

**TENIS DE MESA: UNA OPCIÓN DE DEPORTE FORMATIVO EN LA
UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI SECCIONAL PALMIRA**

**RUBÉN DARÍO GIRALDO ROSERO
CÓDIGO: 0473437**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2013**

**TENIS DE MESA: UNA OPCIÓN DE DEPORTE FORMATIVO EN LA
UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI SECCIONAL PALMIRA**

**RUBÉN DARÍO GIRALDO ROSERO
CÓDIGO: 0473437**

**Trabajo de Grado
Para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**Directora
Mg. Angélica Valencia Serna**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA-VALLE
2013**

Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado

Palmira, Noviembre 2013

CONTENIDO

	Pág.
PRESENTACIÓN	7
INTRODUCCIÓN	8
1. TEMA	9
2. ANTECEDENTES	10
3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
3.1 CONTEXTO.....	15
3.2 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN.....	20
3.3 JUSTIFICACIÓN.....	21
4. OBJETIVOS	22
5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	23
6. MARCO DE REFERENCIA	24
6.1 REFERENTE LEGAL	24
6.2 REFERENTE CONCEPTUAL.....	26
7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	42
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXO A.....	62

LISTA DE CUADROS

Pág.

Cuadro 1. Estudiantes inscritos a deporte formativo USC Palmira periodo 2012 B	17
Cuadro 2. Estudiantes inscritos en tenis de mesa USC Palmira periodo 2012 B	18
Cuadro 3. Estudiantes encuestados por cada programa académico.	19
Cuadro 4. Formas de deporte en Colombia	32

LISTA DE GRÁFICOS

Pág.

Gráfico 1. Género de estudiantes matriculados en tenis de mesa.....	42
Gráfico 2. Estrato socioeconómico de los estudiantes matriculados en tenis de mesa	43
Gráfico 3. Estudiantes matriculados en tenis de mesa, por programa académico ..	44
Gráfico 4. Nivel de práctica físico-deportiva en los estudiantes	45
Gráfico 5. Ámbitos preferidos por los estudiantes para la práctica de actividad física con relación al género.....	46
Gráfico 6. Elección del ámbito deportivo con relación al género.....	46
Gráfico 7. Disciplinas deportivas practicadas por los estudiantes	47
Gráfico 8. Frecuencia de la práctica deportiva de los estudiantes	48
Gráfico 9. Principales motivaciones en los estudiantes para hacer ejercicio	48
Gráfico 10. Práctica del tenis de mesa previa al ingreso a la universidad	49
Gráfico 11. Aspectos que influyeron en los estudiantes para elegir el tenis de mesa como opción de deporte formativo	51
Gráfico 12. Motivaciones para seleccionar tenis de mesa como opción de deporte formativo	51
Gráfico 13. Beneficios que según los estudiantes aporta el tenis de mesa	52

AGRADECIMIENTOS

Lograr la culminación de mi trabajo de grado se convierte en mi mayor triunfo, ser un profesional en lo que más he amado en la vida, el deporte. Un paso muy fuerte que he logrado dar pero que no lo he hecho solo. Por eso, quiero hacer extensos mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que están permitiendo que esto me suceda.

Quiero dedicarlo en primer lugar a Dios señor todo poderoso por brindarme un excelente camino en mi vida, por darme salud, vocación para el estudio, el deporte, su acompañamiento y la familia que me dio para vivir. Gracias Dios mío.

En segundo lugar está mi madre, quien me ha dado su amor y apoyo incondicional, sus enseñanzas, y que con muchos sacrificios me sacó adelante, ella fue la que me insistió para empezar a estudiar en la Universidad, por eso le quiero dedicar este trabajo de grado con el más inmenso amor y decirle que está invitada a primera fila el día de mi grado.

Tercero, a mí esposa y amiga Astrid Milena. Gracias por darme tu amor, respaldo y demasiada paciencia en mis proyectos, gracias amor por ayudarme a crecer como persona y en el rol de ser padre de familia. A mi hijo Cristian con el que encontré la bonita labor de ser padre y a quien he amado siempre y espero verlo dentro de poco como un profesional.

Cuarto, a mis hermanas y hermanos por darme tanto amor y cuidado desde niño, a los cuales a pesar de las diferencias quiero mucho y sólo espero poder estar ahí cuando me necesiten. En especial a mi hermano José Giraldo quien vive mi misma pasión, el tenis de mesa, lo motivo a iniciar sus estudios profesionales en deporte y así logremos seguir cumpliendo juntos nuestras metas.

Quinto, a todos los familiares de mi esposa, la familia Cuaspa, por ayudarme tanto y regalarme su amor desde que era sólo un adolescente recién graduado del colegio y me acogieron como si fuera un miembro más de la familia y gozar de su compañía hace más de 13 años. En especial a mi gran suegra que a la vez ha sido como una madre.

Sexto, a mis docentes de la licenciatura con los cuales aprendí un poco más de la bonita labor de enseñar, quiero además brindar un agradecimiento especial a la docente Angélica Valencia Serna, tutora del trabajo de grado por ayudarme a creer en mí y explotar mi potencial.

Por último, a mi deporte favorito, el tenis de mesa. Un deporte que logró desde que ingresé al colegio ganarse mi atención hasta el punto de formar parte del grupo de monitores del colegio y de la ciudad. Poco a poco fui escalonando hasta llegar a ser uno de los mejores del país representando a la Universidad del Valle. Este deporte me hizo una mejor persona y me ha ayudado en mi formación al ir logrando mis metas. Este deporte fue mi mayor motivación, que poco a poco se fue transformando en un estilo de vida. Gracias al tenis de mesa y al rol de ser maestro he conocido a personas que han hecho parte importante en mí caminar. A todos, mil y mil gracias.

PRESENTACIÓN

El deporte formativo en la Universidad Santiago de Cali seccional Palmira es un espacio que se brinda para la práctica de actividad físico deportiva de cada uno de los estudiantes de los diferentes programas según su pensum académico, por esta razón de los inscritos en el periodo académico 2012B a este programa se seleccionaron los que optaron por la disciplina de tenis de mesa, por ser la disciplina en la que más estudiantes se inscribieron.

La primera parte explora algunos antecedentes sobre investigaciones realizadas en diferentes Universidades, entre las que se encuentran la Universidad del Valle, la Universidad de Antioquia y la Universidad de Almería en Europa; a partir de estos se logró conocer los diferentes gustos y preferencias de los estudiantes por el deporte universitario, además del grado de aceptación por los programas y actividades ofertadas por el Bienestar universitario.

Posteriormente se encuentra la fundamentación del problema, en donde se describe el contexto en el que se desarrolló el estudio y se plantea la pregunta que orientó esta investigación. Luego se presentan los objetivos que guiaron el desarrollo de este trabajo.

Seguido a estos, se expone la estrategia metodológica, en la que se especifican la unidad de análisis, el enfoque, método y técnica de recolección de datos, utilizados para alcanzar los objetivos de esta investigación. Más adelante, se expone el marco de referencia, el cual está conformado por los referentes legal y conceptual, que permiten comprender de manera clara, las leyes que respaldan esta investigación y los elementos conceptuales centrales del trabajo.

Por último, se presenta el análisis e interpretación de resultados, los cuales permitieron arrojar las conclusiones y recomendaciones finales para este trabajo de investigación.

INTRODUCCIÓN

El deporte formativo obligatorio es un espacio diseñado para los estudiantes universitarios con el fin de complementar su formación profesional. A través de él se espera que cada estudiante desarrolle habilidades y capacidades que sólo la práctica físico-deportiva puede generar, tanto de tipo psicológico y físico como social. Sin lugar a dudas, cada disciplina deportiva tiene su propia filosofía o al menos un componente teórico que influye de una manera importante en la forma de pensar y de actuar de quienes los realizan.

El tenis de mesa no es ajeno a esta situación, pues con el paso de los años se ha venido consolidando como una de las disciplinas en donde la esfera mental y emocional puede llegar a ser más importante que la misma condición física; algunas de las capacidades que desarrolla en sus practicantes son la toma de decisiones, la inteligencia interpersonal y el pensamiento estratégico. En la Universidad Santiago de Cali esta disciplina se ha convertido en una de las preferidas por los estudiantes al momento de matricular la asignatura de Deporte Formativo.

Es por ello que se ha elegido el Tenis de mesa como tema principal de esta investigación; el cual, de acuerdo a los énfasis que se manejan en la Licenciatura en Educación Física y Deportes, se ubica dentro de la *educación física* y su campo de aplicación es la *educación formal*. Por otro lado, se inscribe en el Grupo de Investigación: *Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAVI)*, y la línea de investigación es *Pedagogía de la Actividad Física*.

La investigación desarrollada fue de tipo cuantitativa desde un enfoque exploratorio descriptivo, pues el principal interés fue conocer las motivaciones de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali seccional Palmira, al momento de elegir como opción de deporte formativo el Tenis de mesa durante el periodo académico 2012 B. Así pues, vale la pena resaltar que el objetivo de esta investigación no es darle solución a un problema, sino conocer una situación específica al interior de la Universidad. La técnica utilizada para la recolección de información fue la encuesta, por ser una herramienta de fácil y rápido cubrimiento de la población seleccionada. Se espera que los resultados arrojados por esta investigación puedan fortalecer mucho más el Tenis de mesa al interior de la Universidad.

1. TEMA

TENIS DE MESA

2. ANTECEDENTES

Entre las investigaciones sobre la práctica deportiva de los estudiantes universitarios se encuentran en el campo internacional estudios realizados en varias universidades de Europa, donde se abordaron principalmente aquellos que dan a conocer de una manera muy general al estudiantado por sus preferencias o razones por las cuales realizan o no práctica físico-deportiva, sus motivaciones hacia la práctica, gustos sobre las ofertas de bienestar universitario para la práctica del deporte y los medios utilizados para masificar la información. Entre estos cabe resaltar el estudio de Ana Pavón Lores y Juan Antonio Moreno¹ cuyo objetivo fue determinar si los alumnos universitarios encuestados practicaban o no actividades físico-deportivas, definiendo además las características del tipo de práctica que realizaban. El estudio demostró que de los 1.215 estudiantes encuestados, 797 afirmaban ser practicantes activos (52,7%) frente a 715 que se declaraban no practicantes (47,3%). Entre estos últimos, 519 afirmaron haber practicado anteriormente (72,5%), mientras que 196 declararon que nunca habían practicado actividad físico-deportiva (27,5%).

Entre los estudiantes universitarios que afirmaban practicar alguna actividad se comprobó que las actividades físicas más demandadas se concentraban fundamentalmente en el *fitness*, seguido del fútbol y la natación; tal vez por la disponibilidad de escenarios para la práctica del deporte, estas tres prácticas deportivas son las más frecuentes fuera del ambiente universitario.

De otro lado, el estudio Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva analizó los motivos de participación en actividades físico-deportivas de tres muestras de estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en función de la práctica. El Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF), fue respondido por 801 alumnos (con una media de edad de 21 años), donde “la variable independiente es el hecho de practicar o no actividades físico-deportivas, mientras que la variable

¹ PAVÓN, Ana y MORENO Juan. Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. En: UNIVEFD, Conexões, v.4, n.1. Murcia. 2006. (consultada: 18 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.um.es/univefd/conexoes2.pdf>.

dependiente es el grado de acuerdo de los alumnos con los diferentes motivos por los que se realiza práctica físico-deportiva”².

En éste se encontró como los principales motivos de práctica físico-deportiva entre sus estudiantes la competición, imagen personal, salud médica, capacidad personal, entre otros. Esto permite conocer de primera mano la razón por la cual hacen práctica físico-deportiva y a la vez brinda mayor importancia al estudio, dada la relevancia que los estudiantes muestran por el beneficio y alcances de la actividad físico-deportiva al interior de la Universidad.

En el estudio realizado por Manuel Gómez y otros³, se abordaron las principales características de la demanda de actividades físicas y deportivas de tiempo libre del alumnado universitario almeriense de la Universidad de Murcia, para lo cual se seleccionó una muestra de 1.843 sujetos, a los que se les administró un cuestionario para evaluar las actividades en modalidad, periodo temporal, tipo de oferta y finalidad de las mismas. La investigación da a conocer las características de la demanda de actividades físicas y deportivas de tiempo libre con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas para la adecuación de la oferta físico-deportiva.

Este estudio muestra las preferencias del estudiantado, de la misma manera como da a conocer las razones más importantes para acceder al deporte y la forma en que les gusta desarrollar las prácticas, entre las que se encuentran: realizar actividades de manera individual, dirigida o en grupos de amigos, en comparación con la importancia del deporte en la jornada diurna, nocturna, sabatinos y hasta en periodos vacacionales. Este último de gran importancia debido a la facilidad del acceso al deporte por su disponibilidad de tiempo.

Entre los datos más relevantes está la finalidad con la que les gustaría practicar, se apreció que sin duda alguna, es con un carácter no competitivo (82,8%). Al respecto los autores dicen:

² MORENO MURCIA, Juan, et al. Motivaciones de los estudiantes universitarios hacia la práctica físico-deportiva. En: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 5. Murcia. 2005. (consultada: 19 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>

³ GÓMEZ, Manuel; RUIZ, Juan y GARCÍA, Elena. Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. En: Revista digital del centro del profesorado cuevas-olula vol. 3, No 5. Almería. 2010. (Consultada: 18 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

“De manera global, la demanda de modalidades físico-deportivas queda distribuida de forma bastante equilibrada, ya que el treinta por ciento de los alumnos solicitan deportes individuales (30,2%), tan solo algo más de dos unidades porcentuales que los que piden deportes colectivos (27,9%). Finalmente, encontramos que el resto de porcentaje se distribuye casi de manera equitativa entre los demandantes de actividades físico-deportivas en el medio natural y los que piden actividades físico-deportivas con fines saludables, es decir, aquellas que persiguen el mantenimiento o mejora del estado de salud (20,6% y 21,3% respectivamente)”⁴.

Entre las razones encontradas para la vinculación de los estudiantes al ámbito deportivo está la debida información que se debe brindar desde el área de bienestar universitario para promover la inscripción a través de canales informativos apropiados que lleguen a todo el estudiantado y de igual manera, la importancia de la infraestructura deportiva. Según los resultados del estudio, estos factores influyen en las motivaciones para que los estudiantes conozcan y practiquen o no actividades deportivas.

En el ámbito nacional encontramos el estudio realizado por Juan Francisco Gutiérrez Betancur, John Jairo Agudelo Oquendo y John Heiger Mira⁵, cuyos resultados mostraron que de la Universidad de Antioquia, el 62,6% de los estudiantes no conocen la oferta de servicios deportivos del departamento de deportes de la dirección de bienestar universitario, mientras que solo el 37,4% la conoce, el 54,5% no la conoce por falta de información. Se observa también que el interés del estudiante es fundamental para el buen desarrollo de programas deportivos al interior de la Universidad.

Según los resultados del estudio, el 41,3% no conoce la oferta por falta de interés personal y el 4,3% por otro motivo, esto nos muestra el papel decisivo de las directivas del departamento de deportes de bienestar universitario en la difusión de la información y motivación para que los estudiantes valoren el deporte formativo en la universidad y puedan incluirlo dentro de sus actividades recreativas y de esparcimiento, aún una vez finalizado el deporte obligatorio para volverlo un estilo de vida en busca de una mejora de la salud.

⁴Ibid., p. 10.

⁵GUTIÉRREZ, Juan; AGUDELO, John y HEIGER, John. Preferencias deportivas y recreativas de los estudiantes de la Universidad de Antioquia. En: Biblioteca Virtual de Educación Física. Medellín 2010. (Consultada: 15 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/242-preferencias.pdf>.

Del total de estudiantes encuestados el 32% catalogó como deficiente las instalaciones donde se realiza la práctica deportiva. Principalmente, por falta de adecuación en las canchas de fútbol, piscinas, coliseos y huecos de cemento de las canchas múltiples.

De otra parte, en el campo local encontramos el estudio realizado por Leidy Ruiz⁶, que se centró en analizar el nivel de interés de la mujer estudiante de la Universidad del Valle sede Palmira, por la práctica de deporte formativo. En el estudio se logró identificar los diferentes factores que determinan el grado de interés o desinterés para iniciar la práctica de una actividad deportiva, entre los que se mencionan la influencia social y familiar que ha tenido la mujer dentro de su etapa de crecimiento, el ámbito escolar en donde se educaron, además del apoyo gubernamental a través del mantenimiento de escenarios que propicien la práctica deportiva desde temprana edad.

Por otro lado, los resultados mostraron un mayor interés del estudiantado femenino que participó en la investigación, hacia la práctica deportiva, principalmente por sus beneficios en el mejoramiento de la calidad de vida, belleza y salud general; además indica que los principales factores desmotivadores o de desinterés por la práctica de deporte formativo eran el cansancio o pereza al tener que alternarla con las demás actividades académicas e incluso laborales, algún tipo de quebranto de salud o patología médica confirmada eran otras de las causas. También se evidenció la inconformidad por los espacios que bienestar universitario ofrece para la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, ya sea por escasez de escenarios dentro de la universidad o por dificultades para acceder a escenarios fuera del área universitaria a través de los convenios que ésta tiene con entidades recreativas y deportivas de la ciudad.

Con base en la información presentada se puede concluir cómo las universidades y sus estudios realizados se centraron en investigar de manera global toda la oferta deportiva ofrecida por el departamento de bienestar universitario y la reciprocidad de los estudiantes hacia ella, además de los diferentes motivos para la práctica o no práctica de actividades deportivas en general, pero en ninguna investigación realizan un estudio específico por una actividad o deporte que hubiese tenido mayor aceptación en el claustro universitario o que en algún momento hubiese permitido dar cuenta del porqué este deporte se resalta más en alguna institución.

⁶ RUIZ, Leidy. La mujer y el deporte formativo de la Universidad del Valle. Palmira. 2012. p. 40. Trabajo de grado Licenciatura en Educación Física y Deportes. Universidad del Valle. Facultad de Educación y Pedagogía.

Basándonos en estos estudios y la necesidad mencionada se genera este proyecto de investigación que busca describir de manera específica por qué el tenis de mesa en la Universidad Santiago de Cali seccional Palmira en el periodo académico 2012B tuvo tan buena aceptación, logrando abrir y llevar a cabo clases en cinco grupos ofertados con 75 estudiantes inscritos. Esta investigación permitirá mejorar de una manera más objetiva la oferta en otros deportes y fortalecer el tenis de mesa al interior de la Universidad.

3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

3.1 CONTEXTO

La Universidad Santiago de Cali fue creada hace 55 años en la capital del Valle del Cauca, por un grupo de personas aficionadas al programa de Derecho que buscaban la posibilidad de estudiar esta carrera en su propio departamento (Valle), sin tener que dejar su hogar y lugar de origen, para desplazarse a la ciudad de Bogotá, único lugar donde se ofertaba. De esta manera, en el año 1957 se fundó la Universidad. Su sede principal se encuentra al sur de la ciudad de Cali; año tras año, ha ido posicionándose gracias a la calidad académica y el gran trabajo de educación con responsabilidad social, llegando a muchos hogares vallecaucanos.

Debido a esta gran labor y con la firme intención de brindar una oportunidad de ingreso a la formación profesional de calidad, no sólo a los palmiranos sino también a las personas de municipios aledaños, se dio apertura a la Universidad Santiago de Cali – Seccional Palmira; ubicada en la carrera 30 entre calles 39 y 40 del Barrio Colombia. Gracias a esto, muchos jóvenes han tenido la posibilidad de formarse en distintas áreas del conocimiento sin tener que soportar largos viajes hasta la Universidad como sucedía en años anteriores.

En su llegada a la ciudad de Palmira hace 11 años, la Universidad contaba con dos programas académicos: Medicina y Administración de Empresas. La persona encargada como director de la seccional fue el Dr. Diego García Zapata, Administrador de empresas de la Universidad del Valle. Al año 2012, con el mismo director a cargo, la Universidad ha incrementado su capital estudiantil y ha ampliado su oferta académica.

En la actualidad cuenta con cuatro facultades: Facultad de Salud, con los programas de Medicina, Enfermería y Fisioterapia; Facultad de Derecho, con este programa, Facultad de Educación, con Licenciatura en Preescolar y Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, con los programas de Administración de empresas, Logística, y Técnicas profesionales como Automotriz, Electro medicina, Gastronomía y Mecánica industrial. Para el periodo académico 2012B la Universidad contaba con 1.992 estudiantes en las jornadas diurna y nocturna.

La Universidad Santiago de Cali - Seccional Palmira oferta a los estudiantes a través del área de Bienestar Universitario la asignatura de Deporte Formativo para optar por el título de cualquier carrera profesional. Esta asignatura se encuentra en el currículo académico o pensum de cada programa, este es un requisito que deben cumplir las instituciones de educación superior como parte de las asignaturas obligatorias que exige el Ministerio de Educación a la hora de evaluar y dar el registro calificado para ofertar carreras profesionales a la comunidad.

La educación superior en Colombia está regida por la Ley 30 de 1994. En ella se establece la importancia del deporte en la formación integral de los estudiantes universitarios, ya que propicia el desarrollo físico, social, psicológico y emocional. De igual manera, la Ley 181 de 1995 institucionaliza el deporte universitario como una de las formas como este se desarrolla, al cumplir una función complementaria en la formación profesional de cada individuo.

En la Universidad Santiago de Cali – Seccional Palmira, el deporte formativo debe realizarse durante un semestre de la carrera y según el programa académico. Cada carrera tiene un semestre específico en el que se debe cursar. Los programas de Derecho, Gastronomía, Medicina, Logística y carreras Técnicas Profesionales en Mecánica Automotriz, Mecánica Industrial, Electro Medicina y Hotelería y Turismo, lo deben cursar en el primer semestre. Enfermería y Fisioterapia en segundo semestre y el programa de Administración lo cursa en tercer semestre.

El departamento de Bienestar Universitario ofrece en el área de deportes y recreación distintas opciones para escoger el deporte formativo según el gusto por una disciplina deportiva en particular, disponibilidad de tiempo, cercanía de los espacios deportivos u otro interés o motivación.

La infraestructura deportiva que ofrece la Universidad comprende un espacio propio (al interior del Campus), en donde se pueden practicar deportes en espacio cerrado como: ajedrez, capoeira, el arte marcial ninjitsu y tenis de mesa. Gracias a convenios con centros recreativos como el Parque del Azúcar Recrear y el Parque del Sur (Comfenalco), se ofertan disciplinas al aire libre como fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, acondicionamiento físico y natación.

Gracias a estos convenios interinstitucionales con los que cuenta la Universidad, se puede ofrecer a la comunidad santiaguina la práctica deportiva de 11 disciplinas en 18 horarios diferentes (ver cuadro 1).

Cuadro 1. Estudiantes inscritos a deporte formativo USC Palmira periodo 2012 B

INSCRIPCIÓN DEPORTE FORMATIVO USC PALMIRA 2012B					
#	HORARIO CLASES	DEPORTE FORMATIVO	INSCRITOS	HOMBRES	MUJERES
1	Martes 10-12 m	Tenis de Mesa	15	7	8
2	Martes 2-4 pm	Tenis de Mesa	16	5	11
3	Martes 2-4 pm	Acondicionamiento Físico	20	3	17
4	Miércoles 10-12 m	Tenis de Mesa	21	12	9
5	Miércoles 4-6 pm	Acondicionamiento Físico	18	4	14
6	Miércoles 4-6 pm	Baloncesto	18	3	15
7	Jueves 2-4 pm	Acondicionamiento Físico	15	10	5
8	Jueves 4-6 pm	Fútbol 11	12	12	
9	Jueves 4-6 pm	Yoga	21	1	20
10	Viernes 10 -12 m	Tenis de Mesa	15	7	8
11	Viernes 2-4 pm	Fútbol Sala Masculino	21	21	
12	Viernes 2-4 pm	Acondicionamiento Físico	18	7	11
13	Viernes 4-6 pm	Ninjitsu	3	3	
14	Viernes 4-6 pm	Capoeira	4	1	3
15	Viernes 4-6 pm	Ajedrez	1		1
16	Sábado 10-12 m	Fútbol Sala Femenino	12		12
17	Sábado 4-6 pm	Tenis de Mesa	8	4	4
18	Sábado 4:30-630 pm	Natación	24	13	11
TOTALES			262	113	149

Fuente:elaboración propia con base en los datos proporcionados por la Área de Bienestar Universitario-Coordinación de deporte, 2012 B.

En el cuadro 1, se observan los horarios definitivos para las disciplinas deportivas ofrecidas por el departamento de Bienestar Universitario en el periodo académico 2012B, teniendo en cuenta que inicialmente cada disciplina se ofertó en cinco horarios diferentes, pero sólo se dejaron habilitados aquellos en los que se realizó el mayor número de pre-inscripciones, siendo este el caso del tenis de mesa (ver cuadro 2) y el acondicionamiento físico, quienes debido a la masiva inscripción, lograron abrir 5 y 4 grupos respectivamente.

Cuadro 2. Estudiantes inscritos en tenis de mesa USC Palmira periodo 2012 B

INSCRITOS A DEPORTE FORMATIVO TENIS DE MESA USC PALMIRA PERIODO 2012 B				
#	Horario Clases	Inscritos	Hombres	Mujeres
1	Martes 10-12 m	15	7	8
2	Martes 2-4 pm	16	5	11
3	Miércoles 10-12 m	21	12	9
4	Viernes 10-12 m	15	7	8
5	Sábado 4-6 p	8	4	4
TOTALES		75	35	40

Fuente:elaboración propia.

El cuadro anterior muestra los diferentes horarios habilitados para el deporte formativo tenis de mesa, por ser el deporte con mayor demanda para el periodo académico 2012 B. El total de pre-inscritos fue de 75 estudiantes, de los cuales 40 fueron mujeres y 35 fueron hombres. Sin embargo, el total de matriculados académica y financieramente fue de 55 estudiantes, lo cual es un fenómeno muy común dentro de la Universidad, ya que a pesar de ser una Institución semi-privada, gran parte de los estudiantes dependen de la aprobación de préstamos con el ICETEX para continuar con sus estudios y en muchas ocasiones estos no se dan de manera oportuna, impidiendo que los estudiantes puedan formalizar su matrícula académica.

Como se puede observar, el tenis de mesa logró abrir todos los cursos ofrecidos y por lo tanto se considera muy importante para la oferta de deporte formativo que presenta la Universidad Santiago de Cali a los estudiantes cada semestre. Por ello se toma como objeto de estudio en esta investigación, donde se pretende conocer las diferentes motivaciones que pudieron llevar a los estudiantes a escoger el tenis de mesa como una buena opción de deporte formativo para practicar durante su formación profesional.

Para la orientación de los grupos de deporte formativo, la Universidad contrata profesionales en deporte o licenciados en educación física, quienes son los encargados de enseñar distintas disciplinas deportivas en los ámbitos formativos, competitivos y recreativos. Además la universidad bajo la modalidad de contrato de prestación de servicios vincula a un instructor por hora cátedra para manejar los grupos competitivos de fútbol sala y baloncesto. Gracias a los convenios con clubes deportivos, también están los instructores de ninjitsu, ajedrez y capoeira, que entrenan al interior de la Universidad y se involucran con los estudiantes al

enseñar una clase semanal para aquellos que se matriculen en estas opciones de deporte formativo obligatorio.

Todos estos profesionales son los encargados de atender la oferta deportiva de la seccional cada semestre; entre sus deberes están el registro de asistencias, entrega de notas, velar por la seguridad del estudiantado y cuidar la implementación y escenarios deportivos.

El área de deportes tiene implementación deportiva para sus prácticas tales como: balones de baloncesto, voleibol, fútbol, fútbol sala y balonmano; además de materiales como aros, raquetas y bolas de tenis de mesa, lazos, balones pesados, conos, pelotas de caucho, tableros de ajedrez, etc. Específicamente en el deporte tenis de mesa, que es el objeto de estudio en esta investigación, por su masiva aceptación y que se practica al interior de la Universidad, debido a su buen espacio, cuenta con los siguiente implementos deportivos para su práctica: un salón grande y bien iluminado donde están ubicadas ocho mesas equipadas con las respectivas mallas y soportes, más 30 raquetas básicas para las clases.

Al momento de la aplicación de la encuesta entre el 1 y el 15 de Noviembre del año 2012, se encontró que de los 75 estudiantes inscritos previamente en deporte formativo tenis de mesa para el periodo académico 2012B, el grupo finalmente se consolidó en 55 estudiantes. A continuación (ver cuadro 3), se muestra el número de inscritos por cada programa académico:

Cuadro 3.Estudiantes encuestados por cada programa académico.

ESTUDIANTES ENCUESTADOS POR PROGRAMA ACADÉMICO	
Programa Académico	Encuestados
Medicina	15
Administración de empresas	14
Tec. Profesional Gastronomía	11
Derecho	6
Tec. Profesional Mecánica automotriz	5
Enfermería	4
TOTAL	55

Fuente: elaboración propia.

3.2 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN

El área de bienestar universitario de la Universidad Santiago de Cali seccional Palmira, a través de la coordinación de deporte, coordina y ejecuta semestralmente la oferta del programa de deporte formativo obligatorio que está dirigido a los estudiantes universitarios de pregrado matriculados en cada programa académico de la institución.

Los estudiantes se matriculan de manera libre según sus gustos o preferencias en algún deporte de carácter formativo, esta matrícula se realiza una sola vez durante la carrera profesional y se debe cursar según el semestre del currículo académico del pensum, es de carácter obligatorio durante un semestre y computa para promedio académico. Para el periodo académico 2012B se inscribieron 262 estudiantes a deporte formativo de los cuales 113 fueron hombres y 149 mujeres.

La disciplina deportiva individual que logró abrir 5 grupos de clase fue el tenis de mesa, con un total de 75 inscritos (35 hombres y 40 mujeres), la segunda actividad más escogida fue Acondicionamiento físico con 71 inscritos (24 hombres y 47 mujeres), en 4 grupos respectivamente. Los demás quedaron en proporciones de un solo grupo semanal.

En los estudios mencionados anteriormente en el primer capítulo, sobre los antecedentes de este tema, se observa una tendencia a conocer de manera general en las Universidades, los gustos o preferencias de sus estudiantes por actividades físico-deportivas, pero en ninguno de ellos se encuentra un estudio que deje ver las motivaciones por la práctica de una actividad en particular que permita y ayude a la coordinación de deporte de cada Universidad a mejorar la planificación de la oferta y el desarrollo del deporte dentro de la institución.

De esta manera, surgió el interés por conocer *¿cuáles fueron las motivaciones de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali -Seccional Palmira, por practicar Tenis de mesa como opción de deporte formativo en el periodo académico 2012B?*

3.3 JUSTIFICACIÓN

El deporte formativo dentro de la Universidad Santiago de Cali – Seccional Palmira es de carácter obligatorio en todos los programas académicos, en respuesta a la normatividad colombiana. Por ello, con el fin de brindar una variada oferta que alcance a cubrir las preferencias de todos los estudiantes, la Universidad cuenta con escenarios e implementos para la práctica de deportes tanto individuales como colectivos, además de excelentes profesionales, encargados de orientar estos procesos.

Sin embargo, se ha podido notar que el tenis de mesa se ha convertido en una de las disciplinas más apetecidas por los estudiantes de la Universidad. Es por ello que al lograr identificar las motivaciones que llevaron a los estudiantes a matricular esta disciplina como deporte formativo en el periodo académico 2012 B, se espera fortalecer aún más aquellos aspectos que fueron fundamentales para su elección, y también marcar una pauta para el resto de deportes que ofrece la Universidad, en cuanto a los factores que están siendo considerados por los estudiantes al momento de elegir el deporte formativo y que sin lugar a dudas pueden crearen ellos desinterés o motivación hacia los mismos.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Conocer las motivaciones de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali - Seccional Palmira por practicar Tenis de mesa como opción de Deporte formativo en el periodo académico 2012B.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las características sociodemográficas más sobresalientes de los estudiantes que matricularon tenis de mesa como deporte formativo en la Universidad Santiago de Cali - seccional Palmira en el periodo académico 2012B.
- Establecer los factores que incidieron en la elección de los estudiantes sobre el tenis de mesa como opción de deporte formativo en la Universidad Santiago de Cali - seccional Palmira en el periodo académico 2012B según género.

5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Esta investigación es de tipo cuantitativo y se orientó desde el enfoque exploratorio descriptivo, pues su principal objetivo fue conocer las motivaciones de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali- Seccional Palmira para elegir el Tenis de Mesa como Deporte Formativo.

La población de este estudio está conformada por un total de 55 estudiantes matriculados a deporte formativo en la disciplina de Tenis de Mesa en la Universidad Santiago de Cali seccional-Palmira (30 hombres y 25 mujeres) en el periodo 2012 B. Por el tamaño de la población se decidió hacer el estudio con el total de ésta.

La encuesta fue la herramienta de recolección de información y fue aplicada a los estudiantes que matricularon Tenis de Mesa como deporte formativo en el periodo 2012B; ésta se eligió porque es una técnica que permite conocer los gustos, intereses u opiniones de gran cantidad de personas de una manera rápida.

Para procesar los datos que se obtuvieron se utilizó el programa estadístico SPSS para Windows, versión 15.0, y el análisis se realizó con base en estadísticas descriptivas tales como frecuencias, que permiten resumir la información sobre una variable y *crosstabs* (tablas de contingencia), que permiten tabular dos variables, mostrando su relación en forma de tabla.

6. MARCO DE REFERENCIA

6.1 REFERENTE LEGAL

Desde la formulación de la Constitución Política de 1991, el deporte es considerado como derecho social en Colombia y ha tomado una connotación más allá de la simple actividad física de los fines de semana a una práctica normativa financiada por el Estado, la cual desde las esferas laboral, educativa y social se ha encontrado con el diseño de una política estatal que garantiza a todos los ciudadanos no solo el acceso, sino también los recursos necesarios para llevarla a cabo.

El artículo 52 de la Constitución Política⁷ “reconoce el derecho de todas las personas a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Además de la inclusión en la Constitución Política, el deporte pasó a tener una vinculación obligatoria con el sector educativo gracias a la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), que en su artículo 5 expone los fines de la educación y en el numeral 12 brinda al deporte la responsabilidad de apoyar “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”⁸.

De otro lado, en el título II en cuanto a la estructura del servicio educativo, el artículo 14 expone la obligatoriedad de las instituciones educativas en promover el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte en todos los niveles educativos, dándole una gran relevancia a la práctica del deporte y la educación física para los colombianos.

⁷ REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia 1991. Santafé de Bogotá. Cupido. 2005. 150 p.

⁸ MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Ley General de Educación. Santafé de Bogotá. 1994. 50 p. En: Mineducación. (Consultada: 11 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf.

Los grandes beneficios asociados al desarrollo del deporte le permitieron finalmente la promulgación de la Ley del deporte 181 de 1995⁹, y consecuentemente la constitución del Sistema Nacional del Deporte. En dicha ley se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se expresa la institucionalización del deporte universitario, al clasificarlo como una de las formas para desarrollar el deporte, a saber:

El deporte universitario es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior, tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas en la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior¹⁰.

Todo esto facilita los procesos deportivos dentro de la educación y el fácil acceso de los estudiantes del deporte. La Ley 30 de 1992 instituye el Servicio de Bienestar Universitario en las instituciones de educación superior, en su artículo 117 reza: “las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico – afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”, y en el artículo 119, establece que las instituciones de educación superior deben garantizar escenarios deportivos adecuados, con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en la comunidad estudiantil o por el contrario ser garantizados a través de convenios interinstitucionales, según el capítulo II artículo 19.

Para el caso específico de la Universidad Santiago de Cali, seccional Palmira, el acuerdo CS-03 de marzo de 2002, expide y adopta el reglamento de Bienestar Universitario y establece entre sus objetivos contribuir a la formación integral y al bienestar de la comunidad universitaria desde un quehacer pedagógico alrededor de las prácticas físico deportivas y el mejor uso del tiempo libre. Esta directriz o normativa permite al área de deporte realizar ofertas y generar proyectos deportivos para la comunidad universitaria.

⁹ CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 181. En: Red Nacional de Recreación. Bogotá. 18 Ene.1995. (consultada: 16 de Mar. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

¹⁰ LEY 30. En: Consejo Nacional de Acreditación. Bogotá: 28 Dic.1992 (consultada: 30 Ene. 2011). Disponible en la dirección electrónica: www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf.

La Universidad Santiago de Cali, Seccional Palmira integra el deporte a través de su departamento de bienestar universitario y desarrolla programas de deporte formativo obligatorio, deporte recreativo y deporte competitivo. El deporte formativo, objeto de este estudio, es el que de manera obligatoria deben cursar los estudiantes permitiendo complementar su formación profesional y así mismo cumplir con las disposiciones de las leyes Colombianas.

6.2 REFERENTE CONCEPTUAL

El presente trabajo se desarrolla teniendo en cuenta tres temas principales: Estudiantes Universitarios, Deporte Formativo y Tenis de Mesa. A continuación se expone cada una de ellos con el propósito de favorecer la comprensión de la temática que a esta investigación compete.

Estudiantes Universitarios

A la hora de hablar de estudiantes universitarios se deben tener en cuenta un sinnúmero de factores y características que hacen de ésta una población especial. A continuación, se presentan algunas definiciones, que ayudarán a entender mejor esta investigación.

La primera de ellas los define como una población joven con una realidad compleja y muy diversa, conformada por distintos grupos de edades, como lo confirma un estudio realizado por la Universidad Santo Tomás, en donde corroboran que “la edad a la que se entra a la Universidad es cada vez menor. Un 6,1 % de los encuestados tienen 16 años, el 11,6 % 17 y un 16,2 % llega a los 18 años, y sólo el 9 % de los encuestados entró a estudiar una carrera universitaria después de los 24 años”¹¹. También se caracterizan por niveles socioeconómicos muy variados, trayectorias distintas y construcciones de identidad diversas dependiendo de su cultura u origen.

Lo anterior es un buen punto de partida para ir entendiendo lo heterogéneo de esta población y por tanto, la gran importancia que tiene el estudio detallado de las

¹¹ ¿Cómo viven los universitarios hoy? Cifras reveladoras del estudio de la Santo Tomás. En: Universia. S.l. 26 Oct. 2007 (consultada: 11 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://noticias.universia.net.co/vida-universitaria/noticia/2007/10/26/246366/viven-universitarios-hoy-cifras-reveladoras-estudio-santo-tomas.html>.

necesidades de los jóvenes universitarios de hoy día, para garantizar que aquella formación integral sea proporcionada dentro de la academia. De acuerdo con Rodríguez y Agullo:

Los jóvenes universitarios forman un grupo diferenciado del resto de la juventud, no sólo por la franja de edad en la que están comprendidos, sino también, y entendiendo siempre esto como una generalización y asumiendo los riesgos que ello conlleva, por su estatus económico y social, así como por el currículo formativo que están recorriendo y porque integran un grupo con un estilo de vida propio frente al resto de jóvenes¹².

Aparte de estos factores ya mencionados, es reconocido social y culturalmente que los estudiantes universitarios constituyen un grupo diferenciado por el mero hecho de serlo. Para nadie es un secreto que la educación es uno de los pilares más importantes del desarrollo en cualquier país, sin embargo es poca la población que inicia su formación profesional, tal y como muestra el siguiente informe:

Cada año miles de jóvenes próximos a su grado en educación media comienzan una ardua búsqueda de la institución adecuada para realizar sus estudios superiores y aun así en Colombia sólo el 34% de jóvenes logran acceder a una institución de educación superior. Si bien Colombia al igual que Chile y Brasil tienen los porcentajes más altos de cobertura, el nivel de acceso a la educación universitaria en Latinoamérica es del 32%, muy por debajo del 82% de Europa, 67% de Asia y el 62% en Estados Unidos¹³

Otro aspecto importante para mencionar, es que la población universitaria se caracteriza por poseer estilos de vida muy particulares. Según María Jesús Durá el estilo de vida es:

El conjunto de pautas y hábitos de comportamiento cotidianos de una persona y cómo aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes, pueden

¹² RODRIGUEZ, Julio. AGULLO, Esteban. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios de la universidad de Oviedo. En: Revista CODEN PSOTEG. ISSN 0214. Vol. 11, N 2. Pág. 2. S.l. 1999. (Consultada: 4 Jun. de 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.psicothema.com/pdf/204.pdf>.

¹³ PROBLEMA DEL Acceso a la Educación Superior en Colombia. Estado actual de la problemática. En: Blogspot: educacionsuperiorcol. S.l. 9 May. 2011 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://educacionsuperiorcol.blogspot.com/>

constituirse en favorecedoras de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza¹⁴.

Como bien se menciona en la definición anterior, para que un hábito se convierta en un estilo de vida, se necesita que esa conducta sea practicada de manera constante por no menos de tres semanas, pues de esta manera el cerebro mecaniza y adopta como una función más del cuerpo dicha acción.

Así pues, llega a ser lógico porqué en muchas ocasiones la vida universitaria puede llegar a percibirse como algo desordenada, ya que los horarios académicos no permiten mantener por un periodo largo de tiempo un ritmo constante de actividades. Esto sin lugar a dudas crea cierto “caos” en el joven que venía acostumbrado al colegio, con un horario totalmente regular para todo un año, y ahora se ve en la obligación de reajustar o readaptarse cada seis meses aun nuevo ritmo de vida, en donde puede tener en un día tres clases, pero en otro solo una.

Lo anterior se ve reflejado en las diferentes áreas del joven universitario, ya que según el grupo de investigación CEVJO el estilo de vida:

Abarca un amplio espectro de dimensiones (dieta, sexualidad, tiempo de ocio, actividad física, consumo de drogas, autocuidado e higiene, medidas de seguridad, seguimiento de recomendaciones médicas, manejo del estrés, etc.), que pueden(o no) tener sincronía entre sí y su relación no es estrictamente jerárquica¹⁵.

Desde otros ámbitos se ha tenido un interés particular por los estilos de vida saludables que incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud¹⁶.

Los estilos de vida saludable son producto de condicionantes personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Se refieren a formas cotidianas de vivir que se aplican

¹⁴ DURA, María. Estilos de vida y conductas de riesgo de los estudiantes universitarios. En: Revista Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). Madrid. 2010 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/203/225>

¹⁵ EQUIPO DE INVESTIGACIÓN CEVJU COLOMBIA. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. En: Revista de salud pública. S.l. 2010 (consultada: 11 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/viewFile/33281/33268>

¹⁶ DURÁ, Op. Cit., p. 30.

para las distintas esferas o áreas de funcionamiento del campo vital de una persona, satisfaciendo adecuadamente las propias necesidades y optimizando su calidad de vida.

Reig y Colaboradores afirman:

La gran mayoría de los estudiantes universitarios es consciente de la importancia de la salud como un recurso necesario para una vida de cantidad y calidad. Los estudiantes presentan un perfil caracterizado por un gran potencial de salud, si bien aparecen ciertos posibles riesgos como el consumo de tabaco, alcohol, grado de sedentarismo y problemas asociados con el control inadecuado del estrés¹⁷.

Según varias investigaciones, el hábito que favorece la salud y la prevención de enfermedades en el presente y el futuro del estudiante universitario, es la práctica físico- deportiva. Algunos de los beneficios que ella aporta son: aumento de fuerza, elasticidad muscular, regulación del peso, mayor consumo de vo2máx, mejora del riego sanguíneo y oxigenación cerebral, entre otros.

La actividad física debe ser considerada como un factor trascendental para poder tener y disfrutar un estilo de vida saludable. Esto sólo es posible si se crean espacios en donde se eduque a las personas sobre los beneficios de su práctica y los riesgos de su abandono; al igual que la creación de escenarios y programas que fomenten la vinculación de niños, jóvenes, adultos y personas mayores, a las diferentes formas del deporte y actividades físico deportivas.

Un estudio realizado en España¹⁸ con población entre 15 y 75 años, indica que sólo el 37% de ella práctica alguna clase de ejercicio físico (siendo los hombres más activos que las mujeres); mientras tanto, el 63% restante no realiza ningún tipo de actividad física. Además, el estudio también muestra que uno de cada cinco adolescentes españoles presenta una condición física que indica un serio riesgo cardio-vascular futuro.

¹⁷ REIG, A., et al. La calidad y el estado de salud de los estudiantes universitarios., citado por DURÁ, María. Estilos de vida y conductas de riesgo de los estudiantes universitarios. En: Revista Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). Madrid. 2010 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/203/225>

¹⁸ ORTEGA, F., et al. Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). Citado por DURÁ, Op. Cit., p. 30.

Teniendo en cuenta el estudio anterior, se puede deducir que la población universitaria fácilmente puede llegar a sufrir de sedentarismo, pues los compromisos académicos tienden a absorber el tiempo y los intereses de estos jóvenes, hasta el punto de convertirlos en personas que sólo piensan en estudiar, comer y dormir; rutina que con el paso del tiempo puede volverse nociva y traer problemas relacionados con enfermedades cardiovasculares, debilidad muscular, pérdida de flexibilidad, problemas articulares y óseos, infartos cerebro-vasculares, problemas del sistema respiratorio, entre otros.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, caracterizada por la práctica inferior a 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana. Según la página *web* de Salud Pública de Madrid¹⁹, esta inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona, sino que también está dada por la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Otro aspecto que hace difícil que los jóvenes universitarios se interesen por la práctica de ejercicio físico, es el hecho de que durante su infancia no tuvieron la oportunidad de acceder a escenarios deportivos o recreativos de calidad, o si la tuvieron, no fue tan interesante como otras formas de diversión menos fatigantes, como los videojuegos o el simple hecho de pasar horas enteras en frente de un computador.

Al respecto, Newman y colaboradores, afirman:

*La inactividad física o sedentarismo, es uno de los principales causantes de patologías como obesidad, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis, hipercolesterolemia, etc. Esta circunstancia hace que la difusión de la práctica regular de actividades físico-deportivas entre la población, se convierta en una herramienta eficaz de promoción de la salud*²⁰.

¹⁹ SALUD PÚBLICA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID. Sedentarismo y salud. En: Pagina de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. Madrid. 2011 (consultada: 10 Jun. 2013.). Disponible en: http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php.

²⁰Newman, et al. Citado por FERNANDEZ, Diego y GARCÍA, José. Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. En: Revista de Investigación en Educación. Pontevedra. 2010 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/viewFile/135/103>

Al ingresar a la universidad los estudiantes se escudan en razones como la pereza, el cansancio, la falta de motivación, una alta carga académica y la falta de tiempo para dejar aun lado el ejercicio. Es por ello importante fomentar y promover el deporte formativo en cada institución de educación superior, para que los jóvenes puedan ser conscientes de la importancia de crecer integralmente como personas, al dedicar tiempo no solo a su formación intelectual y social, sino también física o corporal.

Deporte formativo obligatorio

Antes de hablar de Deporte Formativo como tal, se hace necesario definir en primera instancia qué es lo que aquí en Colombia se denomina Deporte. Para tal fin, se tomará como base lo expuesto en el artículo 15 de la Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte); allí es definido como “la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales”²¹.

Teniendo como referencia lo anterior, lo primero que se puede notar es que la intención del deporte está enfocada en la formación moral y social del ser humano antes que en la corporal, lo cual deja ver su gran importancia en la vida de quien lo practique, pues su ejecución puede notarse no sólo en músculos más tonificados y cuerpos esbeltos, sino también en formas de pensar y conductas llenas de disciplina y orden.

En la Constitución Política “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”²². Y como en toda sociedad los intereses y gustos son tan diversos, el deporte en Colombia (Ley 181)²³ ofrece varias formas para desarrollarlo y garantizar que todos tengan acceso y gusto por practicarlo (ver cuadro 5). A continuación se expone cada una de ellas:

²¹ CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Op. Cit., p. 28

²² REPÚBLICA DE COLOMBIA. Op. Cit., p. 27

²³ Ibid., p. 34

Cuadro 4. Formas de deporte en Colombia

Formas de Deporte según la Ley 181 de 1995	
Deporte formativo	Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
Deporte social comunitario	Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.
Deporte universitario	Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.
Deporte asociado	Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.
Deporte competitivo	Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.
Deporte de alto rendimiento	Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.
Deporte aficionado	Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.
Deporte profesional	Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

Fuente: elaboración propia, adaptado de la Ley 181 de 1995.

Como se puede ver, dos de las formas del deporte en Colombia son el Formativo y el Universitario, dando lugar al Deporte Formativo como asignatura obligatoria en todos los programas académicos ofrecidos en las Instituciones de Educación Superior, cuyo principal objetivo es contribuir en la formación integral de cada estudiante.

Numerosos autores han hecho referencia a los beneficios que trae el deporte formativo universitario. Enrique Rivera²⁴ plantea que esta asignatura fortalece en el estudiante las habilidades y valores que necesitará durante su carrera y vida como profesional; algunos de ellos son “...el trabajo en equipo, el trazo de metas, el sentido de identidad y la pertenencia a un grupo”. Es preciso mencionar, que estas habilidades también son el resultado de un estilo de vida y principios adquiridos desde la niñez, pues como es evidente, el joven universitario ya trae consigo una estructura mental y cultural fuerte, la cual puede hacer que estos valores sean afirmados o que por el contrario sean ignorados y dejados a un lado.

De igual forma, Rivera expone que “la resolución de problemas en la planeación de estrategias y toma de decisiones en corto tiempo, nos lleva al deporte como factor de educación”; esta afirmación es muy importante, porque deja ver el deporte como una alternativa efectiva no sólo para la formación y perfeccionamiento físico, sino también, para el desarrollo cognitivo y social del ser humano, razón por la cual este debe dejar de verse como un medio más para pasar el tiempo libre y empezar a comprender su enorme aporte en la vida de cada futuro profesional. Al respecto, Balaguer y García²⁵ afirman que la realización frecuente de actividad física, mejora la autoestima, los estados de ánimo, disminuye el riesgo de depresión y mejora la ansiedad.

A su vez, Field, Diego y Sanders, dicen:

Los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor

²⁴ RIVERA, Enrique. El deporte como formador de actitudes y valores en los estudiantes universitarios. En: Revista Universidad de Sonora. s.l. s.f. (consultada: 10 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/19-19articulo%205.pdf>

²⁵ BALAGUER y GARCÍA. Ejercicio físico y bienestar psicológico., citado por GUTIERREZ, Melchor. El valor del deporte en la educación integral del ser humano. En: Revista de Educación. España, 2004. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

*cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio*²⁶.

A pesar de todos sus beneficios, en el contexto universitario es muy común encontrar apatía por el deporte formativo, ya que el estudiante al iniciar una carrera profesional sólo concibe la importancia del aprendizaje de tipo intelectual, dejando en un segundo plano el deporte como parte de la formación integral del individuo. Influir en la adquisición de buenos hábitos de salud, mantener el cuerpo sano y mejorar la calidad de vida de los universitarios, son algunos de los retos del deporte formativo.

Es aquí donde la dependencia de Bienestar Universitario juega un importante papel en cada institución, ya que es su responsabilidad ofrecer programas y servicios que se adapten a las necesidades y características propias de cada comunidad estudiantil. Además de esto, también debe garantizar que las instalaciones, implementos y profesores encargados del área de deportes, sean los idóneos, pues estos factores son determinantes para que los estudiantes se motiven o no hacia su práctica.

Otro aspecto que debe ser tenido en cuenta por Bienestar Universitario, es la promoción de los servicios que oferta, pues a pesar de contar con todo el equipo necesario para brindar programas de calidad, la falta de información en los estudiantes es la que genera una baja demanda de ellos. Por ejemplo, en un estudio realizado en la Universidad de Antioquia²⁷, se evidenció que del total de la muestra (1.051 estudiantes), el 47,7% no realizaba ningún tipo de actividad física porque simplemente no conocía los servicios que ofrecía el departamento de deportes.

Por otra parte, José A. Cecchini y Carmen González²⁸ examinaron las causas que explican la desvinculación de los estudiantes universitarios con la práctica del deporte. Plantean que existen dos tipos de causas para que eso ocurra, las extrínsecas y las intrínsecas. Las primeras hacen referencia a la falta de tiempo, las instalaciones, oferta y promoción del deporte al interior de la Universidad. Las

²⁶ FIELD, T.; DIEGO, M. y SANDERS, C. Exercise is positively related to adolescents relationships and academics., Citado por GUTIERREZ, op.cit. pág. 37

²⁷ GUTIÉRREZ, Juan; AGUDELO, John y HEIGER. Op.Cit., p. 15

²⁸ CECCHINI, José A. y GONZÁLEZ, Carmen. Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. En: Dialnet. Oviedo. 2008. (consultada: 14 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://institucional.us.es/fuentes/gestor/apartados_revista/pdf/numeros_anteriores/ncbbkms0.pdf

segundas, a factores como el desánimo, aburrimiento y baja competencia. Afirman que los estudiantes que abandonaron la práctica deportiva por razones extrínsecas, son aquellos a quienes aún les interesa y de ser posible, retomarían o iniciarían su práctica, mientras que el segundo grupo, corresponde a los estudiantes que por causa de una mala experiencia o por no haber alcanzado sus expectativas, han perdido total interés por ella.

Concluyeron que las razones extrínsecas son más fáciles de solucionar, pues están directamente relacionadas con las dependencias de Bienestar Universitario y por tanto del área de deportes; esto quiere decir que sólo bastaría con una mejor gestión de sus programas, para lograr que los estudiantes se motivaran por la práctica deportiva. En cambio, aseveran que las razones intrínsecas son mucho más difíciles de solucionar, ya que los factores desmotivantes son de carácter subjetivo.

De esta manera, queda claro que el deporte formativo dentro de las Universidades no sólo debe darse por cumplir con un requisito más del Ministerio de Educación, sino que debe velar para que los fines y objetivos que se buscan y esperan de él realmente se cumplan y así los estudiantes tengan la posibilidad de adquirir capacidades y principios que sólo el deporte les puede dar.

Tenis de Mesa

El Tenis de mesa es un deporte de raqueta, que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Tuvo su origen en Inglaterra durante el siglo XIX, aproximadamente en el año 1870. Se cree que quienes primero lo practicaron, fueron los jugadores de Tenis de campo, quienes adaptaron este juego a un espacio más reducido y al interior de un salón; es posible que esta variación haya sido motivada por factores climáticos que impedían realizar sus prácticas al aire libre.

En sus inicios, se llevaba a cabo sobre mesas de billar o de comedor y se utilizaban libros o una cuerda como malla para dividir los dos terrenos. Se usaban corchos adaptados o pelotas de juegos infantiles, y como raquetas, se utilizaban cajas de cigarrillos o tapas de recipientes que fueran lo suficientemente planas.

Posteriormente, más o menos en el año 1891, James Gibb ideó una red fija a dos postes sobre una superficie de madera elevada del suelo, inventando un juego de

21 puntos y con pelotas de goma. Tiempo después, la firma Jhon Jaques LTDA., fabricante de artículos deportivos, registró el nombre “Ping-Pong” para denotar ésta práctica. La palabra “Ping”, hacía referencia al sonido de la pelota al impactar con la raqueta, y la palabra “Pong”, por el sonido de la pelota al tener contacto con la mesa.

El tenis de mesa fue creciendo y poco a poco se crearon nuevas reglas y especificaciones para su práctica. Una de las razones más importantes para que su crecimiento y popularidad se diera tan rápido, fue el hecho de que mujeres y niños tenían la posibilidad de practicarlo al mismo nivel de los hombres, ya que en ese momento el juego era lento y de bajo impacto. A partir del año 1901, se empezaron a realizar torneos nacionales e internacionales en esta disciplina. En el año 1926 se constituyó oficialmente la Federación Internacional de Tenis de Mesa (I.T.T.F.).

Tras años de práctica y gracias a los nuevos alcances tecnológicos y biomecánicos, ha ido ganando gran interés a nivel internacional, convirtiéndose a la fecha en el segundo deporte después del fútbol con mayor número de federados en el mundo y según estudios recientes de la NASA, “es el deporte de mayor dificultad (a nivel de élite) y la tercera actividad deportiva más compleja”²⁹.

De acuerdo con la Real Federación Española de Tenis de Mesa³⁰, algunas de las características del Reglamento Técnico son la mesa, la pelota, la raqueta, el área de juego, las condiciones del partido, el servicio, el tipo de indumentaria y la duración del juego.



En primer lugar, la mesa debe cumplir con una longitud de 2,74m, un ancho de 1,525m, una altura de 76cm, un grosor de 22mm y 15,25 cm de altura de la red. La mesa puede ser de cualquier tipo de madera, pero su superficie debe ser de un color oscuro y uniforme. Las líneas laterales deben ser de 2cm de anchura y la línea central que divide los dos lados, debe ser de 3mm de ancho.

²⁹ HISTORIA DEL tenis de mesa. En: Tenis de mesa. Perú. S.f. (consultada: 21 Sep. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.tenisdemesa.com.pe/historia.php>

³⁰ REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA. Reglamento técnico de juego. Edición 2011-2012. En: International Table Tennis Federation (ITTF). Madrid. 2012. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.ittf.com/ittf_handbook/2011/Reglamento_Tecnico_de_Juego_2011_2012.pdf

La pelota debe ser esférica, con un diámetro de 40mm, de material plástico o de celuloide, puede ser de color naranja, blanco o mate y su peso de 2,7gr. En cuanto a la raqueta, ésta puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, compuesta por una madera y dos gomas. Cada lado de la raqueta debe ser cubierto por un color diferente (roja y negra). Como mínimo, el 85% del grosor de la hoja debe ser de madera natural; la hoja puede estar reforzada en su interior con una capa adhesiva de un material fibroso como fibra de carbono, fibra de vidrio o papel prensado, pero sin sobrepasar el 7,5% del grosor total.



El lado de la hoja usado para golpear la pelota debe estar cubierto con goma de picos normal con los picos hacia fuera y un grosor total no superior a 2 mm incluido el adhesivo, o también con goma sándwich con los picos hacia dentro o hacia fuera y un grosor total no superior a 4 mm incluido el adhesivo. Antes del inicio de un partido, y siempre que cambie de raqueta durante el mismo, el

jugador debe mostrar a su contrincante y al árbitro la raqueta que va a usar, y permitirá que la examinen.

Los partidos pueden ser individuales o dobles. Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la pelota dé en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se tendrá que repetir el saque tantas veces como sea necesario. Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo excepto la raqueta, será punto para el contrario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la pelota (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

En cuanto a la duración del juego o set, este acaba cuando uno de los dos jugadores llegue a 11 puntos ganando por diferencia de dos. En caso de que queden

empatados a 10, se seguirán jugando puntos sucesivos en los que cada jugador hará un saque por turno hasta que uno de los dos gane por diferencia de dos. Los partidos son disputados a 3, 5 o 7 sets dependiendo de la competición.

El servicio comenzará con la pelota descansando libremente sobre la palma abierta e inmóvil de la mano libre del servidor. Después, el servidor lanzará la pelota hacia arriba lo más verticalmente posible, sin imprimirle efecto, de manera que se eleve al menos 16 cm tras salir de la palma de la mano libre y luego caiga sin tocar nada antes de ser golpeada. Cuando la pelota está descendiendo, el servidor la golpeará de forma que toque primero su campo y después de pasar por encima o alrededor del conjunto de la red, toque directamente el campo del receptor; en dobles, la pelota tocará sucesivamente el medio campo derecho del servidor y del receptor.

Desde el comienzo del servicio hasta que es golpeada, la pelota estará por encima de la superficie de juego y por detrás de la línea de fondo del servidor, y no será escondida al receptor por el servidor o su compañero de dobles ni por nada de lo que ellos vistan o lleven. Después de cada 2 tantos anotados, el receptor o pareja receptora pasará a ser el servidor o pareja servidora, y así hasta el final del juego, a menos que ambos jugadores o parejas hayan anotado 10 tantos. En este caso, el orden del servicio y de la recepción será el mismo, pero cada jugador servirá tan sólo un tanto alternativamente.



La indumentaria del jugador consiste en un polo de manga corta (usualmente rojo, azul o blanco), una pantaloneta o una falda (para facilitar el movimiento del jugador), medias y zapatillas deportivas; durante el juego no podrán usarse otras prendas, a no ser que el juez árbitro lo permita. No está permitido utilizar prendas del mismo color de la pelota de juego.

Por último, entre las condiciones de juego requeridas para el desarrollo del partido está el área de juego para cada mesa, la cual deberá medir como mínimo 14m de largo, 7m de ancho y 5m de alto. Debe estar delimitada por vallas de aproximadamente 75 cm de altura, todas del mismo color de fondo oscuro, que la separen de las áreas contiguas y de los espectadores.

Cuando se juegue en varias mesas a la vez, el nivel de iluminación debe ser el mismo para todas ellas, y el del fondo de la sala de juego no deberá ser mayor que el mínimo en el área de juego. La fuente de iluminación debe estar, como mínimo, a 5m por encima del suelo. El fondo debe ser, en general, oscuro y no podrá contener fuentes de luz brillante ni dejar pasar claridad a través de ventanas sin cubrir u otras aberturas.

El suelo no podrá ser de color claro, ni con brillo reflectante ni resbaladizo, y su superficie no podrá ser de ladrillo, cerámica, cemento o piedra; en competiciones por el título Mundial u Olímpico, el suelo deberá ser de madera o de otro material sintético enrollable, de una marca y tipo autorizados por la ITTF.

Beneficios de la práctica del Tenis de mesa

Después de exponer algunos de los aspectos básicos del Tenis de mesa como su origen y forma de juego, se presentarán algunos aportes realizados por numerosos autores sobre sus características psico-técnicas y su influencia en la formación integral de quien lo practique.

En primer lugar, el Tenis de mesa es considerado como uno de los deportes de mayor exigencia y concentración por ser una disciplina en la que para ganar se debe aprovechar el error del contrario y para alcanzar este nivel, se hacen necesarias muchas horas de práctica para adquirir experiencia y así poder predecir con mayor facilidad los movimientos del adversario. Al respecto, Matytsin³¹ aclara que el “Tenis de Mesa es una actividad que está condicionada por el bajo índice de predicción de las acciones del rival”.

De esta manera, se puede notar que una de las principales habilidades psicomotrices necesarias para jugar el Tenis de mesa, es la percepción. La cual, según la Real Academia de la Lengua Española³², hace referencia a la “Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.” Esta

³¹ MATYTSIN, O. El Papel de las características personales del jugador de Tenis de Mesa en proporcionar eficiencia y estabilidad durante las competencias., citado por ABAD, Manuel. El Tenis de mesa como deporte educativo. En: Efdeportes-Revista Digital. Buenos Aires. 2007. (consultada: 04 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.efdeportes.com/efd108/el-tenis-de-mesa-como-deporte-educativo.htm>

³² REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española: Percepción. En: RAE. S.l. s.f. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://lema.rae.es/drae/?val=percepcion>

habilidad de identificar acciones o estímulos externos, para el caso del Tenis de mesa, debe complementarse con la capacidad de responder a ellos en el menor tiempo posible y con el movimiento preciso para contrarrestarlos.

En esta parte, la inteligencia emocional también juega un papel importante, ya que un jugador que sea capaz de identificar sus propias emociones, dominar la ansiedad y llevar un juego estable durante todo el partido a pesar de los resultados preliminares, tendrá muchas más posibilidades de salir victorioso, así su oponente esté mejor dotado tanto física como técnicamente.

Por otra parte, el Tenis de mesa también se caracteriza por favorecer el desarrollo de habilidades como la ubicación espacial, propiocepción, coordinación óculo-manual y velocidad de reacción. Como es de esperarse, lo ideal para el desarrollo y perfeccionamiento de cada una de ellas, es que el aprendizaje de esta disciplina se inicie desde edades tempranas, siendo la escuela un lugar propicio para ello.

Pero es triste el hecho de que en la mayoría de escuelas y colegios públicos de Palmira, que son las instituciones donde mayor cantidad de niños se inscriben, la práctica del Tenis de mesa es escasa y casi inexistente. Tal vez por razones culturales, falta de conocimiento o escasos recursos económicos, el fútbol sigue siendo la disciplina deportiva dominante.

Allen afirma que la práctica temprana de Tenis mesa “acelera el desarrollo motor en los niños, así como favorece el desarrollo de los mecanismos que controlan la coordinación del movimiento complejo y fino; además, también incrementa la capacidad de aprendizaje de la percepción motora”³³. Siguiendo ésta apreciación, sería conveniente que el Tenis de mesa fuera incluido dentro del currículo de la educación física para toda la educación básica, ya que como se ha dicho antes, es una disciplina que fomenta el desarrollo integral del ser humano.

Carlos Duque respalda lo anterior al plantear que la práctica de esta disciplina ayuda al desarrollo de “la coordinación motriz, agilidad, velocidad, fuerza y resistencia, también mejora la concentración, habilidad para procesar información, habilidad visual, habilidad en tomar decisiones rápidas y bien logradas, actuar bajo presión y aplicación de conocimientos de ángulos”³⁴.

³³ ALLEN, J. El Tenis de Mesa y el desarrollo motriz. En: Efdeportes-Revista Digital. Buenos Aires. 1997. (consultada: 04 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.efdeportes.com/efd8/desmot.htm>

³⁴ DUQUE, Carlos. Tenis de Mesa: agilidad, velocidad y pasión. En: Revista Letra Media. S.l. S.f. (Consultada: 24 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.letramedia.cl/?p=2221>

Así pues, es fácil entender por qué el Tenis de mesa es el segundo deporte con mayor número de federados a nivel mundial, siendo los países asiáticos líderes en su práctica. Al parecer las personas de ese extremo de la tierra descubrieron sus beneficios hace ya mucho tiempo y por eso ahora se caracterizan por el orden, la disciplina y la concentración, pues desde su infancia eso fue lo que aprendieron; y lo que en un primer momento sólo era un juego, con el paso de los años se consolidó hasta llegar a convertirse en unos de sus atractivos más notables.

De esta manera, se va haciendo clara la importancia del Tenis de mesa dentro del ámbito educativo, no sólo en la educación básica, sino también a nivel profesional especialmente en el contexto universitario. Con esto, no se quiere restar importancia a las demás prácticas deportivas, pues como bien se sabe, cada una de ellas aporta de diferentes formas un sinnúmero de beneficios, que no se limitan a la dimensión física, sino que también alcanzan a la emocional y social.

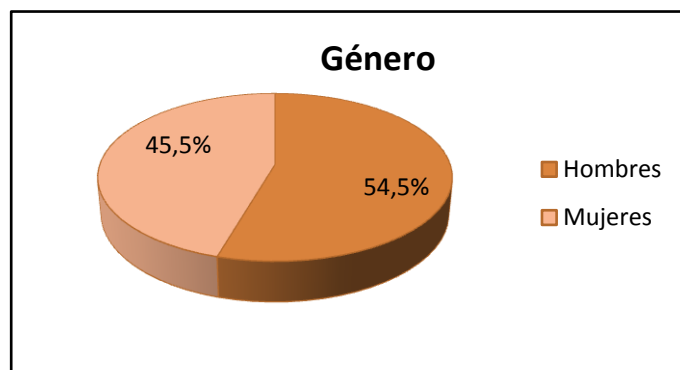
Sin embargo, el Tenis de mesa como opción de Deporte formativo obligatorio es una excelente alternativa para fortalecer y complementar cualquier carrera profesional; pues como se ha dicho antes, desarrolla en sus practicantes una serie de habilidades que tienen mucha relación y aplicabilidad en contextos laborales. Hoy en día, se necesitan personas con capacidad para atender varias tareas a la vez y realizarlas de manera efectiva; es allí donde las habilidades para procesar información, actuar bajo presión y tomar decisiones rápidas y bien logradas, marcan la diferencia entre un profesional competente y uno que no lo es.

7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación se presenta la descripción y el análisis de los resultados que arrojó el estudio sobre las motivaciones de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, seccional-Palmira, a la hora de elegir el tenis de mesa como opción de deporte formativo, en el curso de su carrera profesional.

La población que se tomó en esta investigación está conformada por estudiantes de todos los programas académicos que matricularon la asignatura deporte formativo en el periodo académico 2012 B, siendo un total de 55 personas, cuyas edades estaban entre los 16 y los 30 años. De los cuales, el 73% eran mayores de edad y el 21,82% menores de 18 años. Se pudo notar también, que el 54,5% de los encuestados eran hombres y el 45,4% mujeres, con 30 y 25 estudiantes respectivamente (ver gráfico 1).

Gráfico 1. Género de estudiantes matriculados en tenis de mesa

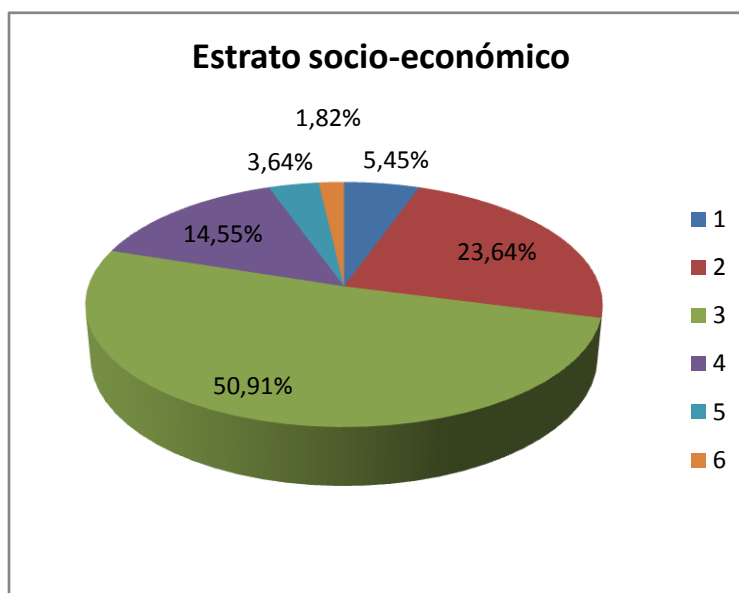


Fuente: elaboración propia.

Teniendo en cuenta que el deporte formativo en la Universidad Santiago de Cali – como en toda universidad colombiana- es de carácter obligatorio y que se debe cursar entre el primer, segundo y tercer semestre, de acuerdo al pensum de cada carrera, se pudo evidenciar que los rangos de edad de los estudiantes que matricularon esta asignatura coinciden con los resultados de otros estudios realizados en Colombia, en los que el promedio de edad de los jóvenes que inician una carrera profesional esta entre los 16 y los 19 años.

En cuanto a lugar de residencia, se encontró que el 51,92% vive en Palmira, el 15,38% en la ciudad de Cali y el 32,69% en municipios aledaños como Cerrito y Pradera. Además, del total de encuestados, el 50,91% pertenece al estrato 3, el 23,64% al estrato 2, el 14,55% al estrato 4 y el 10,91% restante, se distribuye entre los estratos 1, 5 y 6 (ver gráfico 2); lo cual deja ver que a pesar de tratarse de una Universidad semiprivada, las personas de estratos 2 y 3 son quienes en mayor proporción acuden a ella para llevar a cabo su formación profesional.

Gráfico 2. Estrato socioeconómico de los estudiantes matriculados en tenis de mesa

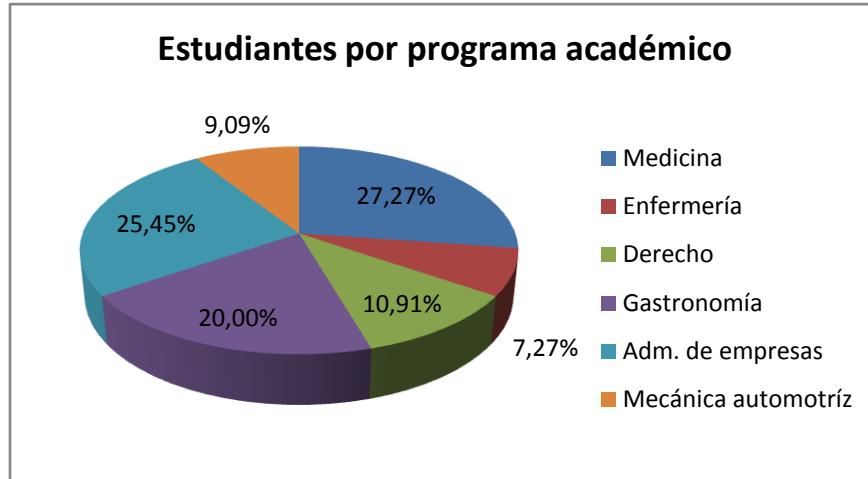


Fuente: elaboración propia.

Como se mencionó anteriormente, debido a los semestres específicos en los que se debe matricular la asignatura deporte formativo, el 64,81% de los estudiantes encuestados eran de primer semestre, de los cuales, el 73,3% eran hombres y el 54,16% mujeres. El 14,81% eran de segundo semestre y con igual porcentaje de tercero; sólo un 5,45% eran de cuarto semestre. Se pudo evidenciar, que el mayor porcentaje de participación de las mujeres, en comparación con los hombres, se presentó en los estudiantes de segundo y tercer semestre, esto podría estar asociado a las dinámicas propias de los programas a los que pertenecen pero que no son objeto de análisis en este trabajo.

Delos encuestados, el 27,27% eran de Medicina, el 25,45% de Administración de Empresas; el 20% de Gastronomía, el 10,91% de Derecho; el 9,01% de Mecánica automotriz y el 7,27% de Enfermería (ver gráfico 3). Para el periodo académico 2012 B, no se ofertó el programa de Fisioterapia, razón por la cual no se tuvo en cuenta en esta investigación.

Gráfico 3. Estudiantes matriculados en tenis de mesa, por programa académico

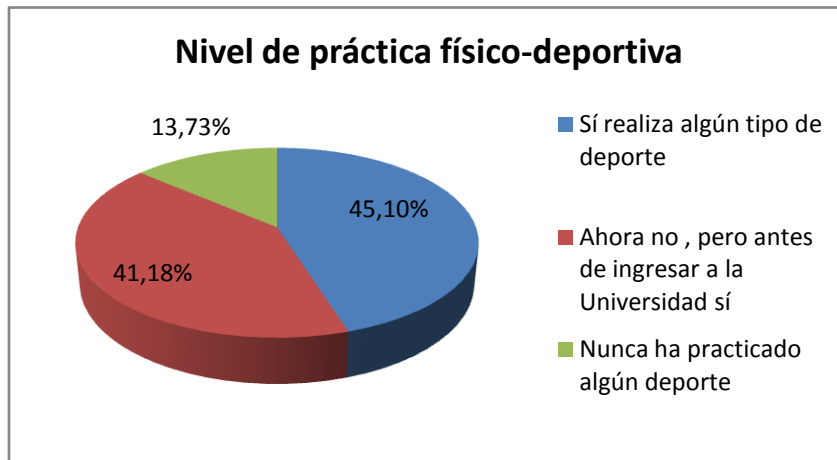


Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la práctica actual o anterior de ejercicio, se encontró que el 45,10% de la población realiza algún tipo de deporte o actividad física, el 41,18% en la actualidad no la realiza, pero antes de ingresar a la Universidad sí, y el 13,73% nunca ha practicado algún deporte (ver gráfico 4). Esto podría indicar que el ingreso a la universidad influye en los hábitos de una persona, pues los horarios e intereses cambian y se empieza a dar prioridad a otras cosas, descuidando uno de los más importantes hábitos para el mantenimiento de la salud.

También se observó que el 50% de los hombres encuestados, tienen una práctica habitual de actividad física, mientras que en el caso de las mujeres, sólo el 39,13% dijo practicarla con regularidad. Por otra parte, también se identificó que de las personas que manifestaron haber realizado algún tipo de actividad física antes de ingresar a la Universidad, pero ahora no, el 47,82% corresponde a las mujeres y el 35,71% a los hombres. Lo cual indica que posiblemente el ingreso a la Universidad genera mayores cambios en la vida y los intereses de la población femenina, aspecto que merecería ser objeto de otra investigación.

Gráfico 4. Nivel de práctica físico-deportiva en los estudiantes



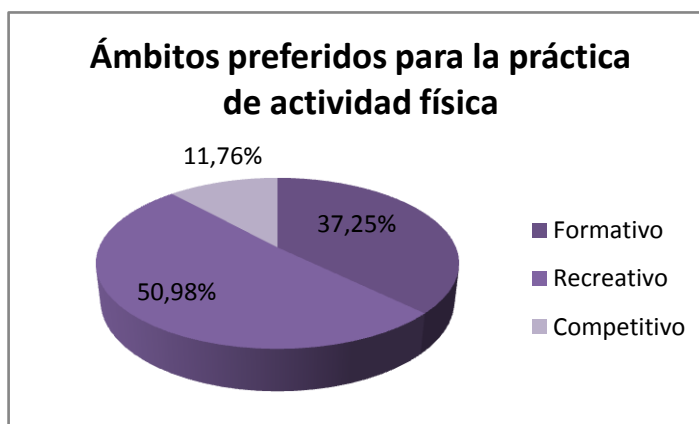
Fuente: elaboración propia.

Del 13,73% de las personas que dijeron nunca haber practicado algún tipo de actividad física, un 28,57% manifestó como argumento la pereza y sedentarismo, otro 28,57% la falta de tiempo y el restante 42,87% por razones como el desinterés, desconocimiento y dificultad física. Algo valioso es el hecho de que nadie expresó que no le gusta el deporte, lo cual es importante que la Universidad aproveche mejorando las estrategias de fomento y promoción hacia su práctica.

Las mujeres fueron las únicas que expresaron razones de pereza, sedentarismo y desinterés para no hacer actividad física; mientras que los hombres, argumentaron no realizarla por falta de tiempo, desconocimiento y dificultades físicas; estas diferencias por género podrían ser analizadas con mayor profundidad en una investigación posterior.

De los estudiantes que realizaron actividad deportiva antes de ingresar a la Universidad (41,18%), el 50,98% fue en el ámbito recreativo, el 37,25% en el formativo y el 11,76% en el competitivo (ver gráfico 5). Estos resultados coinciden con numerosos estudios que muestran que el ámbito competitivo es el menos elegido por las personas al momento de interesarse por la práctica deportiva; esto puede ser por el nivel de exigencia y disciplina que demanda, pues en él lo más importante son los resultados, antes que el placer que pueda generar.

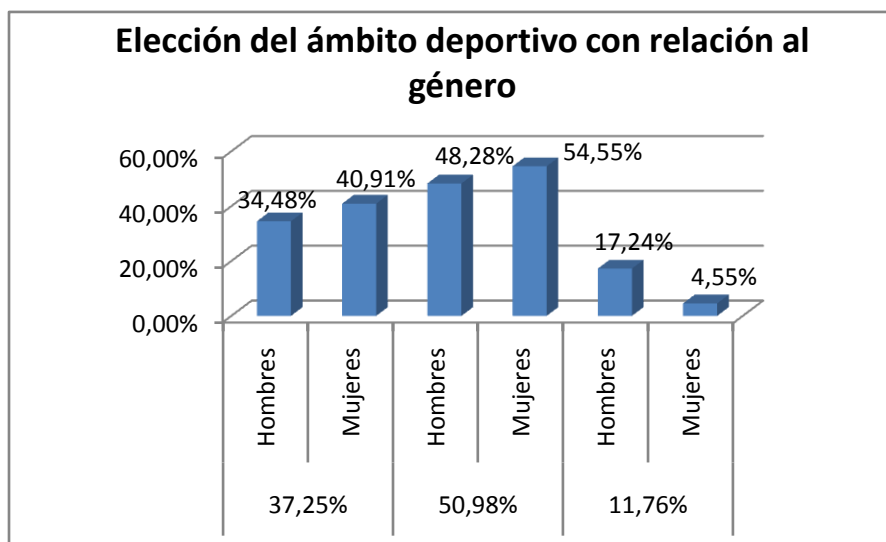
Gráfico 5. Ámbitos preferidos por los estudiantes para la práctica de actividad física con relación al género



Fuente: elaboración propia.

Al analizar estos resultados con relación al género, se puede notar que en los ámbitos formativo y recreativo, las mujeres son quienes presentan un mayor gusto, mientras que en el competitivo, los hombres son quienes en mayor porcentaje dijeron haber realizado actividad deportiva (ver gráfico 6). Sería interesante profundizar en estos resultados con el ánimo de favorecer las ofertas desde las oficinas de Bienestar Universitario de las distintas instituciones de educación superior.

Gráfico 6. Elección del ámbito deportivo con relación al género

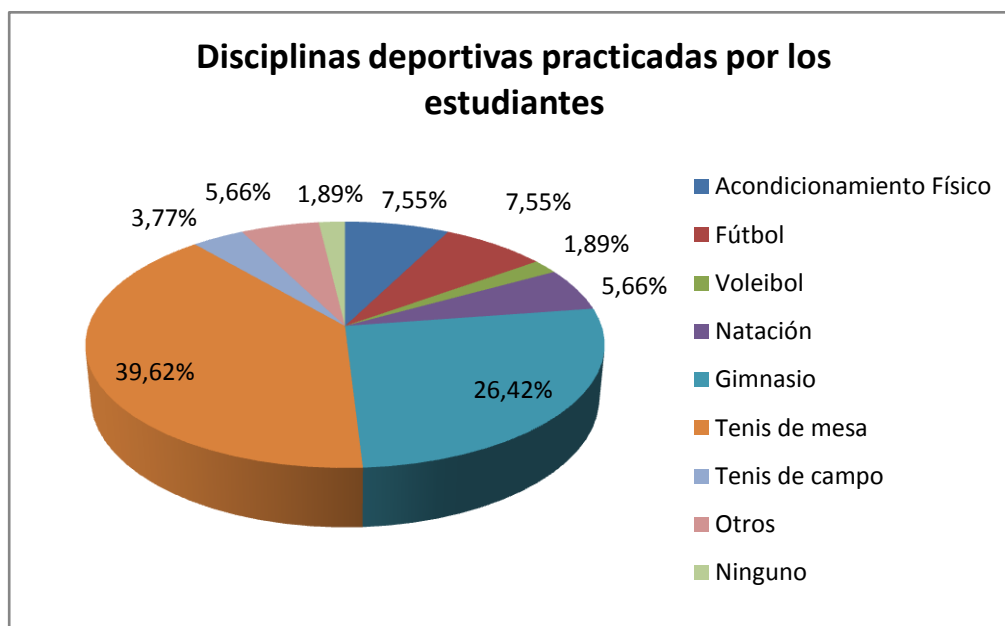


Fuente: elaboración propia.

Las actividades físicas preferidas por los estudiantes que tienen una práctica habitual de ellas, son el acondicionamiento físico en gimnasio (26,42%) y el tenis de mesa (39,62%); en este último, se evidencia una leve diferencia en cuanto a participación entre el género femenino (40%) y el masculino (39,28%). Cabe resaltar que el tenis de mesa obtuvo el mayor porcentaje por ser la disciplina que tenían matriculada en ese momento (periodo 2012 B), aspecto por el cual no se profundiza en este sentido, ya que ameritaría otros análisis que están por fuera de los objetivos y alcances de este trabajo.

Otras de las disciplinas deportivas que practicaban en ese momento, paralelo al tenis de mesa, eran el voleibol con un 1,89%, el tenis de campo con un 3,77%; natación con un 5,66%, acondicionamiento físico (no en gimnasio) y fútbol, con un 7,55% cada una. Un 5,66%, expresó que la práctica deportiva que realizaba en ese momento era diferente a la que ofertaba la Universidad, el 66,67% correspondía al BMX y el 33,33% al patinaje (ver gráfico 7).

Gráfico 7. Disciplinas deportivas practicadas por los estudiantes

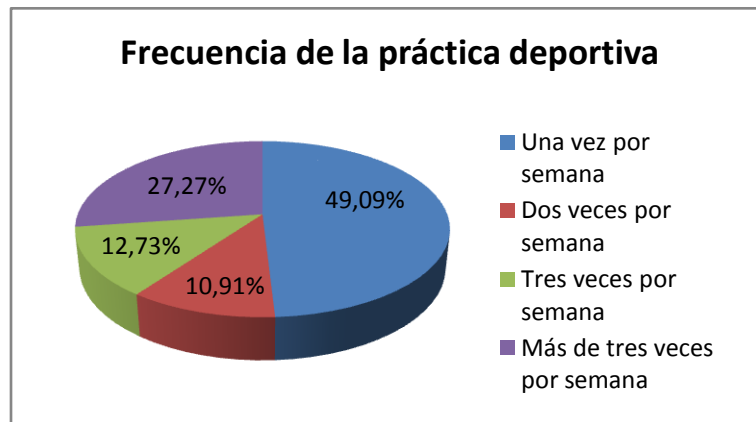


Fuente: elaboración propia.

Respecto a la frecuencia con la que llevaban a cabo actividad física, se encontró que el 49,09% sólo la realizaba una vez a la semana, el 10,91% dos veces por semana, el 12,73% tres veces a la semana y el 27,27% lo hacía más de 3 veces por semana (ver gráfico 8). Del total de hombres encuestados, el 56,66% se ubica dentro de las

personas que realizan actividad física menos de tres veces por semana y el 43,33% entre quienes la realizan tres o más veces a la semana. En contraste, el 64% de las mujeres la realizan con una frecuencia menor de tres veces a la semana y el 36% más de tres veces por semana.

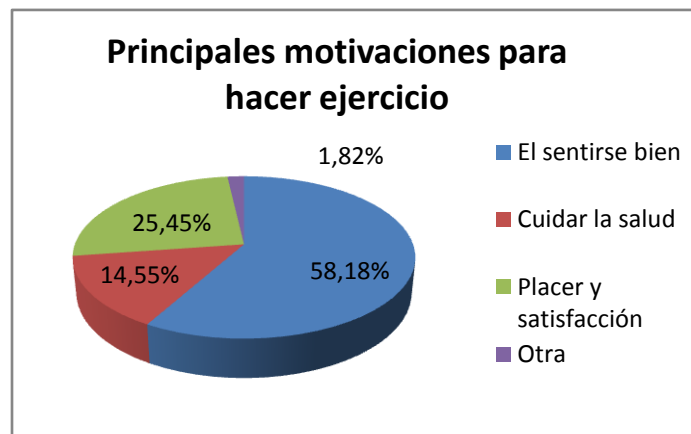
Gráfico 8. Frecuencia de la práctica deportiva de los estudiantes



Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, se identificó que las motivaciones más sobresalientes de los estudiantes para realizar ejercicio físico eran principalmente el hecho de sentirse bien (58,18%), cuidar la salud (14,55%) y por placer y satisfacción (25,45%), tal como se muestra en el gráfico 9.

Gráfico 9. Principales motivaciones en los estudiantes para hacer ejercicio



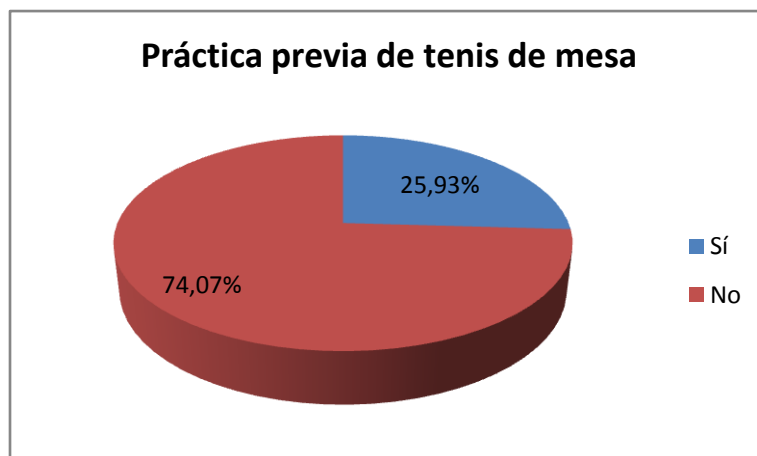
Fuente: elaboración propia.

Esto indica que los estudiantes universitarios en su gran mayoría ven al deporte o práctica física, como un medio para liberar la tensión y el estrés que viven a diario; además de reconocer que a través de él consiguen tener no sólo un cuerpo sano sino también una mente lúcida y ágil, cumpliendo así el objetivo principal del deporte formativo universitario, al contribuir en la formación integral de cada estudiante.

Al preguntarles qué tan buenos o competentes eran practicando el tenis de mesa, el 57,41% dijo sentirse competente; un 20,37% manifestó dominarlo con eficacia y otro 20,37% dijo tener dificultades. Sólo el 1,85% expresó que al practicarlo se veía coordinado.

El 25,93% de la población manifestó haber practicado tenis de mesa antes de ingresar a la Universidad, lo cual significa que el 74,07% no lo hacía (ver gráfico 10). Del total de mujeres encuestadas, sólo el 16% manifestó haberlo practicado con anterioridad; mientras que en el caso de los hombres fue del 34,82%.

Gráfico 10. Práctica del tenis de mesa previa al ingreso a la universidad



Fuente: elaboración propia.

Una de las razones de esta situación puede ser que en la mayoría de colegios esta disciplina no es popular ni de fácil acceso, por los implementos que se requieren para su práctica. Esto también puede ser un factor importante para que en la Universidad dicho deporte tenga tanta demanda, pues para la mayoría de estudiantes es una disciplina novedosa y desconocida.

De las personas que dijeron haber practicado el tenis de mesa antes de ingresar a la Universidad (25,93%), el 57,14% expresó haberlo realizado en el colegio, lo cual evidencia el papel tan importante e influyente de éste en la adquisición de hábitos y conductas saludables en los estudiantes. El 28,57% manifestó practicarle en un espacio familiar y el 14,29% lo hacía a nivel competitivo en una escuela o club deportivo.

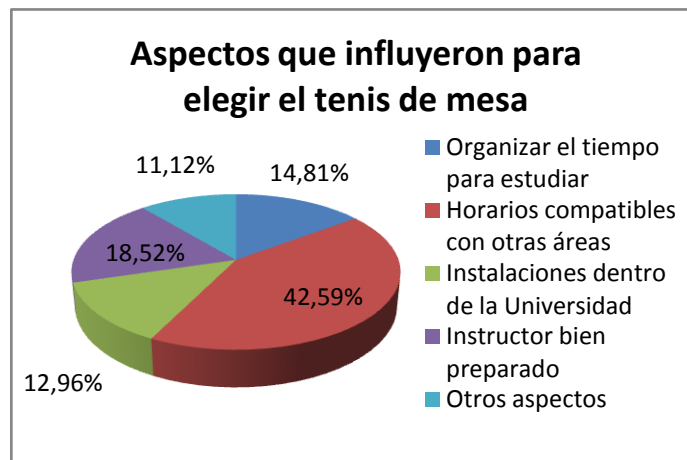
El 88,89% de los encuestados consideran que la asignatura Deporte Formativo es necesaria dentro del pensum académico; esto deja ver que en los estudiantes hay un interés importante por la actividad física. Algunas de las razones que justifican su interés son que mejora la salud, que es un espacio libre de estrés, forma parte del proceso de aprendizaje, es un requisito para graduarse y permite salir de la monotonía, entre otras. El 11,11% no cree que sea necesaria para su formación, porque manifiesta que no tiene nada que ver con su carrera y porque se pierde tiempo de trabajo.

Los aspectos señalados por los estudiantes que influyeron en su elección del tenis de mesa como opción de deporte formativo, fueron: horarios compatibles con las demás clases (42,59%), el considerar al instructor como alguien bien preparado para enseñar este deporte (18,52%), el hecho de poder organizar su tiempo para no descuidar la parte académica (14,81%), la ventaja de tener las instalaciones deportivas necesarias dentro de la Universidad (12,96%).

Aquí vale la pena mencionar que para la mayoría de mujeres encuestadas (62,5%), el aspecto más influyen para su elección fue que los horarios no interfirieran con el resto de compromisos académicos; en cambio las respuestas de los hombres no están tan concentradas, por un lado, lo más importante para ellos fue que el instructor era una persona bien preparada para dictar dicha asignatura(30%), por otro, el hecho de que los horarios no interfirieran con sus otros compromisos académicos (26,6%) y que les permitiera organizar el tiempo para estudiar (20%).

Un pequeño grupo (11,12%) expresó que lo que tuvieron en cuenta para su elección fue el gusto, el hecho de conocer de antemano este deporte o que sus amigos ya lo practicaban. Solo el 13% de los estudiantes manifestó que lo que motivó su elección fue el hecho de que las instalaciones para la práctica estuvieran dentro de la universidad (12,5% para el caso de las mujeres y 13,33% para el de los hombres), lo que sugiere que este no es un aspecto definitivo a la hora de la elección, contrario a lo que se podría esperar en un principio (ver gráfico 11).

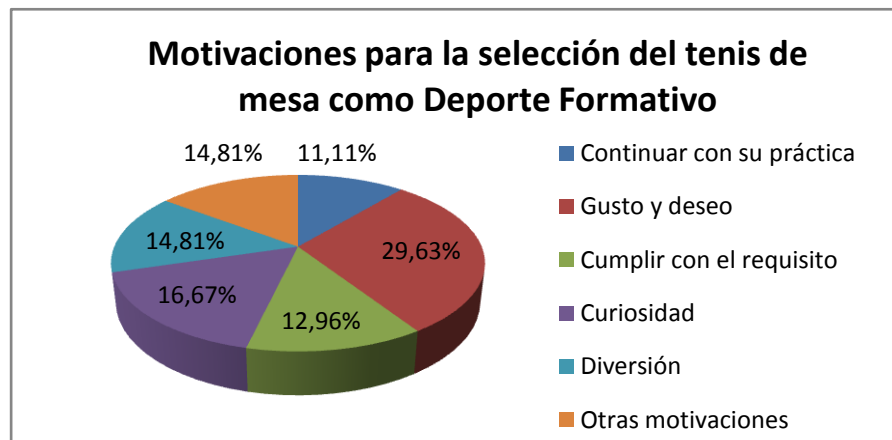
Gráfico 11. Aspectos que influyeron en los estudiantes para elegir el tenis de mesa como opción de deporte formativo



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a las motivaciones que tienen los estudiantes por la práctica del tenis de mesa, se encuentra en primer lugar, el gusto y el deseo de iniciar su formación en esta disciplina (29,63%), seguido por la curiosidad (16,67%), la diversión (14,81%), cumplir con este requisito del programa académico (12,96%) y el continuar con su práctica (11,11%), ya que lo venían haciendo desde antes de ingresar a la Universidad (ver gráfico 12). También se pudo evidenciar que el aprendizaje (37,74%) y el mantener un buen estado físico (22,64%) son otras de las motivaciones en los estudiantes para practicar el tenis de mesa.

Gráfico 12. Motivaciones para seleccionar tenis de mesa como opción de deporte formativo

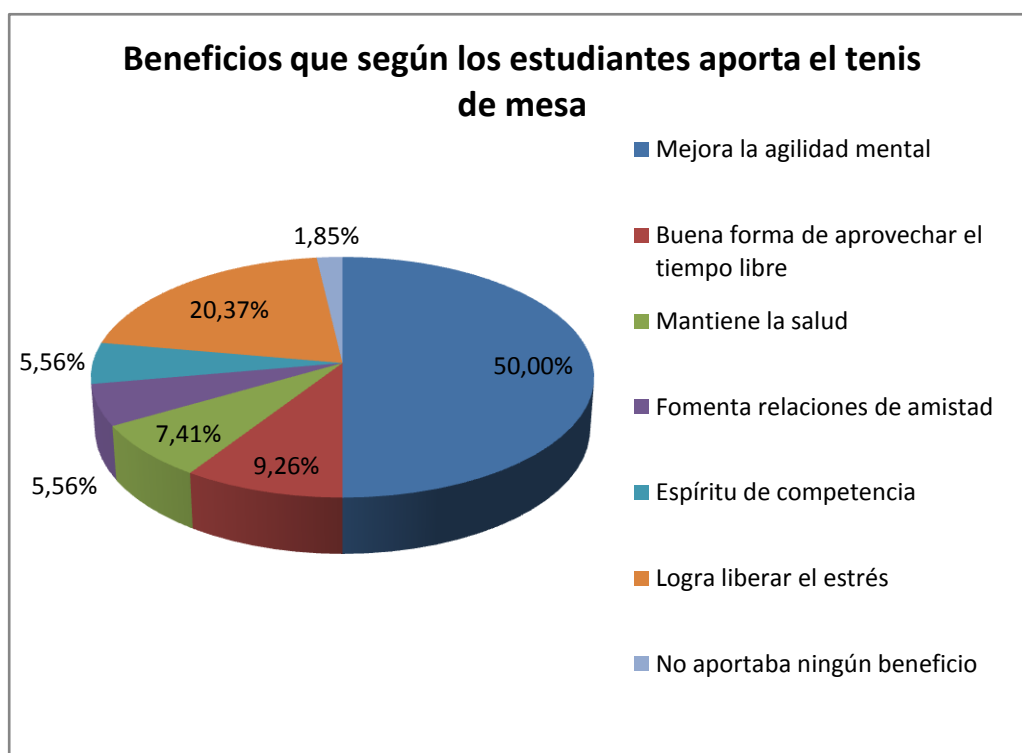


Fuente: elaboración propia.

El gusto y deseo por iniciar la práctica de esta disciplina (25%) y la curiosidad (25%), son las principales motivaciones para las mujeres encuestadas a la hora de matricular esta asignatura. En el caso de los hombres, el gusto y deseo (33,33%), el hecho de haberlo practicado con anterioridad (16,66%) y la diversión (16,66%), son las motivaciones más importantes para su elección.

El 50% de los encuestados considera que uno de los beneficios del tenis de mesa es que mejora la agilidad mental de sus practicantes, el 20,37% dice que a través de él se logra liberar el estrés. El 9,26% afirma que es una buena forma de aprovechar el tiempo libre, el 18,53% se distribuye entre los estudiantes que ven como beneficios de su práctica el mantener la salud (5,56%), relacionarse con amigos (3,70%) y competir (5,56). Sólo el 1,85% consideró que la práctica del tenis de mesa no aportaba ningún beneficio (ver gráfico 13).

Gráfico 13. Beneficios que según los estudiantes aporta el tenis de mesa



Fuente: elaboración propia.

Al analizar los beneficios con mayor porcentaje se encuentra que los estudiantes indicaron que el Tenis de mesa mejora la agilidad mental (50%) y que libera el estrés (20,37%); se pudo evidenciar que el 63,3% de los hombres encuestados ven la primera opción como el beneficio más importante de la práctica del tenis de mesa, mientras que en el caso de las mujeres, ésta ocupa el 33,3%. El segundo beneficio (libera el estrés) fue elegido por el 20% de los hombres y por el 20,83% de las mujeres.

Del total de encuestados, el 72,73% manifestó estar interesado en continuar la práctica del tenis de mesa una vez finalizado el curso de deporte formativo; esto podría indicar que el 27,27% matriculó esta asignatura sólo para cumplir con el requisito. Sin embargo, esta información permite notar que más de la mitad de la población encuestada tiene un alto concepto del tenis de mesa, al reconocer en él un excelente medio para desarrollar no únicamente capacidades físicas, sino también intelectuales y personales como la disciplina, concentración y toma de decisiones, que para su formación y ejercicio profesional serán muy importantes.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A través del instrumento de recolección de datos, se pudieron identificar algunas características de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali – seccional Palmira que matricularon tenis de mesa como deporte formativo durante el periodo académico 2012B; características que posibilitaron, en un primer momento, contextualizar el tipo de población participante en este estudio. Se observó que estos estudiantes eran en mayor proporción hombres, el promedio de edad era de 22 años; el primer semestre fue el predominante, al igual que el estrato socio-económico medio, y Palmira y Cali fueron las principales ciudades de residencia.

Se evidenció en el estudio que el hecho de contar con las instalaciones dentro de la Universidad no es un aspecto definitivo en la elección de la opción de deporte formativo por parte de los estudiantes, pues solo el 12,96% manifestó la importancia de esto, en comparación con la posibilidad de que los horarios programados sean compatibles con sus otras actividades académicas y que les permitan organizar su tiempo de estudio, que en conjunto obtuvieron un total de 57,40% de respuestas.

Así, los estudiantes tuvieron en cuenta para su elección, principalmente, que los horarios fueran compatibles con el resto de asignaturas (42,59%). Este resultado se ve claramente afectado por las respuestas de las mujeres que lo manifestaron así en el 62,5% de los casos, mientras que el 26,6% de los hombres manifestó este mismo argumento.

En orden descendente se identificó en segundo lugar el hecho de que el instructor de la disciplina fuera alguien bien preparado (18,51%), sin embargo, cabe señalar que este resultado se ve afectado por el hecho de que el 30% de los hombres (la mayor concentración de respuestas de este género) indicó privilegiar este aspecto, pero solo el 4,16% de las mujeres lo manifiesta así, pues ellas privilegian el poder organizar su tiempo para estudiar (8,33%), alternativa que a su vez fue la segunda opción favorecida por los hombres (20%).

De esta manera, puede decirse que la elección del Tenis de mesa como opción de deporte formativo de esta cohorte de estudiantes no tuvo una relación directa con lo que ofrece este deporte en sí o la Universidad en cuanto a espacios, pues lo más

importante para los estudiantes es que los horarios programados sean adecuados para ellos. Esta información es de importancia para los efectos de planeación de la oficina de Bienestar Universitario.

Algunas de las habilidades y capacidades tanto físicas como mentales que desarrolla la práctica del tenis de mesa, son el estímulo y aumento de la velocidad de reacción, mejora de la agilidad mental, de la percepción, la ubicación temporo-espacial, la resistencia y la coordinación. También, posibilita el desarrollo de la toma de decisiones, la inteligencia interpersonal y el pensamiento estratégico. Todas ellas, hacen del tenis de mesa una de las opciones más idóneas como deporte formativo al interior de la Universidad, ya que garantiza el desarrollo integral, cumpliendo así su objetivo de complementar y enriquecer la formación profesional de los estudiantes.

Los principales beneficios del tenis de mesa, señalados por los estudiantes fueron que mejora de la agilidad mental, ayuda a liberar el estrés y es una buena forma de aprovechar el tiempo libre. Estos beneficios, influyeron directamente en la motivación de los estudiantes para elegir esta disciplina como deporte formativo, ya que vieron en él la posibilidad de ganar algo más que una nota. Vieron que a través de esta disciplina se podían enriquecer física, mental y socialmente.

Para los estudiantes que matricularon tenis de mesa como deporte formativo, el gusto, deseo y curiosidad por su práctica, fueron las mayores motivaciones para elegirlo. Esto se debe a que para la mayoría de ellos, el tenis de mesa era una disciplina totalmente desconocida desde antes de ingresar a la Universidad, y ahora ven en el deporte formativo la oportunidad perfecta para explorarlo.

Finalmente, a manera de recomendación es importante reiterar a los encargados de la oficina de bienestar, así como a los docentes administrativos y docentes en general, que el deporte formativo universitario debe ser considerado igual de importante e indispensable que el resto de asignaturas en la formación de los estudiantes, ya que en él, el aprendizaje se hace mucho más significativo al poner de manera manifiesta el conocimiento en acción; además, es un espacio que permite la enseñanza y adquisición de valores y principios tanto morales como cívicos, posibilita el autoconocimiento y el respeto por la diferencia; por eso, se hace necesario que el departamento encargado del área de deportes y Bienestar universitario, le den la importancia que este se merece; importancia que se verá

reflejada en programas y actividades de calidad para toda la comunidad estudiantil.

Así mismo, a partir de los resultados de este estudio, es pertinente mencionar la necesidad de generar una oferta más amplia o de mayor cobertura temporal que propicie una mayor participación de los estudiantes en actividades dirigidas en el marco del deporte formativo aunque el estudiante haya cumplido con este requisito. En este mismo sentido, cabe señalar que a partir de las experiencias iniciales en deporte formativo (opción tenis de mesa) un número importante de estudiantes se muestra interesado en continuar con la práctica del tenis de mesa ya sea recreativo, pero dirigida a nivel competitivo.

BIBLIOGRAFÍA

ALLEN, J. El Tenis de Mesa y el desarrollo motriz. En: Efdeportes-Revista Digital. Buenos Aires. 1997. (consultada: 04 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.efdeportes.com/efd8/desmot.htm>

ÁREA DE JUEGO EN TENIS DE MESA. En: UPO. S.l S.f. (Consultada: 10 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.upo.es/sdupo/instalaciones/Pabellon_tenis_de_mesa/index.jsp

BALAGUER y García. Ejercicio físico y bienestar psicológico., citado por GUTIERREZ, Melchor. El valor del deporte en la educación integral del ser humano. En: Revista de Educación. España. 2004. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

CECCHINI, José A. y GONZÁLEZ, Carmen. Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. En: Dialnet. Oviedo. 2008. (consultada: 14 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://institucional.us.es/fuentes/gestor/apartados_revista/pdf/numeros_anteriores/ncbbkms0.pdf

¿Cómo viven los universitarios hoy? Cifras reveladoras del estudio de la Santo Tomás (en línea). En: Universia. S.l. 26 Oct. 2007 (consultada: 11 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://noticias.universia.net.co/vida-universitaria/noticia/2007/10/26/246366/viven-universitarios-hoy-cifras-reveladoras-estudio-santo-tomas.html>.

CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 181 (en línea). En: Red Nacional de Recreación. Bogotá. 18 Ene. 1995. (consultada: 16 de Mar. 2013) Disponible en la dirección electrónica: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

_____. Ley 30 (en línea). En: Consejo Nacional de Acreditación. Bogotá: 28 Dic. 1992 (consultada: 30 Ene. 2011). Disponible en la dirección electrónica: www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf.

DUQUE, Carlos. Tenis de Mesa: agilidad, velocidad y pasión. En: Revista Letra Media. S.l. S.f. (Consultada: 24 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.letramedia.cl/?p=2221>

DURA, María. Estilos de vida y conductas de riesgo de los estudiantes universitarios. (En línea). En: Revista Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). Madrid. 2010 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/203/225>

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN CEVJU COLOMBIA. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios (en línea). En: Revista de salud pública. S.l. 2010 (consultada: 11 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/viewFile/33281/33268>

FIELD, T.; DIEGO, M. y SANDERS, C. Exercise is positively related to adolescents relationships and academics., Citado por GUTIERREZ, Melchor. El valor del deporte en la educación integral del ser humano. En: Revista de Educación. España. 2004. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

GÓMEZ, Manuel; RUIZ, Juan y GARCÍA, Elena. Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. (En línea). En: Revista digital del centro del profesorado cuevas-olula vol. 3, No 5. Almería. 2010. (Consultada: 18 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

GUTIÉRREZ, Juan; AGUDELO, John y HEIGER, John. Preferencias deportivas y recreativas de los estudiantes de la universidad de Antioquia. (En línea). En: Biblioteca Virtual de Educación Física. Medellín 2010. (Consultada: 15 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/242-preferencias.pdf>.

HISTORIA DEL tenis de mesa. En: Tenis de mesa. Perú. S.f. (consultada: 21 Sep. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.tenisdemesa.com.pe/historia.php>

MATYTSIN, O. El Papel de las características personales del jugador de Tenis de Mesa en proporcionar eficiencia y estabilidad durante las competencias., citado por ABAD, Manuel. El Tenis de mesa como deporte educativo. En: Efdeportes-Revista Digital. Buenos Aires. 2007. (consultada: 04 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.efdeportes.com/efd108/el-tenis-de-mesa-como-deporte-educativo.htm>

MESA OFICIAL PARA TEINS DE MESA. En: Magazineluiza. S.l. s.f. (Consultada: 10 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.magazineluiza.com.br/mesa-oficial-para-tenis-de-mesa-12mm-olimpic-c-pes-em-madeira-macica-e-dobraveis/p/2066110/es/eltm/>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIÓN NACIONAL. Ley General de Educación. Santafé de Bogotá. 1994. 50 p. (En línea). En: Mineducación. (Consultada: 11 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf.

MORENO MURCIA, Juan, et al. Motivaciones de los estudiantes universitarios hacia la práctica físico-deportiva. (En línea). En: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 5. Murcia. 2005. (consultada: 19 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>

NEWMAN, et al. Citado por FERNANDEZ, Diego y GARCÍA, José. Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos (en línea). En: Revista de Investigación en Educación. Pontevedra. 2010 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/viewFile/135/103>

ORTEGA, F., et al. Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA. Citado por DURÁ, Op. Cit., p. 30.

PAVÓN, Ana y MORENO Juan. Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. (En línea). En: UNIVEFD, Conexões, v.4, n.1. Murcia. 2006. (consultada: 18 Feb. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.um.es/univefd/conexoes2.pdf>.

PELOTA OFICIAL DE TENIS DE MESA. En: Alibaba. S.l. s.f. (Consultada: 10 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://spanish.alibaba.com/products/colorful-orange-table-tennis-balls-pingpong-balls-428003150.html>

PROBLEMA DEL Acceso a la Educación Superior en Colombia. Estado actual de la problemática. (En línea). En: Blogspot: educacionsuperiorcol. S.l. 9 May. 2011 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://educacionsuperiorcol.blogspot.com/>

RAQUETA OFICIAL TENIS DE MESA. EN: Wikimedia. S.l. s.f.(Consultada: 10 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica:http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rakietka_do_tenisa_sto%C5%82owe_go.jpg

REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española: Percepción. En: RAE. S.l. s.f. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://lema.rae.es/drae/?val=percepcion>

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA. Reglamento técnico de juego. Edición 2011-2012. En: International Table Tennis Federation (ITTF). Madrid. 2012. (consultada: 13 Oct. 2013). Disponible en la dirección electrónica: http://www.ittf.com/ittf_handbook/2011/Reglamento_Tecnico_de_Juego_2011_2012.pdf

REIG, A., et al. La calidad y el estado de salud de los estudiantes universitarios., citado por DURÁ, María. Estilos de vida y conductas de riesgo de los estudiantes universitarios. (En línea). En: Revista Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). Madrid. 2010 (consultada: 4 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/203/225>

REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia 1991. Santafé de Bogotá. Cupido. 2005. 150 p.

RIVERA, Enrique. El deporte como formador de actitudes y valores en los estudiantes universitarios. En: Revista Universidad de Sonora. s.l. s.f. (consultada: 10 Jun. 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/19-19articulo%205.pdf>

RODRIGUEZ, Julio. AGULLO, Esteban. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios de la universidad de Oviedo. (En línea). En: Revista CODEN PSOTEG. ISSN 0214. Vol. 11, N 2. Pág. 2. S.l. 1999. (Consultada: 4 Jun. de 2013). Disponible en la dirección electrónica: <http://www.psicothema.com/pdf/204.pdf>.

RUIZ, Leidy. La mujer y el deporte formativo de la Universidad del Valle. Palmira. 2012. 51 pág. Trabajo de grado (Licenciatura en Educación Física y Deportes). Universidad del Valle. Facultad de educación y pedagogía.

SEDENTARISMO Y salud (en línea). En: Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. Madrid. 2011 (consultada: 10 Jun. 2013). Disponible en: http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php.

ANEXO A

UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA PROGRAMA ACADÉMICO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Estudiante Rubén Darío Giraldo Rosero

Encuesta N: _____

Tenis de mesa: Una opción de deporte formativo

Con las siguientes preguntas busco recopilar información para mi trabajo de grado. Las respuestas que me ofrezca serán utilizadas únicamente con este interés y serán de uso estrictamente académico, su nombre solo será utilizado si usted lo autoriza expresamente.

P01. Edad

P02. Género:
 1. Masculino
 2. Femenino

P03. Municipio : _____

P04. Estrato socio económico
 1
 2
 3
 4
 5
 6

P05. Semestre que cursa :

1.
 2.
 3.
 4.

Otro, ¿cuál? _____

P06. ¿Programa académico que estudia?

1. Medicina
 2. Enfermería
 3. Fisioterapia
 4. Derecho
 5. Gastronomía
 6. Logística
 7. Administracion de empresas

Otro, ¿cuál? _____

P07. ¿Nivel de práctica físico - deportiva?

1. Práctica actividad física y/o deporte en el tiempo libre - Pase a la pregunta N. 9
 2. Ha practicado actividad física y/o deporte anteriormente, pero ahora n- Pase a la pregunta N. 9
 3. Nunca ha practicado actividad física ni deporte en el tiempo libre - Pase A La Pregunta N. 8

P08. ¿Por qué no realizó' actividades deportivas antes de ingresar a la universidad?

1. No le gusta el deporte
2. Desinterés
3. Desconocimiento
4. Dificultades físicas

5. Falta de tiempo
6. Pereza y sedentarismo
7. Problemas económicos
8. Por falta de espacios

P09. ¿La actividad deportiva que realizó antes de ingresar a la universidad era de ámbito?

1. Formativo
2. Recreativo
3. Competitivo

P10. ¿Qué deporte práctica actualmente y de manera habitual?

1. Acondicionamiento físico
2. Fútbol
3. Voleibol
4. Natación
5. Gimnasio
6. Tenis de mesa

7. Tenis
8. Yoga

Otro, ¿Cuál? _____

Ninguno, ¿por qué? _____

P11. Frecuencia de la práctica deportiva

1. Una vez a la semana
2. Dos veces a la semana
3. Tres veces a la semana
4. Más de 3 veces por semana

P12. ¿Valoración personal sobre la práctica?

1. Me hace sentir bien
2. Mostrar que soy mejor que otros de mi edad y grupo
3. Por motivos de salud
4. Placer por el hecho de practicar
5. Por trabajar duro la práctica
6. Por la tensión de la competición
7. Por el sentimiento de equipo y de estar con mis amigos
8. Por el apoyo y estímulo de mis padres

P13. ¿Opinión sobre la práctica físico – deportiva?

1. Me siento competente para la práctica físico-deportiva
2. No se me da bien la práctica físico- deportiva
3. Domino con eficacia la práctica de actividades físicas o deportes
4. Los demás piensan que soy coordinado cuando practico

P14. ¿Practicó tenis de mesa antes de ingresar a la universidad?

1. Si, Pase a la pregunta 15
2. No, pase a la pregunta 16

P15. ¿Dónde practicó tenis de mesa antes de ingresar a la universidad?

1. Practicaba en el colegio
2. Practicaba en una escuela o club deportivo
3. Practicaba en un espacio familiar

Otro, ¿Cuál? _____

P16. ¿Consideras que es necesario que el deporte formativo haga parte del pensum de su programa académico?

1. Si
2. No

¿Por qué? _____

P17. ¿Qué aspectos tuvo en cuenta para la selección de la disciplina deportiva tenis de mesa como alternativa de deporte formativo?

- | | |
|----------------------|--|
| <input type="text"/> | 1. Organizar mi tiempo para estudiar |
| <input type="text"/> | 2. Que mis amigos lo practican |
| <input type="text"/> | 3. Horario compatible con las demás clases |
| <input type="text"/> | 4. Instalaciones dentro de la universidad |
| <input type="text"/> | 5. Instructor bien preparado |

Otro, ¿cuál? _____

P18. ¿Motivaciones para la selección de la disciplina deportiva, tenis de mesa como opción de deporte formativo?

- | | | | |
|----------------------|---|----------------------|-----------------------|
| <input type="text"/> | 1. Ya lo ha practicado | <input type="text"/> | 5. Estética |
| <input type="text"/> | 2. Me gusta y deseo iniciar la práctica | <input type="text"/> | 6. Interacción social |
| <input type="text"/> | 3. Requisito del programa académico | <input type="text"/> | 7. Salud |
| <input type="text"/> | 4. Me interesa alto rendimiento | <input type="text"/> | 8. Curiosidad |
| | | <input type="text"/> | 9. Diversión |
- Otra, ¿Cuál? _____

P19. Otras razones que motivan la práctica deportiva del tenis de mesa.

- | | | | |
|----------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| <input type="text"/> | 1. Aprendizaje | <input type="text"/> | 5. Recreación |
| <input type="text"/> | 2. Buen estado físico y me gusta | <input type="text"/> | 6. Relajación |
| <input type="text"/> | 3. Goe y lúdica | <input type="text"/> | 7. Diversión |
| <input type="text"/> | 4. Me encanta mi deporte | <input type="text"/> | 8. Por ser en espacio cerrado |

P20. ¿Qué beneficios considera usted, que genera la práctica del tenis de mesa?

- | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| <input type="text"/> | 1. Mejora la agilidad mental | <input type="text"/> | 5. Competir |
| <input type="text"/> | 2. Aprovechamiento del tiempo libre | <input type="text"/> | 6. Liberar estrés |
| <input type="text"/> | 3. Mantener la salud | <input type="text"/> | 7. No genera ningún beneficio |
| <input type="text"/> | 4. Relacionarse con amigos | | |
- Otro, ¿Cuál? _____

P21. ¿Te gustaría seguir practicando el tenis de mesa una vez finalizado el curso de deporte formativo obligatorio?

- | | |
|----------------------|-------|
| <input type="text"/> | 1. Si |
| <input type="text"/> | 2. No |

¿Por qué ? _____