

ESTADO DEL ARTE SUPERCAMPEONES

Con la información recolectada elaborar el estado del arte; este nos permite conocer los resultados de otras investigaciones sobre el tema bajo investigación. Además se puede optar por hablar con investigadores y conocer experiencias de otros grupos de investigación. Es importante mantener un registro de las fuentes consultadas y los resultados obtenidos a partir de dichas consultas, como registros audiovisuales, mapas conceptuales, cuestionarios y/o entrevistas, así como los comentarios relevantes del grupo, los cuales pueden compartir con los grupos de la misma línea de investigación a través de un espacio virtual.

Pieron y cols. (1997) señala una disminución muy significativa en la práctica de actividad física entre los 12 y los 15 años, siendo mucho más acusada en las chicas. Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es importante desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestros jóvenes (Cantera-Garde y Devís, 2002).

Dichas investigaciones requieren el diseño de instrumentos de evaluación de los niveles de actividad física que nos acerquen con mayor precisión a la realidad presente. Existen algunos cuestionarios validados como estimadores de la actividad física realizada.

Destacamos la utilización de los diarios de carácter auto administrable (Bouchard y cols., 1983; Collin y Spurr, 1990), cuestionarios de recuerdo de la actividad realizada recientemente (Paffenbarger y cols., 1991; Lee y cols., 1993), o cuestionarios de recuerdo de largos períodos de tiempo (Sobolski y cols., 1988). Según Tuero y cols. (2001), dichos instrumentos se pueden clasificar atendiendo a la forma de administración (entrevista o auto administrados), el período de recopilación de la información, la duración de la administración del cuestionario, el carácter de la actividad (laboral, tiempo libre, actividades deportivas, actividades del hogar) y nivel de dificultad de la recopilación de la información. No obstante, dichos trabajos son escasos, siendo necesario profundizar en la validación de instrumentos que sean adaptados y validados a la etapa adolescente (CanteraGarde y Devís, 2002).

Las preocupaciones sociales y la búsqueda del bienestar y la calidad de vida han encontrado en el deporte y la actividad física reconocimiento social en distintos sectores que reconocen sus implicaciones y beneficios para el desarrollo humano y por tanto valiosos instrumentos de cohesión social (Romero García & Amador Ramírez, 2008, p.11). Es por esto que las universidades como parte de dar cumplimiento a las legislaciones que promueven la actividad física y a su labor de incidir en los estilos de vida saludables; hace uso del deporte como una de sus

estrategias. Es por ello que con esta investigación se pretende tener bases sólidas para llevar a cabo la caracterización de los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de deporte formativo de modo que se logre ser más asertivos con la idea de aportar al bienestar físico, mental y establecimiento de hábitos saludables por medio de la actividad física y el deporte de forma que estos se conviertan en una preferencia de salud y bienestar en las universidades.

Por todas estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y, muy especialmente, se tiene la voluntad de que los niños y niñas disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva al largo de toda su vida (p.e Telama, Yang, Laakso & Viikari, 19977; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 20058).

Los cambios sociales y culturales, los hábitos familiares, la existencia de diversas posibilidades en cuanto a recursos y equipamientos, entre otros factores, originan que las experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte se produzcan tanto en ámbitos de actividad física organizada como no organizada. Ambos ámbitos de actuación constituyen centros de atención para el fomento de un estilo de vida activo y, en consecuencia, se deben procurar los medios para que ambos tipos de práctica se adecuen a criterios de calidad y se hagan visibles en los estudios encaminados a conocer las pautas de comportamiento de la población escolar.

Según la OMS, se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas. La actividad física regular puede ser beneficiosa para muchas personas con enfermedades no transmisibles frecuentes en los adultos (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa suele proporcionar a las personas la ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas. (OMS, 2004).

La actividad desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero además también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. La actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías. (Ibíd.). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos.

BIBLIOGRAFÍA:

<http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/6782/1/CD-0395417.pdf>

<http://femedes.es/documentos/Escolarv1.pdf>

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf;jsessionid=D471F367CEEB511320E29EF3CAD9E8D0?sequence=1>