

Calidad del movimiento desde las experiencias de estudiantes de fisioterapia en una universidad en Medellín, 2025

Un estudio cualitativo

Movement quality from the experiences of physiotherapy students at a university in Medellín, 2025: A qualitative study

Qualidade do movimento a partir das experiências de estudantes de fisioterapia em uma universidade de Medellín, 2025: : Um estudo qualitativo



Ana María **Arias Pérez**
Margarita Lucia **Correa Restrepo**
Marcela **Devia Castañeda**
José Alejandro **Restrepo Orrego**
Sergio **Jaramillo Castro**
Estefanía **Villa Mora**



MCT Volumen 20 #1 enero - junio

Movimiento Científico

ISSN-L: 2011-7191 | e-ISSN: 2463-2236

Publicación Semestral

ID: 10.33881/2011-7191.mct.20105

Title: Movement quality from the experiences of physiotherapy students at a university in Medellín, 2025

Subtitle: A qualitative study

Título: Calidad del movimiento desde las experiencias de estudiantes de fisioterapia en una universidad en Medellín, 2025

Subtítulo: Un estudio cualitativo

Titulo: Qualidade do movimento a partir das experiências de estudantes de fisioterapia em uma universidade de Medellín, 2025

Subtitle: Um estudo qualitativo

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Movement quality from the experiences of physiotherapy students at a university in Medellín, 2025: A qualitative study

[es]: Calidad del movimiento desde las experiencias de estudiantes de fisioterapia en una universidad en Medellín, 2025: Un estudio cualitativo

[pt]: Qualidade do movimento a partir das experiências de estudantes de fisioterapia em uma universidade de Medellín, 2025: Um estudo qualitativo

Author (s) / Autor (es):

Arias Perez, Correa Restrepo, Devia Castañeda, Restrepo Orrego, Jaramillo Castro & Villa Mora

Keywords / Palabras Clave:

[en]: Body awareness, physiotherapy, movement quality, mental health, experiences.

[es]: Conciencia corporal, fisioterapia, calidad del movimiento, salud mental, experiencias.

[pt]: Consciência, Modalidades de Fisioterapia, Qualidade do Movimento, Saúde Mental, Experiências

Submitted: 2025-06-19

Accepted: 2025-09-06

Ana María **Arias Pérez**, Mgtr
Source | Filiacion:
Universidad CES
BIO:
Fisioterapeuta magister en salud publica,
Universidad CES
City | Ciudad:
Medellín [Co]
e-mail:
aariasp@ces.edu.co

Margarita Lucia **Correa Restrepo**, Mgtr
Source | Filiacion:
Universidad CES
BIO:
Fisioterapeuta magister en salud colectiva,
Universidad CES
City | Ciudad:
Medellin
e-mail:
mcorrea@ces.edu.co

Resumen

Objetivo general: Comprender el fenómeno de la calidad del movimiento percibido por los estudiantes de fisioterapia de una universidad en la ciudad de Medellín, Colombia en el año 2025. Metodología: Investigación cualitativa descriptiva con componentes cuantitativos, enfoque fenomenológico. Muestra de 17 estudiantes mayores de 18 años pertenecientes al programa de Fisioterapia en una universidad a quienes se realizó entrevista semiestructurada y escala BARS-MQE para valorar calidad de movimiento. Resultados: la percepción de la calidad del movimiento se orienta hacia dimensiones biomecánicas y fisiológicas relacionadas con el rendimiento de las capacidades físicas y aspectos como la efectividad y precisión, dejando en segundo plano componentes relacionados con la vivencia subjetiva o el entorno sociocultural. Esto refleja una formación académica donde lo biomecánico y lo fisiológico predominan, posiblemente influenciada por el enfoque biomédico presente en la formación profesional. Conclusiones: Este estudio subraya la necesidad de integrar el fenómeno de la calidad de movimiento desde múltiples dimensiones: biomecánica, fisiológica, psicosocial, relacional y existencial, así como, metodologías como la Terapia de Conciencia Corporal Basal (BBAT) que promueve la conexión con el propio cuerpo, facilitando la identificación de sensaciones y experiencias corporales, lo cual exige un trabajo consciente por parte del profesional en formación, para fortalecer una práctica más integral y coherente con el objeto de estudio de la profesión. Recomendaciones: se evidencia la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas que permitan integrar, de manera equilibrada, las distintas dimensiones del movimiento humano fomentando una comprensión más amplia y profunda de su calidad de movimiento.

Abstract

General Objective: To understand the phenomenon of movement quality as perceived by physical therapy students at a university in Medellín, Colombia, in the year 2025. Methodology: Descriptive qualitative research with quantitative components and a phenomenological approach. The sample consisted of 17 students over the age of 18 from the university's Physical Therapy program. A semi-structured interview was conducted, along with the BARS-MQE scale to assess movement quality. Results: The perception of movement quality is oriented toward biomechanical and physiological dimensions related to the performance of physical abilities, including aspects such as effectiveness and precision, while leaving components related to subjective experience or sociocultural environment in the background. This reflects academic training where biomechanical and physiological aspects predominate, possibly influenced by the biomedical approach present in professional training. Conclusions: This study highlights the need to integrate the phenomenon of movement quality from multiple dimensions: biomechanical, physiological, psychosocial, relational, and existential, as well as methodologies such as Basal Body Awareness Therapy (BBAT), which promotes connection with one's own body, facilitating the identification of bodily sensations and experiences. This requires conscious work on the part of the training professional to strengthen a more comprehensive practice consistent with the object of study of the profession. Recommendations: There is an evident need to strengthen pedagogical strategies to balance the integration of the different dimensions of human movement, fostering a broader and deeper understanding of movement quality.

Resumo

Objetivo geral: Compreender o fenômeno da qualidade do movimento percebido por estudantes de fisioterapia de uma universidade em Medellín, Colômbia, no ano de 2025. Metodologia: Pesquisa qualitativa descritiva com componentes quantitativos e abordagem fenomenológica. A amostra foi composta por 17 estudantes maiores de 18 anos do curso de Fisioterapia de uma universidade. Foi realizada uma entrevista semiestruturada e a escala BARS-MQE para avaliar a qualidade do movimento. Resultados: A percepção da qualidade do movimento está orientada para dimensões biomecânicas e fisiológicas relacionadas ao desempenho das habilidades físicas e aspectos como eficácia e precisão, deixando em segundo plano componentes relacionados à experiência subjetiva ou ao ambiente sociocultural. Isso reflete uma formação acadêmica onde predominam aspectos biomecânicos e fisiológicos, possivelmente influenciados pela abordagem biomédica presente na formação profissional. Conclusões: Este estudo destaca a necessidade de integrar o fenômeno da qualidade do movimento a partir de múltiplas dimensões: biomecânica, fisiológica, psicossocial, relacional e existencial, bem como metodologias como a Terapia da Consciência Corporal Basal (TCBA), que promove a conexão com o próprio corpo, facilitando a identificação de sensações e experiências corporais. Isso requer um trabalho consciente por parte do profissional em formação, a fim de fortalecer uma prática mais abrangente e condizente com o objeto de estudo da profissão. Recomendações: Há uma necessidade evidente de fortalecer estratégias pedagógicas que permitam uma integração equilibrada das diferentes dimensões do movimento humano, fomentando uma compreensão mais ampla e aprofundada da sua qualidade de movimento.

Citar como:

Arias Pérez, A. M., Correa Restrepo, M. L., Devia Castañeda, M., Restrepo Orrego, J. A., Jaramillo Castro, S. & Villa Mora, E. (2026). Calidad del movimiento desde las experiencias de estudiantes de fisioterapia en una universidad en Medellín, 2025: Un estudio cualitativo. **Movimiento Científico**, 20 (1), 43-54. Obtenido de: <https://revmovimientocientifico.ibero.edu.co/article/view/3360>

Marcela **Devia Castañeda**, [Ft]
Source | Filiacion:
Universidad CES
BIO:
Estudiantes de Fisioterapia
City | Ciudad:
Medellin
e-mail:
Devia.marcela@uces.edu.co

José Alejandro **Restrepo Orrego**, [Ft]
Source | Filiacion:
Universidad CES
BIO:
Estudiante de fisioterapia
City | Ciudad:
Medellin
e-mail:
Resatrepo.jose@uces.edu.co

Sergio **Jaramillo Castro**, [Ft]
Source | Filiacion:
Universidad CES
BIO:
Estudiante de fisioterapia
City | Ciudad:
Medellin
e-mail:
Jaramillo.sergio@uces.edu.co

Estefanía **Villa Mora**, [Ft]
Source | Filiacion:
Universidad CES
BIO:
Estudiante de fisioterapia
City | Ciudad:
Medellin
e-mail:
Villam.estefania@uces.edu.co



Calidad del movimiento desde las experiencias de estudiantes de fisioterapia en una universidad en Medellín, 2025

Un estudio cualitativo

Movement quality from the experiences of physiotherapy students at a university in Medellín, 2025: A qualitative study

Qualidade do movimento a partir das experiências de estudantes de fisioterapia em uma universidade de Medellín, 2025: Um estudo qualitativo

Ana María **Arias Pérez**
Margarita Lucia **Correa Restrepo**
Marcela **Devia Castañeda**

José Alejandro **Restrepo Orrego**
Sergio **Jaramillo Castro**
Estefanía **Villa Mora**

Introducción

La salud mental constituye un eje fundamental del bienestar integral. La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) la define como un estado de bienestar del pensamiento que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar el estrés cotidiano, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (*Salud mental, s. f.*). Se estima que una de cada ocho personas en el mundo padece algún trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más frecuentes (*Organización Mundial de la Salud, s. f.*). En Colombia, los datos del Sistema de Vigilancia en Salud Pública (**SIVIGILA**), el Sistema Integrado de Información de la Protección Social (**SISPRO**) y del Observatorio Nacional de Convivencia y Salud Mental evidenciaron en 2021 un total de **29.792** casos de intento suicida, con una tasa de incidencia de **58,4**, lo que refleja la magnitud del problema en la población nacional.

Dentro de los grupos más vulnerables, los jóvenes universitarios constituyen una población prioritaria debido a las exigencias psicológicas, sociales y académicas propias de su formación. La vida universitaria se caracteriza frecuentemente por cambios en los estilos de vida y comportamientos, como el bajo reporte de práctica de actividad física en comparación con la población adulta (*Memon et al., 2021*). Se ha documentado que los estudiantes entre 18 y 25 años presentan mayor riesgo de desarrollar problemas en salud mental que pueden conllevar a cuadros depresivos, ansiosos, conductas adictivas e incluso ideación suicida como consecuencia de altos niveles de estrés académico y social (*Cuadros Acero & Rueda Sánchez, 2018*).

Un estudio cualitativo

En el contexto colombiano, la Ley 1616 de 2013 reconoce la salud mental como un derecho fundamental, garantizando atención integral desde la estrategia de Atención Primaria en Salud, priorizando a diferentes poblaciones, entre ellas los adolescentes (Congreso de la República – Colombia, 2013). Este marco normativo involucra a diferentes profesionales del área de la salud (Torres Pérez et al., 2022), entre ellos los fisioterapeutas, quienes según la Ley 528 de 1999 son responsables de promover estilos de vida saludables, prevenir alteraciones del movimiento, y contribuir a la calidad de vida de individuos, familias y comunidades (Ley 528 de 1999, 1999, p. 528).

Actualmente en Latinoamérica, la fisioterapia ha comenzado a mostrar mayor interés por su papel en la salud mental (Bispo Júnior, 2021), a través del abordaje de la conciencia corporal y la calidad del movimiento, cómo se realiza en técnicas psicocorporales propias de fisioterapia como la metodología de la Conciencia Corporal Basal (BBAT) (Skjaerven et al., 2019). La conciencia corporal se entiende como la sensibilidad a las reacciones del movimiento en relación con las condiciones internas, ambientales y relacionales (Monroig Vives & Bravo Navarro, 2018). La calidad de movimiento por su parte constituye un fenómeno integrador que permite valorar y analizar el movimiento desde las dimensiones biomecánicas, fisiológicas, psicológicas, socioculturales y relacionales o existenciales (Ahola et al., 2017). Estas perspectivas se vinculan con modelos holísticos de salud el enfoque salutogénico de Antonovsky, que resalta los recursos individuales para mantener el equilibrio emocional y físico (Hernán et al., 2010), lo cual denominó sentido de coherencia (Vinje et al., 2022).

La formación en fisioterapia, por tanto, debe incluir la valoración y abordaje de la conciencia corporal y la calidad del movimiento en sus estudiantes, no solo como recurso terapéutico, sino también como estrategia de autocuidado y bienestar en el proceso de formación profesional. No obstante, la literatura muestra que aún son escasos los estudios que exploran cómo los estudiantes de fisioterapia perciben estos fenómenos en relación con su salud mental.

En este sentido, el presente estudio tiene como propósito conocer la percepción que los estudiantes de fisioterapia tienen sobre su conciencia corporal y la calidad de su movimiento, a fin de aportar evidencia que permita enriquecer su formación profesional y promover estrategias integrales de salud que contemplen tanto el bienestar físico como el mental.

Método

Investigación de enfoque mixto a través de la triangulación de métodos cualitativo y cuantitativo, pues se pretende resolver con ella el dilema de los métodos, ya que la calidad de movimiento tiene al mismo tiempo propiedades objetivas y subjetivas y su medición y valoración, debe hacerse de manera complementaria, resolviendo en parte la dicotomía cuerpo disciplinado y medicalizado versus cuerpo vivido y expresivo.

El primero se centró en la generación de datos descriptivos a partir de la narrativa de los participantes. El componente cuantitativo se integró mediante la aplicación de la escala de medición de la calidad de movimiento BARS-MQE, la cual permitió obtener valores numéricos que complementaron el análisis cualitativo.

Se adoptó un estudio fenomenológico, buscando describir la calidad de movimiento de los estudiantes del pregrado de Fisioterapia en una universidad desde sus propias experiencias. Este enfoque permitió analizar los aspectos más complejos, centrándose en la manera como los participantes percibieron su calidad de movimiento, más allá de lo que pudiera ser cuantificado (Fuster Guillen, 2019).

La investigación se llevó a cabo en la Facultad de Fisioterapia en una universidad en el año 2025, contando con la participación de estudiantes que cumplían los siguientes criterios de inclusión: ser mayores de 18 años, estar inscritos en el programa de Fisioterapia y aceptar participar de manera voluntaria. Se excluyeron aquellos estudiantes que mantenían una relación de subordinación docente-investigador con los integrantes del equipo de investigación, garantizando así la neutralidad en la recolección de datos.

La selección de participantes se efectuó mediante una convocatoria abierta utilizando los medios de comunicación establecidos por la facultad. Se empleó método de muestreo bola de nieve, incentivando a los mismos estudiantes a difundir la invitación entre sus compañeros para ampliar el alcance de la muestra. El primer contacto con los participantes se realizó mediante presentaciones en las clases, lideradas por representantes estudiantiles y docentes, donde se expuso el objetivo de la investigación y se facilitó un enlace digital para el registro voluntario de interesados.

La recolección de datos combinó entrevistas semiestructuradas, revisadas y aplicadas previamente por el grupo de investigadores a docentes y estudiantes del Grupo de Estudio Corporal-Mente CES de Fisioterapia en Salud Mental y la aplicación de la escala BARS-MQE. Las entrevistas consistieron en una guía flexible de seis preguntas orientadas a exploraciones individuales sobre la calidad de movimiento, su percepción personal, las estrategias utilizadas para promoverla, la importancia atribuida a su promoción en estudiantes de fisioterapia, las propuestas de intervención en la formación académica y el rol del fisioterapeuta en la promoción de este aspecto. Previo a la aplicación se realizó entrenamiento del equipo investigador y se aplicó prueba piloto.

Se aplicó la escala Body Awareness Rating Scale–Movement Quality and Experience (BARS-MQE), instrumento diseñado para evaluar la conciencia corporal en la calidad del movimiento. Esta escala contempló 12 movimientos evaluados en diferentes posiciones: decúbito supino, sedente y bipedestación, con una duración de aproximadamente 40 minutos por participante. Cada movimiento fue evaluado cuantitativamente mediante una escala de 1 a 7, a partir de la observación clínica realizada por fisioterapeutas entrenados, y cualitativamente mediante la descripción libre de la experiencia del movimiento expresada por cada participante. La escala no cuenta aún con validación en español ni adaptación cultural, sin embargo, fue aplicada por el grupo de Fisioterapeutas BBAT (Basic Body Awareness Therapy) que integraron la primera cohorte formada en un país hispanohablante entre los años 2021 y 2023 en Colombia.

La información recolectada a partir de las entrevistas fue transcrita de forma íntegra, preservando el contenido original de las narrativas. Posteriormente, se realizó un análisis cualitativo en tres fases: la pre-codificación, que permitió identificar fenómenos emergentes mediante el reconocimiento de similitudes y diferencias; la codificación axial, en la que se exploraron sistemáticamente las relaciones entre categorías y subcategorías para estructurar los datos de manera lógica (Bonilla García & López Suárez, 2016); y finalmente,

la codificación selectiva, donde se integraron los conceptos en una narrativa coherente que explica la vivencia de la calidad de movimiento en los estudiantes participantes (Bonilla García & López Suárez, 2016).

La confiabilidad y rigor de la investigación se aseguraron a través de diferentes estrategias metodológicas. La credibilidad fue garantizada mediante la transparencia del proceso, informando a los participantes sobre el perfil del equipo de investigación y respetando estrictamente el significado de sus relatos. La auditabilidad se cumplió al resguardar las grabaciones y transcripciones en espacios seguros, de acceso restringido únicamente a los investigadores autorizados, permitiendo la trazabilidad de los datos recolectados. Además, se consideró la transferibilidad de los hallazgos hacia poblaciones similares, dadas las características homogéneas de los estudiantes de fisioterapia de contextos académicos análogos.

Aspectos éticos

La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos de la Declaración de Helsinki, el Reporte Belmont, las Pautas Internacionales para la Investigación Biomédica en Seres Humanos (CIOMS) y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Clasificada como de riesgo mínimo, contó con el aval del Comité de ética institucional. Además, contempló medidas de seguridad para mitigar los riesgos potenciales, como mareos o caídas durante la evaluación física. Para tal fin, las actividades se realizaron en espacios adecuados, limpios y seguros, dentro de las instalaciones de la Universidad. Se respetó en todo momento la autonomía de los participantes, quienes firmaron un consentimiento informado después de recibir información detallada y comprensible sobre los objetivos, procedimientos, riesgos, beneficios y derechos asociados al estudio, incluyendo la libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias académicas. También se garantizó la confidencialidad y privacidad de los datos, mediante la separación de la información personal de los resultados de la investigación y el almacenamiento seguro tanto de documentos físicos como digitales.

Resultados cuantitativos

En esta investigación se utilizó el software Jamovi, versión 2.6.26, que permitió organizar y analizar los datos de manera práctica. Para evaluar la calidad del movimiento se aplicó la escala Body Awareness Rating Scale – Movement Quality and Experience (BARS-MQE) esta herramienta no solo observa cómo se mueve una persona desde lo físico (coordinación, control, postura), sino que también recoge la experiencia subjetiva del movimiento, es decir, cómo se siente y se percibe ese movimiento al realizarlo. La escala funciona con ítems que se califican de forma ordinal, lo que facilita una visión global tanto del cuerpo en acción como de la vivencia personal del movimiento.

En esta investigación participaron 17 individuos, la mayoría fueron hombres (58.8%). La edad promedio de los individuos fue de 21.6 ±2.37 años, el rango de edades es de 10 años y oscila entre 18 y 28 años, lo que indica que la muestra está compuesta por jóvenes adultos. El semestre con mayor representación fue octavo, con 4 estudiantes (23.5%). Seguido de segundo y décimo semestre con 3

estudiantes cada uno (17.6%), mientras que los semestres tercero, séptimo y noveno participaron 2 estudiantes cada uno (11.8%), solo participo 1 estudiante de cuarto semestre (5.9%).

Para la selección de pruebas estadísticas primero se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk, que sirve para revisar si los datos siguen o no una distribución normal. Como en algunos casos no se cumplió este requisito, se empleó la prueba U de Mann-Whitney, que es una alternativa no paramétrica recomendada en estos contextos.

Escala de medición de la conciencia corporal: calidad y experiencias de movimiento (BARS-MQE):

La puntuación total de la escala de la conciencia corporal fue en promedio de 3.86±0.391 de una máxima puntuación de 7, indicando una variabilidad baja en los datos. Las calificaciones totales oscilan entre 2.92 y 4.50.

En la posición supino se realizan 4 movimientos los cuales obtuvieron las siguientes puntuaciones (Tabla 1):

- ➔ Contacto con el suelo (1 supino).
- ➔ Juntar piernas al centro (2 supino).
- ➔ Estiramiento simétrico (3 supino).
- ➔ Estiramiento asimétrico (4 supino).

Tabla 1
Puntuación de BARS MQE en posición de decúbito supino

	1 supino	2 supino	3 supino
Mediana	4.00	3.50	4.00
Valor p de Shapiro-Wilk	0.030	0.003	0.037
25percentil	3.88	3.50	3.50
75percentil	4.13	4.00	4.00

Descripción complementaria | Elaboración propia

De acuerdo con los resultados presentados en la Tabla 1, la mediana de las puntuaciones fue de 4,00 para los movimientos de contacto con el suelo y estiramiento simétrico, mientras que para los movimientos de juntar piernas al centro y estiramiento asimétrico fue de 3,50. Lo que indica que los participantes alcanzaron niveles moderados de conciencia corporal durante estos movimientos. El análisis de normalidad realizado mediante la prueba de Shapiro-Wilk arrojó valores p menores a 0,05 para todos los movimientos, lo que sugiere que las distribuciones de las puntuaciones no siguieron una distribución normal. En cuanto a la dispersión de los datos, los percentiles 25 y 75 mostraron que las puntuaciones se concentraron entre 3,50 y 4,13, indicando una variabilidad baja y una tendencia general a puntuar de manera consistente entre los participantes.

En posición sedente se realizan el movimiento de equilibrio (5 sedente) que obtuvo la mediana de la puntuación fue de 4,00, lo que sugiere un nivel moderado de conciencia corporal en esta postura. El análisis de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk arrojó una distribución no normal. Respecto a la dispersión de

los datos, el percentil 25 fue de **4,00** y el percentil 75 de **4,50**, lo cual muestra que la mayoría de las puntuaciones se agruparon en un rango relativamente estrecho, reflejando poca variabilidad entre los participantes.

En la posición bípedo se realizan 5 movimientos los cuales obtuvieron las siguientes puntuaciones (tabla 2):

- ➔ Movimiento longitudinal alrededor del eje vertical (6 bípedo).
- ➔ Movimientos laterales (7 bípedo).
- ➔ Coordinación rotatoria – Movimiento del látigo (8 bípedo).
- ➔ Movimiento de la ola con los brazos (9 bípedo).
- ➔ Movimiento del tronco cerrar y abrir (10 bípedo).

Tabla 2.
Puntuación de BARS MQE en posición de bípedo

	6 bípedo	7 bípedo	8 bípedo	9 bípedo	10 bípedo
Media	-	-	3.88	3.88	3.56
Mediana	3.50	4.00	-	-	-
Desviación estándar	-	-	0.857	1.05	0.726
Valor p de Shapiro-Wilk	0.001	0.011	0.121	0.059	0.058
25percentil	3.50	3.50	-	-	-
75percentil	4.00	4.50	-	-	-

Descripción complementaria | Elaboración propia

Según los resultados presentados en la tabla 2, para la posición Movimiento longitudinal alrededor del eje vertical, la mediana de la puntuación fue de **3,50**, lo que sugiere un nivel moderado de calidad del movimiento en esta postura. El análisis de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk arrojó un valor p de **0,001**, indicando que las puntuaciones no siguen una distribución normal. Respecto a la dispersión de los datos, el percentil 25 fue de **3,50** y el percentil 75 de **4,00**, mostrando que las puntuaciones se agruparon en un rango relativamente estrecho, reflejando poca variabilidad entre los participantes. Para la posición movimientos laterales, la mediana fue de **4,00**, sugiriendo una ligera mejora en la calidad del movimiento. El valor p de la prueba de Shapiro-Wilk fue de **0,011**, confirmando también la no normalidad de la distribución en esta postura, con un percentil 25 de **3,50** y un percentil 75 de **4,50**, indicando una leve mayor dispersión en comparación con la posición 6. Para las posiciones Coordinación rotatoria – movimiento del látigo, movimiento de la ola con los brazos, movimiento del tronco cerrar y abrir, las medias fueron de **3,88**, **3,88** y **3,56** respectivamente, con desviaciones estándar de **0,857**, **1,05** y **0,726**, y valores p de Shapiro-Wilk de **0,121**, **0,059** y **0,058**, los cuales indican que en estas posiciones las puntuaciones tienden a seguir una distribución normal

En los ejercicios relacionales se realizan 2 movimientos los cuales obtuvieron las siguientes puntuaciones (tabla 3):

- ➔ Empuje con las manos (11 parejas).
- ➔ Caminando (12 deambulación).

Tabla 3
untuación de BARS MQE en ejercicios relacionales

	11 parejas	12 deambulación
Media	4.13	4.03
Desviación estándar	0.847	0.741
W de Shapiro-Wilk	0.932	0.913
Valor p de Shapiro-Wilk	0.258	0.132

Descripción complementaria | Elaboración propia

Según los resultados presentados en la tabla 4, en el ejercicio de parejas, la media de la puntuación fue de **4,13**, indicando un nivel moderadamente alto de calidad en el movimiento relacional. El análisis de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk arrojó un valor de W de **0,932** y un valor p de **0,258**, lo que sugiere que las puntuaciones siguen una distribución normal. La desviación estándar fue de **0,847**, lo que indica una variabilidad moderada entre los participantes. En el ejercicio de deambulación, la media fue de **4,03**, mostrando un resultado similar al anterior. El valor de W fue de **0,913** con un valor p de **0,132**, confirmando también la normalidad de la distribución en este ejercicio. La desviación estándar fue de **0,741**, reflejando una dispersión de datos ligeramente menor en comparación con el ejercicio de parejas.

Hallazgos cualitativos

La información cualitativa se obtuvo mediante una entrevista semiestructurada, diseñada para explorar la forma en que los estudiantes comprenden y experimentan la calidad del movimiento. Las preguntas orientadoras fueron:

¿Qué es para usted la calidad del movimiento?

¿Cómo percibe su propia calidad de movimiento?

¿Qué estrategias usa para promover su calidad de movimiento?

¿Por qué cree que es importante promover la calidad del movimiento para un estudiante de fisioterapia?

¿Qué propone usted para promover la calidad del movimiento en el proceso de formación de los estudiantes que se ofrece en la Facultad de Fisioterapia de la Universidad CES?

A partir de estas narrativas, se desarrolló un análisis de la calidad del movimiento desde cuatro perspectivas complementarias. Se describe la manera en que el movimiento se lleva a cabo, cómo es experimentado internamente y cómo se expresa externamente por el individuo. Estas perspectivas permiten explorar tanto las condiciones previas necesarias para su realización como las características particulares que definen su dinámica, calidad y propósito, ofreciendo así una visión más completa y profunda del fenómeno del movimiento.

La perspectiva biomecánica en la calidad del movimiento: un enfoque integral para la ejecución, control y eficiencia

La biomecánica, es una disciplina fundamental para comprender cómo el cuerpo humano se mueve de manera eficiente, saludable y libre de lesiones. Considera diversos factores que afectan tanto la ejecución como el control y la eficiencia de los movimientos que están intrínsecamente relacionados con el confort, la adaptación postural y la prevención de lesiones.

Así lo expresan:

La calidad del movimiento es como ejecutar algún movimiento de manera precisa, que uno sea consciente, que todo lo que requiera el movimiento esté interactuando de la misma forma
(Mariela)

Ejecución, Control y Eficiencia del Movimiento.

La ejecución precisa y controlada de los movimientos es fundamental para evitar patrones compensatorios que causen estrés corporal. Los movimientos bien realizados permiten una distribución adecuada del peso y reducen asimetrías. Una correcta alineación y activación muscular aseguran un movimiento eficiente, mejorando el rendimiento y previniendo lesiones al minimizar sobrecargas y tensiones en articulaciones y músculos. La eficiencia del movimiento implica realizar acciones con el menor esfuerzo, maximizando recursos energéticos, ahorrando energía, reduciendo fatiga muscular y mejorando la economía del movimiento. Esto requiere una coordinación muscular sincronizada para evitar movimientos erráticos o ineficaces.

Así lo expresan:

Para mí, la calidad del movimiento es organizar todas las estructuras del cuerpo para hacer el movimiento (valga la redundancia) mucho más armónico en el que se genere mucha menos tensión, menos dolor y que sea como más cómodo para uno
(Anderson)

Factores de Comodidad y Adaptación Postural.

El confort es clave en la calidad del movimiento. Factores como mantener posturas prolongadas, rigidez articular o desconocer ciertos movimientos pueden causar incomodidad y presión, afectando el desempeño. La adaptación postural, sobre todo en posiciones habituales, es fundamental para distribuir cargas y activar músculos adecuados. El hábito de posturas rígidas o poco dinámicas puede limitar la activación muscular, reduciendo la eficiencia del movimiento y generando molestias o dolores, como crepitación articular.

Así lo expresan:

Podrían implementar pausas activas o actividades que nos saquen del aula, porque estar sentados tanto tiempo hace que nos encorvemos o adoptemos malas posturas
(Julián)

Asimetría y Control Postural.

Las asimetrías en la distribución del movimiento, en postura y percepción del dolor, afectan la calidad del movimiento. Una distribución desigual del peso o la fuerza genera patrones compensatorios que alteran la biomecánica natural y pueden generar a futuro disfunciones. La falta de control postural y estabilidad contribuyen a estos desajustes. Además, la percepción del esfuerzo y la fatiga muscular influyen en la ejecución no óptima de los movimientos.

Prevención de Lesiones y Adaptación Muscular

La prevención de lesiones es un objetivo principal de una buena calidad del movimiento. La correcta ejecución de movimientos y evitar posturas prolongadas reducen el riesgo de problemas articulares o musculares. Además, realizar pausas activas regulares en actividades estáticas es fundamental para evitar rigidez muscular y problemas por sobrecarga en las articulaciones.

Así lo expresan:

En mi casa, mis papás son muy activos, salen a caminar y todo. Y con mi hermano, que también practica natación, siempre nos animamos mutuamente, porque sabemos que cuidar el cuerpo ahora nos ayudará a futuro para no estar todos “aporreados” cuando seamos mayores
(Julián)

Los ruidos articulares, como los crépitos en codos o rodillas, indican que la mecánica del movimiento no funciona correctamente. Estos ruidos están relacionados con rigidez articular o movimientos poco fluidos, resultado de mala alineación o falta de coordinación muscular.

Sinergia Muscular y Coordinación.

La calidad del movimiento depende de la sinergia entre grupos musculares que se activan juntos para ejecutar una acción. La coordinación asegura que todos los músculos trabajen eficientemente, evitando sobreuso o inactivación. La sinergia muscular compensatoria ocurre cuando un músculo no cumple su función y otros lo sustituyen de forma inadecuada, alterando el movimiento y aumentando el riesgo de lesiones. La propiocepción y el control de la fuerza son fundamentales para movimientos fluidos y controlados. La conciencia corporal y el ajuste adecuado de la fuerza aplicada evitan sobrecargas y garantizan una activación muscular correcta según la tarea.

Así lo expresan:

Para mí una calidad del movimiento es cuando alguien realiza algo y se sienta cómodo realizándolo. Y algo que este ejecutado biomecánicamente correcto. Como que

Un estudio cualitativo

no haya alteraciones de ninguna estructura anatómica o fisiológica del cuerpo
(Carolina)

fluía en todo el cuerpo y ser consciente de cómo hacerlo coordinado, Ya cuando iba a una velocidad más normal o la iba aumentando, me sentía más cómoda y con más naturalidad.
(Carolina)

La perspectiva fisiológica en la calidad del movimiento: respiración, ritmo y conciencia corporal.

La calidad del movimiento no solo se basa en aspectos mecánicos o estructurales; también depende de la fisiología del cuerpo. Procesos como la respiración y el control del ritmo influyen en la fluidez, coordinación y eficacia del movimiento. Comprender esta perspectiva ayuda a optimizar el rendimiento, prevenir lesiones y mejorar la experiencia corporal.

El aumento de velocidad puede causar pérdida de coordinación, sobre todo en movimientos combinados o con cambios de dirección. La variación respiratoria y la dificultad para desacelerar muestran que el cuerpo aún no se adapta al nuevo ritmo o postura, afectando la calidad del movimiento.

El cuerpo como sujeto único del movimiento: forma, percepción y respuesta.

La forma y estructura del cuerpo (influencia morfológica) también condicionan la calidad del movimiento. Cada persona posee características únicas cómo se responde ante ciertas demandas físicas. Además, el movimiento tiene un efecto directo sobre la distribución sanguínea, favoreciendo la oxigenación muscular y la recuperación, lo que influye en la sensación de facilidad y rendimiento durante la actividad física.

El dolor, por su parte, no solo es un distractor físico sino también fisiológico. Una experiencia dolorosa puede modificar patrones respiratorios, generar rigidez y bloquear la fluidez del movimiento. Por ello, el control de la respiración, junto con la conciencia postural, contribuye a disminuir la tensión y mejorar la calidad de la experiencia motora.

Respiración y Movimiento: Una Relación Vital.

Uno de los pilares fisiológicos en la calidad del movimiento es la respiración. La sincronización entre respiración y movimiento es clave para mantener la estabilidad, el equilibrio y la eficiencia. Cuando esta sincronización falla, especialmente en movimientos rápidos o complejos, puede surgir una pérdida de control, rigidez muscular e incluso descoordinación. La dificultad para mantener el equilibrio mientras se respira o para coordinar el ritmo respiratorio con el esfuerzo físico puede afectar notablemente la calidad del desempeño.

Así lo expresan:

Es como algo inconsciente que uno hace por estar tan concentrado en hacer movimiento ya uno deja como de tener esas respiraciones conscientes, y ya se empieza a sostener el aire
(Lina)

Una respiración consciente y bien sincronizada, en reposo o en movimiento, favorece la relajación muscular, estabiliza la zona central (Core) y mejora la fluidez del movimiento.

Así lo expresan:

Hacer ejercicio que puede ser en esa zona Core y a partir de allí cómo activar otro tipo de músculos que me pueden ayudar a tener como una sincronización o una sinergia del movimiento entre lo articular, lo muscular, lo respiratorio
(Karen)

Así lo expresan:

No, antes como que, cada vez como que se concentraba más en la molestia en la rodilla y como que eso me interrumpía como el proceso de conectar más
(Samuel)

La perspectiva sociocultural en la calidad del movimiento: movimiento, hábitos y significado.

El movimiento humano se desarrolla y es influido por el entorno social, cultural y emocional en el que las personas viven. La calidad del movimiento, desde esta mirada sociocultural, está determinada no solo por factores físicos o fisiológicos, sino también por los hábitos, creencias, costumbres y experiencias compartidas que moldean la manera en que nos movemos, percibimos el cuerpo y nos relacionamos con él.

Ritmo, Coordinación y Eficiencia.

El ritmo del movimiento influye en la fisiología corporal. Un ritmo constante brinda naturalidad y eficacia. Ritmos bajos permiten mayor conciencia y control postural. A alta velocidad, el cuerpo tiende a relajarse más, siempre y cuando exista coordinación previa y un patrón motor bien establecido.

Así lo expresan:

En general, a medida que me movía se sentía un poco más relajante. Se sentía chévere cómo el movimiento

Movimiento con Sentido: Más Allá de lo Físico.

El movimiento con propósito y alineado con la identidad personal se vuelve significativo. La práctica diaria de ejercicio fortalece el vínculo con el cuerpo y mejora el bienestar físico, emocional y social. Esta conexión se profundiza mediante la conciencia sensorial, la sincronización y el confort en cada gesto, elementos que pueden verse limitados o potenciados por el entorno cultural y social.

Así lo expresan:

Yo practicaba patinaje, fui patinadora por muchos años, y siento que quizás el deporte me ayudó mucho a mejorar muchos movimientos de mi cotidianidad. Siento que mi calidad del movimiento ha cambiado, porque cuando uno es deportista es más consciente de los movimientos, del cuerpo de uno, de lo que uno siente, de lo que uno no siente, por todo lo que uno percibe entrenando y cuando se ejercita. (Carolina)

El aprendizaje experiencial priorizando lo visual sobre lo auditivo en muchos contextos y la influencia de los modelos sociales (como entrenadores, docentes o compañeros) son claves en la construcción del movimiento. Así, el movimiento también se convierte en un lenguaje compartido, cargado de significado, donde lo aprendido y lo sentido se integran para construir patrones de movimiento más conscientes y saludables.

El Entorno como Factor Clave.

El entorno físico, emocional y social condiciona profundamente la calidad del movimiento. Espacios desorganizados, la falta de motivación externa o la presión por resultados rápidos pueden llevar a priorizar la ejecución superficial, instaurando movimientos incorrectos y hábitos poco saludables. En cambio, un entorno activo, seguro y motivador favorece la exploración corporal, la conciencia en la ejecución y el desarrollo de un compromiso real con la mejora del movimiento.

Así lo expresan:

Siento que mi calidad del movimiento se ve limitada sobre todo por cómo me siento en mi entorno, ósea se disminuye mi calidad si en mi entorno no me siento segura, o no comparto la dinámica con las personas con las que estoy. (Mariana)

Por ejemplo, sensaciones como la desconexión con la colchoneta, la dificultad para sentir el contacto con el suelo o una percepción desigual de carga entre los lados del cuerpo, suelen reflejar una falta de integración corporal que tiene raíces no solo físicas, sino también emocionales o culturales. El entorno también puede influir en la forma en que se experimenta el cuerpo tras una lesión, donde el reajuste del movimiento y la activación consciente juegan un papel fundamental en la recuperación.

Hábitos, Conciencia y Reeducción Corporal.

Muchos de los patrones de movimiento que las personas adoptan en su vida diaria provienen de hábitos culturales y sociales: cómo se sientan, cómo caminan, cómo cargan objetos o incluso cómo se relacionan con la actividad física. La falta de conciencia corporal, la fatiga asociada al movimiento o la dificultad para autorregular el esfuerzo son consecuencias de una desconexión que puede perpetuarse si no se identifican y corrigen.

Enseñar desde la comparación entre lo incorrecto y lo correcto, fomentar la conciencia de los cambios corporales y promover una práctica física organizada, ayuda a reeducar el cuerpo. El movimiento se ve afectado por limitaciones físicas o psicológicas, como ocurre

con la adaptación neuromotora posterior a una lesión o en personas con dificultades de integración corporal.

Así lo expresan:

Propongo de pronto un espacio en donde uno se haga consciente o en donde uno pueda percibir las diferencias entre un movimiento mal ejecutado o un movimiento bien ejecutado, como en donde se siente mal y en donde se siente bien. Pues, por ejemplo, una sentadilla, una sentadilla mal hecha quizás te va a doler más las rodillas, pero con una sentadilla bien hecha vas a percibir más la activación del cuádriceps. (Carolina)

Movimiento, Emoción y Cultura.

El movimiento es también una forma de gestionar emociones, de meditar en acción, de conectarse con el presente. La experiencia de moverse puede convertirse en una vía para calmar la mente, regular estados de ánimo o incluso sanar experiencias traumáticas. La similitud del trabajo corporal consciente con la meditación no es casual: ambas prácticas invitan a habitar el cuerpo desde una perspectiva tranquila, integradora y reflexiva.

Así lo expresan:

Con la meditación para ser como conscientes de mi respiración, de cómo está mi cuerpo, con la conciencia de cuando tenga que hacer algún movimiento pensar cómo lo voy a hacer antes de ejecutarlo, que no sean movimientos como tan mecánicos. (Martina)

Los movimientos sociales y culturales que promueven la salud y el bienestar tienen un impacto directo sobre cómo se vive el cuerpo. La idea de que “moverse es salud” no solo debe enseñarse, sino también vivirse, especialmente en contextos donde se ha perdido la naturalidad del movimiento o donde los hábitos sedentarios dominan la vida cotidiana.

La perspectiva existencial en la calidad del movimiento: reconocer, habitar y ser a través del cuerpo.

El movimiento, cuando se vive desde una mirada existencial, trasciende lo físico y se convierte en una vía de autoconocimiento, de expresión y de conexión profunda con la propia existencia. No se trata solo de ejecutar gestos corporales con eficiencia, sino de reconocer el cuerpo como el lugar desde donde vivimos, sentimos y nos relacionamos con el mundo. La calidad del movimiento, en este sentido, está profundamente ligada a la capacidad de habitar el cuerpo con conciencia, autenticidad y sentido.

Moverse para Habitarse.

En la perspectiva existencial, el cuerpo no es un objeto que se entrena, sino un territorio que se reconoce se cuida y se explora. La autoconciencia y la conexión mente-cuerpo son fundamentales para restablecer esta relación, muchas veces olvidada por los

automatismos de la vida cotidiana. A través de la autoobservación en el movimiento, la persona puede percibir su forma única de moverse, identificar tensiones, bloqueos o gestos no conscientes, y comenzar un proceso de reencuentro consigo misma.

Así lo expresan:

Para mí la calidad de movimiento es tener como una conexión con todas las estructuras del cuerpo y ser consiente de cada movimiento que estoy realizando (Samuel)

Cerrar los ojos para moverse, por ejemplo, puede ser un gesto simple pero profundamente revelador: facilita la escucha interna, reduce estímulos externos y potencia la conexión mente-músculo, ampliando la percepción del propio cuerpo. En este acto hay una intención existencial clara: reconocer y habitar el cuerpo como una forma de estar en el mundo.

Movimiento como Herramienta de Autocuidado y Significado.

Desde esta perspectiva, el movimiento no es algo que se impone, sino algo que se descubre. La exploración corporal consciente permite a la persona reconstruir su relación con el movimiento, no solo para prevenir lesiones, sino para sostenerse en la vida de manera más estable y presente. La educación en autocuidado corporal se vuelve entonces una forma de acompañar el proceso de apropiación del cuerpo, promoviendo no solo salud física, sino también una vivencia significativa del ejercicio como espacio de aprendizaje y transformación.

Así lo expresan:

Yo siento que es cuando soy más consciente de lo que estoy haciendo. Por ejemplo, cuando uno está entrenando, cuando estoy haciendo algún deporte, cuando le estoy ayudando a alguien con algo, ahí uno como que cobra más conciencia de lo que está haciendo, y lo hace mejor. (Carolina)

El Dolor, la Desconexión y el Reajuste Existencial.

La existencia humana está marcada por experiencias de ruptura, y el cuerpo no es ajeno a ellas. El dolor físico, la enfermedad o el sedentarismo pueden generar una interrupción de la conexión mente-cuerpo, provocando desconexión, rechazo o incluso olvido del propio cuerpo. Sin embargo, estas experiencias también abren la posibilidad de un reajuste del movimiento, donde lo que alguna vez fue doloroso puede convertirse en una oportunidad para recuperar el equilibrio y resignificar la relación con el cuerpo.

Así lo expresan:

Digamos desde que empezó esa sacroileitis hay cierto miedo, cierta aprensión a ciertas actividades, entonces termina afectando la calidad del movimiento porque uno o no se mueve o prefiere modificar sus actividades, por

ejemplo; no voy a salir a bailar porque me está doliendo mucho y es algo que disfruto (Mariana)

Aquí, el acompañamiento debe ser sensible y consciente. Existe un desafío real en transmitir una experiencia no vivida: para poder enseñar, guiar o acompañar, es necesario primero comprender el movimiento desde la experiencia personal, siendo uno mismo un reflejo de aquello que se promueve.

Discusión

El análisis de la calidad del movimiento percibida por estudiantes de fisioterapia, a partir de la escala BARS-MQE y del análisis cualitativo de testimonios, permitió construir una visión amplia que integra dimensiones biomecánicas, fisiológicas, socioculturales y existenciales. Esta integración responde a la necesidad, señalada en la literatura, de superar un enfoque exclusivamente biomecánico y reconocer el movimiento como un fenómeno complejo y multidimensional (Skjaerven et al., 2008; Skjaerven et al., 2019).

En el plano biomecánico, los estudiantes identificaron aspectos relacionados con la alineación postural, amplitud articular y control motor. Estos hallazgos son consistentes con el Movement Quality Model (MQ-Model), que describe la alineación y la estabilidad como atributos clave del movimiento saludable (Skjaerven et al., 2008). La evaluación cuantitativa mediante BARS-MQE refuerza esta percepción al mostrar un predominio de puntajes positivos en ítems relacionados con estabilidad y organización corporal.

Desde la perspectiva fisiológica, las narrativas revelaron una creciente conciencia de la respiración, el ritmo y la fluidez de los movimientos. La literatura en BBAT señala que la respiración libre y la regulación del tono son puentes fundamentales para integrar la experiencia corporal y favorecer la funcionalidad (Skjaerven et al., 2018). La correspondencia entre los puntajes de BARS-MQE en fluidez y las descripciones cualitativas evidencia que el proceso formativo potencia la autopercepción de factores fisiológicos como indicadores de salud y bienestar.

En el ámbito sociocultural, emergieron reflexiones sobre cómo el contexto universitario y las experiencias clínicas influyen en la percepción del cuerpo y en la adquisición de habilidades de observación y análisis. Estudios recientes resaltan que la formación académica y la práctica supervisada fortalecen competencias de conciencia corporal y comunicación profesional, promoviendo un lenguaje específico del movimiento (Skjaerven et al., 2019). Este hallazgo subraya que la calidad de movimiento no solo es resultado de capacidades individuales, sino también de procesos de socialización y aprendizaje profesional.

Finalmente, en la dimensión existencial, los estudiantes expresaron cambios en su relación con el cuerpo, señalando mayor presencia y autoconocimiento. Este aspecto coincide con la visión fenomenológica de BBAT, que entiende el movimiento como expresión del ser y recurso para integrar experiencias corporales, emocionales y cognitivas (Guarín, 2020). Los puntajes de BARS-MQE relacionados con conciencia y autoobservación reflejan esta evolución, lo que valida el uso combinado de instrumentos cuantitativos y análisis narrativo.

El cruce entre datos cualitativos y cuantitativos evidencia que, aunque la escala BARS-MQE ofrece información estructurada sobre características del movimiento (alineación, ritmo, fluidez), la interpretación fenomenológica de los testimonios permite comprender procesos subjetivos de construcción de conciencia corporal. Así, se consolida una mirada integradora que no solo mide, sino que interpreta el significado del movimiento en el contexto formativo. Esta articulación responde al llamado de estudios internacionales que proponen integrar escalas objetivas con narrativas clínicas para optimizar el proceso educativo y terapéutico (Skjaerven et al., 2008; Skjaerven et al., 2019).

Conclusiones

Este estudio permitió comprender el fenómeno de la calidad del movimiento percibido por estudiantes de fisioterapia, evidenciando que la experiencia formativa influye en el desarrollo de conciencia corporal y en la integración de múltiples dimensiones del movimiento. Los hallazgos cuantitativos de la escala BARS-MQE, que reflejaron puntajes predominantemente positivos, se complementaron con análisis cualitativo que evidenció cambios en percepción postural, fluidez, respiración y autoconciencia (Skjaerven et al., 2008; Skjaerven et al., 2019).

El análisis integrado sugiere que, a medida que avanza el semestre académico, los estudiantes adquieren competencias de observación y reflexión sobre su propio cuerpo, lo que contribuye a una percepción más matizada del movimiento. Este proceso coincide con propuestas de BBAT y el MQ-Model, que promueven una visión global del movimiento como indicador de salud física, psicológica y relacional (Skjaerven et al., 2008; Skjaerven et al., 2018).

Los resultados destacan que, la dimensión biomecánica sigue siendo la más reconocida por los estudiantes, mientras que las dimensiones fisiológica, sociocultural y existencial emergen progresivamente con la formación. Por otro lado, la integración de escalas cuantitativas y análisis fenomenológico enriquece la comprensión de la calidad del movimiento, ofreciendo una herramienta valiosa para la enseñanza y la práctica clínica.

Por último, los factores contextuales como nivel académico y experiencias prácticas son determinantes en la construcción de conciencia corporal, representando un eje central para diseñar estrategias pedagógicas.

En conjunto, este proyecto contribuye a fortalecer el enfoque de fisioterapia basado en el desarrollo de la conciencia corporal como competencia profesional, promoviendo intervenciones más integrales y personalizadas. Se recomienda avanzar en estudios longitudinales que analicen la evolución de estas percepciones a lo largo de la carrera y explorar su relación con competencias clínicas en distintos escenarios de atención.

Conflictos de interés

Los investigadores declaran que no tuvieron ningún conflicto de interés durante la ejecución de esta investigación.

Agradecimientos

Agradecemos a los estudiantes de la facultad de Fisioterapia de la Universidad por su participación en este proyecto.

Referencias

- Ahola, S., Piirainen, A., & Skjaerven, L. H. (2017). The phenomenon of movement quality: A phenomenographic study of physiotherapy students' movement experiences. *European Journal of Physiotherapy*, 19(2), 59-68. <https://doi.org/10.1080/21679169.2016.1261366>
- Bispo Júnior, J. P. (2021). La fisioterapia en los sistemas de salud: Marco teórico y fundamentos para una práctica integral. *Salud Colectiva*, 17, e3709. <https://doi.org/10.18294/sc.2021.3709>
- Bonilla García, M. Á., & López Suárez, A. D. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta de moebio*, 57, 305-315. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2016000300006>
- Congreso de la República – Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013. www.redjurista.com. https://www.redjurista.com/Documents/ley_1616_de_2013_congreso_de_la_republica.aspx
- Cuadros Acero, M. P., & Rueda Sánchez, E. S. (2018). Revisión documental sobre la Salud Mental en los estudiantes universitarios [Universidad Autónoma de Bucaramanga]. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/378/2018_Tesis_Rueda_Sanchez_Emily_Stefany.pdf?sequence=1
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Hernán, M., Morgan, A., & Mena, Á. L. (2010). Formación en salutogénesis y activos para la salud. 2010, 184.
- Ley 528 de 1999, 528 (1999). https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf
- Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M. del P., & Quintero, M. F. (2009, junio). Salud mental: Un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 58). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>
- Monroig Vives, M., & Bravo Navarro, C. (2018). Efectividad de las Terapias de Conciencia del movimiento en pacientes con esquizofrenia. Revisión sistemática [Universitat de Lleida]. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/b93a1e82-de5e-4d59-bed4-d2602864960b/content>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Trastornos mentales. Recuperado 5 de octubre de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Puentes, A. E., Calero Morales, S., Puentes Bencomo, D. B., Puentes Bencomo, E. R., & Chávez Cevallos, E. (2018). Las propiedades mecánicas del accionar del cuerpo humano. Su manifestación en las técnicas del aikido. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-14.
- Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. (s. f.). Recuperado 5 de octubre de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Guarín, L. (2020). Basic Body Awareness Therapy: Una herramienta para el fisioterapeuta. Editorial Universidad del Rosario

Un estudio cualitativo

Skjaerven, L. H., Kristoffersen ,Kjell, & and Gard, G. (2008). An eye for movement quality: A phenomenological study of movement quality reflecting a group of physiotherapists’ understanding of the phenomenon. *Physiotherapy Theory and Practice*, 24(1), 13-27. <https://doi.org/10.1080/01460860701378042>

Skjaerven, L. H., Mattsson, M., Catalan-Matamoros, D., Parker, A., Gard, G., & Gyllensten, L. (2019). Consensus on core phenomena and statements describing Basic Body Awareness Therapy within the movement awareness domain in physiotherapy. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(1), 80-93. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1434578>

Torres Pérez, M. L., Yunda Perlaza, L. E., & Lesmes Correa, J. N. (2022). La atención primaria en salud (APS). En M. L. Torres Pérez, L. E. Yunda Perlaza, J. N. Lesmes Correa, M. G. Cruz Suárez, P. Alvis Duffo, P. A. Fontecha Castro, M. E. Britto Hurtado, S. Rodríguez Guerrero, H. C. Castillo Romero, & C. M. Sabogal Fajardo, *La implementación de la telesalud en colombia: Parámetros para su abordaje integral* (pp. 24-50). Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://doi.org/10.22490/9789586518833.01>

Vinje, H. F., Langeland, E., & Bull, T. (2022). Aaron Antonovsky’s Development of Salutogenesis, 1979–1994. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 29–45). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_5