

Perspectivas 11

Consejo Editorial

P. Carlos Mario Alzate M., O.P.
Rector General

P. Eduardo González Gil, O.P.
Vicerrector Académico General

P. Jaime Monsalve Trujillo, O.P.
Vicerrector Administrativo y Financiero General

P. Érico Juan Macchi C., O.P.
Vicerrector General de Universidad Abierta y a Distancia

Henry Borja Orozco
Director Unidad de Investigación

Fr. Javier Antonio Hincapié A., O.P.
Director Ediciones USTA

ISSN: 1990-0456

© Derechos reservados
Universidad Santo Tomás
© Facultad de Cultura Física,
Deporte y Recreación
Centro de Investigaciones

P. Aldemar Valencia H., O.P.
Decano de División

Jesús Astolfo Romero García
Decano de Facultad

Jesús Hernando Díaz Moreno
Director Centro de Investigaciones

Asceneth Sastre
Katherine Weich
Comité Editorial

Asceneth Sastre C.,
Carmen Victoria Forero C.,
Ángela Yazmín Gálvez P.
Katherine Weich
Redacción

Jairo Rincón
Imagen Perspectivas

Leonard Múnera Villamil
Corrección de estilo


Mauricio Salamanca
Diseño y diagramación

Segundo semestre de 2012

“La posibilidad de realizar un sueño es lo que hace que la vida sea interesante”.
Paulo Coelho

Para esta edición se ha preparado un contenido especial, que plasma con seguridad la diversidad de propósitos que como profesionales en cultura física, deporte y recreación se pueden tener y, aún más importante, lograr incluso antes de recibir oficialmente el título profesional, ya que es en el trayecto de la academia que el sujeto se construye, se visualiza y empieza a forjar con decisión su camino.

Del 27 de julio al 12 de agosto se llevaron a cabo los XXX Juegos Olímpicos en la ciudad de Londres, el magno evento que representa y sintetiza de forma emblemática el proceso de años de esfuerzo y dedicación no solo de los deportistas, sino de aquellos que entregan en todo momento lo mejor de sí para formar a los mejores deportistas del mundo, quienes quedan inmortalizados en la historia. Esa mano invisible, constantemente en torno al deportista, es todo un equipo técnico (entrenadores, fisioterapeutas, deportólogos, psicólogos...) que planea, controla y ejecuta cada aspecto, para destacar lo mejor de aquel y llevarlo a las grandes élites internacionales del deporte, lo cual es fundamental pero no lo único. Hay que mantener activa, en cada instante, la visión de estar allá, de perseverar hasta concretarlo y no desfallecer en mitad del camino; hay que ser fiel a las propias promesas para que ellas y los sueños respondan de la misma manera.

Los escritos que ustedes van a encontrar en este boletín son las ideas que nacieron un día y ahora se materializan, leerán el resultado de lo que el autor planeó en algún momento y ahora se convierte en un hecho. Al igual que el deportista y su equipo técnico, los escritores de *Perspectivas 11* comenzaron con un sueño, se hicieron promesas y no dejaron nunca de visualizar el camino, un camino correcto, en el que ellos tendrán la satisfacción de estar haciendo las cosas bien, de obtener un reconocimiento dentro de la academia, lo cual les brindará ventajas y beneficios a nivel personal y profesional, nunca tendrán la necesidad de culpar a alguien o algo de su fracaso, pues han tomado la decisión y el tiempo para trabajar, de luchar por el sueño y por las ideas que se plantearon en alguna ocasión. 

Katherine Weich Moreno

Estudiante de octavo semestre
Integrante del semillero de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Editorial

2 Experiencias formativas

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”.

Albert Einstein

Sergio Felipe Portilla Ducuara
Egresado
Integrante Línea de Investigación en Fisiología
Grupo de investigación en Ciencias Aplicadas al Ejercicio,
el Deporte y la Salud
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
(GICAEDS)

Durante el transcurso de mi carrera disfruté de compañeros, profesores y materias espectaculares, que llenaron mi vida de conocimiento académico y moral y que forjaron en mí principios fundamentales y necesarios para salir adelante.

Doy muchas gracias a Dios, en primer lugar, por poner en mi camino a personas tan talentosas y apasionadas por lo que hacen, con un gran corazón, que aparte de brindar conocimiento teórico o académico, brindaron siempre una amistad y un apoyo indiscutible.

El semillero de investigación GICAEDS, al cual ingresé en tercer semestre, me abrió puertas inmensas a las que siempre estaré total y completamente agradecido; puertas al conocimiento, al saber y al entender que nuestra carrera va mucho más allá, que la práctica deportiva no solo se limita a trotar o sudar. Detrás de esto hay cambios morfofisiológicos, hay microestructuras dentro del cuerpo que sufren modificaciones en el momento de la realización de algún gesto deportivo o movimiento.

Puedo decir que fueron siete semestres en que descubrí cosas increíbles, primero en cuanto a mis capacidades como investigador y segundo como el ser capaz de guiar procesos de investigación de alto nivel con instrumentos altísimamente sofisticados y estar a la par con personas tan preparadas y conocedoras de lo que a diario se trabajaba y se estudiaba dentro de las aulas de clase.

**...puertas al conocimiento,
al saber y al entender que
nuestra carrera va mucho
más allá, que la práctica
deportiva no solo se limita a
trotar o sudar.**

Gracias al profesor Henry León, aparte de ser un docente increíble, una persona que motiva a soñar y a querer volar más alto. En sus clases, llenas de conocimiento nuevo, comprendíamos cosas aparentemente muy lejanas de una manera amena y completa; gracias totales...

Profe Jhon Freddy Ramírez, un ejemplo a seguir para luchar contra lo que se opone al deseo de superarse y ser excelente todos los días. Me inspiró en momentos clave de mi carrera cuando las cosas se veían un poco complejas;


siempre llegó una palabra de ánimo para que todo, por más difícil que fuera, se hiciera posible, solamente dependía de uno mismo; mil y mil gracias.

Profe Alveiro: usted es una persona increíble, llena de amor por lo que hace y eso lo ha llevado muy lejos. Lo llevo en el corazón y deseo que consiga todas las cosas que se proponga y que Dios le guarde ese humilde corazón y le abra puertas inmensas; un abrazo.

Profe Carlos Melo: siempre un poco intimidante, pero le agradezco mucho porque gracias a usted pude descubrir en mí capacidades que nunca había visto; muchas veces me dio duro pero sé que para todo Dios tiene un propósito; Dios lo bendiga siempre.

A mis compañeros de grupo, sé de antemano que vendrán cosas inmensas para sus vidas. Agradezco a Dios primeramente y luego a mis padres la hermosa bendición que significa haber estudiado y ser egresado de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

De igual manera, quiero saludar a todos los docentes con los que compartí aula, son personas maravillosas que formaron en mí no solamente un hombre que disfruta el estudio sino una persona íntegra y llena de amor por lo que hace.

A todos, Dios los bendiga; un abrazo GRANDÍSIMO. 

Juegos Olímpicos de Londres: una intención, una acción y un hecho

Entrevista a Luis Jaime Córdoba Ibargüen, docente de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

Por Carmen Victoria Forero Cárdenas, docente de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

En esta ocasión la entrevista se orientó a conocer la experiencia de uno de nuestros docentes que viajó a los juegos Olímpicos en la ciudad de Londres. Luis Jaime agradece de antemano a la Universidad Santo Tomás por su apoyo y a la vida por ver cumplido un sueño.

Victoria Forero: Cuéntenos sobre su formación académica y experiencia en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

Luis Córdoba: Mi profesión es Licenciatura en Educación Física, tengo una Especialidad en Ejercicio Físico para la Salud; además tengo capacitación para realizar procesos de acreditación, ya que soy auditor interno certificado, lo que me ha permitido desarrollar e integrar los procesos de la educación con alta calidad y llevo vinculado con la facultad tres años.

V.F.: ¿Qué significó para usted estar en los Juegos Olímpicos en Londres?

L.C.: La posibilidad de cumplir un sueño que desde joven tuve como deportista, puesto que estar en los Juegos Olímpicos me permitió ver la manifestación más grande de mi profesión, a lo que me he dedicado durante mi vida y lo que me ha permitido crecer personal y profesionalmente. Pienso que una persona que está en este medio debería luchar y trabajar por asistir, si es posible, a estos eventos, ya que son una buena plataforma para contextualizarse, para darse cuenta de que sí vale la pena, que sí es interesante llenarse de emociones y satisfacciones.

V.F.: Si alguno de nuestros estudiantes o docentes tuviera el sueño de asistir a

un evento de esta naturaleza, ¿cuáles serían sus recomendaciones?

L.C.: Recuerdo que en el 2004 un gran amigo me dijo lo siguiente: “Si uno quiere ir a los Juegos Olímpicos en el 2008 debe ahorrar aproximadamente \$10.000 diarios, y con esa cifra se subsanan los costos”.

Mi posibilidad fue bastante casual, coincidieron muchas cosas para que yo pudiera asistir, tengo una gran amiga radicada en Londres y tuvo espacio en su casa para alojarme, entonces los costos disminuyeron sustancialmente. Finalmente, la recomendación sería responder al proyecto de vida que eligieron; si uno quiere ir a los juegos de Brasil de 2016, debe planearlo.

V.F.: ¿El idioma fue un obstáculo para desenvolverse en Londres?

L.C.: Yo tengo un nivel de inglés que me permite comunicarme y desenvolverse sin ningún inconveniente en este tipo de ciudades, eso ayudó a que yo tomara la decisión, pero si no lo hablara, igual hubiera decidido ir. Sin embargo, la organización de esos juegos está tan bien pensada, que en su voluntariado recoge personas de todas las partes del mundo para facilitar efectivamente esos niveles de comunicación con la gente; igualmente, el lenguaje escrito está muy presente, entonces no solamente con el verbal me puedo desenvolver sino que la ciudad me guía a través de letreros hacia donde quiero ir.

V.F.: ¿Entonces, el idioma no es un obstáculo para lograr un sueño?

L.C.: El lenguaje es el deporte, el que hable el lenguaje del deporte en el idioma que sea, lo va a entender y va poder desenvolverse.

V.F.: ¿Qué representó para usted, como exdeportista, haber tenido la posibilidad de interactuar con los grandes del baloncesto?

L.C.: Representó dos momentos contradictorios: por una parte, la gran expectativa, semejante a lo que uno siente antes de comenzar un partido importante; una gran alegría ver que no estamos tan lejos, que no me encontré con grandes sorpresas. Por otra parte, existió una gran frustración al darme cuenta de que no hacen nada distinto, pero lo que hacen lo llevan a cabo muy bien y mejor que nosotros, entonces esto me generó una serie de inquietudes como, por ejemplo, ¿qué es lo que debo hacer personal y profesionalmente para estar dentro de la élite mundial?

V.F.: Eso que me acaba de decir nos lleva al segundo aspecto de la entrevista, el ámbito profesional. ¿Cuál es la diferencia en la labor profesional que usted encontró a nivel deportivo que no está presente en nuestro país?

L.C.: Yo pienso, de manera muy respetuosa, que la dificultad es que no trazamos una ruta clara, no tenemos un norte bien definido. Yo tengo una frase: “el que no sabe para dónde va, cualquier bus le sirve”. Creo que la planificación debe estar presente desde la selección del talento, los procesos de iniciación y el perfeccionamiento, hasta la profesionalización deportiva y los ciclos de competencia, con el fin de alcanzar la participación en los juegos olímpicos; no es aconsejable buscar resultados a corto plazo solamente, hay que proyectarse siempre a conseguir buenos resultados a largo plazo.

Además, somos buenos para señalar a los demás, decimos que no hay apoyo, que no tenemos las condiciones; sin embargo, un amigo de Argentina, Fernando

4 Entrevista con expertos

Duro, seleccionador olímpico argentino, logró la medalla de oro en unas condiciones peores, y compartió conmigo la experiencia; él decía: “estábamos en una situación igual o peor que la de Colombia, dejamos de esperar el apoyo del Estado, nos decidimos los entrenadores a crear grupos de trabajo y empezar a trazar nosotros la ruta, ya que el gobierno, posiblemente por desconocimiento, no tenía quién pudiera trazar esa ruta de manera eficaz”. El resultado de ello es una buena generación de jugadores de baloncesto y el posicionamiento de Argentina en la élite mundial, ya no solamente en fútbol, ni hockey femenino, sino también en baloncesto masculino, con unas ligas muy fortalecidas.

V.F.: ¿Qué es lo que nos hace falta como colombianos y específicamente en el ámbito deportivo, en cualquiera de las disciplinas, para realmente empezar a posicionar alguna de ellas?

L.C.: Yo responsabilizo las instituciones educativas, pues ellas tienen la responsabilidad de capacitar a los entrenadores en Colombia. El presidente de la República sugirió traer entrenadores cubanos para mejorar los resultados y eso tiene más fondo que forma; es decir, ese anuncio del presidente deja una postura: traer a alguien que sepa para que trabaje con la gente que hay. La academia debe realizar más investigación, generar nuestros propios modelos que respondan a las características de los deportistas colombianos. La academia debe determinar lo que se debe hacer. Los entrenadores están en un nivel, lo pienso con todo respeto, mucho más técnico que profesional, están listos para hacer más que para proponer, creo que ese papel le corresponde a la academia en este momento.

V.F.: ¿Considera usted que la academia debe preparar a los sujetos para que desarrollen una formación integral en los deportistas?

L.C.: En los centros de educación primaria, secundaria y superior, por ley se desarrollan programas de actividad física, llevándola a cabo desde diferentes ámbitos, como por ejemplo el deportivo. Es primordial que allí el individuo se desarrolle

como una mejor persona, pero también al formar personas debemos formar deportistas, tenemos que darles las herramientas para que sean multiplicadores no solo de procesos integrales de educación, sino también de rendimiento, que sean deportistas con valores y principios éticos.

La academia debe permitir, como función sustantiva, la formación integral de los estudiantes, además darles las herramientas para que respondan a las necesidades del contexto y que generen investigación; nosotros somos la institución y la instancia en la sociedad encargada de esta tarea, no hay otra, en donde se produzca el conocimiento, las universidades están encargadas de generar el conocimiento.


V.F.: ¿Con qué inquietudes llega de Londres en términos investigativos, que mejoren resultados deportivos, como usted lo decía antes, en un largo plazo sin esperar cosas tan inmediatas?

L.C.: Los deportistas de los Juegos Olímpicos poseían una planificación previamente estructurada, sabían por qué estaban ahí, para dónde iban, sabían qué se esperaba de ellos. Entonces, me surgen inquietudes como: ¿cuál debería ser la ruta de nosotros? ¿Cuál es el punto de partida? ¿Cuál es la caracterización y los perfiles de todas nuestras disciplinas deportivas? ¿Cuál es el tipo de deportista que tenemos en Bogotá? ¿Qué es lo que tenemos que hacer para poder ganar? Lo primero que intento hacer es caracterizar el deporte universitario y contrastar esos resultados con la información que se tenga del exterior. Luego pretendo caracterizar las disciplinas deportivas para ir construyendo una aproximación a nuestro modelo deportivo. Maturana y el “Bolillo” Gómez vivieron en España y entrenaron allí equipos; cuando dirigieron la selección Colombia, diseñaron un modelo que consistía en tener la mayor cantidad de tiempo posible la pelota, lo que le llamaban el “toque-toque”. Colombia triunfó porque adoptó ese modelo, creó una identidad en el fútbol colombiano, obtuvo resultados, no necesitó tener personas muy veloces, muy fuertes, tenía jugadores lentos y resistentes y ello fue suficiente para ir a tres mundiales seguidos.

V.F.: ¿Se esperaría que solo con esa caracterización se obtengan resultados o se debería ir más allá de esa caracterización para pensar en unos buenos resultados deportivos?

L.C.: Al determinar el biotipo, podemos darnos falsas o ciertas expectativas; es curioso que en los deportes individuales somos muy buenos: boxeo, ciclismo, patinaje, levantamiento de pesas, y también somos buenos en los deportes donde el honor, la lucha, la autoestima, el último esfuerzo es determinante. Sin embargo, no somos muy buenos socialmente para trabajar en equipo, no respetamos al otro, y esto se refleja en el deporte; es necesario entender que el deporte no es solo músculos, energía, sino que en él interviene la integralidad de los deportistas, está presente en todo momento el componente psicológico, social, emocional. Entonces, únicamente el biotipo no va a determinar los resultados deportivos, sino trabajar en equipo, buscando, como se mencionó anteriormente, el desarrollo integral de los deportistas.

V.F.: ¿Cuál es su mensaje para aquellos estudiantes que están viviendo un proceso deportivo y sueñan en formar parte del deporte élite a nivel nacional o internacional?

L.C.: Les puedo decir que todo sucede en el tiempo de Dios; sigan sus sueños y hagan todo lo posible por hacerlos realidad. Voy a retomar unas palabras del padre Aldemar: “nosotros tenemos muy buenas ideas, somos regularmente buenos intentando desarrollar esas ideas, pero somos muy malos cerrándolas”; mi llamado es que materialicen esas ideas, las vuelvan producto cada vez que surjan, que no haya una cosa en la vida que no terminen, cierren el ciclo; hoy tienen que tener una intención clara, si no la tienen, si no saben para dónde van, cualquier bus les sirve, cualquier cosa que pase en su vida les aportará en cierta medida, pero si tienen una ruta clara y un panorama a un año, a cinco años y a diez años, van a intencionar sus acciones y las van a convertir en productos. 

Factores asociados a la elección del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás

Semillero de investigación: Cuerpo, Sujeto y Educación
Línea de investigación: Desarrollo Estudiantil
Ronald Olaya Benavides
Jairo Armando Rincón Acuña
Robert Shaw Aguilar
Estudiantes de octavo semestre de Cultura Física, Deporte y Recreación

Resumen

Este proyecto se propone describir los factores que motivan a los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación a escoger este programa académico como su principal opción de carrera y proyecto profesional, en respuesta a la necesidad de aclarar por qué presentan altos niveles de deserción académica y de pérdida de espacios académicos en las etapas posteriores de la carrera. Por lo cual, se pretende identificar las verdaderas motivaciones de los individuos que ingresan y su peso relativo frente a las demás. Para desarrollar esta investigación se acude al método cuantitativo a través de la construcción y aplicación de una encuesta tipo Likert en los estudiantes de primer semestre del periodo académico 2012-1, y como técnica de análisis de datos se utiliza la estadística descriptiva. Se espera que el contenido de la investigación fortalezca el conocimiento existente del perfil estudiantil en el interior de la Facultad de Cultura Física.

Palabras clave: psicología vocacional, orientación y elección vocacional, cultura física, deporte y recreación, factores influyentes.

El contenido del programa académico atrae y llama la atención de gran número de personas interesadas en el ámbito del deporte y la recreación, que ven encaminadas sus expectativas profesionales a la consecución del título como profesionales

de la cultura física, el deporte y la recreación. Pero detrás del atractivo del programa se encuentran otros motivos o factores adquiridos a través de las experiencias personales, que podrían explicar la afinidad con esta carrera.

El desconocimiento de estos factores, asociados a la elección de programas afines, trae como consecuencia que se presente en la facultad, en primer lugar, un alto nivel de deserción de estudiantes con el paso de los semestres al no tener claridad sobre el proyecto profesional y, en segundo lugar, fallas o dificultades en los procesos de selección de los aspirantes.

En este sentido, la siguiente investigación espera aportar a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación información relevante con respecto a los factores que impulsan a las personas a ingresar al programa académico. Este trabajo permitirá no solo establecer las motivaciones que traen a los estudiantes al programa profesional y la caracterización de edad, género, estrato socio-económico y carácter de las instituciones de las que son egresados, sino particularmente el peso relativo de estos factores motivacionales en su decisión.

El objeto de estudio de la presente investigación, los factores motivacionales que influyen en la elección del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación como el camino profesional por seguir, es susceptible de estudiar desde algunas perspectivas diferentes, pero todas partiendo de las ciencias sociales, ya que “hablamos de la motivación de la conducta en general como el conjunto de aspectos que organizan y orientan la actividad del hombre...” (Iakobson, citado por Abarca,

1995, p. 5). Por tanto, asumimos que el estudio de la motivación en sus distintas posibles aplicaciones (generales, laborales, del aprendizaje, etc.) corresponde a una disciplina en particular: la psicología.

Una de las tareas de la psicología vocacional es la orientación vocacional, definida por la Asociación Norteamericana de Orientación Vocacional (1937, citada en López, 2003) como aquel proceso que le brinda ayuda a la persona para que pueda elegir una profesión u ocupación, preparándose, ingresando y progresando en la misma. Asimismo, Castillo (1984, citado en Aguirre, 1994) describe la orientación vocacional como un medio para ayudar a la persona para que, conociéndose a sí misma y al mundo del trabajo, se prepare y acceda a una profesión o carrera que sea adecuada en relación con sus aptitudes, intereses y rasgos de personalidad.

Método

Enfoque: cuantitativo

Tipo de estudio: descriptivo

Diseño: no experimental, transversal descriptivo

Muestreo, unidad de análisis: estudiantes de primer semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, sede Bogotá

Población: estudiantes de primer semestre de pregrado, del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, sede Bogotá

Muestra: probabilística, estratificada

6 Ágora: divulgando triunfos

Nuestra población se dividió en tres grupos ya conformados (grupo 1A, grupo 1B y grupo 1D); a partir de estos se les aplicó el instrumento previamente diseñado, procurando cubrir a la totalidad de estudiantes matriculados.

Se aplicaron encuestas en 86 estudiantes de primer semestre de Cultura Física, Deporte y Recreación, del periodo académico 2012-1.

Resultados

Como parte de esta investigación, se estableció que la edad promedio de los 86 estudiantes de primer semestre es de 18,4 años, mientras que la moda es de 17 años con un total de 29 estudiantes y las edades de 16 y 26 años como la edad menor y mayor, respectivamente. En relación con el género, se vislumbra la prevalencia de hombres en la población de estudio, donde se encuentran 67 hombres frente a 19 mujeres. El 65% de los estudiantes se encuentran categorizados según su estrato socio-económico en el nivel 3, porcentaje equivalente a 54 sujetos. Y por último un 72% de la población culminó sus estudios de educación formal en instituciones privadas.

Para la medición de la variable principal de este estudio (factores asociados a la elección de la carrera de CFDR), se halló el promedio de cada dimensión en la totalidad de las encuestas, donde cada una se compone de un número de afirmaciones evaluadas mediante la escala Likert, obteniéndose los siguientes valores:

En respuesta a la inquietud de conocer qué atrae a los estudiantes a ingresar a este programa profesional y así establecer el peso relativo de los factores propuestos, se encontró que el factor que más influye en el momento de tomar esta decisión es la promoción y prevención de la salud, lo cual expone que el compromiso al ejercer su labor como profesionales en el ámbito de la cultura física ante la sociedad está muy marcado: se proyectan al ejercicio laboral y esta actitud no tiene en cuenta el proceso académico previo que el estudiante tiene que superar antes de la obtención del título profesional y las dificultades que esto supone.

Tabla 1. Factores asociados a la elección de la carrera de CFDR

| Dimensiones | Promedios |
|-----------------------------------|-----------|
| Promoción y prevención de salud | 4,57 |
| Esteriotipos en el área | 4,51 |
| Experiencia deportiva | 4,34 |
| Educación física escolar | 4,11 |
| Perfil profesional | 3,94 |
| Entorno social | 3,20 |
| Proceso de orientación vocacional | 2,79 |
| Expectativas acerca de la carrera | 2,56 |
| Antecedentes familiares | 2,48 |
| Primera opción en otros programas | 1,89 |

Fuente: los autores.

Referencias

- Abarca, S. (s.f.). *Psicología de la motivación*. Costa Rica: Editorial EUNED.
- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria.
- Blanco, R. (1997). *Entre pícaros y bobos: crónicas*. Costa Rica: Editorial EUNED.
- Gebhard, A. y Zemelman, M. (s.f.). *Orientación vocacional para la juventud*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Iznaola, M. (s.f.). *El profesor de educación física y la motivación profesional*. Recuperado de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/173-elprofesor.pdf>
- Kaplan, R. y Saccuzzo, D. (2006). *Pruebas psicológicas: principios, aplicaciones y temas*. Cengage Learning Latin America Editores.
- López, A. (2003). *La orientación vocacional como proceso*. Buenos Aires: Editorial Bonum.

Martínez-Otero, V. (2007). *La buena educación: reflexiones y propuestas de psicopedagogía humanista*. Rubí, Barcelona: Anthropos Editorial.

Mosteiro, G. (s.f.). *El género como factor condicionante de la elección de carrera: hacia una orientación para la igualdad de oportunidades entre los sexos*. Recuperado de: http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6622/1/RGP_1-28.pdf

Muchinsky, P.M. (2002). *Psicología aplicada al trabajo*. (6ª. ed.). Cengage Learning Editores.


Porto, A. y García, J. (s.f.). *Los motivos de elección de estudios de las estudiantes universitarias: un análisis en función del tipo de carrera*. Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de: http://www.fes-web.org/archivos/congresos/congreso_10/grupos-trabajo/ponencias/513.pdf

Rivas, F. (1993). *Psicología vocacional: enfoques del asesoramiento*. Madrid: Ediciones Morata.

Rivas, F. (1999). *Asesoramiento vocacional de estudiantes con minusvalías físicas y sensoriales*. Universitat de València. Documento resultado del proyecto UNICHANCE: Plan de integración e inserción sociolaboral de estudiantes y graduados universitarios con discapacidad física y sensorial de la iniciativa Empleo-Horizon del Fondo Social Europeo.

Rubio, R., Barrio, E. y González, M. (1999). *Psicopedagogía*. Editorial MAD - Eduforma.

Salcedo, A. (2010). *Deserción universitaria en Colombia*. Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado de: <http://virtual.umng.edu.co/insedi/v2/revista/articulos/31.pdf>

Valdés, V. (2004). *Orientación profesional: un enfoque sistémico*. (2ª. ed.). México: Pearson. 

Estado del arte sobre artritis reumatoide: definición, estado, tratamientos y su relación con la actividad física

Viviana Carranza Mogollón
Jesús Amado Gutiérrez
Álvaro Tiria Cuervo

Espacio académico: Medicina del Ejercicio
Estudiantes de octavo semestre de Cultura Física, Deporte
y Recreación

Resumen

El presente estudio da cuenta del estado del arte sobre artritis reumatoide (AR), su definición, estado, tratamientos y la relación que puede haber con la actividad física en su proceso de control. Para ello se empleó un diseño cualitativo con un acercamiento de investigación documental. Se aplicó un análisis de contenido temático a los artículos seleccionados y se identificaron las propuestas existentes. Se encontraron aspectos relacionados con posturas actuales en relación con la sociedad y tratamientos más pertinentes. De otra parte, se muestra un avance significativo en el mejoramiento de la calidad de vida de aquellos que padecen esta enfermedad. En principio se evidencia que la artritis reumatoide es una enfermedad que cada vez incrementa el número de víctimas; sin embargo, también se avanza en torno a su situación, tratamiento y control con el fin de mantener un estado de vida óptimo para quien la padece.

Introducción

El propósito de este documento es dar cuenta del estado actual de la artritis reumatoide (AR), enfermedad que cada día aqueja más a la sociedad, a poblaciones enteras, y que, como todas las enfermedades autoinmunes, reduce la calidad y muchas veces la expectativa de vida de quien la padece, teniendo en cuenta que es “una enfermedad crónica inflamatoria autoinmune y multi-sistémica cuyo principal órgano blanco es la membrana sinovial” (Caballero et ál.). Sin embargo, aún en pleno siglo XXI y no existiendo una cura, se visualiza un avance en cuanto a su control y tratamiento.

la artritis reumatoide es una enfermedad que cada vez incrementa el número de víctimas

El documento, que se elaboró sobre la base de revisión de información secundaria, adoptó la forma de un estado del arte, con el fin de dar cuenta de

la perspectiva con la que en la actualidad se define la AR, su estado según cada paciente y los tratamientos que se efectúan.

¿Qué es artritis reumatoide?

La artritis reumatoide (AR) se debe entender tanto conceptual como funcionalmente y a quienes afecta, debido a que es una enfermedad que no discrimina sexo, raza y muchas veces edad, como lo mencionan Villaverde y Balsa (2010) al clarificar que:

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad inflamatoria articular crónica que afecta al 0,5% de la población española. A pesar de que en los años sesenta se consideraba una enfermedad relativamente benigna, en las últimas décadas se ha comprobado que, abandonada a su evolución natural, acaba produciendo no solo un importante deterioro radiológico y funcional, sino también una disminución de la calidad de vida y un aumento de la morbilidad y la mortalidad.

Por tanto, teniendo en cuenta dicha claridad acerca de lo que significa tener artritis reumatoide, se entiende la

8 **Ágora: divulgando triunfos**

importancia de realizar un acercamiento de manera inmediata cuando se detecte o diagnostique una posible inclinación a padecer esta enfermedad. Este acercamiento o tratamiento inmediato o anticipado puede prevenir el desarrollo de forma grave de esta enfermedad o a mantenerla en control, con el fin de reducir su avance y empeoramiento, pues como lo mencionan Villaverde y Balsa (2010):

[Es vital] el abordaje precoz de la enfermedad, ya que el desenlace ha mejorado considerablemente debido tanto a que se dispone de nuevos fármacos como al desarrollo de estrategias terapéuticas más eficaces, como son el tratamiento intenso y precoz, la combinación de fármacos, el uso de esteroides o el control estrecho de la enfermedad.

Se debe tener claro, como lo mencionan Castañeda, Navarro, Fernández, Tornero, Marced y Corteguera (2011):

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad sistémica de origen autoinmune. Su carácter crónico y progresivo provoca un gran impacto en la calidad de vida del paciente, que viene derivado de la discapacidad funcional y una disminución de la esperanza de vida.

Es importante resaltar que la AR “se caracteriza por la inflamación de la membrana sinovial de las articulaciones, lo que provoca la erosión del hueso y del cartílago adyacente” (Torres, Barbera y Domínguez, 2008, p. 183). Por tanto, su tratamiento debe centrarse en combatir el aumento o empeoramiento de estas características, impidiendo que dicho tratamiento influya otras patologías o desarrolle nuevas adyacentes a la AR.

Estado actual de la artritis reumatoide

Ya que es una enfermedad muy fuerte, el tratamiento más efectivo es el farmacológico, pero “en parte sigue siendo empírica dado el desconocimiento de la patogénesis de la enfermedad y del mecanismo de acción de algunos medicamentos” (Caballero et ál., 2002, pp. 323-324). La AR temprana posee características clínicas, pero su diagnóstico es retardado, por lo que lograr una terapia óptima no siempre es posible. “Un paciente típico con AR temprana tendrá síntomas de dolor, rigidez y enrojecimiento articular que usualmente empeora en las mañanas o después de un periodo de inactividad” (Caballero et ál., 2002, p. 324). Es importante conocer que no siempre se realiza un buen diagnóstico y ello aumenta los factores de riesgo cuando la enfermedad empeora y cuando el paciente empeora su calidad de vida.

la AR es una enfermedad autoinmune que ataca las articulaciones y se convierte en crónica e inflamatoria, y a su vez es más común en las mujeres.

Los criterios de clasificación para la artritis reumatoide que se realizaron en 1987 han sido de gran utilidad para los reumatólogos y para quienes la padecen. Pues como lo dice Aletaha et ál. (2010):

Aunque estos criterios fueron bien aceptados como un punto de partida para la definición de la enfermedad, y para intentar discriminar pacientes con AR establecida de aquellos que padecían otra enfermedad reumática, no son válidos para identificar

pacientes que podrían beneficiarse de una intervención precoz eficaz. Por este motivo se han desarrollado los criterios de clasificación EULAR/ACR de 2010.

Se sabe que la AR es una enfermedad autoinmune que ataca las articulaciones y se convierte en crónica e inflamatoria, y a su vez es más común en las mujeres. Todo lo anterior se ha descubierto gracias a estudios científicos, pero lo que aún se desconoce es su origen; “se han identificado factores endocrinos, ambientales y genéticos involucrados en su desarrollo, los cuales pueden variar de una población a otra” (Delgado, Martín, Granados y Anaya, 2006, p. 563).

Ya que el factor genético toma un valor importante en el desarrollo de esta enfermedad, aparece un término que aclara un poco por qué la genética es fundamental en la AR: la “agregación familiar”, siendo esta “[...] una medida epidemiológica estimada por el riesgo recurrente” (Delgado et ál., 2006, p. 563). Esta agregación familiar posee un constante R que “representa el tipo de familiares de los casos afectados en los cuales se calcula la prevalencia de la enfermedad y luego se divide por la prevalencia de los familiares de los individuos sin el rasgo” (Delgado et ál., 2006, p. 563).

Es importante reconocer las diferencias que existen entre los géneros y más cuando se habla de AR. Las mujeres presentan valores significativos dentro del padecimiento de esta enfermedad mucho más que los hombres, pero ellos tampoco son ajenos a algunas características. Es necesario saber en dónde son más débiles tanto hombres como mujeres ya que de esto depende el éxito del tratamiento. Debido a que las etapas de la AR se presentan de diferente forma en cada individuo, el tratamiento farmacológico debe atacar directamente al daño.

La ubicación también es importante, ya que no en todos los países del mundo la AR se trata con igual eficacia. Hay que tener claro que la salud no es la misma y los recursos tampoco. Por ello la calidad de vida de quienes padecen la enfermedad cambia y suele ser más pobre de lo que se cree. El fin primordial es mejorar la calidad de vida de los pacientes teniendo en cuenta las diferentes características que posean, ya sea por género o situación social.

Distintos estudios observaron varios resultados favorables, pero hubo otros que no fueron tan buenos, como lo dicen Badsha et ál. (2008):

Lamentablemente encontramos que la calidad de vida no tuvo muchos cambios. Atribuimos esto a la poca duración del estudio y también al poco número de participantes. Aunque los pacientes del grupo de yoga habían reportado mejorías en las escalas de fatiga visual analógica; las escalas de fatiga del SF no reflejaron tal resultado.

Un factor importante por resaltar fue la programación de yoga. Esta fue diseñada por reumatólogos y terapeutas certificados en yoga. Se considera que es “importante mencionar esto ya que el yoga debe aplicarse con precaución en pacientes con inestabilidad cervical o lumbar o que tengan limitaciones de movilidad” (Badsha, 2008).

Según Olmo y García (2003):

La importancia de esta enfermedad se debe a las limitaciones funcionales que provoca, con su tendencia a la invalidez, siendo además una de las escasas enfermedades reumáticas que induce disminución de la esperanza de vida, viéndose acortada, a pesar de los avances en el tratamiento, entre cuatro y diez años. En cuanto a su evolución a la incapacidad, el 42% de los enfermos presentaba una incapacidad permanente

para su trabajo habitual a los tres años de haber sido diagnosticados, y un 25% había sufrido una reducción de sus ingresos. Por su agresividad, más que por su frecuencia, la AR es un motivo importante de invalidez laboral, siendo la causa del 7% de las incapacidades que se conceden en nuestro país por enfermedad reumática, aunque la distribución no es homogénea en todas las regiones españolas.

Kremers (2005) resalta que a la fecha de la incidencia de la AR, 93 pacientes (15,4%) tenían una historia de enfermedad coronaria y 33 pacientes (5,5%) tuvieron un diagnóstico previo de insuficiencia cardiaca congestiva. Más de la mitad de los pacientes eran fumadores anteriores (25,8%) o actuales fumadores (29,7%).

Los pacientes que sufren de AR tienen un riesgo elevado de padecer otro tipo de enfermedades, como obesidad, diabetes, enfermedades coronarias, entre otras. Esto se da por la preferencia que tienen los pacientes a ser menos activos, ya que los dolores en las articulaciones muchas veces son tan fuertes que no dejan mover al enfermo.

Además, las frecuencias a la AR de acuerdo con la incidencia fueron la hipertensión, la dislipidemia, la obesidad y la diabetes mellitus en 51,7%, 49,4%, 13,4% y 7,3%, respectivamente. Al final del periodo de seguimiento 81,9% de los sujetos cumplió con los criterios para la hipertensión, 64,7% para la dislipidemia, 23,9% para la obesidad y 18,7% para la diabetes mellitus.

Pues aunque como lo mencionan Torres, Barbera, y Domínguez (2008):

El avance en el campo de la biotecnología y en el estudio de la patogénesis de la enfermedad ha permitido que se apliquen terapias biológicas de última generación, mediante el bloqueo de diferentes componentes

involucrados en el curso de ella. Los ejemplos más conocidos son el Infliximab y el Etanercept, fármacos anti-factor de necrosis tumoral (TNF) y la Anankira, un antagonista de la interleucina 1 (IL-1), ambas citocinas involucradas en la patogenia de la AR. Sin embargo, estas terapias no han resultado totalmente eficientes (p. 183).

Los pacientes que sufren de AR tienen un riesgo elevado de padecer otro tipo de enfermedades, como obesidad, diabetes, enfermedades coronarias, entre otras.

“Prevenir la discapacidad permanente es tratar y controlar la actividad inflamatoria de forma eficaz” (Villaverde y Balsa, 2010, p. 3); por tanto se observa y concluye de manera clara que un acercamiento o inicio de tratamiento de forma rápida y efectiva reduce considerablemente el grado de ovulación de la AR, otorgando un pronóstico altamente bueno en cuanto a calidad de vida para los pacientes que sufren de AR.

Artritis reumatoide y tratamientos

Una vez diagnosticada la enfermedad es necesario que el paciente adopte una postura diferente en su vida y se eduque para vivir así, de tal forma que la enfermedad no empeore. “Es indispensable el uso de fármacos anti-reumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD) desde el inicio, o al menos en el momento del diagnóstico” (Caballero et ál., 2002, p. 330). Existen

10 **Ágora: divulgando triunfos**

otros tratamientos farmacológicos que ayudan como puente antes de que el DMARD haga efecto en el paciente, estos son los glucocorticoides y los AINE, que cumplen su función disminuyendo el dolor y la inflamación. Es necesario tener en cuenta que “los costos para el individuo y para la sociedad en general, como consecuencia de un retardo en el diagnóstico y el tratamiento de la AR, son considerables” (Caballero et ál., 2002, p. 330).

Si bien la medicina convencional es el alfa y el omega de la salud en la gran parte del mundo, y por el contrario la medicina no convencional no es bien vista, ya que según esta “el individuo es el mismo y los síntomas no son más que manifestaciones del rompimiento del equilibrio natural de su existencia, así es que más que el síntoma lo importante es la manifestación de la ruptura de su naturaleza” (Rodríguez, 2002, p. 72). Por tanto, demarca una diferencia entre los dos tipos de medicina. Pero entonces surge la pregunta: ¿cuál es mejor?, y más específicamente respecto al desarrollo, control, tratamiento de enfermedades como la AR.

Dependiendo del país y la cultura, cada una tiene sus seguidores, pero desde el punto de vista investigador existe una cuyos resultados son mejores para quienes padecen de AR, por lo menos desde el punto de vista de la salud. Rodríguez (2002) opina que:

Durante más de diez años de aplicación sistemática de la medicina tradicional y natural integrada con la convencional o utilizados sus variantes de manera armónica tanto en pacientes hospitalizados como ambulatorios, permitiendo la realización de varios ensayos clínicos validantes de las técnicas de referencia, ha demostrado que el tratamiento medicamentoso, analgésico y antiinflamatorio es más efectivo a corto plazo con un costo mayor

de reacciones adversas, mientras en el caso de la medicina no convencional los resultados en general son más tardíos y duraderos con menor cantidad de reacciones adversas (p. 74).

Siempre habrá argumentos a favor de la medicina tradicional, y hay que ser conscientes de que este tipo de medicina es la que la gran mayoría de usuarios en el mundo tiene a su disposición. De todo lo expuesto, no cabe dudas de que la medicina tradicional y natural es una opción cierta, eficiente, eficaz, económica, inocua y confiable a tener en cuenta en los programas de tratamiento de la artritis reumatoide y otras enfermedades reumáticas.

el objetivo principal de estos tratamientos es aliviar los síntomas, mejorar la calidad de vida y prevenir a largo plazo un daño estructural y funcional más grave.

Dentro del tratamiento para la AR los fármacos utilizados son los anti-reumáticos modificadores de la enfermedad. “Los FARME deben ser considerados para todos los pacientes con AR” (Barreto et ál., 2007, p. 8) y son los más utilizados como lo mencionan los mismos autores:

El metotrexato, la hidroxiclороquina, sulfasalazina, leflunomida, infliximab y el etanercept. Según el estado del paciente el suministro de estos fármacos cambia, por ejemplo como primera elección se utilizan la sulfasalazina o la hidroxiclороquina, pero si el caso es más grave el tratamiento recae sobre el metotrexato o una terapia combinada.

Hoy en día han aparecido fármacos con diferentes mecanismos de acción, como la leflunomida, los antagonistas del factor necrosis tumoral y la anakinra. Estos medicamentos han mostrado beneficios para los pacientes que padecen de AR siempre y cuando su diagnóstico se realice en el momento indicado. Como aseguran Barreto et ál. (2007, p. 8) “El tratamiento precoz con antiinflamatorios no esteroides, glucocorticoides y fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad retarda la progresión de las lesiones resguardando la articulación, con el objetivo de brindar al paciente una mejor calidad de vida”.

El tratamiento farmacológico se concentra en las medicinas del DMARD. Los agentes de estas medicinas reducen la sinovitis y la inflamación sistemática y ayudan a mejorar la función del paciente; Scott, Walfe y Huizinga (2010) caracterizan la AR por la presencia de sinovitis, inflamación sistemática y como una enfermedad autoinmune. También aseguran que el riesgo de padecer AR por caracteres genéticos es de un 50% y que el cigarrillo es el factor ambiental que más genera riesgos. En países industrializados la AR afecta entre el 0,5 y el 1% de los adultos con casos de 5 a 50 por cada 100.000 nuevos casos anualmente. Las mujeres son las más afectadas por esta patología.

El ámbito nutricional es un factor importante en el manejo de la AR ya que los diferentes alimentos y su composición ayudan a mejorar estados y condiciones en los pacientes. Hyslop, Paul, Smeeth, Gosling y Hopper (2005) mencionan:

Los pacientes con AR que están bajo una dieta mediterránea (más pan, frutas, verduras y pescado; menos carne y reemplazar la mantequilla y el queso por producto con base de vegetales y aceites naturales) tienen

algún beneficio en su tratamiento, aunque no hay una fuerte evidencia que soporte lo anterior.

Existen diversos tratamientos para los pacientes con artritis reumatoide, los cuales se han modificado a través de los años; recordemos que el objetivo principal de estos tratamientos es aliviar los síntomas, mejorar la calidad de vida y prevenir a largo plazo un daño estructural y funcional más grave. Pero se sabe que deben empezar temprano y sin interrupciones para reducir el daño articular.

En un estudio realizado por Randomized (2005):

Se compararon los resultados clínicos y radiográficos de cuatro diferentes estrategias de tratamiento: el tratamiento secuencial (grupo 1), *step-up* terapia de combinación (grupo 2), combinación inicial de terapia con una reducción paulatina de alta dosis de prednisona (grupo 3), y la terapia de combinación inicial con el antagonista del TNF infliximab (grupo 4). El objetivo común en todas las estrategias consistía en reducir la actividad de la enfermedad de forma rápida y persistentemente por una estrecha supervisión y ajuste inmediato de la terapia en el caso de una respuesta insuficiente (p. 3382).

Con lo que Randomized (2005) pudo concluir que:

Los pacientes que fueron intervenidos por algún tipo de tratamiento durante un año sin interrupción alguna, mejoraron su capacidad funcional.

Y que un “tratamiento con anti-TNF que se emplee con más frecuencia en los pacientes con AR refleja que el manejo de los reumatólogos en España se ajusta a lo que establecen las principales guías terapéuticas actuales” (Castañeda, Navarro, Fernández, Tornero, Marced

y Corteguera, 2011). Se deben empezar a considerar otras fuentes o formas de tratamiento, que reduzcan los riesgos en la calidad de vida de los pacientes con AR y actúen de forma eficiente en la calidad de vida, teniendo en cuenta que “el mayor daño estructural se produce en los dos primeros años desde el inicio de los síntomas” (Castañeda et ál., 2011).

Por tanto, es importante resaltar que aunque la medicina tradicional o convencional es una gran ayuda y el primer paso al que se debe consultar tanto en la detección como para los posibles tratamientos, no debe ser la única opción debido a que las personas, como seres únicos e individuales, poseen características particulares, con lo que se observa claramente que no todos los sujetos sometidos a tratamientos médicos convencionales muestran resultados óptimos, o de avance y mejoría frente a la AR, sino que como lo muestran Torres, Barbera y Domínguez (2008) “alrededor del 40% de los pacientes no responden a estos tratamientos y que debido a la inhibición inespecífica de diferentes elementos del sistema inmune, los pacientes presentan una elevada predisposición a padecer infecciones, que en ocasiones resultan letales”.

se debe tener en cuenta la historia clínica única y personal de cada paciente con el fin de dar un panorama claro y efectivo en el desarrollo y tratamiento de la enfermedad

Sin embargo, en la actualidad no existe una cura, medicamento o tratamiento 100% efectivo en la erradicación de la AR, pues es una enfermedad

compleja, de desarrollo inmunológico que afecta distintamente a cada paciente que la padece, que se desarrolla de manera única en cada individuo, como lo aclaran Torres, Barbera y Domínguez (2008):

Actualmente, no existe un medicamento específico para la cura de la AR. Muchos de los tratamientos tradicionales se centran en disminuir el dolor y la inflamación de las articulaciones, y su efecto beneficioso se pierde cuando se elimina su aplicación.

Sin embargo, los considerables avances terapéuticos de los últimos años (Torres et ál., 2008) y la forma de controlar y mantener la enfermedad en un nivel estable, le permiten al paciente desarrollar su vida con una alta calidad. Durante el reconocimiento o detección de la AR es importante tener en cuenta cada uno de los factores que contribuyeron a su desarrollo, es decir que se debe tener en cuenta la historia clínica única y personal de cada paciente con el fin de dar un panorama claro y efectivo en el desarrollo y tratamiento de la enfermedad, pues como lo especifican Villarino y Moreno (2011):

Los factores pronósticos (FP) son datos sociodemográficos, clínicos, analíticos y/o radiológicos presentes al inicio de la enfermedad que nos proporcionan información prospectiva de la evolución del paciente. Por lo tanto se debe tener claro que estos FP se pueden clasificar según el tipo de grado: aquellos que son modificables (velocidad de sedimentación globular [VSC], proteína C reactiva [PCR], DAS28, HAQ, tratamiento), y los no modificables (género, edad, factor reumatoide [FR], anti-PCC. Epítipo compartido).

Esto se debe realizar para mantener una calidad de vida amplia de los pacientes que padecen AR, y así disminuir los riesgos de mortalidad por esta

12 **Ágora: divulgando triunfos**

enfermedad y factores asociados, pues como dicen Villarino y Moreno (2011):

Una de las principales causas de mortalidad en los pacientes con AR es la de origen cardiovascular, pero los factores de riesgo cardiovascular clásicos no justifican por sí solos este incremento de mortalidad en pacientes con AR respecto a la población general. Sin embargo, sí tiene un papel importante la actividad inflamatoria de la enfermedad.

Si se obtiene un acierto en cuanto a los factores pronósticos de la AR, estos pueden contribuir de manera favorable para cada paciente con AR, pues “dichos factores pronóstico, presentes en el inicio de la enfermedad, nos ayudan a identificar los pacientes que con mayor probabilidad presentarán un curso más agresivo a lo largo de la evolución de la AR” (Villarino y Moreno, 2011).

En primer lugar, es importante saber que los glucocorticoides son hormonas de acción contraria a la de la insulina en sangre y que estos se han usado en los tratamientos para la AR desde que se observaron pequeñas y medianas mejorías en cuanto a su desarrollo en algunos individuos: “el tratamiento de pacientes con poliartritis inflamatoria temprana (4-10 semanas) con tres dosis semanales de esteroides intramusculares parece posponer el inicio de FAME y prevenir el progreso a artritis reumatoide, en uno de cada diez pacientes” (Blanco-Morales, Ferrer-Acosta, Rubio, Gil y Gantes, 2011).

Observando que los esteroides son en la actualidad parte de algunos tratamientos para la AR, pueden traer grandes beneficios y contribuir a las mejoras de la enfermedad. Blanco Morales et ál. (2011) en uno de sus estudios concluyeron que:

La adición de bajas dosis de esteroides (< 7,5 mg/día de prednisona o equivalente) a la terapia estándar

en AR de inicio disminuye la progresión radiológica; mientras que en artritis reumatoide establecida, la adición de glucocorticoides (< 15 mg/día) supone una mejoría en la actividad de la enfermedad.

Sin embargo, los excesos también pueden ser nocivos y perjudiciales sobre todo en individuos o pacientes con este tipo de patologías clínicas, pues “muchos son los efectos adversos atribuidos al uso de los glucocorticoides, siendo esta su principal limitación para el manejo con ellos en la artritis reumatoide” (Blanco-Morales, Ferrer-Acosta, Rubio, Gil y Gantes, 2011, p. 410). Pueden ocasionar efectos a nivel cardiovascular en los pacientes a quienes se les suministra esteroides; sin embargo, “no hay evidencia que pequeñas dosis de glucocorticoides, a diferencia de altas, incrementen la incidencia de enfermedad cardiovascular” (Blanco Morales et ál., p. 410).

“El riesgo para un paciente de ser demasiado inactivo es mucho mayor que ser demasiado activo”

Se observa que tratamientos clínicos pueden llegar a ser eficientes; sin embargo, es claro que deben estar bajo supervisión médica para que tengan la finalidad correcta, los efectos deseados y ninguno adverso, pues como lo mencionan Onofrei, Nemes, Dragoi, Suciú, Amaricai y Popa (2010):

El suministrar 100 mg de la infusión de rituximab en el día 0 y 14, seguido por un retratamiento fijo (a los 6 y 12 mes), en asociación con DMARD convencionales (metotrexato más leflunomida), puede determinar significativa mejoría

clínica y funcional en pacientes con artritis reumatoide altamente activos con una respuesta inadecuada a otros DMARD biológicos (Inhibidores del TNF).

Lo que también se puede ver en otro tipo de tratamientos que no producen ningún tipo de efecto adverso, siempre y cuando sea suministrado y controlado de la manera correcta, pues suministrar a los pacientes con AR “Rituximab es seguro, sin informes de principales efectos adversos. Estudios en curso seguirán para evaluar la eficacia y la seguridad de repetir cursos de rituximab en pacientes con AR con anterioridad respuesta inadecuada a las terapias anti-TNFa” (ibídem).

Actividad física y artritis reumatoide

La artritis, por ser una enfermedad que genera dolor e inflamación, produce en quien la padece estados de inactividad física. Badsha (2008) asegura:

Muchos de los pacientes con artritis no se ejercitan regularmente, aunque se ha reportado que quienes se ejercitan presentan menor dolor y tienen una mejor función física y social, pero aún se presenta una falta de información en los beneficios de las diferentes actividades incluido el yoga en cuanto a los índices de actividad en la enfermedad y la calidad de vida.

Con lo que “la AR induce en los pacientes varios procesos interactuantes. Por un lado, la inflamación, el dolor, la pérdida del movimiento articular y la deformidad producen discapacidad” (Vinaccia, 2004, p. 2), lo que conlleva que los pacientes tengan una mala calidad de vida, puesto que los limita en sus actividades cotidianas.

Dentro de los cuatro factores asociados con la intensidad de la actividad física (AF) es importante resaltar puntos clave para que sean bien aplicados

y lleven beneficios a los pacientes. Por ejemplo, en el primer factor es importante entender, como lo dicen Brodin, Swärdh, Biguent y Opava (2009), que “la forma de determinar la intensidad de la actividad física a través de la experiencia corporal es familiar para muchos profesionales de la salud”. La escala de Borg es una manera de conocer la intensidad del ejercicio a través de la experiencia. En el segundo, factor que es el de la voluntad, saber si el paciente es consciente de un objetivo de orientación, un enfoque mental, ayuda a que adquiera y mejore las ganas de realizar AF.

En los pacientes con AR el daño articular es progresivo, como lo dice Plasqui (2007):

Debido a que una vez dañado, en conjunto el cartílago y el hueso, el desgaste es más fácil. El efecto del ejercicio sobre el daño articular radiográfico es escaso, posiblemente porque las intervenciones del ejercicio deben ser lo suficientemente largas en duración a fin de evaluar la progresión radiográfica. Es decir la actividad física para pacientes con AR debe ser debidamente planificada, estructurada y de acuerdo a las necesidades de cada paciente, identificando el grado en el que se encuentra la enfermedad y el daño que tiene a nivel articular y muscular, para ayudar a mejorar su salud y no causarle más daño.

Las personas que sufren de AR pueden perder de un 30 a un 70% de su movilidad articular y fuerza muscular; esto reduce su actividad habitual y disminuye la aptitud física. La masa magra total se disminuye, lo que es un gran determinante para disminuir la capacidad funcional del paciente. Como conclusión se puede decir que “el riesgo para un paciente de ser demasiado inactivo es mucho mayor que ser demasiado activo” (Plasqui, 2007).

Conclusiones

- La artritis reumatoide es una enfermedad que en la actualidad se ha incrementado y afecta mayormente a la población femenina.
- El padecimiento y características de desarrollo en AR son únicos y distintos en cada paciente, por tanto el tratamiento debe ser específico y direccionado con el fin de obtener resultados óptimos.

los profesionales de la salud, como fisioterapeutas, educadores físicos, profesionales de la cultura física, han comenzado a intervenir en los tratamientos

- Aunque los tratamientos con medicina convencional deben ser el primer paso para el diagnóstico, control y tratamiento de la AR, en la actualidad se desarrollan otros caminos que poco a poco se comprueban y generan resultados en la esperanza de mantener una calidad de vida óptima en estos pacientes; por tanto, no deben ignorarse, pudiendo ser una excelente alternativa de forma simultánea con los tratamientos médicos.
- Los médicos ya no son los únicos que pueden ayudar en el control y el tratamiento de la AR, pues cada día los profesionales de la salud, como fisioterapeutas, educadores físicos, profesionales de la cultura física, han comenzado a intervenir en los tratamientos, hasta innovar de forma específica en cuanto a alternativas para mantener una calidad de vida óptima en los pacientes que no consideran el tratamiento médico como una opción viable.

- Si no se realiza un diagnóstico a tiempo, la AR puede traer consecuencias severas, acompañadas muchas veces de otras enfermedades que se desarrollan simultáneamente, como la diabetes. Sin embargo, el diagnóstico a tiempo puede contribuir a mantener la calidad de vida y evitar que aumente el grado de la enfermedad, evitando también que se desarrolle simultáneamente otra enfermedad.

Referencias

- Aletaha, D. et ál. (2010). Rheumatoid Arthritis Classification Criteria. *Arthritis and Rheumatism Journal*, 62 (9), 2569-2581.
- Badsha. H. et ál. (2008). The Benefits of yoga for rheumatoid arthritis: results of a preliminary structured 8-week program. *Editorial Manager for Rheumatology International*, 8.
- Balsa, A. y Villaverde, V. (2009). ¿El control precoz de la artritis reumatoide augura un mejor pronóstico? *Elsevier Doyma*, 6.
- Barreto, N.P., Correira, C.A. y Cuadros, E.M. (2007). Tratamiento de la artritis reumatoidea. *Revista de Postgrado de la VI Cátedra de Medicina*, 173, 7-9.
- Blanco-Morales, E.A., Bravo-Ferrer, J.M., Rubio, E., Gil, E. y Gantes, M.A. (2011). Glucocorticoides en artritis reumatoide: ¿casi siempre o casi nunca? *Elsevier Doyma*, 7(6), 407-411.
- Brodin, N., Swärdh, E., Biguent, G. y Opava, C.H. (2009). Understanding how to determine the intensity of a physical activity – An interview study among individuals with rheumatoid arthritis. *Informa Health Care*, 31(6), 458-465.
- Caballero, C.V. et ál. (2002). Primer consenso colombiano sobre el tra-

14 Ágora: divulgando triunfos

- tamiento de la artritis reumatoide temprana. *Revista Colombiana de Reumatología*, 9(4), 323-331.
- Castañeda, S., Navarro, F., Fernández, C., Tornero, C., Marced, E. y Corteguera, M. (2011). Diferencias en el manejo de la artritis reumatoide precoz y establecida. *Elsevier Doyma*, 8, 172-178.
- Crowley, L. (2009). The effectiveness of home exercise programs for patients with rheumatoid arthritis: a review of the literatura. *Physical Therapy Reviews*, 14(3).
- Delgado-Vega, A.M., Martín, J., Granados, J. y Anaya, J.M. (2006). Epidemiología genética de la artritis reumatoide: ¿qué esperar de América Latina? *Revista Biomédica*, 26(04), 562-584.
- Gosling, P. y Hopper, J. (2009). *Rheumatoid Arthritis: The management of Rheumatoid Arthritis in adults*. Londres, Inglaterra: National Institute for Health and Clinical Excellence.
- Hernández, C., González, I., Villaverdec, V., Vargasd, E., Moradoa, E., Patoa, E., Lajasa, C. y Jovera, J. (2001). *El estudio sobre el manejo de la artritis reumatoide en España (emAR) (II). Características de los pacientes*. Madrid: Localizador web, 43.150. Servicio de Reumatología. Hospital Clínico San Carlos.
- Hyslop, J., Paul, A., Smeeth, L. y Kremers, H. (2005). Cardiovascular Death in Rheumatoid Arthritis. *Arthritis & Rheumatism*, 52(3), 722-732.
- Olmo, J. y García, A. (2003). Efecto del ejercicio físico sobre la artritis reumatoide. *Rehabilitación*, 37(6), 375-381.
- Onofrei, R., Nemes, I., Dragoi, M., Suciú, O., Amaricai, E. y Popa, D. (2010). Treatment options in refractory rheumatoid arthritis. *Issue*, 8.
- Plasqui, G. (2007). The role of physical activity in rheumatoid arthritis. *PubMed*, 94, 270-275. The Netherlands: Maastricht University, Department of Human Biology.
- Randomized, A. (2005, noviembre). Clinical and Radiographic Outcomes of Four Different Treatment Strategies in Patients With Early Rheumatoid Arthritis (the BeSt Study). *Arthritis & Rheumatism*, 52 (11), 3381-3390.
- Reinseth, L. y Espnes, G. (2007). Women with rheumatoid arthritis: Non-vocational activities and quality of life. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14, 108-115.
- Rodríguez, J.F. (2002). Artritis reumatoide. Aplicación de la terapia no convencional en Cuba. *Revista Cubana de Reumatología*, 4(1), 71-76.
- Scott, D., Walfe, F. y Huizinga, T. (2010). Rheumatoid Arthritis. *Lancet*, 376, 1094-1108.
- Sjoquist, E. (2010). Physical-activity coaching and health status in rheumatoid arthritis: A person-oriented approach. *Informa Healthcare*, 11.
- Sokka, T. et ál. (2009). Women, men, and rheumatoid arthritis: analyses of disease activity, disease characteristics, and treatments in the QUEST-RA study. *Arthritis Research & Therapy*, 11(1), 1-12.
- Torres, L., Barbera, A. y Domínguez, M.D. (2008). Principales estrategias terapéuticas en el tratamiento. *CENIC*, 39(3), 183.
- Uhlig, T., Fongen, C., Steen, E., Christie, A. y Ødegård, S. (2010). Exploring Tai Chi in rheumatoid arthritis: quantitative and qualitative study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 8.
- Van den Berg, M., Boer, I., Cessie, S., Breedveld, F. y Vlieland, T. (2007). Most people with rheumatoid arthritis undertake leisuretime time activity and exercise in the netherlands. *Australian Journal of Physiotherapy*, 7.
- Villarino, M.R. y Moreno, J.R. (2011). ¿Son útiles los factores pronóstico en la artritis reumatoide? *Elsevier Doyma*, 5.
- Villaverde, V. y Balsa, A. (2010). ¿El control precoz de la artritis reumatoide augura un mejor pronóstico a largo plazo? *Reumatología clínica*, 6(2).
- Vinaccia, S. (2004). Relaciones entre variables sociodemográficas, incapacidad funcional, dolor y desesperanza aprendida en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(001), 91-103.
- Vinaccia, S., Tobón, S., Moreno, E., Cadena, J. y Anaya, J. (2005). Evaluación de la calidad de vida en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 5, 47-61.
- Zeboulon, N.G. (2011). Aerobic exercise is beneficial for people with rheumatoid arthritis. *Br J Sports Med*. 

Impactos negativos que generan los Juegos Olímpicos

Mónica Alejandra Cortés Martínez
Espacio académico: Entrenamiento Deportivo II
Estudiante de noveno semestre de Cultura Física, Deporte y Recreación

Resumen

Los Juegos Olímpicos representan el punto máximo de competencia del ciclo olímpico donde cualquier deportista de alto nivel desea estar; por lo tanto, constituyen la mayor competición deportiva a nivel mundial, la cual le permite a la sede un desarrollo de tipo económico, arquitectónico, cultural, social, etc. Este último aspecto se puede impactar de manera negativa cuando la edificación de nuevas infraestructuras, que beneficiarán el evento deportivo, desplazarán a grupos poblacionales concretos, como son los pobres, los habitantes de la calle, etc. Se infiere que detrás de un gran evento se concentra una problemática a la que no se le brinda la atención adecuada y en la cual se viola el derecho a la vivienda.

Palabras clave: ciclo olímpico, desarrollo, impacto, infraestructuras, grupos poblacionales.

Introducción

Los modernos Juegos Olímpicos de Verano llevan más de un siglo de desarrollo, desde su inauguración en Atenas

1896. Desde entonces, cada cuatro años se ha visto a pasos agigantados el progreso y el adelanto que conlleva cada olimpiada celebrada.

detrás de un gran evento se concentra una problemática a la que no se le brinda la atención adecuada

Inicialmente, la esencia de estos juegos era la participación de diferentes naciones en distintos deportes con el fin de realizar una fiesta deportiva que proyectara un campeón. En la actualidad se ha convertido en un medio para alcanzar avances de índole económico, social, cultural, turístico, arquitectónico, tecnológico, etc. Así, la ciudad sede tiene el beneficio de mostrarse al mundo y de que su inversión en estas disputas deportivas sea superada por las ganancias obtenidas (Bermúdez, 2009).

El mundo cada cuatro años centra su atención en el deporte, puesto que se lleva a cabo el mayor evento de esta índole; pero la mirada no solamente está puesta en la actividad física, sino también en la sede donde se realizarán estos juegos, ya que es allí donde el espectáculo cobra vida, donde las masas

se concentran a observar las innovaciones que trae esta olimpiada. El país sede debe hacer una gran inversión con el objetivo de superar la anterior olimpiada realizada, donde los más altos estándares de calidad se ponen a prueba y son evaluados por la población de todo el mundo. Por esta razón, es de gran importancia para un país obtener la sede de unos juegos olímpicos, no obstante conllevar riesgos cuando se trata de cambios.

La magnitud de la inversión urbana necesaria para celebrar los Juegos Olímpicos obviamente aumenta a medida que crece también el número de deportes y atletas, el interés de los medios de comunicación internacionales y el patrocinio comercial. Unas ciudades han utilizado más que otras a los Juegos Olímpicos como punto de partida hacia un desarrollo urbano más amplio. Las necesidades y circunstancias de las sedes individuales son obviamente distintas (Essex y Chalkley, 2003, p. 8).

Para ser sede de unos juegos olímpicos es necesario cumplir con una serie de requisitos; uno de ellos, que las instalaciones construidas sean espacios que promuevan en la comunidad la práctica deportiva a futuro por esta razón la inversión en la infraestructura es de gran importancia y además es allí donde la calidad se pondrá a prueba por los mejores deportistas del mundo. Existen preocupaciones relacionadas

16 **Ágora: divulgando triunfos**

con la infraestructura de los Juegos Olímpicos, como los costos de inversión y los impactos en las comunidades autóctonas. El Comité Olímpico Internacional y el comité olímpico nacional deben tener la plena seguridad de que se realizará el evento con la más alta calidad, proyectando una imagen positiva y priorizando los intereses de las comunidades locales.

Pueden generarse impactos negativos, tales como la disminución del presupuesto para servicios sociales y educación a fin de pagar dicha infraestructura. Ejemplo de esto fueron los recortes en servicios públicos para evitar la deuda de la construcción de las instalaciones olímpicas para los Juegos de Sydney del 2000. Otro fenómeno ha sido el aumento de los impuestos locales, esto determinado por diferentes variables del momento en el que se han desarrollado los juegos, como por ejemplo la recesión económica, conspiraron para acentuar la carga financiera de la celebración de los Juegos, el nivel de endeudamiento a largo plazo, etc. (Essex y Chalkley, 2003, p. 14).

Y por último, el problema de desplazamiento o desalojo de poblaciones autóctonas o habitantes de la clase trabajadora, enmarcado en la transformación interna de la ciudad, que en algunos casos puede hasta ocultarse. Estos residentes pueden ser alejados de sus lugares de trabajo y redes sociales, al tiempo que los residentes que permanecen pueden experimentar privación y exclusión en un área cuyos servicios e instalaciones ahora suministran a un grupo social distinto (Essex y Chalkley, 2003, p. 14).

Ejemplo de esta última situación fueron las olimpiadas celebradas en Beijing en el 2008, donde 1,25 millones de personas fueron apartadas de sus hogares, violando de esta manera el derecho a la vivienda. Los desahucios de Beijing suelen incluir la demolición total de las viviendas de personas

pobres. Así, se obliga a los habitantes a reubicarse lejos de sus comunidades y lugares de trabajo con redes de transporte inadecuadas, lo que incrementa de manera significativa su coste de vida. En China, en general, el proceso de demolición y desalojo se caracteriza por la arbitrariedad y la falta de garantías legales. En muchos casos, los inquilinos no reciben notificación de su desahucio o la reciben con muy poca antelación y tampoco perciben la indemnización prometida. A menudo, los desalojos forzosos son violentos y se ha multiplicado el número de abusos cometidos durante los procesos de desahucio (Plessis, 2007, p. 54).

**el Comité Olímpico
Internacional debería
implementar estrategias
que permitan a personas de
escasos recursos hacer parte
del proceso**

Los medios de comunicación centran su atención en el espectáculo, en la magnificencia de la infraestructura, en los nuevos récords obtenidos, en las nuevas promesas del deporte, pero aspectos tan básicos como la población donde se llevó a cabo este gran evento pasan a un segundo plano. ¿Cómo es posible que prevalezca el disfrute de algunos mientras que en otra parte del país la población lucha por adquirir una vivienda, la cual tenía antes del desarrollo del evento?

Conclusiones

Los Juegos Olímpicos deben ser un evento totalmente integral donde prevalezca la cultura, la educación y los principios éticos, ya que el deporte es un medio para unir naciones en el que

no debe existir la desigualdad. Para prevenirla es necesario una buena planeación, caracterizada por la equidad. En el caso de los Juegos Olímpicos, el Comité Olímpico Internacional debería implementar estrategias que permitan a personas de escasos recursos hacer parte del proceso antes, durante y después de este evento deportivo; así toda una nación podría beneficiarse por medio del deporte.


Mucho se habla de las cifras, de las marcas batidas, de las nuevas proezas deportivas, del comercio, de las hazañas arquitectónicas, de las grandes cantidades de dinero invertidas, pero ¿en dónde quedan las desventajas que conlleva este gran evento? Para el Comité Olímpico Internacional es una tarea ardua, ya que por un lado tiene la obligación de planear, organizar y controlar sin salirse del presupuesto y tiempo estipulados, y por el otro evitar la publicidad hostil que daña la imagen de los grupos locales y la imagen de un país.

Referencias

Bermúdez, D.M. (2009). *Las tensoestructuras se toman los olímpicos*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Essex, S. y Chalkley, B. (2003). *Las transformaciones urbanas a raíz de la celebración: lecciones universitarias*. Barcelona, España: Centre d'Estudis Olímpics (UAB), Cátedra Internacional de Olimpismo (CIO-UAB).

Plessis, J.D. (2007). Las dimensiones olímpicas del desplazamiento inducido por el deporte. *Revista Migraciones Forzadas*, 28, 54-55.

Shipway, R. y Brown, L. (2007). Challenges for a Regional Cultural Programme of the London 2012 Games. *Culture @ the Olympics*, 9(5), 21-35. 

Factores asociados al nivel de participación de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación en la representación estudiantil: hacia la formulación de estrategias de participación

Semillero de investigación: Cuerpo, Sujeto y Educación
Línea de investigación: Desarrollo Estudiantil
Krystle Johana Camacho Castro
Jefferson Philipe Dixelis
Estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación

Resumen

Este documento presenta el proyecto en curso desarrollado en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, acerca de la participación en la representación estudiantil, con el fin de formular estrategias que la fortalezcan y permitan crear cultura política y democrática, como parte fundamental de la vida universitaria.

Palabras clave: participación, estudiantes, representación, política, democracia, universidad.

Introducción

Este proyecto surge de la experiencia como representantes estudiantiles de la Universidad Santo Tomás, a partir de la cual se presentan diferentes factores asociados a la baja o casi nula participación de los estudiantes en aspectos administrativos de la universidad y así, mediante un estudio de enfoque mixto, determinar si estos factores efectivamente se asocian a la participación en la representación estudiantil teniendo en cuenta la experiencia y testimonios de los estudiantes

de Cultura Física, Deporte y Recreación. Sin embargo, el problema de la pobre participación de los estudiantes en los órganos de gobierno de las instituciones educativas trasciende esta facultad y esta universidad, siendo extensivo en general a la educación superior.

En países como Argentina y Venezuela hay estudios sobre participación estudiantil que concluyen la profunda crisis en la que esta se encuentra en política universitaria, en la mayoría de los casos por desinformación de los estudiantes sobre mecanismos de participación y estructuras organizativas (Kandel, 2005). También demuestran la falta de conocimientos de los representantes estudiantiles sobre sus funciones, su institución y los objetivos por los cuales las instituciones tienen dentro de ellas este tipo de programas (Díaz et al., 2006). En Colombia la Universidad Nacional ha realizado estudios que concluyen la falta de interés de los estudiantes por involucrarse en estos temas (Federación de Estudiantes Universitarios, 2011).

Para la Universidad Santo Tomás, como parte de la reciente acreditación de alta calidad, y para el programa de Cultura Física, postulado a este reconocimiento, es de gran importancia medir el nivel de participación de los estudiantes dentro de los diferentes procesos y programas para generar estrategias de mejoramiento que permitan cumplir a cabalidad lo establecido en el PEI y el estatuto orgánico de

la USTA acerca de los organismos colegiados y los procesos de participación democrática en los mismos. Al respecto, este es un proyecto oportuno que podrá replicarse en las demás facultades a nivel regional y nacional, en las otras seccionales presentes en el país, además de ser innovador, pues hasta el momento no se han hecho otros estudios de participación estudiantil en la USTA.

En la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación tampoco hay estudios previos de participación, aunque se encontró un informe acerca de la gestión realizada por Denisse Rincón, hoy día egresada, como representante general de la Facultad en los periodos correspondientes a 2010-2, 2011-1, 2011-2, en que a pesar de sus intentos para integrar un grupo de representantes activos y de su buena gestión, la participación de los representantes estudiantiles fue escasa.

En estos momentos, la Facultad está implementando una mesa de trabajo organizada por el actual representante David Gómez, en la que se busca aumentar la participación, y aunque él está haciendo un buen trabajo, es importante reconocer qué saben, qué piensan, cómo ven los estudiantes a sus representantes y capacitarlos para que se animen a participar.

A través de este proyecto se pretende aportar al profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación para que desde la

18 Paideia: formación profesional y cívica

representación estudiantil experimente el liderazgo real y participe activamente como parte importante de la comunidad académica a la que pertenece, demostrando la importancia de lo que hace, de lo que busca, de lo que es y se dé a conocer en un medio que tiene muchos campos de acción pero que requiere un reconocimiento de la importancia de esta profesión tan valiosa y necesaria para los individuos y la sociedad en general.

Se busca además generar las estrategias de vinculación de los estudiantes para que conozcan realmente qué es la representación estudiantil, el rol del representante, y se arriesguen a proponer proyectos y estrategias en pro de mejorar su formación académica como futuros profesionales del área del deporte, para que se den cuenta por sí mismos que pueden cambiar una realidad desde o dentro de su universidad y sean capaces de lograr cambios fuera de ella.

Método

Esta investigación tiene un enfoque mixto ya que incluirá estrategias y técnicas derivadas de los métodos cuantitativos y cualitativos, para identificar y comprender a fondo los factores asociados a los niveles de participación estudiantil en los órganos de representación.

Fase 1: Medición de los factores asociados a la participación en la representación estudiantil.

Fase 2: Comprensión de la dinámica de participación en la representación estudiantil.

Fase 1: Se empleará inicialmente, en la fase cuantitativa, dos cuestionarios, uno A para estudiantes y uno B para estudiantes representantes o que lo han sido. Están organizados en factores que tendrán en cuenta una serie de variables, dimensiones e indicadores (ver tabla 1).

Para esta fase se utilizará una muestra probabilística estratificada, a partir de una población de 650 estudiantes de primero a décimo semestre matriculados en el periodo 2012-2.

Fase 2: Se llevarán a cabo entrevistas abiertas y en profundidad y grupos de discusión para profundizar en la comprensión de la dinámica de los factores identificados

en la fase 1 y mediante estas generar las propuestas de capacitación de los estudiantes y aumentar el nivel de participación de la comunidad estudiantil.

Tabla 1. Variables del estudio

| Variable | Dimensión | Indicadores |
|-------------------------|--------------------------|---|
| Interés (participación) | Generación de propuestas | Aporta ideas. Escribe proyectos. Plantea solicitudes. Identifica necesidades. |
| | Información | Conoce los problemas de los estudiantes. Conoce las propuestas hechas por los estudiantes. Conoce el Reglamento Estudiantil. Conoce los mecanismos para presentar propuestas. Conoce los conductos regulares de la Universidad. |
| | Regulación y control | Promueve la participación. Tiene un cronograma de actividades. Cumple con esas actividades. |
| | Liderazgo | Convoca estudiantes. Las propuestas son acogidas y respaldadas por los demás. Es reconocido. Cumple con las características de un líder. Es humano en su desempeño. |
| | Elección | Por voto secreto. Por voto público. Se ha postulado a elecciones. Elige por confianza en la persona. Elige por descarte. Ha votado en blanco. |
| | Conocimiento | Conducta regular. Funciones. Política universitaria. |
| | Compromiso | Escucha a sus compañeros. Elabora plan de acción. Tiempo en la representación. Comunica la información recibida. Asiste a reuniones. Es un ejemplo a seguir |
| | Promedio | De 3,0 a 3,5. De 3,6 a 4,0. De 4,1 a 4,5. De 4,6 a 5,0. |
| | Claustro | Asiste voluntariamente. Asiste por obligación. Participa. Invita a otros compañeros. |
| | Investigación | Temas relacionados con representación. Temas relacionados con política y democracia universitaria. |
| Semestre | Semestre actual | Universidad |
| | | Capacita al estudiantado. Involucra al estudiantado en la toma de decisiones. Tiene en cuenta las propuestas de los estudiantes. |
| | | Primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo. |

| | | |
|---------|--------|--|
| Edad | Rangos | 16 a 19 años. 20 a 22 años. 23 a 26 años. 26 a 30 años. 30 a 35 años. |
| Jornada | Mixta | Existen más conocimientos. Se divulga más la información. Hay más participación. |
| | Diurna | Existen más conocimientos. Se divulga más la información. Hay más participación. |

Fuente: la autora.

Impacto y productos esperados

Con este proyecto se espera que todos los alumnos de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación conozcan qué es la representación estudiantil, el rol del representante, sus funciones, los conductos regulares, las normas que hay sobre el tema en la institución para que toda la comunidad pueda participar y sepa cómo hacerlo.

Crear la necesidad de participar políticamente durante la vida universitaria, aplicarlo fuera de las aulas y demostrar la necesidad de ser seres políticos, para cambiar la realidad del país y buscar a través de estrategias legales beneficios colectivos que abran las puertas a un mejor futuro recuerden que los estudiantes universitarios son el futuro de Colombia.

Pretendemos que la USTA hable un solo idioma en temas de política y democracia universitaria a través de sus representantes estudiantiles, razón por la cual, desde la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación este se convertirá en un proyecto institucional que se aplicará a las demás facultades y a las otras seccionales en el país, con el fin de ser la primera universidad en Colombia con un alto índice de participación política y que sea ejemplo para otras universidades, basados en propuestas éticas y de compromiso con la sociedad.

Se busca también generar sentido de pertenencia tanto hacia la universidad como a las instituciones donde

pertenezcan los profesionales egresados, que ellos sean los líderes de las empresas en este país, ya que durante su estancia en la universidad la formación fue realmente integral.

Llevar este proyecto a las demás universidades, para que la participación sea de todos y no de unos pocos, que los estudiantes universitarios del país se organicen y trabajen juntos.

Presentación de resultados

Los resultados cuantitativos se expondrán a toda la comunidad académica durante la presentación de los EIS, en la primera semana de diciembre del año en curso, y se espera iniciar un proyecto institucional, para toda la USTA, de investigación-intervención en la representación estudiantil.

Posteriormente, realizar ponencias en congresos, en encuentros de semilleros de investigación, en encuentros interinstitucionales de Bienestar Universitario, presentarlas a grupos de representación de otras universidades a nivel nacional e internacional.

Referencias

Covey, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós Plural.

Departamento de Humanidades (2001). La formación humanística de la USTA. *Análisis*, 102(65-66), 207-210. Bogotá: Ediciones USTA.

Díaz, J. et ál. (2006). La representación estudiantil en la Universidad de Zulia (LUZ). *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Universidad Autónoma de México*. Recuperado el 14 de agosto de 2012 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/904/90460101.pdf>

Federación de Estudiantes Universitarios - FEU (2011). *Autonomía y gobierno universitario (tesis)*. Recuperado el 6 de septiembre de 2012 de http://feucolombia.org/index.php?option=com_content&view=article&id=81

Gómez V. (2003). *Gobierno y gobernabilidad en las universidades públicas*. Recuperado el 6 de septiembre de 2012 de <http://www.bdigital.unal.edu.co/1392/2/01PREL01.pdf>

Kandel, V. (2005). *Participación estudiantil y gobierno universitario. Nuevos actores – viejas estructuras*. Reseña de tesis. Argentina: Universidad de Buenos Aires, Propuesta educativa/28. Recuperado el 14 de agosto de 2012 de <http://www.propuestaeducativa.flaco.org.ar/archivos/tesis/10.pdf>

Niño, F. (2001). Educación y humanismo. *Análisis*, 102(65-66), 107. Bogotá: Ediciones USTA.

Programa de Cultura Física, Deporte y Recreación (2012). *Proyecto Educativo del Programa –PEP–*. Bogotá: Universidad Santo Tomás.

Universidad Santo Tomás (2010). *Reglamento Estudiantil Pregrado* (p. 122). Bogotá: Ediciones USTA.

Universidad Santo Tomás (2010). *Reglamento General de Elecciones*. Resolución 57. Recuperado el 14 de agosto de 2012 de http://www.usta.edu.co/images/stories/documents/generales/resolucion_57

Un cuento “investigativo”

Julio César Rueda C.
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
Candidato a Magíster en Investigación Social
Interdisciplinaria

“Metodología de la investigación I”. Recuerdo que eso decía el pensum académico respecto a una de las materias para el quinto semestre de Cultura Física, Deporte y Recreación en aquel entonces, y también recuerdo que leer eso siempre me producía una sensación de temor muy extraña. ¿Investigación?, ¿metodología?, por más que me lo preguntara no entendía en lo más mínimo qué significaba eso, especialmente porque yo solía ser muy, digamos, deportivo. Si bien es cierto que para ese momento ya habíamos desarrollado en semestres anteriores trabajos investigativos, esa cátedra en particular me causaba una incertidumbre bastante molesta.

Recuerdo que yo solía estar muy pendiente de todo lo que tuviera que ver con el mundo del deporte porque siempre me ha apasionado, y más aún en esos días cuando era triatleta de rendimiento. No solo entrenaba un promedio de 5 y hasta 6 horas diarias, sino que dedicaba otro tanto a informarme sobre la actualidad del deporte, las competencias más importantes, los *tips* de entrenamiento deportivo recientes, consejos nutricionales, prevención de lesiones, entre muchas otras cosas. De hecho, antes de dedicarme al triatlón, mi afición por el fútbol era algo casi que enfermizo, al punto que hoy en día podría recitar los campeones y subcampeones mundiales desde el primer mundial de fútbol de mayores en Uruguay 1930 hasta la actualidad, con sede incluida.

Cuento esto porque, ahora que lo pienso, es posible que dentro de mí habite desde hace mucho tiempo un impulso por conocer más sobre determinadas cosas, un afán por buscar todo lo referente a algo en particular... pero tampoco no se trata de que yo tenga un don especial ni mucho menos: esa sensación de querer saber más sobre algo estoy seguro que nos ocurre a muchísimas personas, a la inmensa mayoría. Me ocurrió con el fútbol y luego con el triatlón, de la misma manera que le puede ocurrir a alguien con el mundo de la farándula o con el de la ciencia. Es muy difícil que no haya algo que nos invite a conocerlo mejor, a escudriñarlo, a comprenderlo más a fondo, a descubrirlo o redescubrirlo; es una característica humana que nos ha impelido a movernos todo el tiempo para crear, para construir, para entender, para proyectar, en últimas, para vivir.

¿Investigación?,
¿metodología?, por más que
me lo preguntara no entendía
en lo más mínimo qué
significaba eso

Ese primer día de la clase de Metodología me sentía impotente. Hasta el momento no había recibido una cátedra de la cual yo no supiera algo, así fuera mínimo, y esa perplejidad de no saber absolutamente nada era lo que me hacía sentir así: débil, temeroso, huérfano. Cuando Asseneth¹ cruzó

por esa puerta y entró al aula, busqué la manera de no ser visto, de pasar desapercibido; por nada del mundo quería ser interrogado sobre algo, así fuera solo mi nombre. No tengo presente qué fue lo que hicimos exactamente ese día, además de presentarnos como se solía hacer a comienzo de cada semestre; el hecho es que sesión tras sesión, ese cuento de la investigación cada vez me involucraba más y más, porque era algo así como una legitimación de ese impulso del que hablaba en principio; era como la oficialización, la aprobación a ese deseo de querer saber más sobre lo que fuera.

En ese entonces recuerdo también que nada me satisfacía en tanto no fuera demostrable racionalmente. Las cosas eran o no eran. Blanco o negro. No aceptaba tibiezas en las conceptualizaciones ni en las argumentaciones sobre cualquier tema, porque lo consideraba como una manera acomodada de dar cuenta sobre algo, y me parecía que esa era una característica típica de la ignorancia, de la mediocridad. Con ese pensamiento encaraba siempre mis trabajos investigativos, y obviamente no me iba mal, teniendo en cuenta que el conocimiento tradicional tiende a construirse a partir de disertaciones racionalistas. Con esa lógica participé en una investigación² realizada por Asseneth y por el profesor José Arlés Gómez, y con ese mismo enfoque inicié mi proyecto de grado el cual, en primera instancia, pretendía indagar los diferentes programas que manejaban los docentes de la Facultad, para tratar de comprender hasta qué punto respondían a un sentido de formación integral y de desarrollo cognitivo en los estudiantes.

¹ Asseneth Sastre Cifuentes, docente encargada de dirigir la cátedra Metodología de la investigación.

² Prácticas Corporales y Construcción del Sujeto. 2006.

Por supuesto, pasados algunos meses, me di cuenta que se trataba de un trabajo no solo pretencioso sino hasta peligroso, porque en algún momento iba a poner en tela de juicio la misma base académica de mi profesión. Y aunque no es del todo una idea descabellada, de alguna manera sí era innecesaria dado que aquellas falencias que eventualmente existieran en la facultad podrían tratarse sin acusar ni señalar culpables, aspectos que prácticamente eran insoslayables del objetivo investigativo que tenía en ese momento. Entendido esto, la pregunta no podría ser otra: “¿Y ahora qué hago?”.

Haber trabajado en la investigación de Asseneth y José Arlés me hizo estar seguro de dos cosas: si podía escoger a mi asesor, este no debería ser diferente a alguno de ellos dos, y como José no asesoraba trabajos de grado con la facultad, mi elección se facilitaría. La segunda era sobre el tema de investigación; debía ser algo diferente, algo útil, algo poco abordado y que fuese importante para la comunidad académica de la Facultad. Fue así como, charlando un poco con Asseneth sobre el asunto, surge la idea de explorar desde distintas perspectivas el concepto de cuerpo y su relación con el sujeto. Las perspectivas a las que se hacía referencia tenían que ver con disciplinas diferentes a la nuestra que hubiesen trabajado el tema del cuerpo, su manera de abordarlo, de desarrollarlo, de conceptualizarlo. Fue en ese proceso cuando comencé a percatarme de que un pensamiento excesivamente racional en cualquier cosa de la vida podría tener un efecto completamente contrario al que se supone suscitaría.

René Descartes aseguraba que el ser humano era un compuesto de dos elementos, y que uno de ellos debía primar sobre el otro si lo que se buscaba era el verdadero conocimiento, la verdad de las cosas. Solo a partir del trabajo intelectual y racional se podía llegar a la comprensión real del mundo, desdiciendo todo lo referente a los instintos y demás productos de los sentidos, porque ellos nos podrían engañar. Esa afirmación, que tiempo atrás fácilmente hubiera podido convertirse en mi estándar, ahora solo me provocaba dudas y cuestionamientos, porque por más que lo pensaba no encontraba manera de separar en dos estados diferentes el carácter físico de la persona y su parte mental o espiritual. Los 30 artículos de investigación que debí estudiar e interpretar para mi trabajo de grado casi que en su totalidad defendían la idea de que el ser humano es un ser corporizado, hecho cuerpo, y por lo tanto alejado de esa concepción dualista propia del cartesianismo. No tenemos un cuerpo ni somos dueños de uno... simplemente somos cuerpo. Esta premisa movió todo mi trabajo investigativo; esa idea me llevó a la búsqueda de un posgrado que me permitiera seguir con el cuento. Por fortuna lo encontré.

La vida se mueve todo el tiempo, deviene, nunca está paralizada, y por lo tanto se encuentra en los recorridos

Si bien es cierto que la Maestría en Investigación Social Interdisciplinaria de la Universidad Distrital fue mi primera opción, yo daba por descontado que no sería admitido allí porque el anteproyecto de investigación que exigían para ingresar lo frenaron en seco. Mi propuesta era hacer un gran estado del arte sobre el concepto de cuerpo pero en ese nivel académico al que yo quería optar, un estado del arte es tan solo una parte del trabajo investigativo. Me lo recalcaron varias veces y cuando me preguntaron: “Teniendo en cuenta esto, qué piensa entonces desarrollar en la maestría?”. La respuesta dentro de mí fue algo así como “nada, no pienso nada porque no tengo la menor idea qué voy a desarrollar”. Curiosamente, un mes después supe que había sido admitido y fue así como inicié mis estudios de maestría.

Hoy en día estoy a un mes de entregar mi tesis de grado, y ya hace un año terminé todas las materias del programa académico. Durante esos dos años de estudio pude comprender que, más allá de que las cosas se definan en términos de bien y mal, en lo uno o lo otro, en causas y efectos, en lo blanco y lo negro, el sentido de la vida está lejos de pertenecer a un estado de cosas, a una etapa, a una identidad. La vida se mueve todo el tiempo, deviene, nunca está paralizada, y por lo tanto se encuentra en los recorridos y no en esos extremos que yo consideraba como verdad. La vida no deviene en blanco o en negro... es un infinito entramado de grises que atraviesa cuerpos todo el tiempo, a cada momento, a cada instante. Recordar esto me dice que todos y todas tenemos el impulso por investigar, solo hay que dejar que ese impulso actúe como una chispa que encienda a la voluntad.

Estimada comunidad académica e investigativa:

A continuación encontrarán una serie de eventos en los que han participado tanto estudiantes como docentes de los diferentes grupos de investigación de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, durante el segundo semestre del 2012.

Desde el pasado 11 hasta el 14 de octubre de 2012, se realizó el XV Encuentro Nacional y IX Internacional de Semilleros de Investigación en la ciudad de Bucaramanga, Santander. Este encuentro es organizado anualmente por la Red Colombiana de Semilleros de Investigación, Fundación RedCOLSI, cuyo propósito es dar a conocer los adelantos en investigación realizados por los semilleros de las diferentes regiones y universidades del país.

Allí se reunieron los mejores semilleros de investigación de las diferentes regiones del país y contó con la presentación de más de 2300 investigaciones en tres modalidades: i) Ponencia de proyecto de investigación, ii) Ponencia de investigación en curso, y iii) Pósteres de las investigaciones terminadas.

Para este encuentro nacional, la Universidad Santo Tomás participó con la delegación de semilleros ganadores en el pasado Encuentro Regional de mayo. En Bucaramanga, la Universidad Santo Tomás participó con dieciocho (18) ponencias y tres (3) pósteres.

Cada uno de los proyectos e investigaciones son evaluados por docentes, quienes revisan la calidad, coherencia, rigurosidad e impacto de las propuestas a partir de un sistema de puntos de 0 a 100, donde los proyectos con una puntuación de 90 a 95 reciben un reconocimiento de investigación sobresaliente, en tanto que quienes reciben puntuación entre 96 a 100, un reconocimiento de investigación meritoria. A continuación se presentan los trabajos con la correspondiente puntuación:

| Título del proyecto | Facultad | Nombre de semillero | Subtipo | Promedio de calificación | Reconocimiento |
|--|--------------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------|----------------|
| Aproximación a los cuerpos construidos en la educación física, desde las reflexiones acerca del cuerpo y la educación corporal aportadas por dos grupos de investigación en Colombia | Cultura Física, Deporte y Recreación | Cuerpo, Sujeto y Educación | Póster | 91,50 | Sobresaliente |
| Correlación entre un protocolo en laboratorio y el test de Hoff por telemetría para la evaluación de la potencia aeróbica en futbolistas universitarios que entrenan en altura | Cultura Física, Deporte y Recreación | GICAEDS | Investigación en curso | 94,50 | Sobresaliente |
| Correlación entre factores antropométricos y la potencia anaeróbica en una muestra de futbolistas universitarios | Cultura Física, Deporte y Recreación | GICAEDS | Investigación en curso | 95,00 | Sobresaliente |

¡Felicitaciones a los ganadores!

Aprobación a proyectos investigativos presentados por los estudiantes de semilleros en convocatorias interna y externa

1. Convocatoria Interna

En la Tercera Convocatoria Interna, organizada por la Unidad de Investigación de la Universidad Santo Tomás, se presentaron estudiantes del grupo Cuerpo, Sujeto y Educación con el proyecto titulado: “Aproximación a los cuerpos construidos en la educación física, desde las reflexiones acerca del cuerpo y la educación corporal aportadas por dos grupos de investigación en Colombia”, el cual fue calificado como aprobado por parte de los pares evaluadores con un puntaje de 90.

2. Convocatoria Nacional No. 566-2012. Programa Jóvenes Investigadores e Innovadores

Para la convocatoria de Colciencias fueron aprobados en el banco definitivo de elegibles los estudiantes del grupo GICAEDS presentados a continuación:

Jeison Daniel Salazar Pachón (664), Mayra Nathalie Español Moya (674), David Armando Chaparro Obando (901).

Participación en conversatorios

Primer conversatorio sobre cuerpo organizado por Pastoral Universitaria

En este conversatorio participaron los miembros del semillero Cuerpo, Sujeto y Educación (CSE) y los egresados de la facultad Edwin Castiblanco y Julio César Rueda.

Foro de Cuerpo y Movimiento organizado por el Departamento de Humanidades

En representación del grupo CSE participó Asseneth Sastre, Ángela Gálvez y el egresado Edwin Castiblanco; de la línea Administración, gestión y economía de las organizaciones del deporte asistió el docente Hernando Díaz.

Tercera Convocatoria Interna Semilleros de Investigación

La tercera convocatoria interna para integrar nuevos estudiantes en las líneas de investigación se llevó a cabo entre agosto 31 y septiembre 12, los tres grupos de investigación participaron en la convocatoria. En esta oportunidad hubo una gran acogida por parte de los estudiantes y los semilleros quedaron conformados con el siguiente número de elegidos:

- Línea Rehabilitación Deportiva: ocho estudiantes
- Línea Emergente Desarrollo Estudiantil: ocho estudiantes
- Línea Fisiología del Ejercicio: tres estudiantes

Las demás líneas no necesitaron recibir nuevos estudiantes, pues contaban con el número completo de semillero.

Prácticas profesionales en la Universidad de Franche-Comté en Francia

A mediados de septiembre viajaron a Francia los estudiantes Jeison Salazar y David Chaparro, estudiantes de décimo semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación; el lugar de acogida fue la ciudad de Besançon, en la región de Franche-Comté, al oriente de Francia; el objetivo fue realizar su práctica profesional durante cuatro meses, dentro del laboratorio de Fisiología de la Facultad de STAPS (Ciencias y técnicas de las actividades físicas deportivas), en conjunto con la Facultad de Medicina, de la Universidad de Franche-Comté. Allí, los estudiantes participaron en los procesos de investigación que se están desarrollando, específicamente en la investigación aplicada al sistema cardiovascular en condiciones de estrés patológico y fisiológico.

El artífice de dicho convenio fue el profesor Alveiro Sánchez Jiménez, quien junto con el profesor Henry León visitaron en enero de 2012 dicha universidad y allí a su director el profesor Nicolás Tordi, lo que permitió que durante el transcurso de este año la Universidad Santo Tomás explorara diferentes oportunidades de intercambio académico, docente e investigativo, que se materializaron con el primer convenio interinstitucional de las dos universidades.

La Universidad Santo Tomás, como gesto de colaboración con los estudiantes, brindó apoyo económico para costear una parte de sus tiquetes aéreos. Este viaje debe servir como una invitación a los miembros de la comunidad tomasina para que exploren la posibilidad de tener nuevas experiencias y aprender del acervo cultural de otros países.

ventos

A la izquierda David Chaparro, a la derecha Jeyson Salazar, en el laboratorio de la Universidad de Franche-Comté.



Contenido

| | |
|---|----|
| Juegos Olímpicos de Londres: una intención, una acción y un hecho | 3 |
| Factores asociados a la elección del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás | 5 |
| Estado del arte sobre artritis reumatoide: definición, estado, tratamientos y su relación con la actividad física | 7 |
| Impactos negativos que generan los Juegos Olímpicos | 15 |
| Factores asociados al nivel de participación de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación en la representación estudiantil: hacia la formulación de estrategias de participación | 17 |
| Un cuento “investigativo” | 20 |
| Noticias y eventos | 22 |