

TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZAN ALUMNOS DE NUEVO INGRESO A LA CARRERA DE MEDICINA EN LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA UNAM

Lic. Ana Rosa Rangel Rojas, M.C. Patricia Delgado Jacobo

*Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM, apink6@hotmail.com Av. Guelatao N 66 col
Ejercito de oriente, Iztapalapa, C.P.09230*

Introducción

Muchos no saben las necesidades fundamentales del cuerpo, desconocemos como alimentarnos y no somos conscientes de la importancia del practicar algún deporte. De la mayoría de estos problemas nosotros somos responsables, debido a que por ejemplo, hemos adaptado una vida sedentaria, aprovechando las facilidades derivadas de la tecnología, en lugar de hacer ejercicio.

Una de las causas del descuido de la salud, es la lucha por progresar social y económicamente; esto sucede por las exigencias sociales y por tanto tendemos a dejar la salud en segundo plano.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y requiere de gasto energético. El ejercicio físico es la actividad que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos sirve de estímulo para evitar enfermedades como las cardiovasculares, diabetes, obesidad y el estrés (Pérez, 1999). Deporte se define como el conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas que mejoran o mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar.

Existen varios tipos de deporte como el recreativo, el profesional y el amateur.

El presente estudio tiene como objetivo describir si los alumnos del primer año que cursan la carrera de Médico Cirujano en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, realizan o no ejercicio y que tipo de ejercicio es el que practican según lo reportado el cuestionario de actividad física que se les aplico.

Metodología

La presente investigación constituye un análisis descriptivo de frecuencias para conocer el tipo de ejercicio que realizan los alumnos de la carrera de Medicina de nuevo ingreso, en cuanto a realizar ejercicio o no y el tipo de ejercicio (profesional, recreativo y amateur). Donde hubo una muestra de 482 alumnos con 285 mujeres y hombres durante 3 años consecutivos 2009, 2010 y 2011 a los cuales se les aplico un cuestionario de actividad física.

Resultados y discusión

Se puede observar que un 27.4 % no realiza ejercicio y el 36.3 % lo hace en ocasiones, el 24.5 % es frecuentemente y los que llevan una rutina de ejercicio es el 10.8 %; en aquellos que lo realizan se puede observar que el 32.2 % corresponde al recreativo, el 3.5 % a profesional y el 22.2 % amateur.

Conclusiones

Con lo cual nos podemos percatar la falta de cultura hacia el deporte, lo que es importante fomentar en los alumnos, ya que con ello su salud es buena.

También es importante fomentar dentro de las escuelas un apoyo al deporte de los alumnos. El ejercicio llega a cierta duración e intensidad crítica, las cuales dependen de cada persona. Más aún con el ejercicio se reduce la cantidad de grasa corporal, previene enfermedades hereditarias como la diabetes, enfermedades vasculares y promueve sentimientos de bienestar psicológico en las personas que lo practican.

Palabras clave: tipo de deporte, actividad física.

Bibliografía

Elizondo, L. (1994). Cuidemos Nuestra Salud. México: LIMUSA.

Pérez, V. (1999). El cambio de las actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud. Una investigación con estudiantes del Magisterio Especialistas en Educación Física. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.

Kat Woolf-Mag. (2008) Prescripción del Ejercicio, Fundamentos fisiológicos. Elsevier Masson: 18-31.