobación por parte del cooperador. En la tabla 3 se detallan las actividades y se registran los avances y novedades en la ejecución.

Tabla 3. Cronograma de actividades

Fuente: Elaboración propia

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
ACTIVIDAD	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACIÓN	OBSERVACIONES
Pautas para el uso del gimnasio	02 de abril	24 de mayo	Fueron brindadas por el practicante Luis Montoya
Tips para el uso del gimnasio (piezas publicitarias)	Durante abril y mayo	02 de septiembre	Se diseñaron las piezas sin embargo no se logró la difusión por espera de aprobación
Aplicación del instrumento	21 de agosto	18 de septiembre	Se realizó mediante código QR físico y digital.
Análisis de datos	19 de septiembre	25 de octubre	Desarrollado según lo establecido
Informe final del proyecto	19 de septiembre	21 de noviembre	Desarrollado según lo establecido

6. Referente teórico

6.1. Actividad física

Prieto (2011) define la actividad física como actividades realizadas diariamente, en las cuales hay consumo de energía, mediante el movimiento corporal, por ejemplo, caminar, bailar, jugar, entre otros.

Vidarte et al. (2011) citando a la Organización Mundial de la Salud (2011) la define como cualquier tipo de movimiento del cuerpo gracias a los músculos esqueléticos, donde hay un gasto energético, cuyo consumo va por encima de la tasa del metabolismo basal.

Abarcando el concepto a nivel global, es claro que la actividad física abarca todo lo que genere movimiento corporal y gasto energético, por encima de la energía consumida por el metabolismo basal, decir, funciones básicas corporales en reposo. En este sentido, las practicas realizadas en el ITM, son consideradas como actividad física, pues requieren un consumo de energía y demandan movimiento.

6.2. Ejercicio físico

Prieto (2011) lo define como, la actividad física intencionada y planificada de forma repetida para el mejoramiento y mantenimiento de la forma física.

Por su parte, Cordero et al. (2014) lo definen como todo movimiento corporal producido por contracción y relajación muscular, donde hay un gasto energético y, cuyo movimiento causa una mayor demanda de oxígeno y nutrientes por los músculos.

Así pues, se puede definir como el ejercicio planificado y orientado a mejorar y mantener el estado de forma física de manera óptima, donde hay una demanda de oxígeno debido a la activación muscular. En las instalaciones deportivas del ITM, se realiza ejercicio físico, pues los usuarios asisten de manera frecuente y a diferencia de la actividad física, se realiza de manera planificada.

6.3. Deporte

Este concepto es definido por Prieto (2011) citando a la RAE (2001), como cualquier competencia o juego que requiere entrenamiento y normas para su realización.

Alcoba (2001) lo define como práctica realizada con fines competitivos que busca alcanzar la plenitud debido a la necesidad de mejora en el ejercicio físico, incrementado en la competencia.

El deporte es asumido como competencia, posterior a una preparación para su ejecución. En el contexto universitarios del ITM, hay usuarios que practican diferentes deportes individuales y de conjunto, representando la Institución Universitaria y/o como práctica de elección.

6.4. Actividad física y salud

Es relacionado por Prieto (2011) como adaptaciones físicas que buscan la prevención o forma de tratar y/o curar enfermedades, lo cual muestra la actividad física con aspectos cualitativos al practicarla.

González (2004) relaciona la actividad física como beneficiosa para la salud desde una perspectiva integral, colocando como puntos clave la acción preventiva, los efectos sobre el bienestar y funciones rehabilitadoras.

Lo anterior deja clara la relación positiva entre ambos conceptos, pues la realización frecuente de la actividad física contribuye a un mejor estado de la salud y bienestar de las personas. Es importante hacer énfasis en el ITM sobre este concepto, creando una cultura de actividad física que contribuya a una vida más saludable.

6.5. Actividad física en estudiantes universitarios

Pérez et al. (2014) afirman que, pese al futuro incierto de los estudiantes, el mundo universitario puede actuar como un estimulante de un estilo de vida activo desde el aspecto físico, haciendo seguimiento a la adopción de ofertas deportivas y actividad física, desarrollando acciones y programas que brinden bienestar y calidad de vida.

Por su parte, Rubio & Varela (2016) al realizar un estudio en la ciudad de Medellín, señalan que, la mayoría de los estudiantes universitarios tienen un alto o moderado nivel de actividad física, en alrededor de tres cuartas partes de la población, siendo mayor la práctica en hombres que en mujeres. Entre el cuarto de la población que tiene bajo índice de actividad física, las causas más frecuentes son la falta de tiempo, influencia social, falta de energía y voluntad.

En el campo universitario hay varios programas que permiten realizar actividades físicas para la salud y el deporte, ofrecidos a la comunidad estudiantil para bienestar y salud, combatiendo la inactividad física y los desastrosos desenlaces de este. En el ITM, se necesitan instrumentos o asesoramientos, que vayan encaminados al reconocimiento de estos programas por parte de los estudiantes universitarios, generando un impacto considerable y una optimización mayor de estos.

6.6. Actividad física en niños y adolescentes

Rodríguez et al. (2020) afirman los beneficios en el crecimiento y desarrollo de sistemas cardiovascular y musculo esquelético, reduciendo sus factores de riesgo y la aparición de otras enfermedades crónicas no transmisibles y, afirman mejoras en la absorción de oxígeno, mejorando función muscular, pulmonar, cardiaca y cerebral. En cuanto a lo mental y psicológico, hay reducción de ansiedad y estrés, prevención de insomnio, menor posibilidad de depresión y mejora de autoestima, concentración, memoria y función cognitiva, lo que contribuye a mejorar el desempeño escolar y desarrollo de habilidades y funciones cognitivas.

Escalante (2011) sugiere mínimamente 60 minutos de actividad física diaria, mayormente aeróbica, en intensidad media a vigorosa, destacando la importancia de por lo menos 3 veces semanales de prácticas que fortalezcan el aparato locomotor.

La actividad física en niños y adolescentes contribuye al buen desarrollo físico, mental, social y cognitivo, lo que conlleva a su práctica diaria con intensidades medias altas, para obtener efectos positivos. En el ITM hay población menor de edad, que puede ser beneficiada con programas visibles de actividad física y promoción de la salud.

6.7. Actividad física en adultos

Paredes et al. (2020) menciona que la actividad física contribuye a la disminución de factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas no transmisibles y, que la inactividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

En este sentido, Escalante (2011) sugiere entre 150 y 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa, pudiéndose combinar ambas. Se considera conveniente 2 o 3 veces por semana mínimo de actividades que fortalezcan el aparato locomotor.

La actividad física es un beneficio para adultos, considerando su contribución a la disminución de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia de su práctica constante, siguiendo las recomendaciones en intensidades y tiempos, contribuyendo a la salud y el bienestar. Así pues, en el ITM es necesario caracterizar la población para adecuar programas enfocados a sus necesidades.

6.8. Actividad física en adulto mayor

Martín (2018) sostiene el papel fundamental y determinante de la actividad física en la calidad de vida, ya que promueve la independencia funcional, la vitalidad, la autoestima, las funciones cognitivas, el bienestar subjetivo, la salud mental, el optimismo, un envejecimiento más saludable y una mejor integración social. Todo va encaminado hacia una vida plena en esta etapa de vida.

Por su parte, Escalante (2018) sugiere por lo menos 3 veces por semana la práctica de actividades que contribuyan a la mejora del equilibrio, previniendo caídas y, actividades de intensidades bajas a medias.

Se considera esencial la práctica de actividad física en el adulto mayor, como componente que contribuye a una mejor calidad de vida desde lo físico, lo mental y lo social. es muy importante seguir recomendaciones de tiempos e intensidades.

6.9. Cultura fitness en estudiantes universitarios, una mirada conceptual

El fitness resuena en el área de la actividad física, sin embargo, su origen se remonta, según Rodríguez (2014), al campo de la biología, muy ligado a la genética y naturaleza, extrapolado al mundo social. Su traducción no es lo suficientemente clara y precisa, pero desde las ciencias naturales se refiere más a la aptitud, adecuación y eficacia biológicas; sin ser estos términos, los más cercanos a la realidad actual. Por su parte, el Diccionario de Cambridge (2021), dice que, el fitness es igual a vitalidad, forma y salud. Es decir, traspasa la corporalidad meramente estética y pone en manifiesto al ser integro como prioridad. Es por esto por lo que el fitness, que ha sido visto como un estilo de vida más que como ejercicio, pues cumple con los conceptos de actividad física, ejercicio y condición física en la actualidad (Dalleck y Kravitz, 2002).

Ahora bien, la condición física, forma física o aptitud física (physical fitness) son un conjunto de atributos que se relacionan con la capacidad de realizar cualquier tipo de actividad física. Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) la

condición física es considerada como un indicador *determinante a lo largo de la vida para desarrollar y mantener la capacidad funcional que se requiere para satisfacer las demandas durante la vida y promover una salud óptima*

Además, el fitness, que significa condición física, es un término utilizado para el conjunto de ejercicios realizados para la vitalidad y la condición física en la vida diaria (Shepard, 2018). Esto acompañado del componente nutricional e higiene del sueño, elabora una triada de rendimiento óptimo, que da como resultado un estado de completo bienestar = fitness. En consecuencia, el fitness es un estado integral de condición física, salud y bienestar, y más específicamente, la capacidad de realizar diversas formas de deportes, ocupaciones y actividades diarias.

La cultura fitness para Martínez (2016), es el fitness: a) como una parte importante de la sociedad contemporánea; b) como una dimensión estética del ser humano; c) como una ideología; d) como un mercado; e) como un mecanismo de control de la sociedad contemporánea conectada o en red y f) como un dispositivo de construcción de sujetos y biosocialidades.

El cambio de mirada hacia el músculo esquelético obliga a todos los profesionales relacionados con el ejercicio físico a profundizar en el estudio de las respuestas y adaptaciones del entrenamiento de la capacidad muscular, entendida como el reconocimiento de sus funciones físicas, metabólicas, endocrinas e inclusive inmunes (Osorio, 2013). Pues ser fitness contempla la totalidad del sujeto, abarca y contempla todos los sistemas del cuerpo en conjunto, y no se enfoca exclusivamente en lo muscular, pues las progresiones se dan primeramente a nivel neuronal (ganancia y aplicación de fuerza) y luego estructural.

Sin embargo, ahora mismo, la noción de fitness es cada vez más utilizada en la cultura popular. Como, por ejemplo, el referirse sobre la apariencia de las personas empleando los términos fitness o fit como calificativo que hace referencia a una apariencia adecuada o saludable.

En tal medida, estar fitness implicaría estar en forma, es decir coincidir con los patrones estéticos culturalmente definidos como los más adecuados.

Kogan (2005), desde una experiencia etnográfica en gimnasios, presenta una reflexión sobre lo que denomina *cultura del fitness* que es aquella que emerge en espacios como el gimnasio, un lugar privilegiado para el sujeto postmoderno caracterizado por su devenir constante, no solo simbólicamente, sino también físicamente, ya que es el cuerpo o las prácticas sobre éste, lo que le permiten al sujeto ser, pero ser cambiante, fluido y deslocalizado.

Es el sujeto con cultura fitness aquel que desde lo interno se identifica como un ser sano, estético y vigoroso, y desde lo externo, es quién accede responsablemente a servicios y locaciones partiendo de la mejora de su salud. Allí se busca un equilibrio con los demás ámbitos de la vida personal, laboral o social, donde el bienestar físico y mental son la prioridad para progresar.

Introduciéndose en el fitness en estudiantes universitarios, Pérez (2016) Menciona que la condición física, también denominada forma física o perfil fitness, destaca la capacidad o potencial físico de una persona en relación con la salud, está ligada a la demostración de rasgos y capacidades, asociadas a un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas o generar incapacidad funcional. En este sentido, puede decirse que, la etapa universitaria es un período de modificación en los estilos de vida.

Según Parra et al, (2023) los estudiantes hombres y mujeres percibieron que tenían un índice de masa corporal (IMC) mayor de lo que es en realidad, el grado de satisfacción o insatisfacción de la autopercepción del IMC afecta a ambos sexos y es fuertemente influenciada por el entorno sociocultural, contribuyendo a los factores estresores de la vida moderna, además de estar asociado con la morbimortalidad actual. Estudios previos han demostrado que hombres y mujeres difieren en la percepción de autoimagen corporal y en el grado de satisfacción con el cuerpo.

Se puede considerar la condición física como una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales, involucradas en el movimiento corporal (Costa et al, 2017). Es decir, no se moldea el cuerpo de forma aislada, sino como un como un conjunto, como un todo.

Según Paramio et al. (2017) Dentro de las principales características de las que debe disponer el ejercicio físico para reportar beneficios en el bienestar y la calidad de vida se encuentran: Realizar la actividad física de forma óptima en la ejecución y de manera regular. La intensidad de los ejercicios debe ser al menos moderada y mantenerse un mínimo de 20 minutos. Esto conlleva un estado óptimo de actividad dispuesta de entre 20 y 30 minutos de forma diaria o, al menos, tres días a la semana en días alternos La programación del ejercicio debe desarrollarse progresivamente y desarrollarse y adaptarse a las características iniciales y posterior evolución de cada persona, variando así el tipo de ejercicio y la intensidad de este. Esto permitirá la adherencia al ejercicio de manera natural dentro de la rutina del individuo.

En cuanto a la cultura de actividad física en estudiantes universitarios, Yuing et al. (2021) menciona que, la transición hacia la vida universitaria corresponde a un período crítico en la vida de los adolescentes que impone una serie de cambios en los estilos de vida como son: las largas jornadas académicas, inadecuados hábitos alimenticios y comportamiento sedentario. Estos hábitos adquiridos durante este período pueden tener repercusiones negativas en la funcionalidad, condición física (physical fitness) y calidad de vida de los estudiantes universitarios. En ese sentido, la inactividad física es más común en las mujeres que en los hombres y esta tendencia aumenta con la edad, llegando a la proporción de que un tercio de los adultos y cuartas quintas partes de los jóvenes no cumplan con las recomendaciones mínimas de AF. Es menester de esta población mantener un umbral de activación alto, es decir, establecer niveles de actividad física que les permita mantener una vida saludable.

Atencio et al. (2022) afirma que, la depresión representa un 4,3 % de la carga mundial de morbilidad, y se encuentra entre las principales causas mundiales de discapacidad. La aparición de síntomas depresivos en la comunidad universitaria se ha asociado a distintos factores entre los que se destacan la presencia a las altas exigencias académicas, a la falta de apoyo familiar, y a las dificultades económicas. El deterioro de la salud mental provocado por estos factores también puede conducir al deterioro del rendimiento académico. Se ha puesto en relieve la importancia de la condición física (fitness) como factor protector potencialmente modificable en la aparición de trastornos de la salud mental.

En cuanto a la motivación para la actividad física y ejercicio físico, Capdevila et al. (2004) indica que, factores relevantes de motivación en la adherencia son el peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud, competencia, afiliación o inclusión social, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento personal, agilidad y flexibilidad, control del estrés, desafío o reto a superar y prescripción médica. Los motivos para participar en la actividad física presentan una influencia en los estudiantes universitarios de diferente manera, ya que los más valorados por los participantes son los que tienen una asociación intrínseca y más autodeterminada hacia la propia práctica deportiva. (Durán et al. 2021)

Ahora bien, la motivación para la adherencia a gimnasios es importante. Franco et al. (2011) afirman que los usuarios se adhieren a gimnasios y centros de acondicionamiento físico por logros fisiológicos, salud, prevención de la enfermedad y temas estéticos, con lo que se afirma un concepto de bienestar. En este sentido, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997) demostraron que la adherencia a

un programa de ejercicio se asociaba con los motivos de diversión y competencia, que se consideraban intrínsecos, en oposición a los motivos relacionados con la apariencia física (extrínsecos). Esto podría indicar que el no internalizar el valor de los ejercicios podría producir contratiempos motivacionales que, obviamente, no llevan a una adherencia a largo plazo a dicho programa (Thogersen y Ntoumanis, 2006). Tan pronto la gente sedentaria ha superado la inercia y ha empezado a hacer ejercicio, el siguiente obstáculo a salvar son las tentaciones de abandonar la actividad. Es evidente que para muchos es más fácil iniciar un programa que seguir con él.

7. Metodología

Para el proyecto investigativo, se ha optado por tomar la investigación-acción como ruta de desarrollo de la investigación y ejecución de este. Conceptualmente se ha tomado a Bancayán y Vega (2020), quienes apoyados en Rivas (2011) afirman que, es una forma de conocer haciendo y, el investigador no es único responsable de lo que sucede con la investigación, abriendo la puerta a los involucrados en la problemática que se ha de investigar. Podría definirse como un proceso investigativo que se orienta hacia el cambio social, pero que cuenta con la participación de los involucrados en las decisiones que se han de tomar. Esta investigación se refleja con lo planteado por estos autores, teniendo en cuenta que, los actores involucrados tienen participación directa en el desarrollo de esta, mediante la caracterización en la cual participan.

Ahora bien, en cuanto al proceso metodológico, la población objeto de la investigación fueron los estudiantes del ITM, Sede Fraternidad que hacen uso del gimnasio e instalaciones deportivas. Se ha hecho seguimiento a la población inmersa en estos escenarios con visitas y observación, encontrando necesidades de conocimientos sobre la actividad física en gimnasio, uso adecuado de instalaciones y optimización de los espacios deportivos. El instrumento un cuestionario diseñado en formulario de google producto de la revisión de literatura. Las dimensiones fueron: información personal, programas académicos, condiciones físicas y de salud, si eran usuarios del gimnasio y zona deportiva, motivos para realización de actividad física, motivos de posible deserción, rutinas, posibilidad de clases grupales, conocimiento del uso de las instalaciones deportivas, charlas y/o capacitaciones que desearían recibir sobre actividad física y sugerencias. En cuanto a los temas de privacidad y aspectos éticos, hubo participación voluntaria de los usuarios incluido en el formulario de caracterización, junto con el consentimiento informado para el tratamiento de datos personales.

Para la intervención, se llevaron a cabo Charlas con profesionales en temas como el pilates, masoterapia (que son tendencia en la actualidad) y uso adecuado de máquinas y gimnasio, son implementadas con el fin de potenciar el uso de espacios deportivos y clases grupales, impactando en los usuarios que ya asisten de manera frecuente y en la búsqueda de captar nuevos usuarios, optimizando el uso de las instalaciones deportivas y contribuyendo a estilos de vida saludables entre los usuarios.

La recolección de información mediante el formulario de Google, además de las impresiones y aportes verbales en los espacios, son importantes en la construcción

de la ruta de ejecución del proceso, implementando estrategias que van de la mano con las necesidades de los usuarios.

8. Resultados

Durante el proceso de desarrollo del proyecto, se realizaron varias actividades que impactaron sobre los estudiantes usuarios del área de deportes. A continuación, se presentan resultados sobre intervención directa en los escenarios, medios para la recolección de información para el proyecto, actividades en los escenarios, resultados de la recolección de información y aspectos importantes durante el proceso.

8.1. Caracterización de usuarios

Se presentan evidencias sobre el formulario Google de caracterización de usuarios de la zona de deportes, código QR implementado.

Ilustración 5. Formulario caracterización usuarios

The image shows a Google Form interface for user characterization. The title is "Caracterización Usuarios Gimnasio ITM y Zona Deportiva - Sede Fraternidad - 'Actívate ITM'". The form is divided into sections. The first section is a consent form for data processing, followed by a QR code for scanning. The second section asks "¿Qué rol cumple en la Institución Universitaria?*" with five options: 1. Estudiante, 2. Profesor, 3. Egresado, 4. Empleado, and 5. Público externo. The third section asks "¿Cuál es la facultad de la Institución Universitaria donde cursa sus estudios?*" with four options: 1. Facultad de Artes y Humanidades, 2. Facultad de Ingenierías, 3. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas, and 4. Facultad de Ciencias Exactas y Aplicadas.

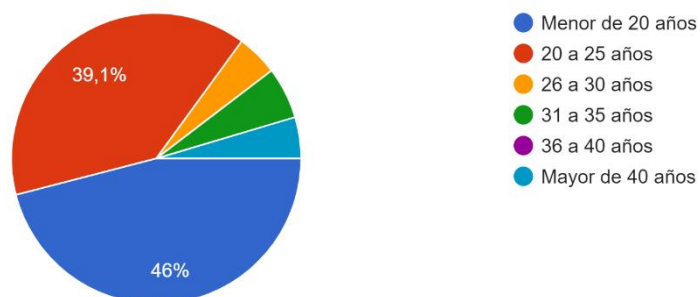
Fuente: Elaboración propia.

8.2 Resultados del cuestionario de caracterización

Las gráficas que se presentan a continuación muestran resultados importantes sobre la caracterización realizada, que se enfocó principalmente en los estudiantes de la Institución Universitaria.

Gráfico 1. Rango de edad

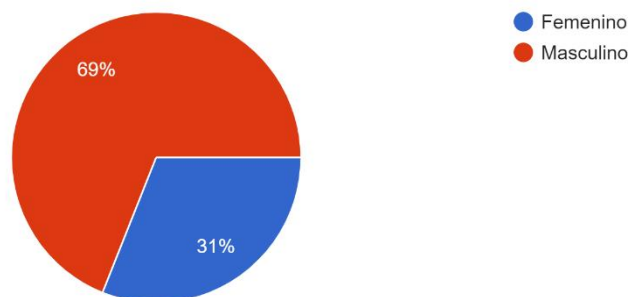
Rango de edad
87 respuestas



La mayoría de los participantes son menores de 20 años. Otro porcentaje importante se encuentra entre los 20 y 25 años. Lo anterior demuestra que los usuarios del área deportiva del ITM son estudiantes Jóvenes.

Gráfico 2. Sexo biológico

Sexo biológico
87 respuestas

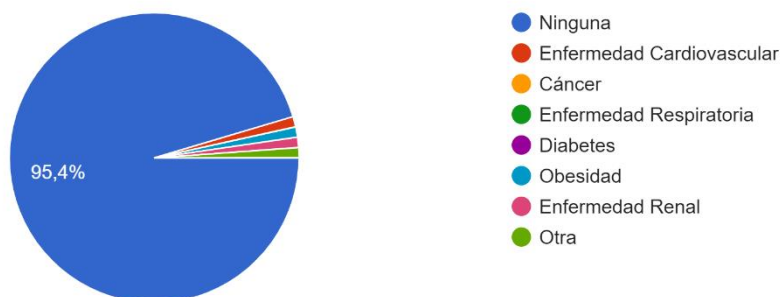


En cuanto al sexo biológico, 60 participantes son hombres y 27 son mujeres, lo cual deja claro que hay una mayor preferencia masculina por el uso de las instalaciones deportivas.

Gráfico 3. Enfermedades crónicas

¿Tiene alguna enfermedad crónica no transmisible?

87 respuestas

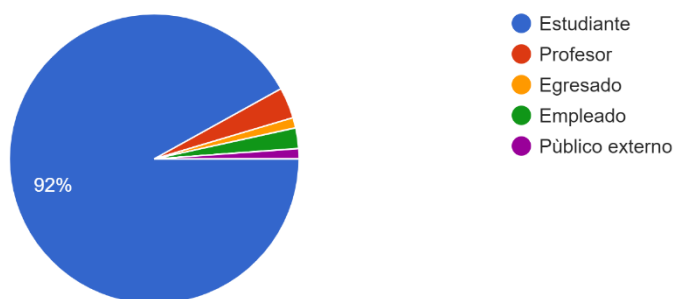


De los participantes, 83 no padecen ninguna enfermedad, mientras que 4 participantes padecen enfermedad cardiovascular, obesidad, enfermedad renal y esclerosis múltiple.

Gráfico 4. Rol en la institución

¿Qué rol cumple en la Institución Universitaria?

87 respuestas

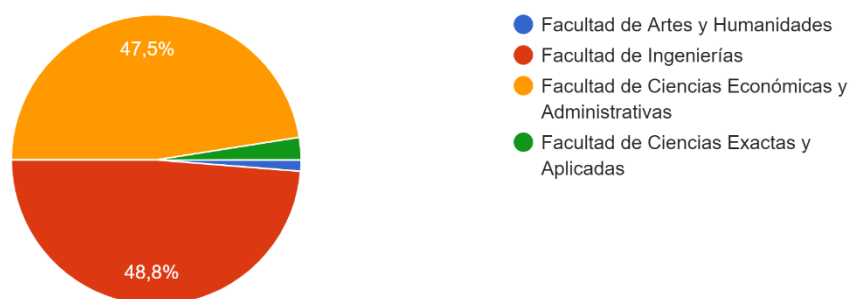


En su mayoría los participantes son estudiantes con un total de 80, mientras 3 son profesores, se encuentra 1 egresado, 2 empleados y 1 persona de público externo.

Gráfico 5. *Facultad*

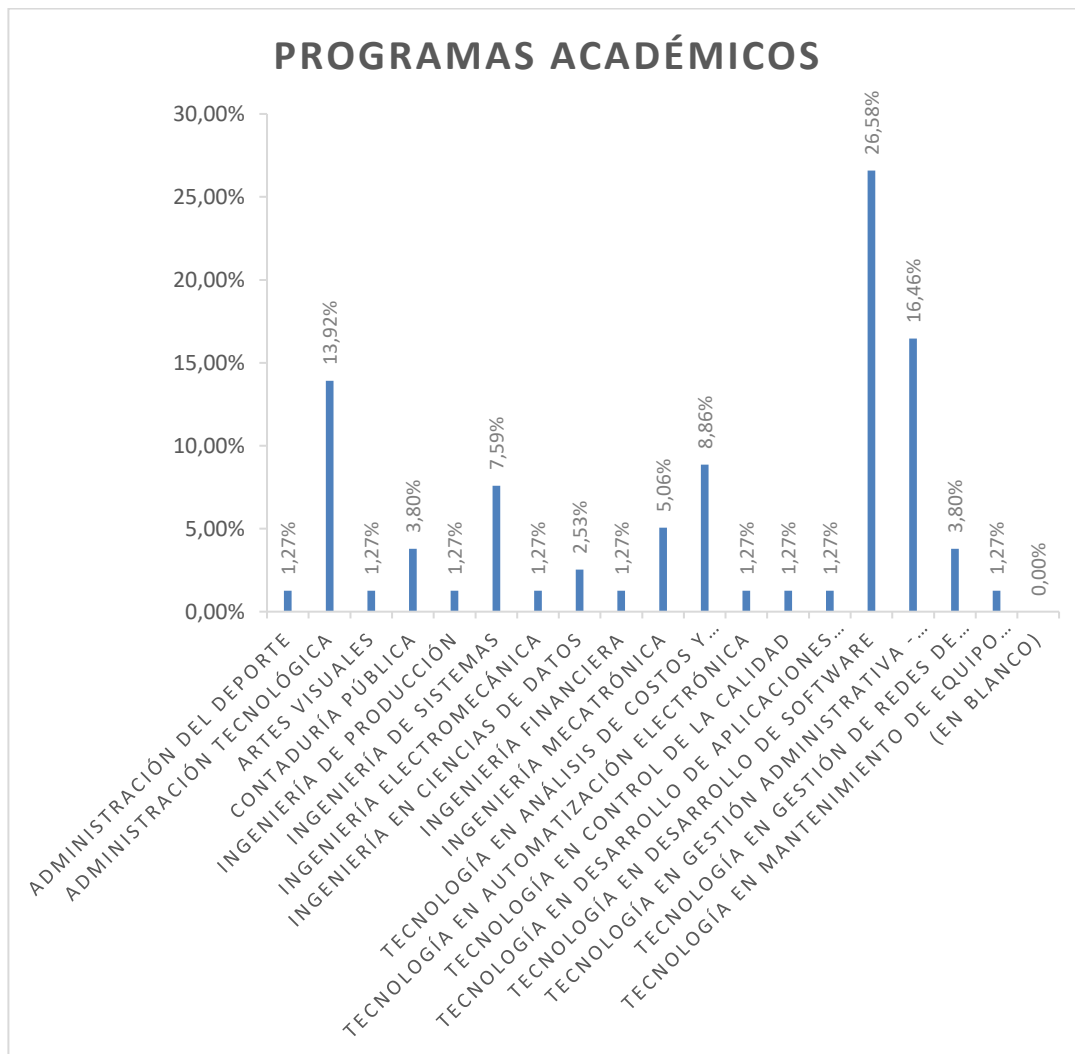
¿Cuál es la facultad de la Institución Universitaria donde cursa sus estudios?

80 respuestas



De los participantes que son estudiantes, 79 cursan pregrado y 1 cursa posgrado. En cuanto a las facultades a las que pertenecen los participantes, se encuentra que, 39 pertenecen a ingenierías y 38 a ciencias económicas y administrativas, mientras que, 2 pertenecen a ciencias exactas y aplicadas y 1 a artes y humanidades.

Gráfico 6. Programas académicos

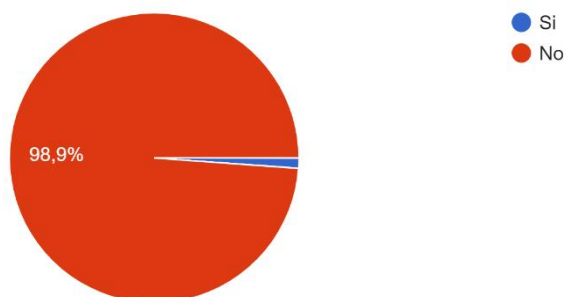


Los programas académicos con mayor cantidad de participantes son, tecnología en desarrollo de software con 21 estudiantes, tecnología en gestión administrativa con 13 y administración tecnológica con 11. Por su parte, el estudiante de posgrado realiza una especialización en desarrollo de software.

Gráfico 7. Discapacidad

¿Tiene alguna discapacidad?

87 respuestas



De los participantes, 86 no tienen discapacidad alguna y 1 padece baja visión. Hay evidencia de una población aparentemente sana.

Gráfico 8. Usuarios del gimnasio

¿Es usuario del gimnasio de la Institución Universitaria?

87 respuestas

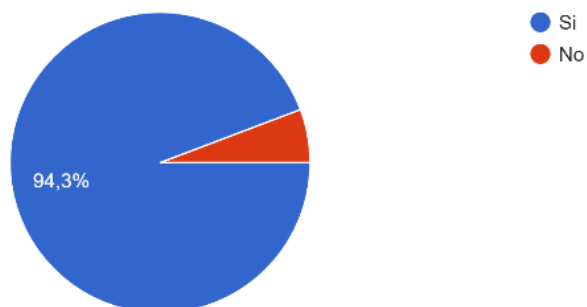
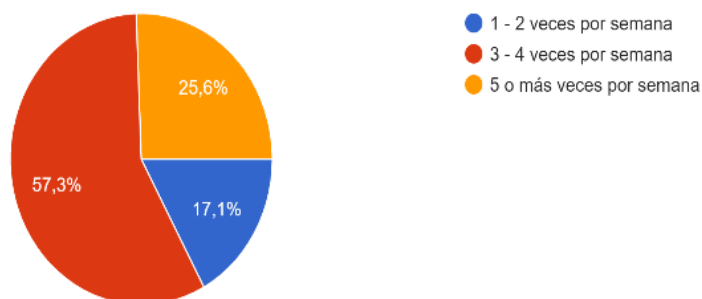


Gráfico 9. Frecuencia asistencia al gimnasio

¿Cuántas veces asiste por semana?

82 respuestas

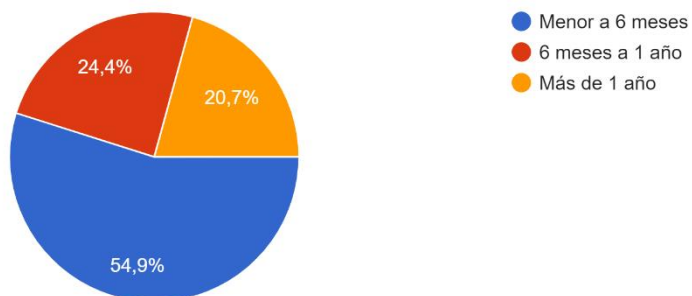


Los participantes que son usuarios del gimnasio son en total 82. En cuanto a la asistencia semanal, se encuentra que, la mayoría de los usuarios asisten entre 3 y 4 veces por semana, siendo en total 47, seguidos por 21 usuarios que asisten 5 o más veces.

Gráfico 10. Tiempo de asistencia al gimnasio

¿Hace cuánto asiste?

82 respuestas



En su mayoría son usuarios que llevan menos de 6 meses asistiendo al gimnasio con una cantidad de 45, seguidos de 20 usuarios entre los 6 meses y 1 año y 17 con más de 1 año.

Gráfico 11. Motivos de asistencia 1

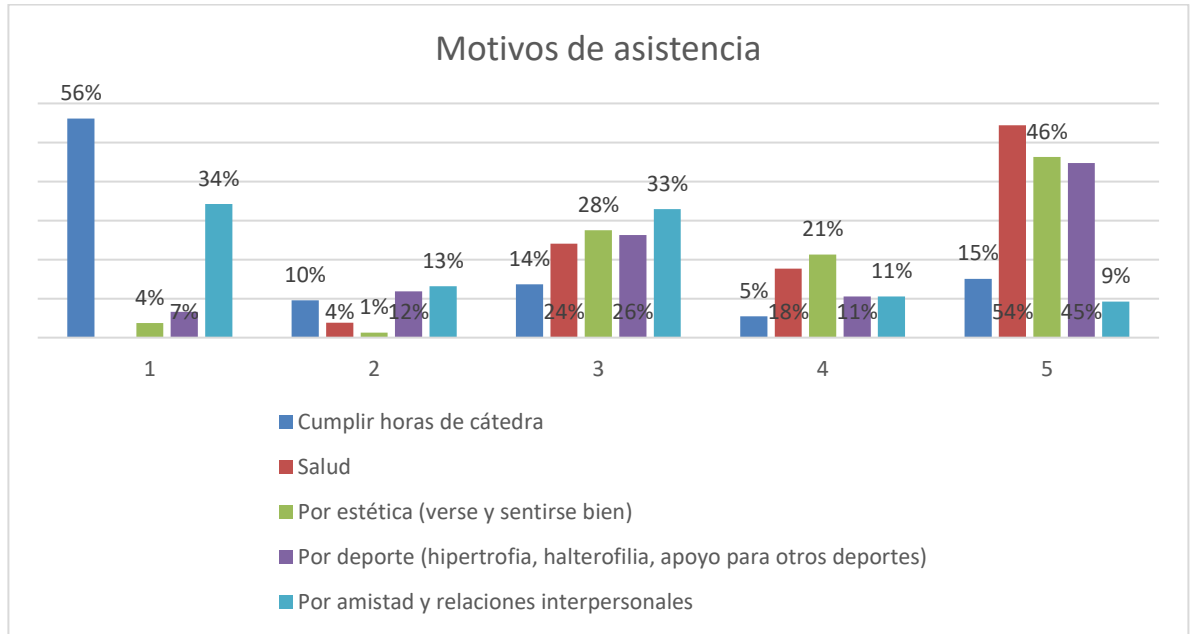
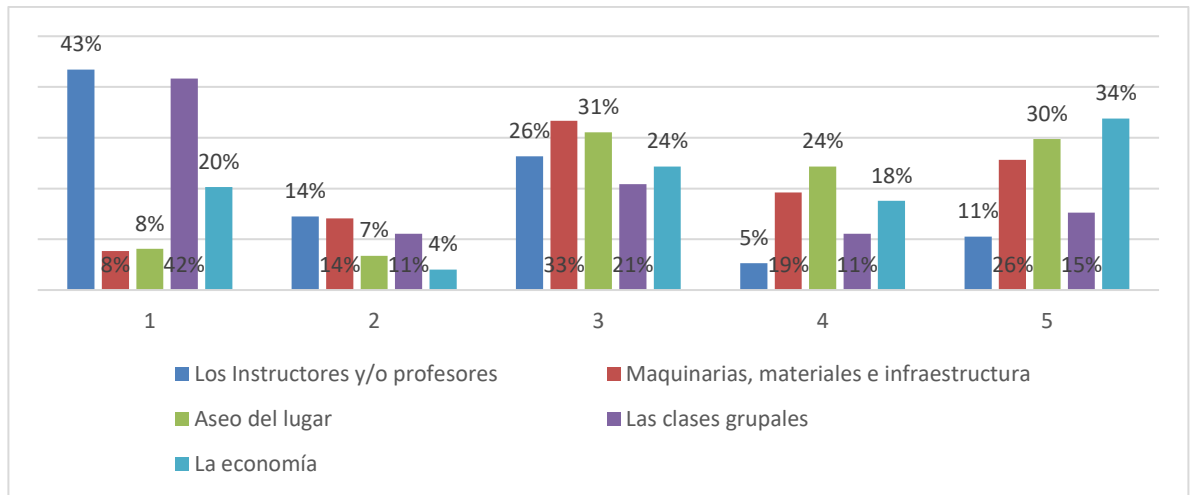


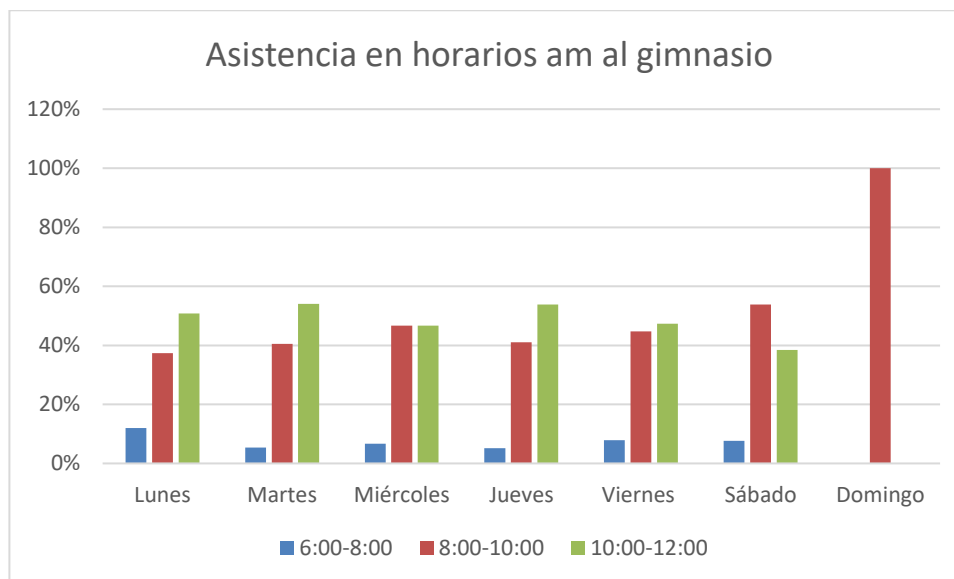
Gráfico 12. Motivos de asistencia 2



En cuanto a los motivos que llevan a los usuarios a asistir al gimnasio, encontramos que les dan mayor relevancia a temas como la salud, la estética y por deporte. Ahora bien, en cuanto a los motivos que tienen menor importancia para su asistencia, se encuentran, cumplir las horas de cátedra, los profesores y/o instructores y las clases grupales.

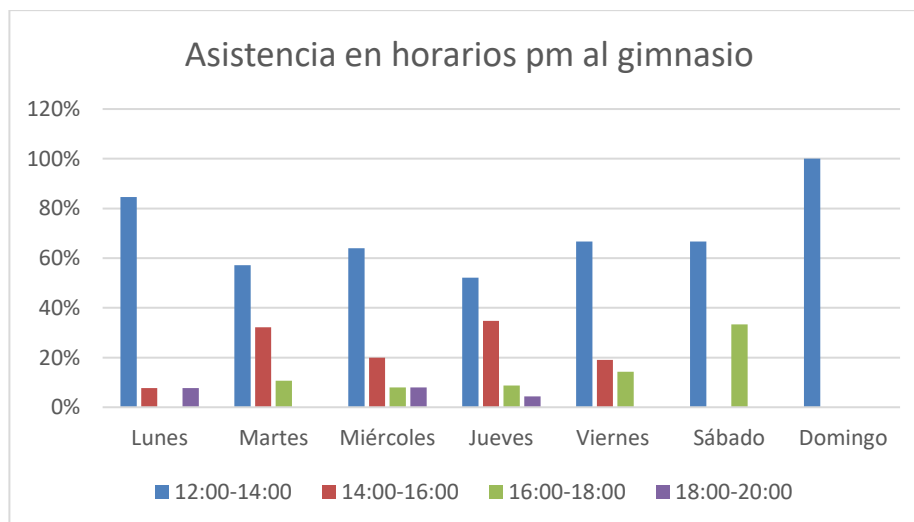
Los horarios en los que asisten los usuarios al gimnasio son variables como se puede observar en las siguientes tablas:

Gráfico 13. Asistencia al gimnasio am



En los horarios am, se presentan 67 usuarios los lunes, 37 los martes, 45 los miércoles, 39 los jueves, 38 los viernes, 13 los sábados y 1 usuario los domingos. Es evidente que los horarios preferidos en la franja am son el de las 8am y las 10am.

Gráfico 14. Asistencia al gimnasio pm

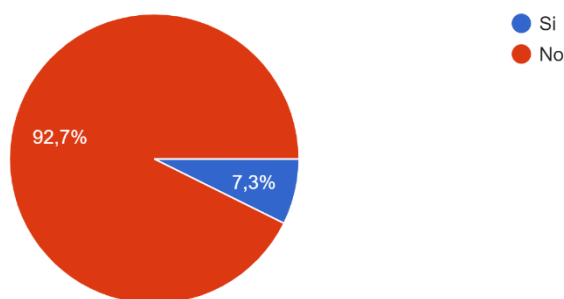


En cuanto a los horarios pm, se presentan 13 usuarios los lunes, 28 los martes, 25 los miércoles, 23 los jueves, 21 los viernes, 3 los sábados y 1 usuario los domingos. Por su parte, en los horarios pm los favoritos son 12m y 2pm.

Gráfico 15. Posible deserción

¿Ha pensado en desertar?

82 respuestas

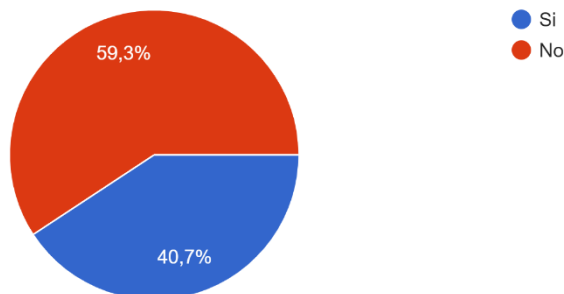


Es claro que la mayoría de los participantes no han pensado en desertar. Entre quienes lo consideran, prevalece la falta de tiempo.

Gráfico 16. Rutinas estructuradas

¿Tiene alguna rutina estructurada por personal del área de la actividad física?

81 respuestas

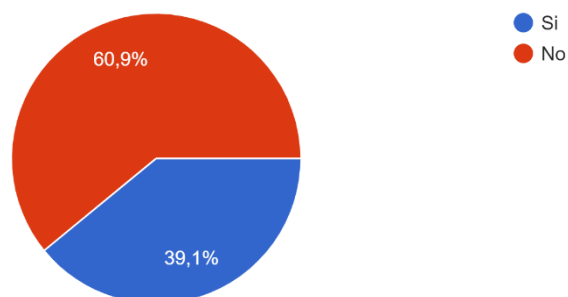


En cuanto a las rutinas, encontramos que 48 participantes no tienen una rutina estructurada, mientras 33 si la tienen. También se observa que el 50% de participantes hacen seguimiento y evaluación a su proceso en el gimnasio.

Gráfico 17. *Interés clases grupales*

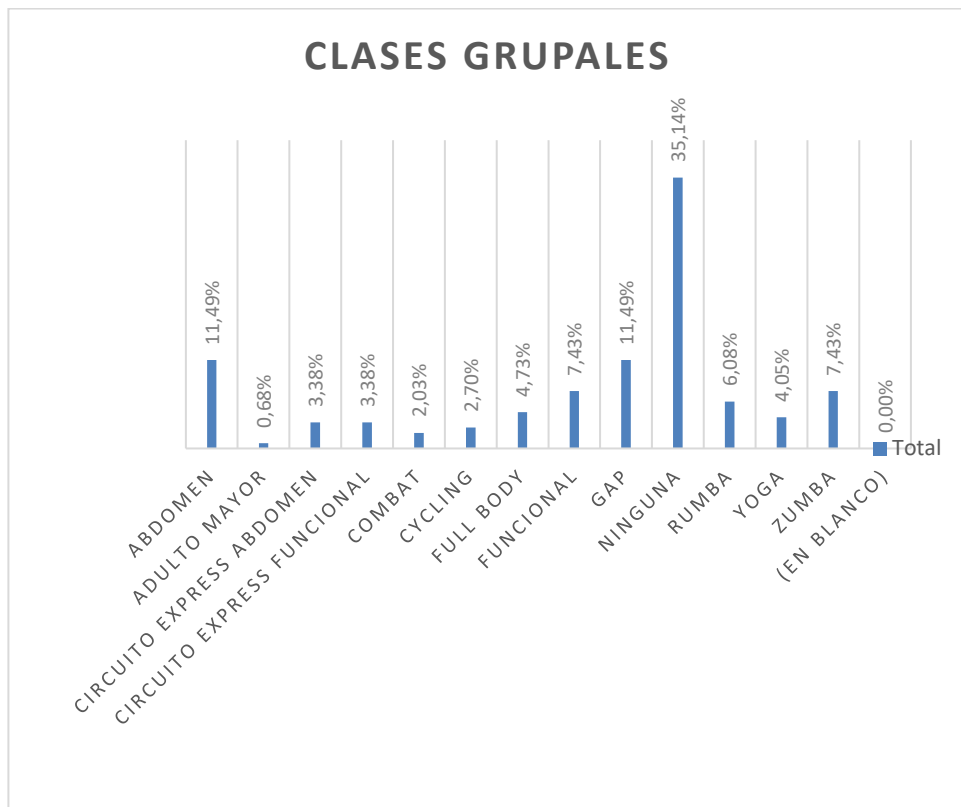
¿Le gustaría tomar clases grupales?

87 respuestas



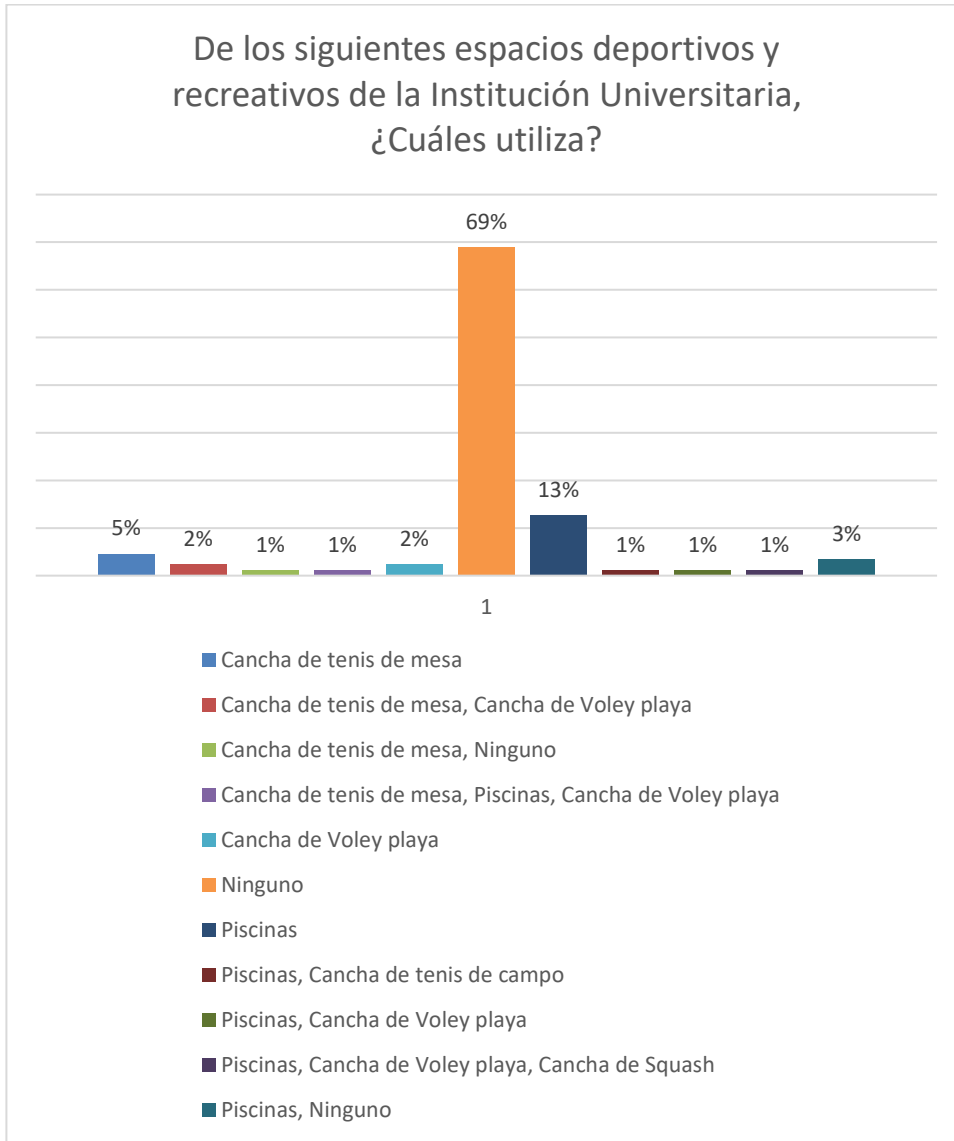
En relación con las clases grupales, en su mayoría no les interesan, aunque un porcentaje significativo las considera interesantes, siendo en total 34 de los participantes.

Gráfico 18. Preferencias clases grupales



En cuanto a las clases grupales, hay preferencia por clases de abdomen, G.A.P. (glúteos, abdomen, piernas), full body, rumba, zumba y yoga.

Gráfico 19. Uso espacios deportivos



Evidentemente prevalece el no uso de los escenarios mencionados en la mayoría de los participantes con un total de 64, mientras 18 usan las piscinas y en muy inferiores cantidades los demás escenarios.

Gráfico 20. *Interés eventos deportivos*

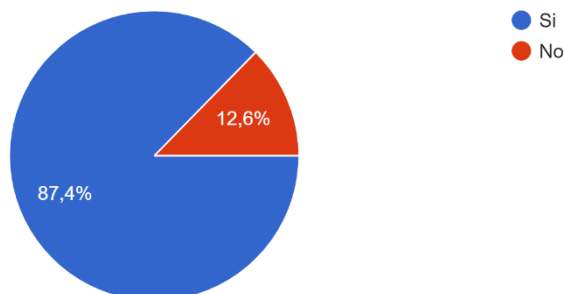


Los resultados arrojados sobre la realización de estos posibles eventos, dice que los participantes en su mayoría no les interesa ninguno siendo un total de 27, seguido de la sugerencia de torneo de vóley playa, evento de natación y torneo de tenis de mesa.

Gráfico 21. Normas uso instalaciones

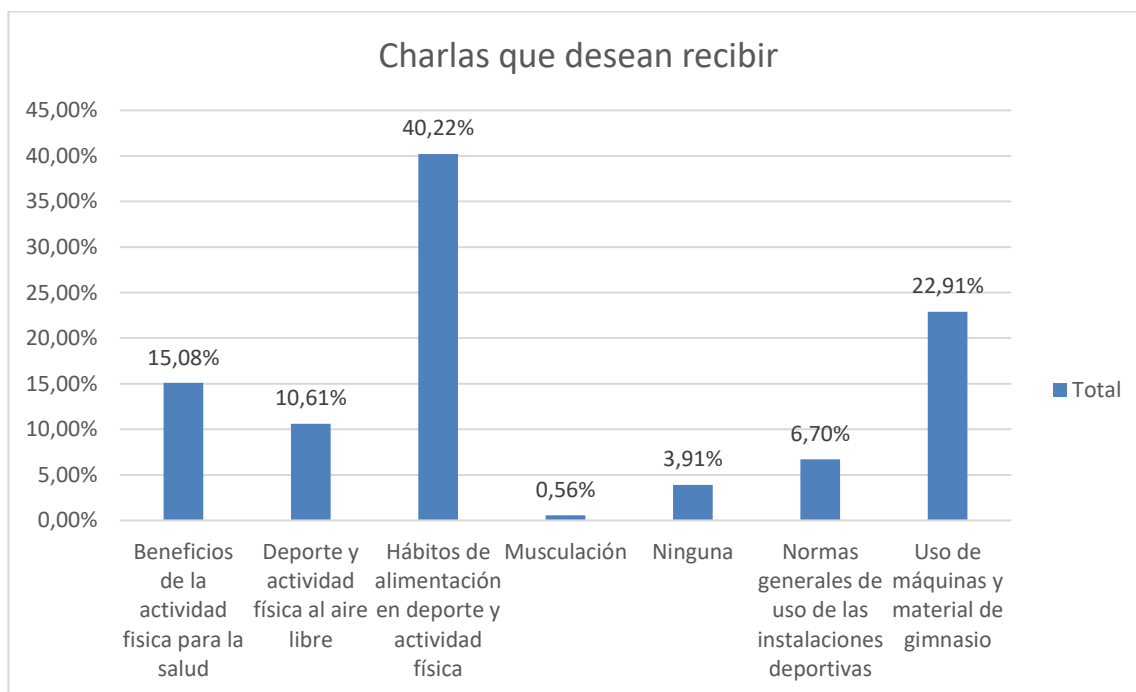
¿Conoce las normas generales de uso de las instalaciones deportivas de la Institución Universitaria?

87 respuestas



Un total de 76 participantes manifestaron conocer estas normas, frente a 11 que las desconocen.

Gráfico 22. Interés en charlas



Entre los participantes, las charlas más requeridas fueron hábitos de alimentación en deporte y actividad física, escogida por 74 personas, seguida de uso de máquinas y material de gimnasio, escogida por 43 personas y beneficios de la actividad física para la salud, escogida por 27 personas.

9. Intervención – acción la práctica

A lo largo del proceso se realizaron varias actividades que generaron impacto positivo en los estudiantes, otros usuarios y escenarios deportivos.

En cuanto a las horas de cátedra, se firmaron y posteriormente digitalizaron las informaciones de los estudiantes que cumplían con sus horas de cátedra.

Se contribuyó a la digitación de información sobre estudiantes que cumplían su cátedra deportiva en el gimnasio.

Ilustración 6. Cátedra deportiva

F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
Tipo de Documento de IC Si seleccionó "Otro" en e	Número de Documento	Número celular y Whats	Correo electrónico instit	Sexo biológico	¿Qué rol cumple en la In	¿Cuál es la facultad de li	Actualmente cursa?	¿Cuál programa acac	
Cédula de Ciudadanía		5555555555	555555555	andreshguita@im.edu.c	Masculino	Empleado			
Cédula de Ciudadanía		1000900010	3046541772	Valentinamarinez306531	Femenino	Estudiante	Facultad de Ciencias Exi	Pregrado	Ingeniería Biomedica
Cédula de Ciudadanía		1064168266	3165308330	sebastianzambrao32387	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Tecnología en Gestió
Cédula de Ciudadanía		1000415022	3053400046	emmanuelaguire279192	Masculino	Estudiante	Facultad de Ciencias Exi	Pregrado	Tecnología en Análisi
Tarjeta de Identidad		1033409060	3023670712	juannivera1120530@com	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Tecnología en Desar
Tarjeta de Identidad		1041351327	3116491194	Jhojanquintana1129817	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Ingeniería de Sistem
Cédula de Ciudadanía	1022146435	1022146435	3017874220	kaliterna1131366@com	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Ingeniería de Sistem
Tarjeta de Identidad		1025648074	3062675189	marcopiedrahita1131303	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Ingeniería de Sistem
Tarjeta de Identidad		1063200935	3215014825	samuelparcamo1121443	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Tecnología en Autom
Tarjeta de Identidad		1033180773	3063310368	santiagopuerta1125754	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Tecnología en Desar
Cédula de Ciudadanía		1117930060	3106976014	yonecaballero1123314	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Tecnología en Desar
Cédula de Ciudadanía		1118530190	3130457970	eduisua1124068@com	Masculino	Estudiante	Facultad de Ingenierías	Pregrado	Tecnología en Desar

Fuente: Elaboración propia

Se colaboró en la elaboración de un formulario de Google para la participación en un torneo de tenis de mesa. Se implementó un código QR para la inscripción y se colaboró con la base de datos de los participantes.

Ilustración 7. Torneo tenis de mesa

Sección 1 de 8

Torneo de Tenis de Mesa - ITM Sede Fraternidad

B I U ↺ ↻

Descripción del formulario

¿Autoriza el uso y tratamiento de datos personales, para temas de actividad física, deporte y salud de la Institución Universitaria? *

1. Si
2. No

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 8

Interés en el torneo relámpago de tenis de mesa

Descripción (opcional)

¿Se encuentra interesado en un torneo relámpago de tenis de mesa? *

1. Si
2. No

¿Te gustaría participar en nuestro Torneo interno de Tenis de Mesa?
¡Inscríbete!



Fuente: Elaboración propia

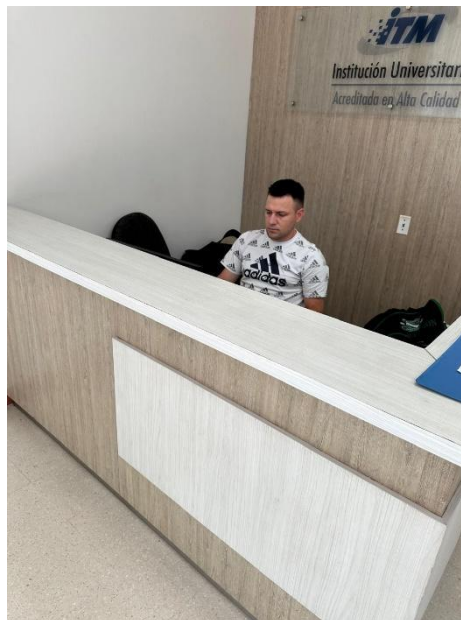
Ilustración 8. *Inscritos tenis de mesa*

B	C	D	E
CÉDULA	FACULTAD	PROGRAMA	
1000403994	INGENIERIAS	GESTIÓN DE REDES Y TELECOMUNICACIONES	
TI 1017928229	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1122400126	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1011590178	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1001551364	INGENIERIAS	SISTEMAS ELECTROMECÁNICOS	
1152470727	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN DESARROLLO DE SOFTWARE	
1029760150	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN DESARROLLO DE SOFTWARE	
1026135386	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1152224081	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN SISTEMAS ELECTROMECÁNICOS	
1046908832	INGENIERIAS	INGENIERIA MECATRÓNICA	
1003733326	INGENIERIAS	INGENIERÍA EN DISEÑO INDUSTRIAL	
1000752294	INGENIERIAS	AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1020109880	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN DESARROLLO DE SOFTWARE	
1025643973	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1017278303	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN DESARROLLO DE SOFTWARE	
1020107495	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1000537656	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN SISTEMAS ELECTROMECÁNICOS	
1141714493	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1026135386	INGENIERIAS	AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1018234706	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA EN DESARROLLO DE SOFTWARE	
1003307023	INGENIERIAS	TECNOLOGÍA AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1001849375	INGENIERIAS	GESTIÓN DE REDES Y TELECOMUNICACIONES	
1023630859	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1007222890	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1007824378	INGENIERIAS	AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1033482988	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1127621914	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1038867611	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1001138844	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1001764853	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1003398474	INGENIERIAS	AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1020111403	INGENIERIAS	AUTOMATIZACIÓN ELECTRÓNICA	
1123621967	INGENIERIAS	INGENIERIA MECATRÓNICA	
1020103250	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1022146692	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1117970060	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1000751876	INGENIERIAS		
PPT - 6459162	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1023523001	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	
1025644183	INGENIERIAS	DESARROLLO DE SOFTWARE	

Fuente: Elaboración propia

También se hizo acompañamiento al gimnasio y a la zona húmeda en general, apoyando la gestión administrativa en ingresos y uso de instalaciones y préstamo de artículos deportivos.

Ilustración 9. Apoyo gestión administrativa



Fuente: Elaboración propia

10. Estrategias para fomentar la cultura de actividad física “Actívate ITM”

Es importante plantearse la posibilidad de dinamizar el uso de los escenarios deportivos de la Sede Fraternidad de la institución Universitaria ITM, tomando como punto de partida las necesidades expresadas por los participantes en temas como la nutrición y el deporte, la natación, el vóley playa y el tenis de mesa. Las charlas sobre actividad física y salud pueden ser vinculadas a las prácticas de vida saludables asociadas al deporte y la actividad física.

Formación y conciencia sobre aspectos como el deporte, la salud, deportes diversos y formación personal sobre el autocuidado y la prevención de la enfermedad, son apuestas ganadoras que apuntan a una población universitaria sana física y mentalmente.

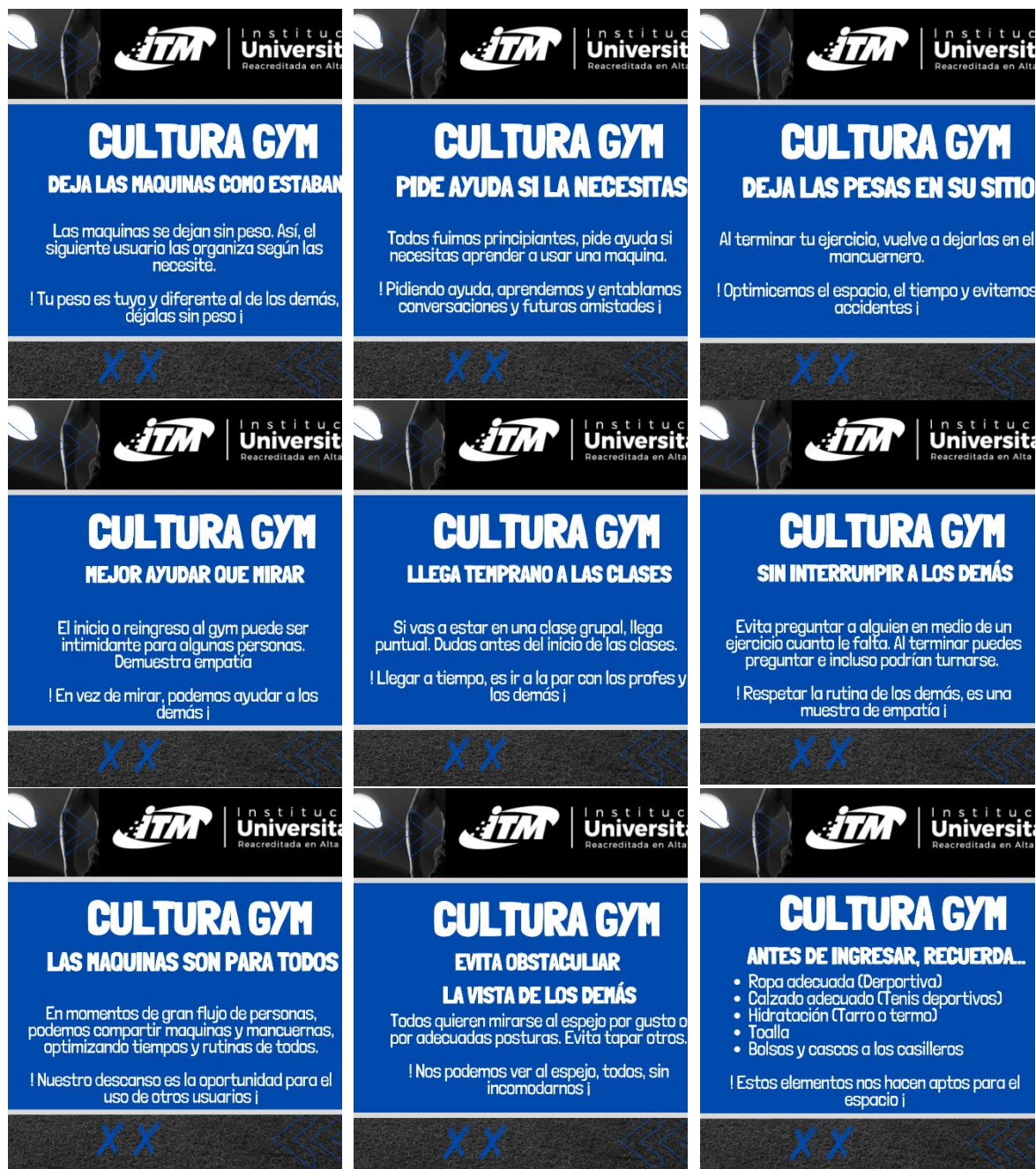
La instrucción sobre el uso de aparatos y elementos del gimnasio y los demás escenarios deportivos, son de gran importancia para el cuidado de estos y la prevención de daños y accidentes.

Importante la articulación de todas las actividades en horarios de alto flujo de asistentes a los espacios deportivos.

Entre las actividades desarrolladas y sugeridas a futuro, se encuentran tips para el uso del gimnasio, lo cual fue positivo, pues mejoraron conductas y hábitos en este espacio. Se presentan a continuación:

Ilustración 10. *Tips para el uso del gimnasio*

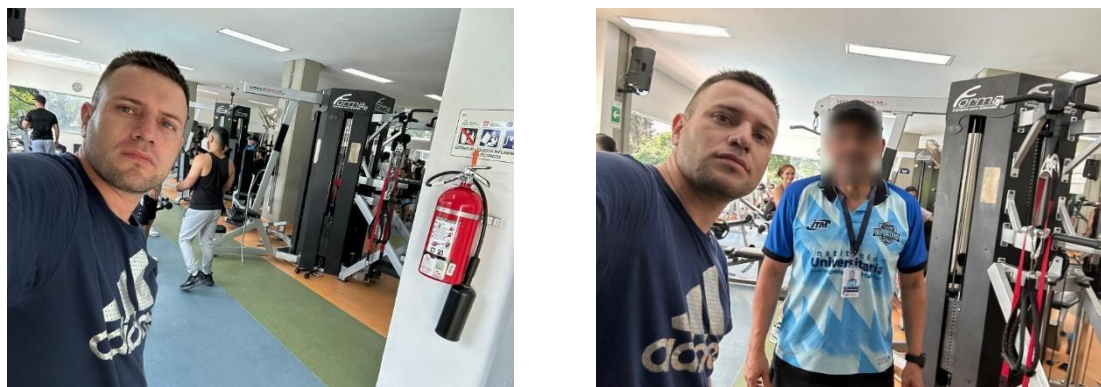




Fuente: Elaboración propia

También se desarrollaron y se sugieren charlas en el gimnasio sobre normas generales de uso, lo cual generó un impacto positivo por el respeto al reglamento.

Ilustración 11. Charlas normas gimnasio



Fuente: Elaboración propia

Se plantea a futuro todas las actividades propuestas y realizadas, siguiendo un cronograma que vaya orientado desde el uso de escenarios, hasta prácticas que contribuyan a estilos de vida saludables y una mejor calidad de vida de la comunidad universitaria.

11. Conclusiones

Se identificó una población estudiantil en su mayoría de pregrado, jóvenes y sanos, sin discapacidades entre los 18 y 25 años de edad, en su mayoría hombres.

Asisten al gimnasio un total de 82 participantes, destacando que, 47 asisten entre 3 y 4 veces por semana y 21 asisten 5 veces o más. En tanto a su tiempo asistiendo al gimnasio, 45 llevan menos de 6 meses, 20 llevan de 6 a 12 meses y 17 llevan 1 año o más.

En cuanto a las motivaciones para la asistencia al gimnasio podemos encontrar que la mayoría asisten por temas de salud, estética y deporte, mientras que, en menor medida por cumplir horas de cátedra, profesores y/o instructores o por las clases grupales.

En el tema de horarios y días de asistencia, la mayoría asisten de lunes a viernes en horas de la mañana.

Es importante resaltar que, solo 33 personas dicen contar con una rutina estructurada por un profesional y solo el 50% hace evaluación y seguimiento a su proceso.

Se presenta un interés importante por las clases grupales y entre las favoritas por los participantes, podemos encontrar abdomen, G.A.P., full body, rumba, zumba y yoga.

De los participantes, 64 no usan otros escenarios diferentes al gimnasio, pero hay una muestra de interés por eventos de vóley playa, natación y tenis de mesa.

Si bien la mayoría de los participantes conocen las normas generales, no hay una cultura para su cumplimiento.

Hay un gran interés por parte de los participantes en charlas sobre hábitos de alimentación en el deporte y actividad física, uso de máquinas y elementos de gimnasio y beneficios de la actividad física para la salud.

11.1. Aportaciones

Se sugieren estrategias de prácticas saludables que integren a los estudiantes en los distintos escenarios deportivos y con orientación sobre la importancia de los hábitos de vida saludables.

A su vez, durante el proceso, se generó conciencia a los usuarios sobre el uso adecuado de los escenarios, indumentarias y temas básicos para su incursión en estos espacios.

Estas aportaciones dejan una línea abierta para continuar fomentando y fortaleciendo las estrategias hacia la cultura de actividad física en el ITM

11.2. Limitaciones

En cuanto al acompañamiento, es importante mencionar que, por parte del cooperador hubo dificultades de tiempo y atención, debido a múltiples ocupaciones y aspectos que salen del contexto de la práctica y desarrollo del proyecto.

12. Referencias

- Alcoba López , A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L. Recuperado el 02 de abril de 2024, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4mzuLW7mWDgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=deporte&ots=HQTKzsGBz1&sig=e9wY3isaWM8JcZeivc9gOrua9fY#v=onepage&q=deporte&f=false>
- Arango López, T., & García , C. (2018). *La calidad percibida de los usuarios del Departamento de Deportes de la Universidad de Antioquia en el año*. Recuperado el 26 de Agosto de 2024, de Repositorio Institucional Universidad de Antioquia: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/30005>
- Atencio Osorio, M. A., Carrillo Arango , H. A., & Ramírez Vélez , R. (2022). Relación entre la condición física y síntomas depresivos en universitarios: un análisis transversal. *Nutrición hospitalaria*, 39(6), 1369-1377. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/04337/show#!>
- Bancayán Ore, C., & Vega Denegri, P. (2020). La investigación-acción en el contexto educativo. *Paidea XXI*, 233-247. doi:<https://doi.org/10.31381/paideia.v10i1.2999>
- Cambroner , M., Blasco, J., Chiner , E., & Lucas , Á. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Ibeoramericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(2), 179-186. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/13608/1/0537108_20152_0002.pdf
- Campo, F., Isaza, G., Osorio, D., & González , H. (2024). Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali - Colombia. *Retos*(51), 578-589. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9140740>
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. *Revista de*

psicología del deporte, 13(1), 55-74. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de <https://ddd.uab.cat/record/63070>

- Castañeda , C., Campos, M., & Del Castillo, O. (2015). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 277-284. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a13.pdf>
- Chalapud , L., Molano, N., & Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 47, 477-484. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de <file:///C:/Users/HOME/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaSaludableEnDocentesYEstudiantesUniver-8220095.pdf>
- Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve , E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista española de cardiología*, 67, 748-753. Recuperado el 02 de abril de 2024, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893214002656>
- Durán Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera , S., & Feu , S. (2021). La motivación de los estudiantes para realizar actividad física. *Revista INFAD de psicología*, 2(1), 147-156. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2126>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 84(4), 325-328. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400001&script=sci_arttext&tlng=en
- Franco Jiménez , A. M., Ayala Zuluaga, J. E., & Ayala Zuluaga, C. F. (2011). La salud en los gimnasios: Una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 186-199. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100014&script=sci_arttext
- Franco, A., Ayala, J., & Ayala, C. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada de satisfacción personal. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 1-14.
- González Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela abierta*(7), 73-96. Recuperado el 02 de abril de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065700>

- ITM, I. U. (27 de Febrero de 2017). *Inauguración Complejo Deportivo Fraternidad ITM*. Recuperado el 27 de Febrero de 2024, de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=NRBxGYyPrcA>
- ITM, I. U. (2024). *Campus Fraternidad*. Recuperado el 27 de Febrero de 2024, de Institución Universitaria ITM: <https://www.itm.edu.co/sedes/campus-fraternidad/>
- Kogan , L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), 151-164. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92122005000100006&lng=es&tlng=es
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista habanera de ciencias médicas*, 17(5), 813-825. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&script=sci_arttext&tlng=en
- Martínez Dueñas , W. A. (2016). Dos o tres cosas que quisiera saber sobre la antropología del fitness. *Revista Jangwa Pana*, 15(1), 9-12. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/jangwapana/article/view/1763>
- Molinero González , O., Salguero del Valle, A., & Márquez , S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 25(7), 287-304. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3678693>
- Muñoz, C., Reina , S., & Cifuentes , S. (2021). Prevalencia de lesiones y fitness en universitarios. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 11(2), 74-102. Recuperado el 12 de Marzo de 2024
- Paredes Prada, E. T., Pérez Casanova, M. F., & Lima Rodrigues, J. A. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista habanera de ciencias médicas*, 19(4), 1-16. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2020000500013&script=sci_arttext&tlng=en
- Parra Soto, S., Poblete Valderrama , F., Zapata Lamana , R., Cigarroa , I., Iturra , J., Cenzano Castillo, L., . . . Monterrosa, A. (2023). Relación entre características antropométricas, autopercepción del índice de masa

- corporal, condición física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de salud y educación. *Revista chilena de nutrición*, 50(1), 20-26. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000100020&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición hospitalaria*, 30(4), 896-904. Recuperado el 02 de abril de 2024, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112014001100026&script=sci_arttext&tlng=en
- Prieto Bascón, M. Á. (2011). Actividad física y salud. *Innovación y experiencias educativas*(42), 1-8. Recuperado el 02 de Abril de 2024, de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Ramírez, M., Raya, M., & Ruiz, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en. *Reidocrea*, 7, 79-84. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49826/7-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramos, S., Alzate, D., Ayala, J., Franco, A., & Sánchez, J. (2009). Perfil de fitness de los estudiantes de la Universidad de Caldas. *Hacia la prevención de la salud*, 14(1), 1-12.
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2), 1-14. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Rodríguez, A. D. (2014). El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. *Memoria académica*, 1-15. Recuperado el 7 de Abril de 2024, de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf
- Rubio Henao, R. F., & Varela Arevalo, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista cubana de salud pública*, 42(1), 61-69. Recuperado el 2 de Enero de 2024, de <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2016.v42n1/o7/es>

- Sanclemente, Y., & Arias, M. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *VIREF*, 3(1), 89-116. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/19050/16277>
- Sevilmis, A., Özdemir, İ., & García-Fernández, J. (2023). The history and evolution of fitness. *Sport TK*, 12(4), 1-20. Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de <https://dialnet-unirioja-es.udea.lookproxy.com/servlet/articulo?codigo=9026299>
- Tamayo Tamayo, M. (1999). El proyecto de Investigación. En *Serie Aprender a Investigar*. Santafé de Bogotá: Icfes.
- Trejo, P., Mollinedo, F., Araujo, R., Valdez-Esparza, G., & Sánchez, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 72-82. Recuperado el 12 de Marzo de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252016000100010&script=sci_arttext&lng=en
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218. Recuperado el 02 de Abril de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci_arttext
- Yuing, T. A., Soto Espíndola, C., Valdés Valdés, N. A., Méndez Rebolledo, G., & Guzmán Muñoz, E. (2021). Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista cubana de medicina militar*, 50(2). Recuperado el 7 de Mayo de 2024, de <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1223/915>