

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO
DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES EN
EL SEMESTRE 2017-2 DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE- SEDE PALMIRA**

ALEJANDRA ALFARO CASTRILLÓN

**UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA – VALLE DEL CAUCA**

2018

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO
DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES EN
EL SEMESTRE 2017-2 DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE- SEDE PALMIRA**

ALEJANDRA ALFARO CASTRILLÓN

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de
LICENCIADA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

Directora de trabajo de grado

ESPECIALISTA MARIA ELENA RONDON GONZALEZ

Lic. En educación física y salud

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES

PALMIRA – VALLE DEL CAUCA

2018

ACEPTACIÓN

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO:

JURADO:

JURADO:

PALMIRA, JUNIO 2018

AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias a mi madre por el apoyo incondicional que he recibido, por enseñarme el valor de la vida y motivarme cuando siento que no tengo fuerzas.

Le doy gracias a mi padre por formar parte de la construcción de mis sueños, desde niña me ha hecho saber la importancia de plantear objetivos en la vida y cumplirlos con esfuerzo y dedicación.

Agradezco a mi asesora de tesis, Licenciada María Elena Rondón González por la paciencia y dedicación que tuvo conmigo durante este arduo proceso, por generar de manera indirecta la exigencia de terminar con este proceso a tiempo. También, agradezco a cada uno de los docentes que me dictaron clases; por su sabiduría, conocimientos, y como fuente de inspiración en esta profesión.

Agradezco a mis amigos Daniel Martínez y Silvio Montealegre que con sus sabios consejos hicieron posible y ameno este arduo camino.

DEDICATORIA

A mi madre; quiero dedicarle mis noches de esfuerzo y mis días de angustia. Ella ha sido y será el motor que impulsa mi existencia, mis ganas de seguir adelante; es quien se preocupa si algo no marcha bien en mi vida, es quién se desvela si yo estoy enferma, sacrificó muchas cosas en su vida por darme siempre lo mejor. Gracias a ella, hoy estoy culminando esta etapa tan importante, mis logros son sus logros, seguiré consolidando mis sueños, los cuales no tienen fecha de vencimiento, por todo y demás cualidades que puedan existir, mi madre es lo mejor que Dios pudo regalarme.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	1
PRESENTACIÓN	2
INTRODUCCION.....	3
TEMA.....	4
1. ANTECEDENTES	5
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
2.1. CONTEXTO.....	9
2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	11
3. OBJETIVOS.....	12
3.1. OBJETIVO GENERAL.....	12
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
4. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	13
4.1. Enfoque	13
4.2. Método	13
4.3. Población.....	13
4.4. Muestra.....	13
4.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	14
5. PRÁCTICAS DE TIEMPO LIBRE DE LOS UNIVERSITARIOS	15
6. INSTRUCCIONES PARA EL CUESTIONARIO	15
7. MARCO DE REFERENCIA.....	23
7.1. REFERENTE LEGAL	23
8. REFERENTE CONCEPTUAL	27
8.1. Actividad Física.....	27
8.2. Deporte	35
8.3. Tiempo libre	41
8.4. Factores de la práctica de actividad física	48
9. ANALISIS DE RESULTADOS	57
9.1. DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA.....	60
9.2. TIEMPO LIBRE.....	62
9.3. MOTIVACIONES.....	69
10. CONCLUSIONES.....	70
11. RECOMENDACIONES.....	72
REFERENTE BIBLIOGRAFICO	74
ANEXOS	79

LISTA DE TABLAS

Tabla 157

Tabla 263

Tabla 365

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Representa la clasificación del deporte.	36
Figura 2. Jornada de estudio de los encuestados.....	58
Figura 3. Durante el semestre académico, ¿Con quién vives?.....	59
Figura 4. De quién te gusta acompañarte preferiblemente en el tiempo libre del que dispones.....	66

RESUMEN

El presente trabajo de grado, se llevó a cabo con el objetivo de conocer cuáles son los factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle sede Palmira, a través del cuestionario “prácticas de tiempo libre de los universitarios” en una versión modificada a partir del instrumento original elaborado por Rodríguez y Agulló (2000). Se trabajó bajo el paradigma cuantitativo y método descriptivo, con una muestra de 79 estudiantes, equivalente a 62 hombres y 17 mujeres, correspondientes de las cohortes 2000 a 2017. Los resultados indican tres motivos principales de los estudiantes para realizar actividad física o deportiva en su tiempo libre, en primer lugar, la salud con el 40,5%, seguido de la diversión con el 24,1% y el tener habilidades deportivas con un 19%. En definitiva, los estudiantes encuestados, muestran un interés común en cuanto a la práctica de actividad física o deportiva durante el tiempo libre.

Palabras clave: Actividad física, deporte, tiempo libre, factores.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo de grado, tiene como propósito analizar los factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas durante el tiempo libre en los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes, en el transcurso del semestre 2017-2 en la Universidad Del Valle – Sede Palmira. Se trabajó bajo el paradigma cuantitativo y método descriptivo, ya que por medio de esta metodología se presenta de manera ordenada las características que describen a la población y, de esta forma fue posible observar la realidad y dar cuenta de la importancia del uso del tiempo libre. Ahora bien, con esto se pudo concebir que los factores influyentes son actividades impulsadas a su vez por motivaciones intrínsecas tales como, por la salud, la diversión y por tener habilidades deportivas. A partir de ello, se justifica la gran participación de los estudiantes por la práctica de actividades deportivas, específicamente, los deportes individuales.

INTRODUCCION

La sociedad moderna se encuentra inmersa en el auge de la tecnología, que si bien es cierto, facilita en gran medida los procesos de comunicación de las personas o en el modo de transportarse de un lugar a otro. También, surgen cambios en la producción de bienes de consumo de una población, tales como: reemplazar el trabajo humano por maquinarias, modificar los mecanismos de diversión y ocio de las personas, entre otros aspectos.

Por ello, el estilo de vida de una sociedad se ve influenciada por estas herramientas que les facilita la vida, pero a su vez conlleva a hábitos de sedentarismo, el cual, incrementa los riesgos de morbilidad en las personas como resultado de la disminución del gasto energético diario y en consecuencia producirse un aumento de peso corporal producto de la falta de actividad física.

Ante esta preocupación surge la necesidad de elaborar el presente trabajo de grado, teniendo en cuenta como primera medida investigaciones previas realizadas en universidades públicas y privadas de España, tales como, Universidad de Murcia, Universidad de Granada y fundación Universitaria San Pablo CEU; seguido de un estudio realizado en la Universidad de Guadalajara, México y un estudio realizado en Colombia a partir de la Encuesta Nacional de Demografía y salud –ENDS-.

De otro lado, el objetivo principal se centró en analizar los factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira, haciendo uso del enfoque cuantitativo con un método descriptivo y por medio de la implementación del cuestionario “prácticas de tiempo libre de los universitarios”, el cual es una versión modificada a partir del instrumento original de Rodríguez y Agulló (2000).

Cabe resaltar, que el presente trabajo se desarrolló considerando los lineamientos del grupo de investigación Actividad Física y Calidad de Vida –AFYCAVI- tiene como énfasis el deporte y se encuentra adscrito al campo de aplicación de la educación formal. Así pues, el referente conceptual constituyó 4 temas principales: Actividad física, deporte, tiempo libre y factores.

Ahora bien, dentro de los resultados estadísticos se encontró que los deportes más practicados son los individuales, en segunda medida los colectivos. Razones justificadas de acuerdo a los aspectos motivaciones tales como: la diversión, la salud y las habilidades deportivas. Finalmente, y de acuerdo a dichos hallazgos, se recomienda crear estrategias de intervención que masifique la adherencia de la comunidad Universitaria en general en actividades deportivas de tiempo libre.

TEMA

Ocio y tiempo libre.

1. ANTECEDENTES

Actualmente, cada vez son más las personas que viven ocupadas por actividades que hacen parte de la rutina de la vida cotidiana, cumpliendo con horarios para despertarse, dormir, alimentarse, trabajar, estudiar, realizar tareas domésticas, entre otras; es por eso, que hacer uso del tiempo libre en actividades que contribuyan al descanso, la diversión, el desarrollo personal, y social, genera un beneficio mental y físico en las personas que las realizan, también es un espacio que ayuda a dedicarse tiempo a sí mismo, a desarrollar destrezas y habilidades.

A continuación, en una investigación realizada por Palenzuela (2004), se valoraron las opiniones de la población juvenil en cuanto a los motivos para realizar actividad deportiva, emplearon como instrumento de medida un cuestionario sobre la motivación hacia la actividad físico-deportiva, con una muestra aleatoria de 229 estudiantes universitarios correspondientes a ambos géneros. Se encontró que hacer deporte representa el 23,1% es decir la tercera actividad más importante, la cual los estudiantes la asemejan con estar con los amigos

23.6% y estar con la familia 25.8%, los motivos que exponen para practicar deporte son porque les gusta 32.7%, por diversión 28.4 y por la influencia que ejerce la familia en ellos. Por otra parte, expresan que los motivos de abandono se deben a la incompatibilidad entre los horarios de estudio con el deporte y el deseo de practicar otra disciplina deportiva, por lo que constituye otro concepto de abandono, pero en esta ocasión significa que el alumno está en un periodo de búsqueda de nuevas experiencias deportivas.

Por último, el autor concluye que, en general la comunidad encuestada refleja un alto interés por las actividades físico- deportivas.

Ahora bien, resulta oportuno mencionar a Pavón y Moreno (2008), quienes en su investigación dieron a conocer las opiniones de 1.512 estudiantes de la Universidad de Murcia en Barcelona por medio de la aplicación de un cuestionario de 27 preguntas sobre prácticas físicas o deportivas. Se encontró diferencias entre hombres y mujeres hacia el gusto por el deporte, un 96,6% del género masculino señalan sentirse atraídos por la práctica de dichas actividades preferiblemente los deportes en conjunto que implican competitividad, mientras las mujeres prefieren las practicas individuales, se caracterizan por estar dentro de la categoría de principiantes y un 14,5% de ellas no les agrada la actividad porque consideran no poseer con las destrezas básicas que requiere el deporte.

En definitiva, los resultados tienen relación con las diferentes clases de educación física recibidas por parte de los estudiantes, los estereotipos que se generan durante la misma determinan a futuro las elecciones que toman los alumnos en cuanto a sus intereses y motivaciones hacia la práctica de actividades físicas y/o deportivas, generando diferencias en la percepción así como en las competencias motrices adquiridas.

De otro lado, Torres, Carrasco, y medina (2000), indagaron a 50 universitarios con edades comprendidas entre 20 a 40 años y matriculados en la universidad de Granada, el cuestionario empleado de tipo Likert, muestra que los motivos más importantes que conducen a practicar actividades deportivas están relacionados con el deseo de estar y verse físicamente bien, habituar otros espacios fuera de casa, gozar de buena salud y mejorar las destrezas deportivas. Por otra parte, dentro de los motivos secundarios se encuentra el hecho de participar en algún campeonato, perder peso, que las instalaciones deportivas estén cerca de casa o el gusto por usar ropa deportiva.

Las mujeres valoran aspectos de socialización, como las relaciones interpersonales generadas a través de la práctica de actividades físico deportivo más que los varones, la

motivación intrínseca juega un papel predominante en cuanto al deseo por realizar práctica deportiva, y en lo que se refiere a la motivación extrínseca, ésta resta mucha importancia de la competición. Finalmente, para asegurar el éxito de las actividades, el autor concluye que se debe brindar una buena oferta de actividades físico deportivas de manera organizada, planificada y según la motivación, las expectativas o necesidades de los estudiantes.

Así mismo, Flores y Ruiz (2010), analizaron a una población inactiva de 593 mujeres y 614 hombres pertenecientes a la Universidad de Guadalajara México, los motivos que tienen para no realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre por medio de un cuestionario compuesto de 66 preguntas que indagaban los factores biológicos y demográficos; factores psicológicos, cognitivos y emocionales, hábitos saludables, factores sociales y culturales, características de las actividades físicas y deportivas e índice de actividad física en la vida cotidiana.

El estudio arrojó los siguientes resultados: El 52,5 % de población evaluada expresan no tener aptitudes físico-deportivas lo que genera nunca haberlas realizado durante su tiempo libre, seguidos del 49,2% de jóvenes que no poseen el tiempo libre necesario y la pereza que les representa practicar las actividades, también el hecho de no contar con instalaciones deportivas cercanas a la vivienda se convierte en una barrera para que alrededor del 32,2% no asistan y se denominen sedentarios y un 27,1% no sienten atraídos por la actividad física o el deporte. En conclusión, los estudiantes de la Universidad de Guadalajara presentaron problemas de inactividad física, lo que implica para la universidad la generación de estrategias para estimular en los sujetos la práctica de actividades físico – deportivas.

Por último, Gómez, Duperly, Lucumí, Gámez y Venegas (2005), emplearon a partir de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2005 un estudio a 14.601 habitantes de la

ciudad de Bogotá – Colombia, con el objetivo de conocer la autopercepción del estado de salud con relación a la actividad física en el tiempo libre. La publicación encontró que el género femenino presentó bajo nivel de actividad física quienes a su vez percibieron su estado de salud como escasa, para las mujeres activas su estado de percepción fue positiva y en cuanto a los hombres no presentaron tal evidencia. Concluyeron que las percepciones negativas sobre el estado de salud tuvieron relación eminente con bajos niveles escolares en ambos géneros y la falta de afiliación al sistema de salud en el género masculino.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. CONTEXTO

La Universidad del Valle sede Palmira lleva 31 años ofreciendo educación pública a los habitantes del municipio y sus alrededores, el plantel educativo contó con un número de 1863 estudiantes matriculados para el periodo académico agosto – diciembre del año 2017; ahora bien, la sede ofrece programas académicos en facultades como Ingeniería, ing. industrial; tecnología en sistemas, alimentos, electrónica, agroambiental, agroforestería, gestión logística, movilidad, seguridad vial, mantenimiento de sistemas y electrónica; de la facultad de ciencias de la administración - Contaduría pública y Administración de empresas-; del Instituto de educación y pedagogía -Licenciatura en Educación Física y Deportes, y Licenciatura en literatura-, y del instituto de psicología –Psicología-.

La Universidad del Valle como escenario del desarrollo intelectual, científico, humanístico, artístico, social y cultural de los estudiantes, concibe a bienestar universitario como una dependencia encargada de cumplir la misión institucional, propiciando actividades dirigidas a la comunidad estudiantil para el aprovechamiento del tiempo libre, tales como: actividades culturales, curriculares, extracurriculares, deportivas, recreativas, de actividad física y de vida universitaria dentro y fuera del plantel educativo. Sin embargo, bienestar universitario no cuenta con un seguimiento amplio y detallado de los campos de acción, cobertura e impacto de los programas que se desarrollan en la sede Palmira; en ciertas situaciones, no existe registro alguno de información relevante, como sucede en los programas de actividad física; que es el caso, donde no se encuentran antecedentes que sustenten la promoción y participación de los estudiantes en actividades físicas dentro del contexto universitario, lo que conlleva a un déficit de información e incumplimiento con el desarrollo

de los lineamientos de política de bienestar que rigen a las Instituciones de Educación Superior en Colombia. Por ello, es de gran importancia que el grupo de trabajo de bienestar, realicen una pertinente caracterización de la población, ya que ésta permite crear estrategias óptimas para la Universidad del valle sede Palmira, de acuerdo al contexto e incluyendo todas las necesidades de los estudiantes.

Por otra parte, recolectar y analizar dicha información, permitirá al grupo de trabajo tomar decisiones pertinentes sobre los planes de acción; además, de realizarse periódicamente dicho ejercicio, ya que como lo mencionan Romero, Angarita, Bermúdez, y Cuervo (2009), cada cohorte posee sus características, necesidades e intereses; por lo tanto la dinámica consiste en una constante aplicación, evolución y mejoramiento de estrategias para el beneficio de la comunidad estudiantil.

Por otra parte y de acuerdo con los informes obtenidos, tan solo se puede determinar que, en cuanto a los programas deportivos, se produjo una participación de 207 estudiantes durante el periodo 2017-2, considerados deportistas de selección, los cuales están constituidos por los diferentes programas académicos, en modalidades tales como: Atletismo, Futbol, Futbol Sala F y M, baloncesto M, natación, taekwondo, voleibol F y M, tenis de mesa, balón mano y ajedrez; de modo que, el programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes, representa el 69% de participación total y el 31% equivale a la participación del resto de programas académicos.

Finalmente, la carencia de información de la sede Palmira se puede mejorar, si el equipo de trabajo, ejecuta la ruta de implementación que sugiere la política de bienestar en las Instituciones de Educación Superior –planeación, ejecución, evaluación y seguimiento-, para así poder realizar los cambios que se produzcan y tomar medidas de mejoramiento; además

de mantener datos actualizados de los programas ofertados y aplicación de encuestas de percepción y satisfacción de los servicios ofrecidos.

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Pese a la falta de informes que dan sustento teórico al cumplimiento de las políticas de bienestar universitario, sede Palmira, surge la necesidad de resolver el siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores que influyen en la práctica de actividades físico deportiva en el tiempo libre de los estudiantes del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle- sede Palmira?

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar los factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la universidad del valle- sede Palmira.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar la práctica de actividades físico deportivas de los estudiantes del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la universidad del valle- sede Palmira.
- Identificar las actividades físico – deportivas que realizan los estudiantes del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la universidad del valle- sede Palmira durante su tiempo libre.
- Reconocer las motivaciones por la cual los estudiantes del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la universidad del valle- sede Palmira practican actividades físico deportivas durante su tiempo libre

4. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

4.1. Enfoque

Esta investigación es de corte transversal y se fundamenta en el enfoque cuantitativo porque se basa en la recolección y análisis de datos de naturaleza numérica sobre diferentes tipos de variables con el propósito de asociarlas para llevar a cabo una deducción objetiva de la realidad social de la población estudiada.

4.2. Método

Para términos de esta investigación se empleó el método descriptivo ya que, con él, se presenta de manera sistemática las características que enmarcan a la población, permitiendo así, comparar la teoría con la realidad.

4.3. Población

Para esta investigación se tuvo en cuenta los estudiantes de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle, sede Palmira, matriculados durante el periodo Agosto – Diciembre de 2017, para un total de 263 personas pertenecientes a las cohortes que van desde el 2000 hasta el 2017.

4.4. Muestra

Para esta investigación se empleó el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado con el objetivo de dividir a la población en diferentes estratos o subgrupos. Luego, se procedió a seleccionar de manera aleatoria los participantes finales de los diferentes estratos, con base a las condiciones de heterogeneidad en la población.

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta como único criterio, estar formalmente matriculado en el programa de Licenciatura en Educación Física de la

Universidad del Valle sede Palmira, en el periodo Agosto – diciembre de 2017. De acuerdo a lo anterior, la muestra de esta investigación es equivalente a 79 estudiantes.

4.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

El instrumento que se empleó, fue el cuestionario “prácticas de tiempo libre de los universitarios” en una versión modificada a partir del instrumento original elaborado por Rodríguez y Agulló (2000). El cuestionario aplicado está constituido por 27 preguntas de tipo dicotómica, abierta, cerrada y mixta, orientada a obtener información sociodemográfica, deporte y actividad física, cuestiones generales, salir por la noche, medios de comunicación y otras actividades.

Para llevar a cabo la aplicación del cuestionario se tuvo en cuenta el horario de clase de cada cohorte; una vez obtenidos, se procedió a esperar que finalizarán los compromisos académicos. El cuestionario se desarrolló de manera individual, se le explicó a cada estudiante el objetivo de la investigación y el mecanismo de selección de respuestas, si surgían dudas con relación al contenido del cuestionario, eran resueltas al momento de la aplicación.

La recolección de información, se llevó a cabo durante la primera y segunda semana de diciembre de 2017, durante una única sesión y con un promedio de 30 minutos para desarrollar la actividad. Posterior a ello, la información fue procesada por el paquete estadístico SPSS v 23, que de acuerdo a Herreras (2005), es conocido como un importante software para el análisis de datos estadísticos o la tabulación de los mismos. En él se efectúan cálculos exactos sin importar la cantidad de variables, su análisis varía de lo simple a lo complejo, permite elaborar listados y tablas sencillas y el uso de ésta herramienta se rige de acuerdo a una licencia vigente.

A continuación, se presenta la modificación realizada a partir del cuestionario original:

5. PRÁCTICAS DE TIEMPO LIBRE DE LOS UNIVERSITARIOS

Cuestionario adaptado a partir de Rodríguez y Agulló (2000). Prácticas de ocio y culturales de los universitarios.

El objetivo del presente cuestionario es recopilar datos para el apoyo estadístico de un trabajo de investigación que analizará las prácticas de tiempo libre en los estudiantes de la Universidad del Valle sede Palmira.

Los datos obtenidos son confidenciales: de hecho, en este cuestionario no se te pide ni tu nombre ni tu dirección; las respuestas lo rellenarás tú mismo, aunque la persona que te lo ha facilitado está capacitada para aclararte las dudas que se te presenten.

6. INSTRUCCIONES PARA EL CUESTIONARIO

Es importante que rellenes el cuestionario completo y sin omitir ninguna pregunta.

Ten en cuenta las siguientes instrucciones, muy importantes para evitar posteriores errores en el tratamiento de las respuestas:

1. Cada pregunta indica si es de contestación de única respuesta o selección múltiple.
2. Algunas preguntas te dan la opción de escribir tú mismo la respuesta, debes escribir sobre las líneas (continuas o de puntos) que las acompañan.
3. Te sugerimos que marques las respuestas redondeando el número que les corresponda. Si deseas corregir una respuesta, tacha la respuesta incorrecta con una cruz X y redondea la nueva respuesta.

Si tienes interés en que te informemos del resultado de este estudio, cuando haya sido utilizado, déjale a la persona que te ha proporcionado el cuestionario tu nombre y dirección.

DE ANTEMANO, SE AGRADECE TU COLABORACIÓN.

VARIABLES DE CLASIFICACIÓN

1. Indica tu edad: ____ 2. Indica tu género: F M 3. Código: _____

4. Indica tu estado civil:

Sotero/a Casado/a. Separado/a. Divorciado/a. Viudo/a.
Unión libre

5. Actualmente asistes a la jornada de:

Mañana Tarde Noche Mañana y tarde Tarde y noche
Mañana y noche Todas las anteriores

6. Durante el semestre académico, ¿con quién vives?

Solo Con amigos/as Con compañeros/as de estudio Con mis padres
Otros , ¿Con quién? _____

7. Dispones de una habitación de uso exclusiva para ti? No Si

8. ¿Qué clase de ingresos personales tienes? (Elección múltiple)

Ingresos de mi Beca o ayuda de Subsidio del Otro tipo de ingreso,
trabajo estudio estado Cuál? _____

9. ¿Podrías indicar de quién te gusta acompañarte preferiblemente en el tiempo libre del que dispones? *Elige una respuesta para cada situación, cuando estas en casa y cuando estás por fuera.*

	En casa	Fuera de casa
Nadie, me gusta estar solo/a	1	1
Mi pareja	2	2
Mis amigos/as	3	3
Mis padres	4	4
Otros familiares	5	5

10. De las cosas que a continuación se citan, ¿En cuáles de ellas gastas nada, poco o bastante de tu dinero personal con referencia al último mes?

	Nada	Poco	Bastante
Libros	1	1	1
Periódicos, revistas.	2	2	2
Discos, videos.	3	3	3
Cine.	4	4	4
Teatro.	5	5	5
Conciertos.	6	6	6
Deportes.	7	7	7
Bares, restaurantes.	8	8	8
Discotecas, bailes.	9	9	9
Transportes colectivos (autobuses, taxi).	10	10	10
Transporte propio (auto, moto).	11	11	11
Cigarrillo.	12	12	12
Alcohol.	13	13	13
Drogas.	14	14	14
Juegos de mesa o salón (cartas, maquinas, billar).	15	15	15
Juegos de azar (lotería, Bingo).	16	16	16

11. Señala con qué frecuencia realizas las actividades que aparecen a continuación (*Nunca, a veces o frecuentemente*).

	Nunca	A veces	Frecuentemente
Leer periódicos.	1	1	1
Ver la TV.	2	2	2
Escuchar música.	3	3	3
Leer revistas.	4	4	4
Leer libros.	5	5	5
Hacer deporte.	6	6	6
Ir a espectáculos deportivos	7	7	7
Ir a cine.	8	8	8
Ir a teatro.	9	9	9
Ir a conciertos.	10	10	10
Ir a discotecas, bares	11	11	11
Ir a actos culturales, museos exposiciones, conferencias.	12	12	12
Juegos de mesa (<i>cartas</i>) de salón (billar, maquinas).	13	13	13
Otros (<i>ordenador, consola</i>).	14	14	14
Alguna afición o hobby (fotografía, pintura, entre otros)	15	15	15
Visitar a familiares o amigos.	16	16	16
Salir con amigos/as.	17	17	17
Fumar.	18	18	18
Descansar sin hacer nada más.	19	19	19
Realizar oficios del hogar	20	20	20
Viajes turísticos.	21	21	21
Tomar bebidas alcohólicas.	22	22	22
Asistir a templos religiosos	23	23	23
Tocar un instrumento musical.	24	24	24

12. De la siguiente lista de espectáculos artísticos y culturales, señala a cuantos has asistido en los últimos 12 meses. (Elección múltiple)

1	Fiestas municipales o departamentales.	9	Bailes regionales.
2	Reservas naturales o zoológicos.	10	Espectáculos folclóricos.
3	Parques temáticos o de diversiones.	11	Toros.
4	Fiestas o eventos nacionales.	12	Circos.
5	Espectáculos deportivos.	13	Cine.
6	Teatro.	14	Conciertos de música.
7	Opera, revista musical,	15	Festival de rock al aire libre.
8	Espectáculos de variedades.	16	Festival de teatro.
		17	Festival de cine.

DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA

13. ¿Qué deporte o deportes practicas con frecuencia?

1	Ninguno	8	Artes marciales	15	Gimnasio/ acondicionamiento
2	Atletismo	9	Montañismo	16	Microfútbol
3	Balonmano	10	Natación	17	Barras
4	Trotar /ciclismo	11	Pádel	18	Caminar
5	Equitación	12	Patinaje	19	Triatlón
6	Fútbol	13	Pesas	20	Moto competencia
7	Gimnasia	14	Baile	21	Otro, cual_____

CUESTIONES GENERALES

14. Durante el tiempo libre, ¿Cuánto tiempo dedicas a practicar actividad física o deporte? (Una sola respuesta)

Nunca/ casi nunca Una vez al mes Una vez cada 15 días Una vez a la semana
 Dos/tres veces por semana. Prácticamente todos los días.

15. Indica en qué nivel de práctica deportiva te encuentras: (Una sola respuesta)

Recreativa ☐ 1 Principiante ☐ 2 Avanzado ☐ 3 Experto ☐ 4

16. Con relación a la respuesta N° 13 ¿Cuál es tu horario preferido?

Actividad física	Actividad deportiva	Actividad recreativa	Horario
1	1	1	Antes de las 7 am
2	2	2	Entre 7 am y 12 pm
3	3	3	Entre 12 pm y 2 pm
4	4	4	Entre 2 pm y 6pm
5	5	5	Después de 6 pm

17. ¿Actualmente participas en algún curso deportivo extra escolar? ☐ No ☐ Si

¿Cuál? _____

18. ¿Por qué motivo realizas actividad física y/o deportiva? Única respuesta

Por diversión ☐ 1 Pasar el tiempo ☐ 2 Por compartir con los amigos ☐ 3 Por salud ☐ 4

Mantener un peso ideal ☐ 5 Porque tengo habilidades deportivas ☐ 6 No aplico ☐ 7

Otro motivo, Cual? _____ ☐ 8

SALIR POR LA NOCHE

19. Excluyendo las actividades laborales y/o académicas, indica ¿A qué hora vuelves a casa generalmente? (Única respuesta)

Antes de las 10:00 pm ☐ 1 Entre las 10:00 pm y 12:00 am ☐ 2 Entre 12:00 am y 2:00 am ☐ 3

Entre las 2:00 am y 4:00 am ☐ 4 Más de las 4:00 am ☐ 5

20. En tu tiempo libre ¿A dónde sueles acudir más a menudo? (Única respuesta)

Discotecas ☐ 1 Bares ☐ 2 Fiestas particulares ☐ 3 Zonas deportivas ☐ 4 Restaurantes ☐ 5

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

21. Señala con qué frecuencia sueles ver televisión:

Nunca alguna vez A menudo Muchas veces

22. Señala con qué frecuencia sueles escuchar música:

Nunca alguna vez A menudo Muchas veces

23. Señala con qué frecuencia sueles leer:

Nunca alguna vez A menudo Muchas veces

24. Señala con qué frecuencia sueles jugar video juegos:

Nunca alguna vez A menudo Muchas veces

25. Indica el motivo más frecuente que tienes para leer contenidos digitales durante tu tiempo libre. (única respuesta)

Revisar redes sociales Leer correos electrónicos Páginas web o artículos académicos

Navegar por la web en búsqueda de entretenimiento Consultar por internet

OTRAS ACTIVIDADES

26. Durante tu tiempo libre ¿Cuáles de las siguientes actividades realizas en beneficio de tu hogar y sin que te lo paguen? (Selección *múltiple*)

1	Comprar artículos personales o del hogar (alimentos, calzado, implementos de aseo, ropa, etc.)
2	Diligencias médicas (comprar o reclamar medicamentos, solicitar citas, etc.)
3	Realizar o supervisar actividades del hogar (Limpieza, construcción, reparación etc.)
4	Pagar facturas, hacer trámites.
5	Cobrar subsidios para usted o de algún miembro de la familia.
6	Ninguna de las anteriores.

27. ¿Indica si actualmente perteneces a alguna asociación, organización, sociedad, club o grupo organizado ecologista, excursionista, sindical o de otro tipo?

1	No, nunca he pertenecido a grupos de este tipo
2	Si, ahora estoy asociado y a veces asisto
3	Si, ahora estoy asociado y asisto frecuentemente
4	Ahora no estoy asociado, pero lo estuve

FIN DEL CUESTIONARIO

7. MARCO DE REFERENCIA

7.1. REFERENTE LEGAL

En primer lugar, la carta internacional de educación física, modificada por la UNESCO (1979) en el Artículo 1, considera la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte, como derecho fundamental de todos; desde la primera infancia, adolescentes, adultos mayores, discapacitados; todos en general tienen derecho al acceso de las mencionadas actividades sin excepción, creando así mismo posibilidades de inclusión social.

Del mismo modo, el programa de Unicef (2004), cuenta con diversos programas de deporte, recreación y juego, en diferentes países; formando día a día nuevas alianzas que generen acceso al deporte a niños y niñas de cualquier parte del mundo, sin importar raza, creencias o nacionalidad, buscando constantemente técnicas innovadoras para hacer del deporte un mecanismo de socialización, dialogo y sana convivencia.

Por otra parte, según la Constitución Política de 1991 y de acuerdo a la modificación que ejerció el Acto Legislativo 02 de 2000, decreta en el Art 52 la responsabilidad del Estado en fomentar e inspeccionar a las organizaciones destinadas a promover actividades recreativas, deportivas y aprovechamiento del tiempo libre, siendo éstos un gasto público social en beneficio integral de las personas que se vinculan a dichas actividades.

Con relación a la Ley General de Educación 115 de 1994, Destaca la importancia de la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, constituyéndolos como los objetivos principales de la educación en Colombia, convirtiéndolos a su vez de carácter obligatorio dentro del currículo de educación preescolar, básica y media.

Seguido de la Ley 181 de 1995 en el Artículo 1 del Capítulo 1, Garantiza la inclusión de todo ciudadano colombiano a la práctica del deporte y la recreación durante el tiempo libre que contribuya en su formación integral sin importar la clase social y la edad. Por lo tanto; los niños, adolescentes y adultos mayores contarán con la misma asequibilidad en la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, previamente planificadas por personas capacitadas en el tema. Así mismo, en su numeral 5 tiene como objetivo promover los espacios óptimos que permita a los ciudadanos a practicar con frecuencia las actividades físico-deportivas y recreativas para el beneficio físico, mental y calidad de vida, enfatizándose en sectores socioeconómicos más necesitados.

La comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición del impacto de la actividad física (2008) a través del decreto 2771 del mismo año, tiene como función coordinar y dirigir acciones que promuevan la actividad física en los Colombianos, generando un impacto en la salud, prevención de enfermedades y estilos de vida saludables con el objetivo de reducir la inactividad física en la población.

Continuando con el tema, la práctica deportiva en las instituciones de educación superior, se establece por medio del Acuerdo 02 de 2008 del Consejo Nacional de Rectores, a ASCUN como el organismo encargado del funcionamiento de la Red de Bienestar universitario, entre otros, estableciendo a su vez a la Red de ASCUN/Deportes; la cual en el uso de sus facultades legales y por medio del apoyo de Coldeportes, emplea mecanismos, normas y procedimientos para llevar a cabo el desarrollo de los Juegos Universitarios Nacionales.

Es así como se llevan a cabo torneos regionales que permiten fomentar la práctica deportiva de los estudiantes, los cuales acogen alrededor de 3000 deportistas de 141

instituciones de educación superior, quienes deben superar fases zonales, regionales y finales nacionales, para determinar un ganador.

Finalmente, para dar cumplimiento de lo anterior mencionado, ASCUN cuenta con un comité ejecutivo Nacional, conformado por 6 representantes pertenecientes a los nodos establecidos por el Concejo Nacional de Rectores de la Asociación; los cuales se encargan de planear, ejecutar y controlar dichas actividades.

De otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2012) promueve desde dicho año la celebración de “el día mundial de la actividad física”, la cual quedó estipulada el 6 de abril de cada año, cuyo propósito es fomentar el movimiento físico en las personas, en beneficio de un buen estado de salud, evitando así, la manifestación de enfermedades crónicas no transmisibles. Por ende, las diferentes alcaldías e institutos de recreación y deportes de orden municipal y departamental están a disposición de implementar actividades en beneficio de su comunidad, para concientizar en dichos eventos a la ciudadanía sobre la importancia de realizar hábitos de vida saludables tales como: realizar 150 minutos de actividad física a la semana, alimentación saludable y evitar el consumo de alcohol y de tabaco.

Prosiguiendo con el tema y según los acuerdos de la Constitución Política de 1991 y sus manifestaciones de fomento e inclusión deportiva, con la Resolución No. 019 Abril 4 de 2014 de la Universidad del Valle, renueva el compromiso de la Universidad con la realización de los juegos inter-sedes como estrategia para la socialización de los estudiantes universitarios en el ámbito deportivo, permitiéndoles ser partícipes de encuentros deportivos que crea en ellos un desarrollo personal y profesional.

Por otra parte, a través del Decreto No. 322 del 12 de Septiembre de 2017, la administración Municipal de Palmira declara el 22 de septiembre como el “día de la bicicleta”, prohibiendo la circulación de motocicletas y vehículos particulares en todas las vías del área

urbana de Palmira, permitiendo solo el tránsito de transporte público. Ésta jornada pretende vincular a la comunidad de Palmira a utilizar el vehículo no motorizado con fines de desplazamiento hacia los sitios laborales, académicos entre otros, reduciendo el tráfico en la ciudad, dando importancia al peatón y al usuario de la bicicleta. Lo anterior, genera participación y cultura ciudadana a través de la jornada recreativa que pretende concientizar a la comunidad de la importancia de éste medio de transporte. Finalmente cabe resaltar, que, si la comunidad genera una cultura colectiva, emplearían con más frecuencia durante el año el uso de la bicicleta como medio de transporte, realizando así actividad física que genere beneficios para la salud, disminuyendo el sedentarismo y morbilidad

En definitiva, la normatividad en Colombia exige y establece disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, respaldado por los diferentes organismos de orden municipal, departamental y nacional, mediante la elaboración y desarrollo de programas que contribuya a disminuir en la población los índices de inactividad física, morbilidad por enfermedad cardiovascular o sedentarismo.

8. REFERENTE CONCEPTUAL

8.1. Actividad Física

Según la OMS (2004) define a la Actividad Física como el movimiento motriz que implican a los músculos esqueléticos para poder llevar a cabo una acción, la cual exige de un combustible necesario para el trabajo biológico. Por lo tanto, se considera Actividad Física todas las tareas domésticas, laborales, académicas y aquellas realizadas durante el tiempo libre, también se asume la AF como un mecanismo de transporte –caminar, usar la bicicleta- lo cual produce un gasto energético que varía según el consumo de energía que demande la actividad realizada.

Igualmente, la Actividad física es considerada como “(...), cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir”. (Claros, Álvarez, Cuellar y Mora. 2011, pp. 205). Esta definición es similar a la que expresa la OMS, sin embargo cabe aclarar que aquellos movimientos inconscientes e involuntarios que genera el cuerpo y son vitales para el mantenimiento de la vida, también hacen parte del gasto energético, como lo son por ejemplo el proceso de digestión, los procesos cardio respiratorios entre otros movimientos involuntarios que se dan al interior del cuerpo durante las 24 horas del día y que son igual de importantes como los movimientos voluntarios ya que ambos implican un gasto de energía.

Finalmente, y como lo concluye la OMS (2004), la Actividad física -AF- no debe confundirse con el ejercicio, ya que éste es un derivado de la AF, pero se realiza de manera planeada, repetitiva y sistemática, para mejorar o mantener la condición física.

Teniendo en cuenta el concepto de actividad física ya expuesto, es oportuno mencionar a Rivera, Ruiz, López y Baños (2014) quienes plantean que el solo hecho de realizar un movimiento corporal durante un día común no determina el progreso de la salud y estado físico de una persona, por lo tanto, la actividad física a realizar debe implicar una *duración*, *frecuencia* e *intensidad*, superando unos rangos que han sido previamente establecidos por instituciones de la salud, las cuales sugieren realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada al día, durante cinco o más veces a la semana para ser considerada una práctica saludable.

La *Duración* es el tiempo que se destina para el desarrollo de una actividad. Ejemplo: 30 minutos continuos de movimiento que genera un gasto de energía para beneficio del cuerpo humano.

El periodo, representa el tiempo desde que se inició la actividad física. Ejemplo: La semana pasada, hace un mes, hace un año entre otras.

La *frecuencia* es el número de veces que se ejecuta una actividad durante un tiempo establecido, ya sea número de veces por día o semana

La *intensidad* es el nivel de fuerza y velocidad que se requiere durante el desarrollo de una actividad física, es percibida de manera subjetiva y evaluada según las pulsaciones por minuto, por otra parte, suele ser descrita como leve, moderada y vigorosa Ejemplo: El nadador mostró una gran intensidad en los últimos metros de nado.

World Health Organization (2004), Aznar y Webster (2006) clasifican la intensidad en las siguientes sub categorías:

Actividad física leve: Es una actividad que no requiere de mayor esfuerzo, por ende, su intensidad es poca. Ejemplo: Se puede cantar o entablar una conversación simultánea al desarrollo del movimiento que incluyen las actividades.

Actividad física moderada: Es una actividad que requiere una intensidad de 3 a 6 MET, implica el aumento visible del gasto cardiaco, no provoca fatiga extrema, se produce la sensación de aumento de temperatura y en esta etapa aún es posible mantener una conversación paralela al desarrollo de la actividad. Ejemplo: Bailar, tareas domésticas, entre otros.

Actividad física vigorosa: Durante esta actividad se requiere de una intensidad mayor de 6 MET, lo cual involucra el aumento de la fatiga muscular, la respiración y la frecuencia cardiaca de una persona; en esta etapa es imposible mantener una conversación durante la ejecución de la actividad. Ejemplo: Aerobics, Deportes competitivos, entre otros.

Finalmente y para mayor entendimiento López, González y Martínez (2003) plantean que un MET representa 3,5 ml O₂/kg x minuto mínimos necesarios para mantenerse vivo, es considerada una unidad de medida para determinar la cantidad metabólica es decir la energía óptima que requiere el organismo para el desarrollo de una actividad o durante el tiempo en reposo, se concluye que, a mayor intensidad de la actividad se genera mayor consumo de METS.

De lo anterior, González (s.f) menciona los beneficios de la actividad física y hace una reflexión con base a estadísticas arrojadas por diferentes organizaciones, sobre la inactividad de la población mexicana que se genera debido a ocupaciones, obligaciones laborales, malos hábitos, entre otros, categorizando a dicho país con el mayor índice de obesidad del mundo; a continuación, se resaltan algunos aportes que hace la actividad física en las personas activas.

En primer lugar, cuando se deja a un lado las obligaciones del día a día y se toma la decisión de planificar actividades físicas durante el tiempo libre, hace que el cuerpo atraviese por una serie de cambios que acrecientan a medida que se intensifique la rutina de ejercicios establecidos; el solo hecho de iniciar una actividad sencilla como lo es caminar, genera un aumento de temperatura corporal y gasto energético, mayor irrigación sanguínea, entre otros, sí se incrementa el tiempo por sesión de la actividad y los días a la semana surgiendo efectos corporales como disminución de la grasa corporal, estado físico óptimo, reducción de los padecimientos a enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Por otra parte, a nivel psicológico se liberan sustancias que permiten la percepción de felicidad y euforia, haciendo amena la práctica durante y después del ejercicio, de hecho, el estado de relajación con el cual finalizan las personas las aleja de preocupaciones y obligaciones cotidianas, reduciendo así la producción de estrés, favoreciendo también en la memoria y el aprendizaje, elevando la autoestima debido a la percepción de verse físicamente bien, mejora las relaciones personales y los lazos afectivos. El autor finiquita que, no es preciso hacer parte de una institución deportiva para comenzar a tener hábitos saludables, el solo deseo de querer ejercitarse permitirá que las personas inicien con actividades sencillas que beneficiarán en su estado de salud.

Dentro de este contexto, en Costa Rica (1997) se encontraron beneficios dados por la práctica habitual de actividades físicas, donde se contribuye a la digestión de los alimentos, fortalecimiento de los huesos y mantenimiento de las cavidades cardiacas, generando así un mayor bombeo e irrigación sanguínea en el cuerpo; también, favorece a la disminución de los índices del colesterol LDL, en tanto su presencia no es beneficiosa para el organismo, así mismo, acompañado de una buena alimentación permitirá a la persona mantener los índices de colesterol bueno –HDL-. De otro lado, para las personas con niveles altos de glucosa en la sangre, es decir, diabetes, al realizar actividades físicas les resulta beneficioso debido a que

durante el movimiento el cuerpo estimula la producción de insulina, mejorando la condición en algunos pacientes diabéticos.

Adicionalmente, la actividad deportiva planeada y ejecutada de manera constante contribuye en la hipertrofia muscular, amplitud en los rangos de movimiento, disminución de la presión arterial y estrés. Sin embargo, la realización de este tipo de actividades debe adaptarse a las capacidades de cada persona, planificando el lugar donde se realizará la ejecución de los ejercicios, hidratación constante e implementación deportiva cómoda; si durante la ejecución de la actividad se presentan síntomas que no son comunes en las personas, se debe hacer una pausa y buscar asistencia médica.

Finalmente, el autor recomienda que si las personas se inclinan por realizar actividad física al aire libre debe tener en cuenta las normas de tránsito para evitar accidentes, además de dedicar como tiempo mínimo 20 minutos, tres veces por semana.

Por el contrario, World Health Organization (2010) considera que la actividad física puede iniciarse con varias sesiones cortas de 10 minutos o prolongar la actividad hasta 300 minutos por semana para el cumplimiento de los objetivos propuestos. Así mismo, recomienda que para las personas con edades comprendidas entre los 18 a 64 años deben incluir tiempo para el desarrollo de actividades físicas o ejercicios con un tiempo de 150 minutos por semana con una intensidad moderada o vigorosa; si por el contrario no se dispone del tiempo suficiente se puede optar por 70 minutos de actividades aeróbicas durante la semana, lo que resulta beneficio para el cuerpo humano y se debe llevar a cabo combinando las intensidades de moderada a vigorosa o viceversa.

Si la recomendación de actividad física de la OMS se práctica de manera constante durante 66 días se empieza a considerar como un hábito que se adopta en pro del bienestar físico, salud metabólica, muscular, ósea, estados de ánimo positivos, entre otros.

En cuanto a los adultos mayores de 65 años, los ejercicios se deben adaptar en función a las capacidades físicas e individuales que cada persona pueda desarrollar, éstas actividades permitirán reducir índices de accidentes por caídas inesperadas, ya que el ejercicio contribuye en el equilibrio, fortalecimiento muscular, amplitud en el movimiento, entre otros, por ello es importante realizarlo durante 3 veces por semana. Por último, se hallan similitudes en cuanto a las recomendaciones del tiempo óptimo de actividad física para personas de 18 a 65 años y de 65 años y más, sin embargo, se debe tener en cuenta las capacidades funcionales de cada persona, adaptando los ejercicios según las limitaciones.

Otros autores como Medina, Jiménez, Pérez, Armendáriz y Bacardí (2011), emplearon siete artículos de investigación de diferentes países con el propósito de recolectar información comparativa sobre programas de intervención que promueven la actividad física en niños escolarizados.

Artículo 1, en Estados Unidos el estudio se planeó para tres años de intervención, de los cuales los niños de 7 a 10 años participaron en las actividades durante 12 semanas por año con sesiones de 45 minutos, a fin de fomentar estilos de vida saludables, basado a una alimentación balanceada; en cuanto a las clases de Educación Física ésta se realizó tres veces por semana con una duración de treinta minutos e implementando una intensidad progresiva pasando de moderada a vigorosa. Con relación a los padres, son mediadores en crear hábitos de vida saludable en sus hijos, por ende, recibieron orientación en aspectos nutricionales y posteriormente inspeccionados por nutricionistas por medio de visitas no planificadas, además de asistir a talleres sobre alimentación nutritiva, fomento de la actividad física y cocción de alimentos.

Finalmente, la actividad física se valoró con un instrumento denominado acelerómetro durante 24 horas con una muestra aleatoria de 15 niños por escuela; en cuanto a los resultados, no se hallaron diferencias significativas en la población escogida.

Artículo 2, En Bélgica el estudio se realizó durante dos años, empleando una muestra aleatoria en niños de 10 a 12 años, en éste caso la investigación se basó en evaluar la condición física y cambios antropométricos con ayuda del acelerómetro, implementándolo por cinco días a la semana. Al finalizar la intervención, el grupo evaluado arrojó un incremento en la duración y frecuencia de actividades físicas.

Artículo 3, en Dinamarca el estudio se realizó por dos años a una población de niños de 6 a 9 años de edad, implementaron un programa de actividad física que constaba de 180 y 90 minutos semanales de Educación Física, evaluando el proceso por medio del acelerómetro como instrumento utilizado por cuatro días a la semana. Al finalizar el tiempo estipulado del estudio, los autores no hallaron diferencias sobresalientes entre el grupo evaluado.

Artículo 4, en Suecia la población a estudiar oscilaba de 7 a 9 años de edad con un tiempo de investigación de dos años, el cual constaba de dos grupos: El grupo de intervención participaba en un programa de actividad física con sesiones de cuarenta minutos al día y el grupo de control dedicaba sesenta minutos al día de actividad física; de igual manera, se empleó como instrumento de evaluación el acelerómetro por cuatro días a la semana. Finalmente, se halló que el primer grupo de intervención obtuvo un resultado de alta intensidad de actividad física, y en menor medida el grupo de control.

Artículo 5, en Canadá el tiempo de investigación constituyó de un año de evaluación, involucrando a una población escolarizada de 8 a 12 años cuyas características enmarcaban la obesidad. El programa a evaluar implicó el uso de un acelerómetro por parte de los niños, utilizándolo por 7 días al inicio del estudio y 8 semanas después de la intervención; el plan se

diseño para conocer sus efectos y la participación de la población en actividades físicas, premiando a los niños con actividades sedentarias tales como: video juegos, computador, televisión, entre otros, permitiendo el uso de éstos elementos alrededor de 44 a 160 minutos del día. Al finalizar el estudio, se encontró que la población redujo los minutos por día de actividades sedentarias.

Artículo 6, en España la investigación se centró en niños de 9 a 10 años, cuyo propósito era conocer la eficacia del programa y evitar incrementos de obesidad en la población escogida. De acuerdo a esto, las actividades físicas se desarrollaron durante 24 semanas con tres sesiones, cada una de 90 minutos de ejercicio y empleando el acelerómetro alrededor de 2 días. Finalmente, el autor no halló diferencias en la población estudiada con relación al tiempo destinado a la práctica.

Artículo 7, en Australia la muestra aleatoria a investigar constó de niños en edades comprendidas entre 5 a 9 años con padecimientos de sobrepeso, durante un año se desarrolló el programa de actividad física donde los niños utilizaron el acelerómetro por un lapso de siete días, de otro lado, los padres fueron incluidos al proyecto con el objetivo de fomentar en el círculo familiar los hábitos de vida saludable. Al finalizar la intervención los autores no encontraron resultados significativos con relación al tiempo destinado de la práctica.

En definitiva, los siete artículos mencionados anteriormente emplearon diferentes programas cuyo objetivo principal radicó en la promoción de actividades físicas en niños escolarizados y de tal manera reducir índices de obesidad, enfermedades crónicas, entre otras, se hallaron evidencias de los cambios, pero éstos no fueron percibidos por los practicantes. De otro lado, la diversidad de características que contenían los programas como son el diseño, duración, instrumentos, entre otros, no permitieron resultados amplios, por lo que en 5 investigaciones no se hallaron resultados importantes; es por ellos que Medina et al (2011)

recomiendan diseñar nuevos estudios y programas de fomento de actividad física para edades de 5 a 12 y de tal manera prolongar hábitos saludables hasta la vida adulta.

Considerando lo anterior, se puede observar la importancia de la actividad física para la salud de las personas, cuya frecuencia de práctica contiene múltiples beneficios ya mencionados, de lo cual se hace necesario tomar consciencia y contar con la disposición de iniciar con actividades que conlleven estilos de vida saludables. Por otra parte, existe otro elemento que también es importante y que además se encuentra inmerso con la actividad física, es decir, el deporte, el cual se presenta a continuación.

8.2. Deporte

La Real Academia Española (RAE) en su diccionario virtual define deporte como actividad física que se ejerce de manera competitiva, requiere cumplir con unos horarios de entreno, estar sujeto a normas cumpliéndolas en su totalidad, ser partícipe de un equipo y llevar consigo un uniforme. Por otra parte, si se realiza de manera recreativa, es considerada como un pasatiempo, diversión que se practica al aire libre y durante el tiempo que disponga la persona.

Según Azofeifa (2006) quien a su vez menciona a Nigg (2003) Define el deporte como una actividad física constituida por ligas para fines competitivos tanto individual como grupal.

Por otra parte, Robles, Abad Y Giménez (2009) expresan que definir el término Deporte resulta complejo, ya que abarca situaciones de la vida cotidiana—económicas, sociales, políticas, educativas, entre otras- pueden ser comprendidos desde diferentes perspectivas según sea el autor. Por último, mencionan a Cagigal (1975) quien plantea que nadie ha podido definir con exactitud la concepción de deporte, debido a que éste evoluciona constantemente lo que genera contradicciones en su significado.

Llegado a este punto y para términos de la presente investigación, se conceptualiza el deporte como una actividad física que se realiza de manera competitiva, se enfatiza en el entrenamiento de las cualidades físicas, se establecen reglas, y procura mejorar el rendimiento físico en los atletas para alcanzar objetivos que conduzcan al éxito.

A continuación, se presenta una clasificación del deporte de autoría propia, que considera las más importantes y destacadas definiciones que se han realizado sobre el tema, con el fin de conocer algunas de las diversas modalidades deportivas desde diferentes postulados.



Figura 1. Representa la clasificación del deporte.

Fuente: Elaboración propia a partir de ésta investigación.

Otros autores, como Silva (2002), realizan una clasificación del deporte que considera el deporte de alto rendimiento como una actividad deportiva cuyo objetivo es alcanzar el máximo rendimiento, en ésta etapa se perfeccionan las cualidades físicas mediante el desarrollo de un entrenamiento centrado en altas cargas de trabajo y con objetivos claros que garanticen un esfuerzo físico en el deportista para el mejoramiento de sus marcas personales,

la obtención de reconocimientos a nivel internacional o mundial y el cumplimiento del rol como promotores de la práctica deportiva en su país.

En contraste con lo anterior, los deportes colectivos se caracterizan por ser una actividad deportiva grupal que requieren de la participación y cooperación de los integrantes de un equipo, son quienes disputan contra un grupo adversario en la búsqueda de un mismo objetivo, en un espacio común o separado de juego según sea la disciplina deportiva; a su vez los deportes individuales implica la participación de un solo deportista, el cual depende de su propio rendimiento para superar los retos requeridos por la disciplina deportiva en la cual participa, sea de tiempo, distancia o ejecución de técnicas.

En cuanto a los deportes de aventura se realizan al aire libre, inmersos en la naturaleza, lo cual implica riesgo para el atleta, tales como: escalar, senderismo, ciclismo de montaña entre otros; con relación a los deportes de combate es necesaria la participación de dos contendientes dentro de un espacio común para lograr preponderancia sobre el cuerpo del contrincante, como lo son en los deportes de: boxeo, lucha libre, taekwondo, entre otros. Cambiando de entorno de ejecución, se da paso a los deportes de invierno, los cuales se realizan de manera individual o colectiva en espacios de hielo o nieve, como lo son: patinaje sobre hielo, esquí sobre nieve.

Se debe agregar que, los deportes extremos se puntualizan en ser una práctica deportiva individual, se realizan al aire libre e implican peligro y dificultad para sus practicantes, se requiere del instinto de supervivencia y van dirigidos para quienes disfrutan de las alturas, la velocidad, la adrenalina y la aventura de experimentar nuevos retos; por último los deporte olímpicos hace referencia a los eventos deportivos que se realizan cada cuatro años, en los que participan los mejores deportistas de diferentes partes del mundo.

Por otra parte, Robles et al (2009) aportan diferentes clasificaciones:

Inicialmente conceptualizan el deporte escolar como las actividades deportivas planificadas previamente y desarrolladas durante el horario correspondiente de la clase de educación física, en ocasiones las prácticas se realizan fuera del plantel educativo y conservando el horario de clases; considerando así mismo al deporte en edad escolar como aquellas actividades deportivas realizadas por niños en edad escolar, se programan fuera de la asignatura de educación física y se desarrolla en clubes, asociaciones y escuelas deportivas.

De lo anterior surgió un tipo de deporte como un derecho para todas las personas, independientemente de la clase socioeconómica, género, ente otros, denominado deporte para todos, el cual emergió como una necesidad humana que contribuye a la práctica del deporte, el esparcimiento lúdico y competitivo para el mantenimiento de la salud de una sociedad, el libre esparcimiento, la socialización y el descanso; del mismo modo el deporte recreativo tiene como objetivo desarrollarse sin pretensión de competir o ganar un juego y se efectúa únicamente por goce, diversión, entretenimiento y recreación.

Ahora bien, el deporte de iniciación se encarga de los proceso de enseñanza-aprendizaje de fundamentos deportivos de una disciplina escogida que le permiten al aprendiz adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución de un deporte, partiendo de procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo; dando paso posteriormente al deporte competitivo el cual incide en desarrollar entrenamientos físicos estableciendo horarios, ejercicios planificados y el cumplimiento de un reglamento implantado por el deporte, con fines de superar a un adversario o así mismo durante los encuentros deportivos para la obtención de logros competitivos.

Teniendo en cuenta la inclusión social, surge una nueva clasificación de deporte el cual se ajusta a las necesidades de los deportistas con discapacidad física, psíquica o

psicofísica, denominados deporte adaptado, por lo cual, es necesario modificar los escenarios, las reglas, la técnica, el espacio, el tiempo de juego, entre otros aspectos para que puedan ser practicados por los deportistas que se encuentran en esta condición. Por otra parte, Silva (2002) se acoge a un concepto similar, pero lo clasifica como deporte paralímpico.

En Colombia, según la ley 181 de 1995, el deporte se clasifica según el Artículo 16, considerando, el deporte social comunitario como la práctica deportiva que se realiza mediante la participación interinstitucional y comunitaria para el entretenimiento, diversión y mejoramiento físico de una comunidad; mientras que el deporte universitario, es aquel que es realizado en el ámbito educativo por estudiantes de educación superior; se promociona en la malla curricular y bienestar universitario de las instituciones educativas, su regulación se efectúa de acuerdo a las políticas que rigen la educación superior.

Por otra parte, relaciona al deporte asociado como una vinculación de entidades privadas para el desarrollo de actividades deportivas de tipo competitivas a nivel municipal, departamental, nacional e internacional cuyo objetivo principal es el alto rendimiento de los deportistas adscritos. Ahora bien, el deporte aficionado se enfatiza en todas aquellas actividades deportivas realizadas por hobby, no ofrece pago alguno a los jugadores o competidores; en cambio el deporte profesional además de ser considerado el nivel máximo de un deportista, es una actividad competitiva donde los jugadores realizan encuentros deportivos en público y reciben a cambio un salario de acuerdo a las normas establecidas por la federación internacional.

De lo anterior, Yépez y Díaz (2000) añaden nuevos aportes desde el punto de vista socioecológico y olímpico:

En primer lugar, definen el deporte informal como las actividades deportivas que se desarrollan durante el tiempo libre y sin reglas; en cambio el deporte formal lo asocian a las

prácticas deportivas que se realizan en un club o federación; paralelamente exponen al deporte institucional como la práctica deportiva que se realiza en diversas instituciones, cuyos valores varían según su orientación, ejemplo: deporte escolar, deporte comunitario entre otros. En cuanto a los deportes atléticos requieren de características físicas –desarrollo muscular-, psicológicas –seguridad en sí mismo-, capacidades físicas - resistencias, fuerza, velocidad, movilidad- entre otras, que se realizan en tierra con el movimiento del cuerpo, ejemplo: Atletismo, Gimnasia deportiva, levantamiento de pesas.

Seguido los deportes acuáticos, cuyo entorno primordial para su ejecución es el agua, que permita el movimiento del cuerpo y en ocasiones requiere de un elemento adicional – Pesca, buceo, vela, natación, remo, entre otros; éste se diferencia de los deportes aéreos debido a que su práctica es desarrollada en el aire - Paracaidismo y aviación-. Por otro lado, los deportes de motor son practicados con vehículos de motor -Aviación, motociclismo, automovilismo-; también es conocido por Robles, Abad y Giménez (2009) como deporte mecánico.

Con respecto al deporte con armas lo definen como aquellas prácticas que para su desarrollo requiere de armas como flechas, florete, espada, de aire comprimido, entre otros, siendo necesarios para su desarrollo el uso de un equipo de protección según sea la disciplina - esgrima, tiro con arco, tiro con pistola-; a su vez el deporte del hombre con animales emplea animales durante su práctica, sin importar las reglas del deporte. Ejemplo: Toreo, equitación, caza, carreras de caballos, pesca, entre otros.

Finalmente, establecen el deporte de equipo y bola como prácticas deportivas que implican la participación de más de dos personas para conformar un equipo, se desarrolla a través del movimiento del cuerpo y el uso de bolas o pelota durante la competencia tales como: Baloncesto, fútbol, entre otros; por el contrario, los deportes de mesa requieren de un

oponente y el juego se efectúa en una mesa –Ajedrez, dominó, damas chinas-; seguido de los deportes de stik que involucran elementos como palo o raquetas, combinándolo con el movimiento del cuerpo durante el juego, tales como: Tenis, polo, hockey, entre otros.

Para fines de este trabajo se encontró que las disciplinas que más practicadas por la muestra de Licenciatura en Educación Física y Deportes son: El fútbol, gimnasio / acondicionamiento y trotar / ciclismo.

A continuación, es necesario conceptualizar el término tiempo libre, su concepción e importancia que se ha venido generando en los últimos años.

8.3. Tiempo libre

Según Monkobodzky (2008) recopila una serie de autores para definir al tiempo libre desde diferentes contextos temporales que han surgido a lo largo de la historia, de lo cual se puede concluir que, es un conjunto de actividades que se realizan de manera voluntaria, ya sea para descansar o para emplearlo como mecanismo de satisfacción, diversión, desarrollo de la personalidad, y es sinónimo de libertad porque es un momento que libera a las personas de las acciones rutinarias del día a día, de las laborales, académicas, entre otras.

Resulta oportuno mencionar a Hernández y Morales (2005) quien relata que durante la baja edad media y el renacimiento se concibió un concepto de ocio como sinónimo de tiempo libre, el cual fue infundido en el espíritu lúdico clasista que consistía en renunciar al trabajo para dedicarse a elegir por gusto propio a realizar actividades propias de la época, tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. En dicho tiempo dedicarse a la vida de ocio implicaba status, fortuna, autoridad y fue así como surgió el concepto de ocio como ociosidad. Por otra parte, el feudalismo distribuía su tiempo libre en actividades de cacería, competencias de torneos, salir a pescar, aprender y enseñar esgrima, organizar

disputas de animales, comer y beber, galantear a las doncellas, observar por las ventanas, entre otras.

Al transcurrir el tiempo se evidencia nuevas concepciones de tiempo libre, tal y como lo menciona García, Pujante, López, y Miñarro, (2016), quienes a su vez citan a (Gil y Méndez 1985), definen el tiempo libre como el tiempo liberado, que no está sujeto a obligaciones forzosas, es un espacio de tiempo que puede ser productivo o no, y se vivencia como la experiencia propia donde surgen las actividades que se desea hacer. También exponen una clasificación del tiempo libre en cinco aspectos, los cuales son: Tiempo de necesidades físicas básicas, tiempo de estudio, tiempo libre productivo, tiempo de realización de las labores y tareas del hogar y por último el tiempo libre. Es entonces, un lapso de tiempo que produce una interacción en el ámbito social y personal, donde se conocen y se integran las personas generando nuevos vínculos, puede ser utilizado de forma pasiva o activa.

Posteriormente, Zapata (2016) menciona a (Elías y Dunning 1995) quienes conceptualizan el tiempo libre como un momento que todo ser humano necesita para gozar consigo mismo y con los demás, que se sale de los hábitos cotidianos –trabajar, estudiar-, son actividades que se realizan por elección propia y contribuye al enriquecimiento personal y familiar, dicho de otra manera, hacen parte de la inactividad de obligaciones esquematizadas.

Llegado a este punto es oportuno mencionar a Rodríguez y Agullo (2000), a partir de ellos se puede conocer que existe infinidad de conceptos que explican las características de las actividades que hacen parte del tiempo libre y ocio; su conceptualización varía según la postura del autor, filosofía, enfoque o posicionamiento científico. De otro lado, explican que la cultura está inmersa en el ocio, es decir, que según el contexto social así mismo será el comportamiento de sus habitantes.

A partir del enfoque multidimensional, los autores resaltan que el tiempo libre es el que se posee cuando no se tiene responsabilidades laborales, académicas o del hogar –

jardinería, limpieza, reparación...- también, hace referencia al tiempo que queda después de atender las necesidades biológicas –comer, dormir...-. En definitiva, el tiempo libre no incluye ninguna clase de obligaciones. En cuanto al ocio, los autores realizan su propia conceptualización basándose en diferentes enfoques teóricos, determinando que el ocio contiene la esencia del tiempo libre, ya que una de sus finalidades consiste en el descanso; pero a su vez se conforma de actividades que eligen las personas porque se sienten atraídas y por el disfrute personal que les genera, como lo son: los deportes, los hobbies, los pasatiempos nocturnos, socializar con los amigos, salir de paseo, juegos de azar, juegos de mesa y actividades culturales como: conciertos, teatro, expresiones artísticas, cine, entre otras.

Finalmente, los autores culminan su investigación recomendando la necesidad de otras personas aborden los términos de ocio, tiempo libre y cultura con base a un enfoque psicosocial.

Por lo anterior, es importante referirse a autores como Munné y Codina (2002) para conocer las diferencias entre ocio y tiempo libre desde un enfoque psicosocial. Los autores definen que “Desde una perspectiva psicosocial, el ocio es un modo de comportarse en el tiempo” (p 59). Es decir, la forma de proceder un individuo cuyo objetivo principal es hacer uso de una parte del tiempo que posee.

Ése tiempo del cual habla el autor lo desglosa en cuatro contextos diferentes: Cuando se hace una pausa en la rutina que se está desarrollando durante el día y se atienden las necesidades básicas propias de cada ser humano como lo es comer, dormir, ducharse entre otros, además de suplir las necesidades psíquicas, éstas son actividades que se clasifican como tiempo psicobiológico. En segundo lugar, el tiempo socioeconómico hace referencia a las horas que dedica una persona a las actividades laborales, seguido del tiempo sociocultural que se emplea como medio de interacción entre amigos, familiares o sociedad en general y por último el tiempo de ocio destinado a las actividades que generan disfrute personal o

actividades que se desarrollan en grupo cuyo fin es pasarla bien. Por otra parte, el ocio se compone de dos características principales; en una se centra en ser ambivalente, es decir, hacer de la actividad una valencia positiva o negativa y en otra se centra en la multiformidad, dicho de otra manera se trata la figura que actualmente se tiene del ocio debido a los múltiples adaptaciones que el ser humano ha hecho de acuerdo a los cambios sociales y culturales.

Dentro de la investigación se encontró que de acuerdo a los cambios socioculturales poco a poco han surgido términos nuevos para ubicar al ocio de acuerdo al contexto, es así como el ocio tecnológico, se basa en la interacción que tiene un individuo con los elementos de tecnología como los son el celular, la televisión, los video juegos, el portátil, entre otros; el ocio terapéutico que se enfoca en las actividades que den solución a problemas físicos e inclusión social de una persona y el ocio especial se centra en actividades dirigidas a la comunidad con discapacidad motriz, sensorial, psíquica o social.

Posteriormente, se encuentran las actividades intermedias, las cuales deben combinar las obligaciones laborales con el tiempo libre que se dispone, denominándose así actividades de semiocio, más conocidas como hobbies tales como: colección de elementos, fotografía, jardinería, reparación de electrodomésticos; incluyéndose también los compromisos de pagar recibos hasta celebraciones familiares o de amigos. En cuanto al ocio serio, es un término que reciente que se ha empleado enfatizando así en las actividades de marquetería, teatro, actividades cívicas, políticas, labores altruistas, voluntario, entre otros, en definitiva hace referencia a una manera de darse ocio inmerso en la responsabilidad laboral.

De los ámbitos mencionados, el autor aclara que ninguno se relaciona con el tiempo libre de una persona, debido a que el ocio es una actividad que no siempre se desarrolla libremente. Finalmente se concluye que, las diversas actividades de tiempo de ocio o de semiocio corresponden a las adaptaciones contemporáneas que el ser humano ha creado de acuerdo a los cambios que emergen desde los antepasados hasta el hombre actual.

Según diversos estudios encontrados, en la sociedad colombiana el aprovechamiento del tiempo libre es observable en la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia ENSN (2010), quien presentó los resultados de las áreas estudiadas, entre ellas se encuentra la actividad física y tiempo libre de los colombianos. Caminar, conducir bicicleta como medio de transporte y las actividades físicas en el tiempo libre aumentaron en el último periodo de 5 años, sin embargo, las horas que dedican las personas a realizar actividades pasivas durante el tiempo libre son mayores al tiempo destinado a realizar actividad física. Es por ello, que los videos juegos y la televisión son utilizados de 2 a 4 horas al día, incrementándose éste según la edad, nivel de Sisben, escolaridad, estado nutricional, ocupación y subregión de la población, generándose sobrepeso en los habitantes.

Prosiguiendo con el tema, la alcaldía mayor de Bogotá D.C (2015), basándose en la encuesta bienal de cultura (2011), dio a conocer que los colombianos invierten poco dinero en recreación y cultura, desconocen sus beneficios y existe poca oferta de actividades físico – deportivas, por lo cual no se generan hábitos saludables, también el factor económico y de movilidad impide acceder a dichas prácticas generándose del tal modo un déficit en cultura, deporte y aprovechamiento del tiempo libre. Por otro lado, se refleja un aumento de niveles de sedentarismo en los colombianos, por lo que, la alcaldía mayor de Bogotá por medio de un plan estratégico intentó generar alternativas que dieran solución a la inactividad de los ciudadanos, estableciendo metas para el proyecto y financiación que permitiera construir una cultura recreo deportiva y aprovechamiento del tiempo libre en los habitantes de Bogotá-Colombia.

Luego, la encuesta reciente de DANE (2016) encontró que los colombianos estudiados ocupan el tiempo libre en medios audiovisuales, como lo son: Usar la televisión 92,8%, escuchar la radio 64,1%, escuchar música 52%, ver videos 61,4%, uso de videojuegos 20,5%; es así como los resultados expresan el creciente uso de internet la cual aumentó a un 66,9%

de uso. Lo anterior refleja la influencia que emerge de éstos entornos virtuales en el desarrollo educativo, social y cultural, siendo los colombianos estadísticamente no muy activos en el uso del tiempo libre. Por otra parte, un 29,2% representa a los habitantes que suelen ir a bibliotecas, monumentos históricos, centros culturales y galerías de arte, convirtiéndose en un porcentaje de muy poca participación; los conciertos y presentaciones en vivo son las actividades de tiempo libre que más asisten las personas encuestadas, seguido de la asistencia a parques temáticos, fiestas o eventos nacionales y por último el cine, el cual aumento a un 40,2%. Es así, como se concluye, con base a las encuestas y pese a las estrategias que se ha pretendido implementar, que los ciudadanos colombianos prefieren elegir actividades de ocio pasivo.

Según una publicación realizada por el periódico El país.com.co (2016), en el municipio de Palmira, Valle del cauca, el alcalde Jairo Ortega Samboni cuenta con proyectos deportivos de los cuales ofrece espacios necesarios para la ejecución de actividades tales como: aeróbicos, crossfit, ciclovía, inflables, recreación, torneos de fútbol, entre otros, como medio de esparcimiento para niños, jóvenes y hasta adultos mayores, una oportunidad que tiene toda la comunidad para el aprovechamiento del tiempo libre de manera sana y que contribuye a la convivencia, la salud y el fomento de valores. Por otra parte, se encuentran los proyectos culturales, que buscan formar como persona a los individuos que se vinculen a dichas actividades, pues destacan la importancia de crear habilidades sociales y formar a buenos ciudadanos. De lo ya mencionado, hace parte del plan estratégico del deporte de Palmira, cuyo objetivo principal es disminuir los índices de violencia y destacar el talento de la comunidad.

Ahora bien, Castro, Patiño, Cardona y Ochoa (2008) reportan que en el municipio de Antioquia un grupo de habitantes con edades comprendidas entre los 25 y 50 años hacen uso de su tiempo libre en actividades físico – deportivas con base a los programas diseñados y

divulgados por el municipio o por cuenta propia, empleando espacios públicos que posibilitan la práctica. Sin embargo, se hace necesario ampliar los horarios, emplear estrategias que mejoren los programas y capacitación de las personas a cargo de dirigir la actividad, aspectos señalados por la población, que de mejorarse permitirían mayor adherencia al resto de comunidad a ser físicamente activos.

En cuanto a las preferencias según el género, las mujeres optaron por desarrollar actividades para el beneficio del cuidado físico como lo es caminar, trotar y ejercicios de gimnasia, visionándose a futuro a desarrollar las mismas actividades; con relación a los hombres y su prevalencia en la competición deciden por elegir actividades como el futbol, baloncesto, voleibol, tenis, todos aquellos deportes que implican una pelota y el encuentro entre dos o más personas.

Finalmente, el 52 % de las personas registraron dedicar tiempo libre para la práctica de actividades físico deportivo, añadiendo que se hace necesario promover espacios con infraestructuras óptimas, programas gratuitos con más diversidad horaria y el método de promoción refleje motivación y confiabilidad a la comunidad.

Hay otro aspecto, entre tantos, del que es oportuno mencionar como lo es el deporte en la Universidad. Por ello, Lopera (2015) aplicó un cuestionario a estudiantes y empleados de una Universidad de Colombia con el fin de identificar qué actividades realizan durante el tiempo libre y con qué frecuencia lo practican.

El autor encontró que el 35,82% de la población estudiantil dedica tiempo en actividad física y deportiva con una frecuencia menor de tres veces a la semana. De otro lado, el personal universitario obtuvo un 41,67% de participación considerándose así mayor que el anterior y con relación al ejercicio que se realiza siempre o frecuentemente, nuevamente el personal Universitario se destaca con un 50% de elección de practicar ejercicios físicos de manera

constante; los estudiantes en menor medida participan alrededor del 22,39%. Otros hallazgos de la investigación indican que la población en general dedica más tiempo a actividades pasivas, es decir, primeramente dedican más tiempo a desarrollar actividades académicas y laborales, seguido del tiempo que emplean para descansar y liberarse de las obligaciones cotidianas. De lo anterior se concluye que el entorno Universitario experimenta bajos índices de actividad física, por lo que la Universidad de Antioquia debe tomar las medidas pertinentes que permitan promover actividades en beneficio de la salud de la comunidad en general.

8.4. Factores de la práctica de actividad física

A continuación, se exponen las razones que inciden en los estudiantes universitarios al momento de elegir realizar actividades físico deportivas durante el tiempo libre:

Azofeifa (2006) expone como factores las situaciones ambientales, biológicas, de personalidad y psicológicas que influyen en una persona, mencionado a la motivación como el factor que genera buena aceptación y permanencia en las actividades físico deportivas, dado que, de ésta depende que el individuo se sienta a gusto en realizarlas y se convierta en un momento ameno, de buena aptitud y satisfacción personal; no sentir emoción conlleva a problemas de abandono de la práctica o bajo rendimiento deportivo.

El autor continúa exponiendo, que la motivación se genera intrínsecamente o extrínsecamente, refiriéndose al primer concepto a la satisfacción que se origina el hacer una actividad sin necesidad de un estímulo externo, y en cuanto a la motivación extrínseca proviene de estímulos externos que no se genera por sí mismo, son premios y recompensas otorgados que le motivan por su correcto desempeño.

De otro lado, Murcia, Gimeno, y Camacho (2007) en su estudio, encontraron otros factores que involucran a los adolescentes en la participación de actividades físicas y/o deportivas definiéndolos de la siguiente manera:

En primer lugar la diversión, en el cual los participantes se sienten a gusto con la actividad física o deportiva que realizan debido a que genera estimulación y felicidad.

En segundo lugar la apariencia, es considerado como el motor que impulsa intrínsecamente al adolescente con el fin de mejorar o mantener su figura y verse mejor ante la sociedad.

En tercer lugar el factor social, realizar actividad física y/ o deportiva con amigos genera interés y permanecía, también está la expectativa de conocer a nuevas personas y juntos compartir el mismo propósito.

En cuarto lugar el factor fitness, se ha popularizado en el entorno social con el objetivo de transformar el estado físico de las personas y vivir de una forma más saludable.

En el Quinto punto los autores finalizan con el factor Competencia, el cual requiere de un mejoramiento constante de habilidades físicas que le ayudarán al individuo a un mejor desempeño deportivo, a enfrentarse a nuevos desafíos y a mantener un alto nivel deportivo.

Ahora bien, con base a un estudio realizado por Robledo (2006), quien expone posturas diferentes a la anteriormente mencionada, permite una mayor reflexión sobre los factores que plantean las personas para la ejecución de actividad física o deportiva.

En primer lugar, destaca la cultura como un pilar fundamental en una comunidad para desarrollar estilos de vida saludables, seguido de una buena infraestructura de escenarios deportivos dentro del barrio o municipio, asequibilidad de elementos deportivos y tener percepción positiva del entorno. En cuanto al grupo poblacional de adultos mayores, deciden acogerse a programas de actividad física, ya que su prioridad se proyecta en mantener la salud, de lo cual reconocen y son conscientes de los beneficios físicos y psicológicos que implican dichas actividades.

Otro elemento a considerar, es que los hijos suelen replicar el ejemplo que le brindan los padres, tomándolos como modelos a seguir y repitiendo los comportamientos que

observan, es decir que, si se proviene de una familia cuyos padres son deportistas esto motiva a la práctica de actividad física en familia; del mismo modo, un factor influyente es cuando los padres incentivan a sus hijos llevándolos a los entrenos deportivos; de tal manera, la influencia familiar o social encamina a la creación de una cultura física.

Finalmente, tal y como lo han mencionado otros autores, se ratifica con ese estudio que los hombres se perciben más deportistas debido a que les gusta la competitividad y verse físicamente bien, razón por la cual incluye tiempo en sus labores cotidianas para realizar actividad física; a diferencia de las mujeres, una parte de ellas se consideran inactivas debido a que el factor motivacional no se encuentra presente y prefieren desistir de dichas actividades argumentando el poco tiempo libre que poseen. En general, para hombres y mujeres que asisten a prácticas deportivas y físicas, lo realizan porque cuentan con infraestructuras deportivas favorables que favorecen la práctica de dichas actividades, además por mantenerse saludables, por bienestar físico y mental, ayuda a relajarse, evita el estrés y disfrutan de las relaciones interpersonales que genera la actividad física grupal.

Otros autores, como Rodríguez, Cordente, Mayorga, Garrido, Macías, Lucía y Ruiz (2011) describen los siguientes factores para la práctica deportiva encontrados durante un estudio.

En primer lugar, el nivel académico de las personas se convierte en un factor influyente al momento de decidir practicar actividad física, es por ello, que a medida que se avanza académicamente se limita la disposición a ejercitarse, fuman de manera constante, perciben problemas de salud y tienen más posibilidad de no lograr el objetivo de ser físicamente activo.

En segundo lugar el tipo de actividad laboral y el desplazamiento de manera activa, son elementos que se ven influenciados en hombres y mujeres como un espacio óptimo para realizar actividad física, siendo ésta utilizada durante el medio de desplazamiento hacia el trabajo, evitando el acceso del transporte público y empleando la práctica de caminar o uso

de bicicleta; el género femenino presenta mayor participación en actividades físicas producidas por las actividades domésticas y laborales, la cual se va incrementado con la edad en las mujeres y disminuyendo en los hombres.

En tercer lugar el género, de acuerdo a los porcentajes obtenidos los hombres representan mayor participación en actividades físicas que se realizan durante su tiempo libre, mientras que el género femenino constituye menor participación.

En cuarto lugar el hábito de fumar, éste reduce la probabilidad de adhesión a la actividad física y no se cumple con la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mínimas con relación a aquellas otras personas que no fuman.

Por último la edad, algunos autores señalan el incremento de la edad como un factor negativo, sin embargo, en el presente estudio el autor indica que de los 35 a 54 años se incrementa la probabilidad de alcanzar las recomendaciones mínimas de actividad física, debido a que las personas fundamentan la práctica por medio de la actividad laboral y como forma de desplazamiento.

Según Cervantes, García y de la Torres (2013) señalan como influencia el contexto social de una persona para la práctica de actividades físico- deportivas, además de las relaciones personales que se crean en dicho entorno y que forman parte de la motivación.

Posteriormente, los amigos escogidos hacen parte de un factor determinante al momento de elegir o abandonar una actividad, en gran parte se convierte en un motivo para compartir los mismos intereses, en ocasiones se limitan a una elección propia de deporte por elegir otro tipo de actividad que realiza el amigo, incrementando así los lapsos personales y el tiempo de socialización; en otras situaciones se hace difícil iniciar con una actividad donde el ámbito que los rodea es desconocido, pero al momento de establecer nuevas amistades genera motivación para la permanencia de la actividad. Adicionalmente, la práctica de

actividades físicas o deportivas llega a su fin cuando se sienten atraídos sentimentalmente por las niñas o los niños.

De otro lado los amigos esporádicos, se refiere a las relaciones que surgen en un parque, en una integración, amistades de los padres, entre otros, éstos son considerados como un medio que facilita e influye en la práctica de juegos tradiciones, desarrollando así las capacidades motrices, cognitivas y de interacción social. Finalmente y en muchas circunstancias, los lapsos de amistad continúan y se convierten en amigos permanentes.

Las actividades pasivas como la televisión, los videojuegos y el internet, presentan dos posturas frente a dichos elementos: Por una parte son considerados medios perjudiciales que inciden en la inactividad produciendo sobrepeso; de otro lado y desde una perspectiva positiva, la televisión puede llegar a ser un medio influyente que estimule estereotipos sociales o fuente de inspiración como figuras deportivas, musicales, entre otros, que luego serían aplicadas en los encuentros socializadores con los amigos. Con relación a los videojuegos, autores como Ramírez, Ortiz y Cano (2017) agregan que dicha actividad genera beneficios en el equilibrio, cadencia, control postural, algunos aspectos de la marcha como la amplitud y la velocidad; mejorando de tal manera el estado de salud en las personas con padecimientos de Parkinson. Sin embargo, los pacientes deben complementarse con los tratamientos convencionales.

Finalmente, Cervantes et al, finaliza la investigación considerando que el contexto social, familiar, escolar, entre otros, son ámbitos donde surgen experiencias condicionadas a ser influyentes en la edificación de relaciones personales, las cuales forman parte de la motivación de una persona; además de los conocimientos, valores y prácticas deportivas que se forman.

De acuerdo a Quevedo, Blasco y Bermúdez (2009) exponen razones motivacionales que surgen para la práctica de actividad físico –deportivas durante la clase de educación física, por ello, es importante profundizar en las características que se presentan en éste ámbito de las cuales favorecen las competencias sociales de los estudiantes y participación a futuro de prácticas para un estilo de vida saludable.

Factor 1. Predisposición positiva e interés hacia la práctica físico deportiva en el ámbito escolar, la voluntad que surge para el desarrollo de la clase de educación física proviene principalmente por el rol positivo que imparte el profesor durante las clases, convirtiéndolas en un entorno llamativo que genera aprendizajes significativos; seguido de la pretensión de los estudiantes por verse físicamente bien, lo cual genera que una parte de ellos continúen con dichas actividades durante el tiempo libre que poseen, eligiendo como práctica de interés el futbol y deportes de raqueta, desempeñándolos por cuenta propia. Para quienes no los motiva lo anteriormente mencionado, justifican que los nervios y las distracciones que se producen al momento de realizar las actividades en frente del grupo de compañeros, impide un buen desempeño, también, la inactividad física extra escolar de algunos radica por la falta de tiempo.

Factor 2. Intereses por los contenidos del currículo establecido en educación física, de los programas y metodologías que se desarrollan durante la clase, son las actividades al aire libre, los juegos deportivos, ejercicios de fuerza – velocidad –flexibilidad, actividades de relajación, respiración, alimentación, hidratación, actividad física, danzas aeróbicas calentamiento y vuelta a la calma, los que generan motivación; por lo tanto, es necesario que el educador físico satisfaga las necesidades intrínsecas de los estudiantes, forjando la autonomía, la competencia en clase y la diversión de los alumnos hacia la educación física.

Factor 3. Percepción de la competencia motriz y la práctica de actividad físico-deportiva, la práctica físico deportiva en los adolescentes surgen como forma de reflejar una

figura atlética al círculo social que los rodea , realizando los encuentros de forma diaria como parte de una cultura física que a la vez promueve la salud, participando de las actividad en centros deportivos o por cuenta propia; de otro lado, la segunda razón se trata de ocupar el tiempo libre que se tiene; finalmente las danzas aeróbicas generan percepción de capacidades motrices lo cual eleva la autoestima en los estudiantes.

Desde otro contexto, Castañeda y campos (2012) coinciden en factores como:

Primero, diversión y vínculos sociales son motivos que conllevan a realizar una práctica físico deportiva en busca de disfrutar y pasar el tiempo libre con los amigos, creando vínculos que genera agrado y eleva el autoestima, además de poseer con habilidades motrices que elevan los deseos de ser competitivos.

Segundo, salud y estética son los motivos más frecuentes que se presenta, la motivación por mantenerse físicamente bien implica dedicar más horas semanales a la práctica, las personas se perciben más saludables y satisfechos con el desempeño que tienen durante la actividad físico – deportiva.

Tercero, familia y tendencia social, cuando se realiza actividad física en familia, éste se convierte en un medio motivacional el cual influye en la decisión de permanencia de la práctica deportiva; además, el impacto que genera la influencia social a través de los medios de comunicación hacen que la moda, la estética, ser fitness, entre otros, se popularice, convirtiéndolas en tendencias que son adoptadas por una sociedad.

Ahora bien, Moreno, Remedios y Cervelló (2013), denominan el auto concepto físico cómo la percepción que tiene un individuo de sí mismo sobre aspectos de estado físico, fuerza, apariencia y autoestima. Según el estudio realizado, el factor principal que incide en un individuo para la práctica de actividades físico- deportivas se ven relacionado con la competencia percibida, es decir, la capacidad que tiene un individuo para relacionarse de

manera eficaz con el ámbito que lo rodea y está vinculada con la motivación intrínseca o autodeterminación de una persona.

En segundo lugar la fuerza, la condición física y la autoestima, hacen parte de los elementos que son considerados importantes al momento de elegir realizar una actividad física o deportiva, que a su vez permiten desarrollar la posibilidad de un incremento de competencia.

En tercer lugar la apariencia física, la cual fue clasificada como uno de los motivos que incide en menor medida.

Por último, el auto concepto físico, considerado como el propósito principal a investigar, arrojó un 23% de ser un motivo que predice la conducta de práctica física, debido a que aquellos que se perciben más competentes actuarán con mayor determinación y confianza ante las diferentes actividades que desarrollan.

Llegado a este punto y luego de conocer diferentes postulados que diversos estudios han expuesto, se hace necesario mencionar a Belando, Ferriz y Moreno (2012) para conocer las razones que determinan el compromiso individual y permanencia de un deportista en la práctica deportiva.

Factor 1 compromiso deportivo actual, está relacionado con la responsabilidad que el deportista tiene en cuanto a los deberes deportivos, en ésta situación los amigos, familiares, estudio y tiempo libre hacen parte de un segundo plano, ya que su principal objetivo es asistir a los entrenamientos deportivos, prepararse mentalmente para cada competencia, dar lo mejor de sí y pese a los obstáculos que se puedan presentar, el deportista comprometido buscará solución y no abandonará el deporte.

Factor 2 compromiso deportivo a futuro, la relación que consolida el entrenador con sus deportistas es fundamental para la intención de permanecer en el deporte elegido, la conducta positiva de los deportistas se debe a la inclusión que se genera en clase, se tiene en

cuenta sus opiniones y aportes en cuanto a decisiones importantes del equipo, incrementando así la motivación intrínseca y autonomía en los practicantes.

Con base a García, Marín y Bohórquez (2012), complementan a la autoestima como el factor principal que arrojó el estudio, el cual influye en la participación de actividades físico - deportiva en personas mayores de 65 años, justificando que, para quienes gozan de una percepción positiva de sí mismos, producen niveles de motivación que los impulsa a participar en programas deportivos en pro de una calidad de vida, beneficios psicológicos y físicos, lo que conlleva a una aceptación y bienestar personal. De lo anterior, se comprueba que no existe disminución de niveles de autoestima con relación al incremento de edad y aquellos que se perciben físicamente buenos en la actividad que realizan, tienden a mejorar su auto concepto.

De acuerdo a los resultados, los autores ratifican que el ejercicio es beneficioso y se debe realizar actividades físicas de manera frecuente con una intensidad de 2 horas diarias.

9. ANALISIS DE RESULTADOS

Para la realización de este trabajo, se tomó como población a estudiantes de la Universidad del Valle sede Palmira, para determinar el tamaño de la muestra se empleó la fórmula de muestreo estratificado para los 263 estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de las cohortes 2000 a 2017 con un nivel de confianza del 95% y error muestral del 9% , se determinó un grupo representativo de 79 alumnos escogidos de manera aleatoria, de los cuales 62 fueron de género masculino, es decir el 78.5% de los encuestados y 17 del género femenino, representando el 21.5%. De acuerdo al mínimo permitido de encuestas a realizar, se aplicaron 4 adicionales -79 en total- con el fin de intuir un posible error al momento de diligenciar los datos.

Tabla 1

Muestreo aleatorio estratificado de estudiantes a encuestar.

Grupo	Población	Muestra Ideal	Muestra Mínima permitida
Medida transitoria -Cohorte 2000-	3	2	1
Cohorte 2008	1	1	1
Cohorte 2010	6	4	2
Cohorte 2011	12	8	4
Cohorte 2012	8	5	3
Cohorte 2013	51	31	14
Cohorte 2014	41	25	11
Cohorte 2015	39	24	11
Cohorte 2016	44	27	12
Cohorte 2017	58	35	16
TOTAL	263	162	75

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El cuestionario Practica De Tiempo Libre De Los Universitarios, está compuesto por 27 preguntas de tipo dicotómica, abierta, cerrada y mixta, orientada a obtener variables sociodemográficas, deportes y actividad física, tiempo libre, motivaciones; los resultados se presentan a continuación.

1.1. VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS

Considerando que el estudio se llevó a cabo con 62 hombres y 17 mujeres, es decir, 78.5% y 21.5%, de la de la muestra respectivamente, se presenta los resultados obtenidos al considerar la edad, jornada de estudio y estado civil de los encuestados.

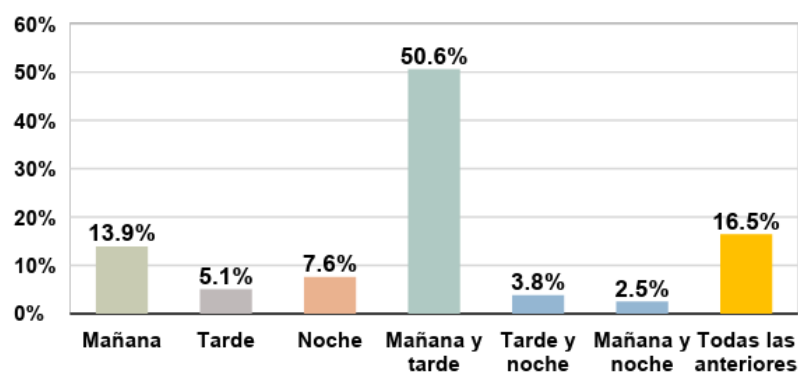


Figura 2. Jornada de estudio de los encuestados.

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

De acuerdo con los resultados encontrados, entre los 17 y 20 años se concentra el mayor número de encuestados, representando un 40,5% de la muestra, seguido del rango de 21 a 24 años que equivale a un 36,7% y en menor medida, la edad de 25 años y más con un 22,8%. En cuanto a su estado civil al momento de la encuesta, el 90% de los 79 estudiantes afirmó ser solteros y tan solo un 10% vive en unión libre, ninguno de ellos dijo ser casado. Con relación a la jornada de estudios, el 50,6% de los estudiantes manifestaron que asisten a la jornada mañana y tarde.

Los factores sociodemográficos – genero, edad, estudios, profesión, estado civil- son considerados determinantes de un estilo de vida sedentario, así lo indica Elizondo, Guillén y Aguinaga (2005), quienes consideran que el género femenino es más sedentario con relación al masculino y que a mayor edad, menor es la actividad física realizada por ambos géneros. También, el nivel educativo y el estado civil reflejan un factor de riesgo, por lo que se reducen las horas de tiempo libre debido a los compromisos académicos y del hogar. Sin embargo, en esta investigación se pudo observar resultados contrarios a los encontrados por los autores citados, tales como: la mayoría de los estudiantes encuestados son hombres, el rango de edad oscila entre los 17 a 25 años y más, considerados aun jóvenes adultos, el estado civil que prevalece es el soltero y la jornada académica a la cual asisten los estudiantes encuestados es flexible; para lo cual es una información que de acuerdo al contexto y características de la población estudiada, indican una influencia positiva hacia la práctica de actividades físicas y deportivas de acuerdo al interés.

A continuación, se procede a presentar los resultados de las siguientes tres preguntas: Durante el semestre académico ¿con quién vives?, ¿Dispones de una habitación de uso exclusivo para ti?, ¿Qué clase de ingresos personales tienes?

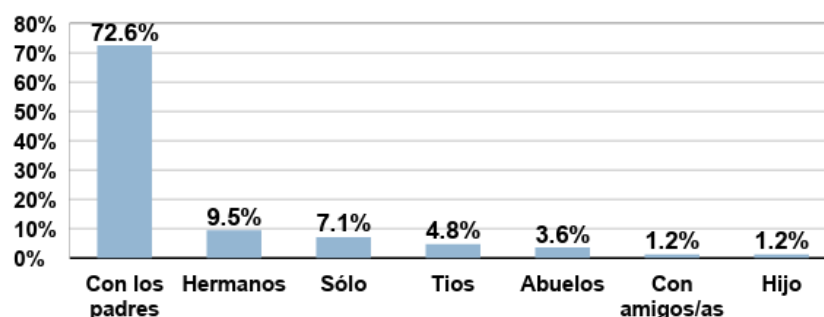


Figura 3. Durante el semestre académico, ¿Con quién vives?

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La mayoría de los estudiantes encuestados viven con su familia, el 73% lo hace con sus padres. El 71% de la muestra dispone de una habitación exclusiva donde vive y en cuanto a los ingresos económicos, el 56% de los estudiantes cuenta con ingresos obtenido por su empleo, seguido de un 18% los obtiene por sus padres y un 12% por subsidios del estado.

De acuerdo a los porcentajes arriba mencionados, se evidencia la prevalencia que poseen los estudiantes encuestados en prolongar la convivencia con sus padres en el mismo hogar, motivos que pueden ser influenciados de acuerdo a los diferentes aspectos culturales, dificultad en obtener oportunidades en el mundo laboral, trabajar por horas, más tiempo dedicado a la universidad, entre otras razones, así lo indica una publicación realizada por Rodríguez (2017), el cual enfatiza que independizarse no es una decisión fácil de tomar y se ve influenciada también por la determinación que están tomando los jóvenes en postergar los compromisos conyugales.

De otro lado, es beneficioso el hecho de que los estudiantes encuestados hayan vivenciado una etapa de crecimiento junto a sus padres, el cual es un factor sumamente importante para la obtención de estilos de vida saludables. El apoyo familiar influye de manera positiva en la participación de un individuo en prácticas de actividades deportivas, así lo indica Robledo (2006), quien además expone que es fundamental la fuerza motivacional que imparten los padres hacia sus hijos en la infancia, durante los entrenos y competencias. En efecto, si los padres aprecian positivamente las practicas saludables, estarán favoreciendo la participación deportiva en sus hijos.

9.1. DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA

Los estudiantes encuestados considerados físicamente activos hacen parte del 39% que practican deporte o actividad física todos los días, seguido del 35,4% lo realiza de 2 a 3 veces por semana y en menor medida un 16,5% solo dedica tiempo a dichas actividades una vez por

semana. Los resultados arrojan que los deportes más practicados de acuerdo a la variedad de posibilidades deportivas y según el orden de importancia de los estudiantes son: El fútbol con un 25,9% de participación, seguido del 11,8% que elige actividades de gimnasio y acondicionamiento físico y un 11,4% eligen actividades como trotar y ciclismo, tan solo el 1,2% indica no participar en ningún tipo de deporte.

De acuerdo a lo anterior, la participación deportiva de los estudiantes encuestados es positiva. La práctica deportiva o de actividad física por parte de los universitarios se debe en gran medida por las percepciones que tienen los estudiantes sobre dichas actividades, seguido de la oferta deportiva que promueva la universidad y las experiencias basadas de las clases de educación física recibidas durante la etapa escolar, son los motivos que encontró Pavón y Moreno (2008) en jóvenes universitarios, quienes a partir de dichas razones, justifican la motivación en desarrollar actividades físico deportivas durante el tiempo libre.

En contraste con lo anterior, la Universidad del Valle ofrece a los estudiantes encuestados y a los de otros programas académicos, la posibilidad de participar en actividades deportivas de tiempo libre tales como: atletismo, fútbol, baloncesto, natación, taekwondo, voleibol, balonmano, tenis de mesa y ajedrez, con el fin de conformar grupos que contribuyan a la sana convivencia, aprovechamiento del tiempo, desarrollo físico y mental, entre otros, además contribuir con los triunfos deportivos obtenidos en los juegos intersedes que han permitido exaltar a la Universidad en los diferentes escenarios.

Llegado a este punto, se dan a conocer los resultados con relación al nivel de práctica deportiva y horarios de preferencia.

El mayor porcentaje de los encuestados, es decir, el 36,7%, práctica deporte de manera recreativa. Sin embargo, el 31,6% y el 5,1% hacen parte de los estudiantes que se encuentran en un nivel avanzado y experto, respectivamente. Por otra parte, el horario preferido de los

que practican el deporte como actividad física es el horario de la mañana, los de actividad deportiva eligen en la tarde y los recreativos en la noche.

De acuerdo a lo anterior, los horarios se deben establecer con base a los objetivos a lograr de cada persona, así lo indica Castillo (2015) quien expone que, si se quiere realizar actividad física o deportiva de tipo aeróbica, el horario no influye en el rendimiento. Pero, si el objetivo de la actividad se centra en intensidades altas, es decir, actividades anaeróbicas, el horario ideal corresponde a la jornada de la tarde – noche, específicamente a partir de las 6:00 pm, contribuyendo en el individuo un mayor flujo sanguíneo, mejor rendimiento físico y prevención de lesiones. Si el objetivo de la actividad radica en el deseo de hipertrofiar la zona muscular, el horario ideal es la jornada de la mañana. Si el objetivo es modificar la composición corporal del tejido adiposo es beneficioso realizar actividad física en la tarde, ya que la temperatura contribuye en la pérdida de peso. En la noche no es recomendable realizar actividad física de ningún tipo, ya que el incremento del ritmo cardiaco puede generar cansancio o insomnio en algunas personas.

En contraste con esto, los estudiantes encuestados cuentan con diversidad de preferencia horaria, ya que sus objetivos se centran en establecer un espacio flexible que les permita realizar actividad física, deportiva o recreativa, paralelo a las responsabilidades académicas o laborales.

9.2. TIEMPO LIBRE

Llegado a este apartado, se dan a conocer los resultados referentes a las actividades de tiempo libre que realizan los estudiantes encuestados.

Las actividades que en menor medida realizan los estudiantes encuestados se encuentran los cursos deportivos extra escolares, solo un 15% indica que destina parte de su tiempo en la práctica de deportes tales como: Fútbol, fútbol sala, baloncesto, bailes latinos,

juzgamiento de patinaje, último fresbee, hapkido, kung-fu y juzgamiento de triatlón. Referente a actividades pasivas, solo un 27% manifiesta dedicar tiempo a menudo para jugar video juegos y un 6% lo realiza muchas veces. Por otra parte, las actividades que no realizan los estudiantes encuestados son: fumar y tocar instrumentos musicales.

Existen tres determinantes de la motivación de un universitario hacia las actividades extracurriculares, tales como: El propio estudiante –personalidad, gustos, preferencias, manera de socializar- , seguido del contexto del estudiante – la cultura que enmarca el estilo de vida y hábitos- y en tercer lugar, la universidad -variedad de ofertas extracurriculares de acuerdo a los gustos, tendencias, instalaciones, recursos, entre otros- así lo indica Pozón (2014), quien señala que las universidades deben efectuar estrategias de acuerdo a dichas categorías, las cuales permitan orientar a la comunidad estudiantil universitaria en la oferta de actividades extracurriculares y se genere con éxito una participación masiva de los estudiantes.

Tabla 2

Actividades realizadas con frecuencia.

	Nunca	A veces	Frecuentemente	% Total
Leer periódicos.	23%	70%	8%	100%
Ver la TV.	5%	41%	54%	100%
Escuchar música.	0%	19%	81%	100%
Leer revistas.	37%	52%	11%	100%
Leer libros.	27%	51%	23%	100%
Hacer deporte.	0%	23%	77%	100%
Ir a espectáculos deportivos	6%	43%	51%	100%
Ir a cine.	11%	70%	19%	100%
Ir a teatro.	73%	24%	3%	100%
Ir a conciertos.	43%	44%	13%	100%
Ir a discotecas, bares...	24%	59%	16%	100%
Ir a actos culturales	29%	65%	6%	100%
Juegos de mesa	66%	29%	5%	100%
Otros (ordenador, consola).	24%	51%	25%	100%
Alguna afición o hobby	33%	51%	16%	100%
Visitar a familiares o amigos.	9%	59%	32%	100%
Salir con amigos/as.	9%	44%	47%	100%
Fumar.	89%	9%	3%	100%
Descansar nada más.	11%	65%	24%	100%
Realizar oficios hogar	9%	59%	32%	100%

Viajes turísticos.	29%	62%	9%	100%
Tomar bebidas alcohólicas.	42%	49%	9%	100%
Asistir a templos religiosos	47%	48%	5%	100%
Tocar instrumento musical.	76%	18%	6%	100%

Nota. Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Con base en las respuestas obtenidas en las preguntas de selección múltiple del cuestionario, se presenta a continuación las actividades realizadas de mayor a menor frecuencia por parte de los estudiantes encuestados:

Las actividades más destacadas son en primer lugar, escuchar música con frecuencia, equivalente al 81%, seguido del 77% que elige hacer deporte, un 54% escoge ver la televisión y un 51% asiste a espectáculos deportivos. Dichas actividades son expresiones culturales originadas del entorno social que enmarcan a la población, de otro lado los medios tecnológicos y de comunicación son actividades que no contribuyen en los beneficios de la salud, reduciendo la calidad de vida de los individuos, así lo indica Ramos (2002), quien además argumenta que las prácticas físicas y deportivas se popularizan con facilidad en comunidades desarrolladas.

En efecto, es positivo que los resultados de los estudiantes encuestados hayan arrojado como segunda opción de preferencia por realizar actividades deportivas, para lo cual es una práctica que se puede complementar con la dinámica de escuchar música, y en conjunto, contribuir con los beneficios físicos de los estudiantes

De otro lado, los espectáculos a los que más asistieron fueron los deportivos 18,0% y al cine 15,3%. Por lo que se evidencia la prevalencia los estudiantes en asistir a actividades en calidad de espectador, es decir, formando parte de la audiencia que aprecia el espectáculo.

A continuación, se dan a conocer los resultados de las actividades que generan más inversión económica por parte de los estudiantes encuestados.

De acuerdo al orden de consumo, se encuentra que en primer lugar en lo que más dinero gastaron los estudiantes encuestados durante el último mes fue en transporte, por ello, el 33% empleó el transporte colectivo tales como autobuses, taxi y el 54% se trasladó en transporte propio como lo son el auto y la moto. En segundo lugar, se encuentran los deportes, así lo confirmó un 59% de los encuestados y finalmente un 41% invierten en bares y restaurantes.

Tabla 3

En cuales de los siguientes puntos gastaste nada, poco o bastante de tu dinero personal con referencia al último mes.

	Nada	Poco	Bastante	% Total
Transporte	33%	23%	44%	100%
Transportes colectivos	38%	29%	33%	100%
Transporte propio	28%	18%	54%	100%
Arte y cultura	53%	37%	9%	100%
Discos, videos.	65%	28%	8%	100%
Cine.	18%	67%	15%	100%
Teatro.	77%	18%	5%	100%
Conciertos.	53%	37%	10%	100%
Deporte	10%	30%	59%	100%
Deporte	10%	30%	59%	100%
Educación	67%	27%	6%	100%
Libros	58%	33%	9%	100%
Periódicos, revistas.	76%	20%	4%	100%
Ocio	64%	25%	12%	100%
Bares, restaurantes.	14%	46%	41%	100%
Discotecas, bailes.	33%	47%	20%	100%
Cigarrillo.	89%	10%	1%	100%
Alcohol.	57%	33%	10%	100%
Drogas.	96%	4%	0%	100%
Juegos de mesa o salón	77%	18%	5%	100%
Juegos de azar	81%	15%	4%	100%

Nota. Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

De otro lado, las actividades que generaron poca inversión económica, se encuentran los aspectos educativos como lo son los libros, los periódicos y revistas. En dichos elementos no se registró una inversión económica significativa, seguido de las actividades culturales como el cine y el teatro. Finalmente los resultados indican que no gastan nada en drogas, cigarrillo, juegos de mesa y azar, discos y videos.

Con base a los porcentajes anteriormente mencionados, éstos corresponden a gastos económicos que varían de acuerdo al contexto social, edad y semestre académico de los universitarios, así lo indica una publicación realizada por el Periódico Portafolio (2017), los hallazgos permiten conocer las prioridades de la población universitaria, quienes a medida que avanzan académicamente comienzan a invertir más en ocio, medios de comunicación y adquieren deudas. Al finalizar la carrera universitaria los estudiantes toman más conciencia del manejo económico que deben tener.

Ante esto, los estudiantes encuestados presentan la tendencia por invertir en medios de transporte, que en efecto les permite desplazarse hacia los espacios laborales, académicos o actividades de tiempo libre; no se evidencia gasto inapropiado del dinero en actividades perjudiciales para la salud.

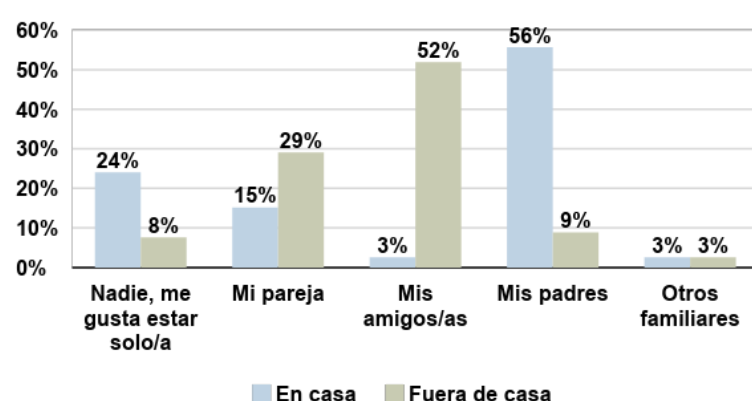


Figura 4. De quién te gusta acompañarte preferiblemente en el tiempo libre del que dispones.

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Durante el tiempo libre, los estudiantes encuestados indican con un 56% que prefieren acompañarse de sus padres cuando están en casa y el 52% cuando están fuera de casa eligen la compañía de los amigos.

La familia y los amigos son factores determinantes que influyen en la decisión de practicar actividades físicas, deportivas o recreativas. De acuerdo con esto, Cervantes, García y de la Torres (2013), señalan que los amigos en gran parte se convierte en un motivo para compartir los mismos intereses y en ocasiones las personas se abstienen a una elección propia de deporte por elegir otro tipo de actividad que realiza el amigo, incrementando así los lapsos personales y el tiempo de socialización.

Ante los resultados de los estudiantes encuestados, es decir, el 56% y 52% respectivamente de la muestra que prefieren la familia y los amigos, pueden ser mediadores en crear interés y permanencia hacia las actividades físicas y/ o deportivas y juntos compartir el mismo propósito.

De otro lado, cuando los estudiantes encuestados se encuentran libres de actividades laborales y/o académicas, en su mayoría regresa a sus casas antes de las 10 de la noche, equivalente al 43%, seguido del 35,4% lo hace entre las 10 de la noche y las 12 de la media noche. Lo que contrasta en lo relacionado con los sitios a donde más acuden los estudiantes encuestados durante su tiempo libre, tales como: las zonas deportivas que equivalen a un 39,2% y los restaurantes con un 36,7%. Aspectos que son positivos, de acuerdo al perfil laboral y académico que enmarca al estudiante de Licenciatura en Educación Física y Deportes.

Durante el tiempo libre, los estudiantes encuestados dedican tiempo a leer contenidos digitales, cuyo motivo más frecuente son el revisar las redes sociales con el 53,2% y hacer consultas por internet equivale un 21,5%. De acuerdo a el tiempo.com, los colombianos emplean alrededor de cuatro horas al día en manipular el celular en espacios como: la habitación – antes de dormir y al despertar-, en la sala -al ver televisión-, en el trabajo, en los centros de estudio, entre otros lugares, con el objetivo de interactuar virtualmente con otras

personas, búsqueda de temas de interés, como movilizarse y demás alternativas que puedan surgir, así lo indica una publicación realizada en 2017 y que coincide con los hallazgos encontrados en este trabajo, ya que la dedicación de tiempo a medios virtuales oscila entre 2 y 4 horas.

En efecto, el 53,2% y el 21,5% son resultados que reflejan el auge que existe en la actualidad con la tecnología y para lo cual es una dinámica que los estudiantes encuestados realizan en cualquier espacio y horario del día, de acuerdo a las necesidades e interés personales.

Con base a las actividades realizadas en beneficio del hogar durante el tiempo libre y sin remuneración económica, el 26,9% de los estudiantes encuestados dedican tiempo en realizar trámites como el pago de facturas y supervisar las actividades del hogar, tales como: limpieza, construcción y reparación

De acuerdo a lo anterior, se encuentra que el tiempo destinado a dichas actividades no remuneradas varía de acuerdo a la cultura, género, características sociodemográficas, nivel económico, vivir en área rural o urbana, entre otros aspectos, así lo indica Villamizar (2011), quien especifica que la distribución de las labores es desigual en el hogar, generándose una participación mayor en las mujeres, quienes dedican alrededor de 24 horas semanales, a diferencia de los hombres que solo dedican 9,5 horas semanales.

Finalmente, el 62% de los encuestados nunca ha pertenecido a alguna asociación, organización, sociedad, club o grupo organizado ecologista, excursionista, sindical o de otro tipo. Un 20% si está asociado a alguna organización, de estos el 13,9% asiste con frecuencia y 6,3% asiste a veces. Los resultados son acordes al perfil de los estudiantes encuestados, la participación en dichas organizaciones se puede dar en clubes deportivos para la enseñanza de habilidades en niños y jóvenes deportistas y no deportistas.

9.3. MOTIVACIONES

Finalmente, de los elementos que influyen en las actividades físicas deportivas durante el tiempo libre, los motivos principales encontrados para términos de esta investigación son:

En primer lugar, la salud representa el 40,5%, seguido de la diversión con el 24,1% y el tener habilidades deportivas con un 19%, tan solo el 1,3% indicó no aplicar dentro de las actividades físicas y deportivas.

Sin embargo, los motivos pueden variar de acuerdo al entorno social, nivel socioeconómico, motivación, autoconcepto, entre otros factores; así lo indica Moreno, Remedios y Cervelló (2013), quienes señalan que de acuerdo al estudio realizado los motivos que más inciden en un individuo para la práctica de actividades físico deportivas son: la competencia percibida como factor principal, seguido de la fuerza, la condición física y la autoestima; no obstante, la apariencia física también juega un factor influyente.

10. CONCLUSIONES

Se encontró que, de acuerdo a las características de la muestra de estudiantes de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle, sede Palmira, los factores que influyeron al momento de realizar actividades físico deportivas de tiempo libre fueron: los factores culturales, sociales, demográficos y psicológicos.

En tanto a los factores culturales, el Municipio de Palmira ofrece constantemente actividades deportivas, como ciclo vías, media maratón, aeróbicos, crossfi, entre otros, que posibilita a los estudiantes encuestados y comunidad en general, al uso de escenarios deportivos para el aprovechamiento del tiempo libre. De otro lado, se encuentra el factor social, tales como la familia y los amigos, los cuales hacen parte de las razones para socializar y compartir los mismos intereses, actuando al mismo tiempo como un efecto psicológico, debido al bienestar mental que genera el compartir actividades de disfrute colectivo. De igual manera, el factor demográfico, en cuanto prevalece el género masculino, el estado civil soltero en ambos géneros, el nivel académico de jornada flexible y la disposición de ingresos económicos, hacen parte de las características más positivas que conducen a disponer tiempo, interés e inversión económica, con el fin de asistir como espectador o participante en actividades físicas, deportivas y/o recreativas.

Por otra parte, las prácticas físico deportivas de los estudiantes se caracterizan por una mayor inclinación hacia los deportes individuales, tales como, gimnasio, ciclismo, natación. En segundo lugar, se encuentran los deportes colectivos, los más recurrentes son: el fútbol, microfútbol y balonmano. En tercer lugar, las actividades extracurriculares tales como: Fútbol sala, Baloncesto, bailes latinos, juzgamiento de patinaje, ultimate fresbe, hapkido, kunfú y juzgamiento de triatlón. En definitiva, se desarrollaron bajo la motivación intrínseca con la

intención de mantener la salud, la diversión y las habilidades deportivas para la satisfacción personal.

11. RECOMENDACIONES

Ya determinados los factores influyentes y teniendo en cuenta que el ámbito cultural de Palmira favoreció el desarrollo de actividades físico deportivas de la muestra de estudiantes encuestados, se recomienda a la Universidad del Valle y a los diferentes organismos de orden municipal, crear espacios donde se desarrollen actividades deportivas con un componente lúdico, dirigidas a la comunidad estudiantil en general e integrando a su vez a los agentes socializadores, tales como; la familia y el grupo de amigos; formándose así un espacio de diversión y aprovechamiento del tiempo libre. Dicha inclusión es necesaria, ya que la familia es el principal mediador de hábitos de vida saludable y no basta solo inculcar a los hijos que realicen deporte, sino acompañarlos en la participación en conjunto cuyo propósito sea la dimensión social para el mejoramiento del estado de salud, evitando el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, aumentando la autoestima y el mejoramiento de las relaciones sociales.

De otro lado, es preciso que la Universidad del Valle, sede Palmira, por medio del programa de bienestar universitario, amplíe las ofertas deportivas dirigidas encaminadas a modalidades deportivas novedosas, es decir, actividades que sobresalga de lo común, tales como: deportes extremos, de naturaleza, deportes acuáticos, que permitan a la comunidad estudiantil la vivencia de nuevas experiencias y destrezas en ámbitos diferentes.

De acuerdo a los hallazgos de la presente investigación, las motivaciones que impulsaron a los estudiantes encuestados en desarrollar actividades físico deportivas fue por: la diversión, la salud y el desarrollo de habilidades deportivas. De acuerdo a ésta información, dirigir el desarrollo de las modalidades deportivas en pro de dichos componentes, para impulsar intrínsecamente a la comunidad a alcanzar el máximo rendimiento físico.

Finalmente, se recomienda a la dependencia de Bienestar Universitario de la Universidad del Valle – sede Palmira, crear un historial de información actualizada sobre los campos de acción de los programas que se ofertan, la cobertura de estudiantes, caracterización de la población, creación de programas de actividad física y evaluación constante por medio de encuestas sobre la percepción de los servicios que se ofrecen a los estudiantes.

REFERENTE BIBLIOGRAFICO

- Alcaldia de Palmira. (01 de Abril de 2013). Decreto 067. *Por medio del cual se modifica el decreto n° 067 del 1 de abril de 2013, que declaró el 19 de abril "día de la bicicleta en el municipio de Palmira"*. Obtenido de <https://www.palmira.gov.co/attachments/article/3178/2016%2004%2001%20Decreto%20096%20Se%20modifica%20el%20Decreto%20No.%20067%20del%2001%20de%20abril%20de%202013.pdf>
- Alcaldia Municipal. (12 de Septiembre del 2017). Decreto N° 322. *Por el cual se declara el 22 de septiembre "día sin auto y sin motocicleta y jornada de la bicicleta en el municipio de Palmira"*. Obtenido de <https://www.palmira.gov.co/attachments/article/4178/2017%2009%2012%20Decreto%20322%20Por%20el%20cual%20se%20dia%20sin%20Auto%20y%20sin%20Motocicleta%20-%20Jornada%20de%20la%20Bicicleta%2022%20de%20Septiembre%20de%20cada%20a%C3%B1o.pdf>
- Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., y de Franza, A. L. (2017). *Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la Intención futura de práctica de actividad física. Estudio Comparativo entre Adolescentes Argentinos Y Españoles*. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 6(1), 25-34.
- Aznar L, S., y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.
- Belando, N., Ferriz-Morell, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28.
- Brenes Cordero, H. (1997). *Actividad Física. Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica*.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual* (pp. 122-3). Prensa Española.
- Cantó, E. G., García, P. L. R., Pujante, J. V., López, C. S., y Miñarro, P. Á. L. (2016). Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). *REXE-Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
- Carrasco Páez, L., Torres, G., y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad* 6, 95-105.
- Castañeda Vázquez, C., y Campos Mesa, M. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22).
- Castillo. (2015). ¿Cuál es la mejor hora para hacer deporte? El país. Obtenido de https://elpais.com/elpais/2014/07/16/buenavida/1405496962_822157.html
- Castro-Carvajal, J. A., Patiño-Villada, F. A., Cardona-Rendón, B. M., y Ochoa-Patiño, V. (2008). Aspectos asociados a la actividad física en el tiempo libre en la población adulta de un municipio antioqueño. *Revista de salud pública*, 10(5), 679-90.

- Cervantes, C. T., García, E. R., y de la Torre Navarro, E. (2013). El contexto social y su influencia en la práctica de actividad física. *Revista digital de investigación educativa*, 120-121.
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., y Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
- Concha, Viera, A. M., Cuevas, Ferrera, R., Campos, Romero, P., y González, Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34.
- Congreso de Colombia. (30 de Julio de 2008). Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física. (*Decreto 2721*). Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31692>
- Congreso de la República. (8 de Febrero de 1994). Ley 115. Ley General de la Educación.
- Congreso de la República. (18 de Enero de 1995). Ley 181. Ley General del Deporte.
- Congreso de la República. Acto Legislativo N° 02. (17 de Agosto del 2000). Artículo 52. Obtenido de <http://idrd.gov.co/sitio/idrd/Documentos/Modificacion%20del%20articulo%2052%20Consti-tucion%20Politica.pdf>
- Consejo de estudiantes regionales de la Universidad del Valle . CERUV. (6 de Julio de 2012). IV Juegos Intersedes. Obtenido de <http://geutunivalle.blogspot.com.co/2012/10/iv-juegos-intersedes.html>
- DANE. (2016). *Encuesta de Consumo Cultural - ECC*. Obtenido de https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/eccultulral/presentacion_ecc_2016.pdf
- Elizondo-Armendáriz, J. J., Guillén Grima, F., y Aguinaga Ontoso, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559-567.
- ENSN. (2010). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional*. Colombia. Obtenido de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Resumenfi.pdf>
- Fernando, D. (2013). *Palmira avanza con los juegos deportivos interveredales que concluyen este domingo 21 de Julio*. Palmira: Boletín de prensa Alcaldía. Obtenido de [https://www.palmira.gov.co/attachments/article/727/BOLET%C3%8DN%20385%20\(JUEVES%2018%20DE%20JULIO%20DE%202013\).pdf](https://www.palmira.gov.co/attachments/article/727/BOLET%C3%8DN%20385%20(JUEVES%2018%20DE%20JULIO%20DE%202013).pdf)
- Fernando, D. (Enero 6 de 2012). Alcalde Ritter Lopez comprometido con el desarrollo de la zona rural de Palmira. BOLETÍN DE PRENSA N° 13. Obtenido de <http://palmira.gov.co/boletines-2012/boletines-enero-de-2012/106-boletin-n-13--2012>
- Flores Allende, G., y Ruiz Juan, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (17).
- Fonseca, Z., Heredia, A. P., Ocampo, P. R., Forero, Y., Sarmiento, O. L., Álvarez, M., y Rodríguez, M. (2011). Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.

- Fonseca, Z., Heredia, A. P., Ocampo, P. R., Forero, Y., Sarmiento, O. L., Álvarez, M., y Rodríguez, M. (2011). Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.
- García Cantó, E., Rodríguez García, P. L., Valverde Pujante, J., Sánchez López, C., y López Miñarro, P. Á. (2016). Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). *REXE-Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
- García, A. J., Marín, M., y Bohórquez, M. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. . *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1).
- Garita Azofeifa, E. (2006). *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte*. MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 3 (1).
- Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumí, D. I., Gámez, R., y Venegas, A. S. (2005). *Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados*. *Gaceta Sanitaria*, 19, 206-213.
- González. (s.f.). Grandes beneficios de la actividad física. Obtenido de <http://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf>
- González-Palenzuela, F. A. (2004). *La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte* (Vol. 7). Escuela abierta: revista de Investigación Educativa.
- Hernández, A., y Morales, V. (2005). Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Ciencia deporte y cultura física*, 1(1), 4-36.
- Hernández-Mendo, A., y Morales-Sanchez, V. (2005). *Ocio. tiempo libre y animación sociocultural. Ciencia, deporte y cultura física* (Vol. 1).
- Instituto Distrital de Recreación Y Deporte. (2015). *Plan de desarrollo: BOGOTA HUMANA*. Obtenido de <http://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/Tiempo%20Libre%20Tiempo%20Activo.pdf>
- Lopera, V. C. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22.
- López, González y Martínez. (2003). *Obesidad, metabolismo energético y medida de la actividad física* (Vol. 1). *Revista Española de Obesidad*.
- López-Fontana, C. M., Martínez-González, M. A., y Martínez, J. A. (2003). Obesidad, metabolismo energético y medida de la actividad física. *Revista Española de Obesidad* 1(1), 29-36.
- Medina-Blanco, R. I., Jiménez-Cruz, A., Pérez-Morales, M. E., Armendáriz-Anguiano, A. L., y Bacardí-Gascón, M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 265 -270.
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). *Lineamientos de política de bienestar para instituciones de Educación Superior*. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-360314_recurso.pdf
- Monkobodzky, S. (2008). *Las prácticas corporales en el tiempo libre de los sujetos*. .

- Moreno, J. A., Moreno, R., y Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.
- Munné, F., y Codina, N. (2002). Ocio y tiempo libre: consideraciones desde una perspectiva psicosocial. *Revista Licere-Brasil*, 5(1), 59-72.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., y Camacho, A. M. (2007). *Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación*. Murcia, España: Anales de psicología.
- Pavón Lores, A., y Moreno Murcia, J. A.,. (2008). *Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros*. (Vol. 17). Palma de Mallorca, España: Revista de psicología del deporte.
- Piedraita, J.E y Carvajal J.E. (28 de Noviembre de 2016). *Ganador de los VI Juegos Intersedes*. Agencia de noticias Univalle. Obtenido de <http://www.univalle.edu.co/lo-que-pasa-en-la-u/palmira-ganadora-de-los-vi-juegos-intersedes>
- Portafolio. (2017). *Universitarios terminan comiendo menos y rumbeando más*. Obtenido de <http://www.portafolio.co/mis-finanzas/como-gastan-los-universitarios-su-dinero-508383>
- Pozón López, J. R. (2014). Los estudiantes universitarios ante las actividades extracurriculares. . *ANDULI*, 137-150.
- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R., y Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de investigación en educación*, 6, 33-42.
- RAE. (s.f.). *Asociación de Academias de la Lengua Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Ramírez-Nieto, M., Ortiz-Gutiérrez, R. M., y Cano-de la Cuerda, R. (2017). Eficacia de los videojuegos comerciales en el tratamiento del equilibrio y la marcha en la enfermedad de Parkinson . *Rehabilitación*.
- Ramos, R. J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Revista Digital*. Buenos Aires, 8(51).
- Redacción de El País Palmira. (15 de Marzo de 2016). En Palmira buscan bajar índices de violencia a través del deporte. Obtenido de <http://www.elpais.com.co/valle/en-palmira-buscan-bajar-indices-de-violencia-a-traves-del-deporte.html>
- Rivera, J. I. Z., Ruiz, F. J., López, J. M. W., y Baños, R. F. (2014). *Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México)*. Espiral. Cuadernos del profesorado 7 (14), 1.
- Robledo-Martínez, R. (2006). Características Socioculturales de la Actividad Física en Tres Regiones de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 8(Supl. 2), 13-27. Retrieved March 24, 2018. Obtenido de from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642006000500002&lng=en&tlng=.
- Robles, J., Abad, M. T., y Giménez, F. J. (2009). *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*. *Revista digital* 14(138).
- Rodríguez. (2017). Los jóvenes viven más tiempo en casa de sus padres. *El telégrafo*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo-dia/1/los-jovenes-viven-mas-tiempo-en-casa-de-sus-padres>

- Rodríguez Suárez, J. . (2000). *El ocio de los universitarios: una aproximación psicosociológica al estilo de vida universitario en la sociedad contemporánea. Tesis Doctoral.* . Oviedo: Departamento de Psicología, Universidad de Oviedo.
- Ruiz, Juan, F., Baena, Extremera, A., y Baños, R . (2017). Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 53-64.
- Salud en forma.* (2017). Farmarunning. Obtenido de <http://farmarunning.com/met>.
- Silva, G. (2002). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física.* Kinesis.
- UNESCO, U. (1979). Carta internacional de la educación física y el deporte. (3(1), 3-6).
- Unicef. (2004). Deporte, recreación y juego. *UNICEF*.
- Universidad del Valle. (2018). Facultades y programas de pregrado. Palmira. Obtenido de <http://palmira.univalle.edu.co/index.php/univalle-formacion/pregrados>
- Universidad del Valle. (2018). Misión, Visión e Historia del programa de Bienestar Universitario. Palmira. Obtenido de <http://palmira.univalle.edu.co/index.php/bienestar-universitario-principal>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., y Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, Vol. 42(3), 42: 269-77.
- Vidarte, Claros, J. A., y Vélez, Álvarez, C. (2012). Caracterización de la realidad juvenil de Caldas (Colombia): Área de Deporte, Recreación y Tiempo libre. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4(110), 78-88.
- Villamizar García-Herreros, M. E. (2011). Uso del tiempo de mujeres y hombres en Colombia: midiendo la inequidad. . CEPAL.
- World Health Organization. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.*
- Yépez, J. G. M., & Díaz, A. J. G. (2000). *El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones.* Lúdica Pedagógica, (4).
- Zapata Calvopiña, A. B. (2016). *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del cantón Latacunga.* Ambato, Ecuador.

ANEXOS



PRÁCTICAS DE OCIO Y CULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS

El objetivo de este cuestionario es recopilar datos para el apoyo estadístico de un trabajo de investigación que analiza las prácticas de ocio y culturales de los estudiantes de la Universidad de Oriado.

Los datos obtenidos son confidenciales: de hecho, en este cuestionario no se te pide ni tu nombre ni tu dirección; el cuestionario lo rellenarás tú mismo, aunque la persona que te lo ha facilitado está capacitada para aclararte las dudas que se te presenten.

INSTRUCCIONES PARA CUMPLIMENTAR EL CUESTIONARIO

Es importante que rellenes el cuestionario completo, sin omitir ninguna pregunta, excepto aquellas que en tu caso no te corresponda contestar, las cuales aparecerán indicadas en el propio cuestionario (mediante una flecha que te indicará la siguiente pregunta a contestar).

Ten en cuenta las siguientes instrucciones, muy importantes para evitar posteriores errores en el tratamiento de las respuestas:

1º Para la mayoría de las preguntas sólo debes dar una respuesta. Las preguntas a las que puedes dar más de una contestación estarán indicadas como múltiples (de elección múltiple), o bien la propia pregunta dejará claro que puedes dar más de una respuesta.

2º Algunas preguntas te dan la opción de escribir tú mismo la respuesta, debes escribir sobre las líneas (continuas o de puntos) que las acompañan.

3º Te sugerimos que marques las respuestas redondeando el número que les corresponda. Si deseas corregir una respuesta, tacha la respuesta incorrecta con una cruz X y redondea la nueva respuesta.

Si tienes interés en que te informemos del resultado de este estudio, cuando haya sido utilizado, déjale a la persona que te ha proporcionado el cuestionario tu nombre y dirección.

QUEREMOS AGRADECER DE ANTEMANO TU COLABORACIÓN

CENTRO:

CURSO:

CAMPUS:

I ¿Has cursado con anterioridad estudios universitarios en una facultad o escuela diferente de la que estás matriculado/a actualmente?

	No he cursado otros estudios universitarios.....	1
	Si he cursado otros estudios universitarios completos (acabé otra carrera).....	2
	Si he cursado otros estudios universitarios incompletos (no tengo acabada otra carrera).....	3

II ¿En qué facultad o escuela cursaste esos otros estudios?

VARIABLES DE CLASIFICACIÓN

1. Indica tu edad:

2. Indica tu sexo:

	Hombre.....	1
	Mujer.....	2

3. ¿Cuál es tu situación militar?

Servicio militar cumplido o exento.....	1
Servicio militar pendiente.....	2
Servicio militar en curso.....	3
Objeción de conciencia cumplida.....	4
Objeción de conciencia pendiente.....	5
Objeción de conciencia en curso.....	6
Insuñición.....	7

4. Indica tu estado civil:

Soltero/a.....	1
Casado/a.....	2
Separado/a.....	3
Divorciado/a.....	4
Viudo/a.....	5

5. Indica tu nacionalidad:

Nacionalidad española.....	1
Otra.....	2
¿cuál?	

6. ¿Dónde resides durante el curso?

En Oviedo o en su área urbana.....	1
En otro lugar de Asturias.....	2
¿en cuál?	
En otra región española.....	3
¿en cuál?	

7. ¿Dónde resides habitualmente durante el resto del año?

En Oviedo o en su área urbana.....	1
En otro lugar de Asturias.....	2
¿en cuál?	
En otra región española.....	3
¿en cuál?	

8. Actualmente acudes a un curso de:

Mañana.....	1
Tarde.....	2
Mañana y tarde.....	3

9. Indica el nivel de estudios de tus padres:

	Padre	Madre
Básico.....	1	1
Bachiller.....	2	2
Superior.....	3	3

10. Indica la profesión de tus padres:

Profesión del padre:
Profesión de la madre:

11. Durante el curso académico, ¿con quién vives?

Solo.....	1
Con amigos/as.....	2
Con compañeros/as de estudios.....	3
Con mis padres.....	4
Con otros familiares.....	5
En Residencia/Colegio Mayor.....	6

12. ¿Dispones de una habitación de uso exclusivo para ti?

No.....	1
Si.....	2

13. ¿Cuál de las siguientes frases dirías que representa mejor tu situación económica personal?

Vivo exclusivamente de mis propios ingresos y/o los de mi pareja o cónyuge...	1
Vivo principalmente de mis ingresos pero con alguna ayuda de la familia.....	2
Vivo principalmente del dinero que me dan en casa con algunos ingresos propios.....	3
Vivo exclusivamente del dinero que me dan en casa.....	4

14. ¿Qué clases de ingresos personales tienes? (elección múltiple)

Ingresos de mi trabajo.....	1
Beca o ayuda de estudio.....	2
Subsidio de paro.....	3
Otra clase de subsidio o pensión.....	4
Ahorros, rentas, inversiones.....	5
Ninguno.....	6

15. ¿Cuánto dinero te dan en casa a la semana?

No me dan nada.....	1
De 1.000 a 2.500 pesetas.....	2
De 2.501 a 5.000 pesetas.....	3
De 5.001 a 7.500 pesetas.....	4
De 7.501 a 10.000 pesetas.....	5
De 10.001 a 15.000 pesetas.....	6
Más de 15.000 pesetas.....	7

16. De las cosas que a continuación se citan, ¿en cuáles de ellas gastas nada, poco, o bastante de tu dinero personal con referencia al último mes?

	Nada	Poco	Bastante
Libros.....	1	1	1
Periódicos, revistas.....	2	2	2
Discos, compactos, cassettes, vídeo.....	3	3	3
Cine.....	4	4	4
Teatro.....	5	5	5
Conciertos.....	6	6	6
Deportes.....	7	7	7
Bares, restaurantes.....	8	8	8
Discotecas, bailes.....	9	9	9
Transportes colectivos (autobuses, tren,....)	10	10	10
Tabaco.....	11	11	11
Alcohol.....	12	12	12
Drogas.....	13	13	13

Medios propios de transporte (coche, moto).....	14	14	14
Juegos de mesa o salón (cartas, máquinas, billares).....	15	15	15
Juegos de azar (lotería, bingo, quinielas,....)	16	16	16

17. De la siguiente lista indica:

a) Cuántas cosas hay en tu casa.
b) Cuántas tienes para tu uso exclusivo y/o son tuyas.

	a) Hay	b) Uso exclusivo
Cámara fotográfica.....	1	1
Ordenador.....	2	2
Consola de juegos (portátil).....	3	3
Televisor.....	4	4
Vídeo.....	5	5
Cámara de vídeo.....	6	6
Equipo de música.....	7	7
Radio cassette.....	8	8
Lectora de CD's.....	9	9
Walkman.....	10	10
Discman.....	11	11
Teléfono.....	12	12
Contestador telefónico.....	13	13
Teléfono móvil.....	14	14
Máquina de escribir.....	15	15
Motocicleta.....	16	16
Coche.....	17	17

18. ¿Tienes permiso de conducir?

No.....	1
Si.....	2

CUESTIONES GENERALES

19. Piensa en tu tiempo de ocio (excluyendo las actividades de estudio, trabajo, labores domésticas, comer, dormir). Señala cuántas horas pasas en casa y fuera de casa en los días laborables.

	En casa	Fuera de casa
Menos de una hora al día.....	1	1
Entre una y dos horas al día.....	2	2
Entre dos y cuatro horas al día.....	3	3
Entre cuatro y seis horas al día.....	4	4
Más de seis horas al día.....	5	5

20. ¿Y cuánto tiempo de ocio pasas en casa y fuera de casa los días de fiesta?

	En casa	Fuera de casa
Menos de una hora al día.....	1	1
Entre una y dos horas al día.....	2	2
Entre dos y cuatro horas al día.....	3	3
Entre cuatro y seis horas al día.....	4	4
Más de seis horas al día.....	5	5

21. ¿Podrías indicar de quién te gusta acompañarte preferentemente en el tiempo libre del que dispones? (Una sola respuesta)

	En casa	Fuera de casa
Nadie, me gusta estar solo/a.....	1	1
Mi pareja.....	2	2
Mis amigos/as.....	3	3
Mis padres.....	4	4
Otros familiares.....	5	5

22. ¿Cómo consideras que lo pasas en el tiempo libre?

	En casa	Fuera de casa
Disfruto mucho de mi tiempo libre y lo aprovecho plenamente.....	1	1
Disfruto bastante de mi tiempo libre y lo aprovecho bastante.....	2	2
Paso el rato simplemente.....	3	3
Me aburro y me sobra tiempo libre.....	4	4
Me aburro mucho, no encuentro la forma de llenar mi tiempo libre.....	5	5

23. Señala con qué frecuencia realizas las actividades que a continuación aparecen (nunca, alguna vez o frecuentemente):

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente
Leer periódicos.....	1	1	1
Ver la TV./video.....	2	2	2
Oír la radio.....	3	3	3
Leer revistas, tebeos.....	4	4	4
Leer libros.....	5	5	5
Hacer deporte.....	6	6	6
Ir a espectáculos deportivos.....	7	7	7
Ir al cine.....	8	8	8
Ir al teatro.....	9	9	9
Ir a conciertos.....	10	10	10

Ir a discotecas, pubs, bares.....	11	11	11
Ir a actos culturales, exposiciones, museos, conferencias.....	12	12	12
Ir a centros de juventud.....	13	13	13
Juegos de mesa (cartas,...) de salón (billar, máquinas,...), otros (ordenador, consola,...).....	14	14	14
Alguna afición o hobby (fotografía, pintura, instrumento musical, informática).....	15	15	15
Charlar con la familia.....	16	16	16
Salir con amigos/amigas.....	17	17	17
Fumar.....	18	18	18
Tomar bebidas alcohólicas.....	19	19	19

24. Escribe por orden de frecuencia las 5 actividades de ocio que más realizas de las anteriores (si hay otra actividad que consideras que realizas más habitualmente y no está entre ellas, inclúyela también):

1.
2.
3.
4.
5.

25. De la siguiente lista de espectáculos y manifestaciones artísticas señala:

- a) Si eres aficionado a ese tipo de espectáculos.
- b) Si has asistido personalmente alguna vez a ese tipo de espectáculo.
- c) En el caso de que hayas asistido alguna vez, ¿has ido en los últimos doce meses?

	a/ Aficio- rado	b/ Ha asistido alguna vez	c/ Ha asistido últimos 12 meses
Teatro.....	1	1	1
Ballet.....	2	2	2
Zarzuela/Ópera.....	3	3	3
Revista musical, espectáculos de variedades.....	4	4	4
Bailes regionales, espectáculos folclóricos.....	5	5	5

	a)	b)	c)
Toros.....	6	6	6
Circo.....	7	7	7
Cine.....	8	8	8
Conciertos de música clásica.....	9	9	9
Conciertos de rock.....	10	10	10
Conciertos de jazz.....	11	11	11
Recitales de canto flamenco.....	12	12	12
Festival de rock al aire libre.....	13	13	13
Festival de teatro.....	14	14	14
Festival de cine.....	15	15	15
Espectáculos deportivos.....	16	16	16

TURISMO E IDIOMAS

26. ¿Crees que a lo largo de tu vida has viajado mucho, bastante, poco o nada?

Nada.....	1
Poco.....	2
Bastante.....	3
Mucho.....	4

27. La mayor parte de los viajes que has hecho han sido por motivo de: (una sola respuesta)

Estudio.....	1
Trabajo.....	2
Turismo.....	3
Razones familiares.....	4
Otros.....	5

28. ¿Has viajado fuera de España alguna vez en tu vida?

P.31 ← No.....	1
Si.....	2

29. ¿Y en cuáles de los siguientes lugares has estado? (múltiple)

Europa.....	1
EE.UU.....	2
América latina.....	3
África.....	4
Asia.....	5
Oceanía.....	6

30. ¿En total cuánto tiempo has pasado en un país extranjero?

Hasta una semana.....	1
Más de una semana, hasta un mes.....	2
Más de un mes, hasta tres meses.....	3
Más de tres meses, hasta un año.....	4
Más de un año.....	5

31. ¿Alguna vez has hecho uno de los siguientes viajes? (múltiple)

Viaje organizado por mi facultad.....	1
Viaje de estudios de mi facultad.....	2
Viaje organizado por la Universidad.....	3
Viaje organizado por alguna asociación universitaria.....	4
Viaje organizado por otro tipo de asociación.....	5

32. Indica cuál es tu conocimiento de los siguientes idiomas:

	Ninguno	Básico	Intermedio	Alto
Inglés.....	1	1	1	1
Francés.....	2	2	2	2
Alemán.....	3	3	3	3
Italiano.....	4	4	4	4
Asturiano.....	5	5	5	5

33. Aparte de los idiomas citados en la pregunta anterior, ¿hay algún otro idioma que hables?

No.....	1
Si.....	2
¿cuáles?	

34. Señala si has realizado o realizas alguno de los siguientes cursos de idiomas de Extensión Universitaria de la Universidad de Oviedo? (múltiple)

Inglés.....	1
Francés.....	2
Alemán.....	3
Italiano.....	4
Portugués.....	5
Otros.....	6
¿cuál/es?	

DEPORTES

35. ¿Qué deporte o deportes practicas?

Ninguno.....	1
Alpinismo.....	2
Atletismo.....	3
Baloncesto.....	4
Balónmano.....	5
Caza.....	6
Ciclismo.....	7
Equitación.....	8
Esquí.....	9
Footing.....	10
Frontón, pelota.....	11
Fútbol.....	12
Gimnasia.....	13
Golf.....	14
Jogging.....	15
Judo, karate, artes marciales.....	16
Montañismo.....	17
Natación.....	18
Padel.....	19
Patinaje.....	20
Pesca.....	21
Squash.....	22
Submarinismo.....	23
Surf.....	24
Tenis.....	25
Vela.....	26
Otros.....	27

36. ¿Puedes indicar qué artículos deportivos tienes en tu casa?

Ajedrez.....	1
Aparatos de musculación (pesas,...).....	2
Balón de baloncesto, voleibol, balónmano.....	3
Balón de fútbol.....	4
Bicicleta de carreras.....	5
Bicicleta de montaña.....	6
Equipo de fútbol.....	7
Equipo de buceo.....	8
Equipo de esquí.....	9
Equipo de baloncesto.....	10
Equipo de navegación.....	11
Equipo de pesca.....	12
Escopeta de caza.....	13
Mesa de ping pong.....	14
Moto deportiva.....	15
Palas.....	16
Palos de golf.....	17
Patines.....	18
Raquetas de tenis, squash.....	19
Tiendas de campaña.....	20
Utiles de montañismo.....	21

37. ¿Acudes con frecuencia a presenciar algún espectáculo deportivo?

No.....	1
Si.....	2
¿a cuáles?	

38. ¿Has utilizado las instalaciones deportivas de la Universidad de Oviedo?

P.40 ← Nunca.....	1
Alguna vez.....	2
A menudo.....	3
Muchas veces.....	4

39. Indica qué instalación o instalaciones has utilizado o utilizas con mayor frecuencia:

1.
2.

40. ¿Has participado o participas en algún curso deportivo de la Universidad de Oviedo?

No.....	1
Si.....	2
¿en cuáles?	

CINE/MÚSICA

41. En general, ¿cuántas veces vas al cine?

Nunca/Casi nunca.....	1
Una vez al mes.....	2
Una vez cada 15 días.....	3
Una vez a la semana.....	4
Dos/tres veces por semana.....	5
Prácticamente todos los días.....	6

42. ¿Qué género cinematográfico te gusta más? (usa sola respuesta)

Acción.....	1
Comedia.....	2
Cine negro.....	3
Aventuras.....	4
Terror.....	5
Musical.....	6
Ciencia Ficción.....	7
Todos estos géneros.....	9

43. ¿Has asistido a alguna proyección cinematográfica del ciclo universitario?

No conozco el ciclo.....	1
Conozco el ciclo pero nunca he ido.....	2
Una vez.....	3
Alguna vez.....	4
A menudo.....	5

44. ¿Qué tipo de música escuchas preferentemente? (una sola respuesta)

Alternativa.....	1
Clásica.....	2
Country.....	3
Jazz/Blues.....	4
New age.....	5
Pop/Rock.....	6
Rap/Hip hop.....	7
Salsa/Merengue.....	8
De todo tipo.....	9

45. ¿Con qué frecuencia vas a un concierto?

Nunca.....	1
Rara vez.....	2
Una vez al mes.....	3
Una vez cada 15 días.....	4
Una/dos veces a la semana.....	5

46. Escribe tu/s grupo/s musical/es favorito/s:

1.
2.

47. Por lo general un grupo español:

Prefiero que cante en inglés.....	1
Prefiero que cante en español.....	2
Me es indiferente.....	3

48. Indica a cuál o a cuáles de los siguientes espectáculos promovidos por la Universidad de Oviedo has acudido:

	He asistido
Festival de Música y Danza.....	1
Festival Oviedo Múltiple.....	2
Certamen de Tunas.....	3
Semana Cultural de Humanidades.....	4
Alguna representación teatral universitaria.....	5

49. Valora estos espectáculos según el interés que crees que tienen (poco, bastante, mucho):

	Poco	Bastante	Mucho
Festival de Música y Danza.....	1	1	1
Festival Oviedo Múltiple.....	2	2	2
Certamen de Tunas.....	3	3	3
Semana Cultural de Humanidades.....	4	4	4
Representación teatral universitaria.....	5	5	5

SALIR POR LA NOCHE

50. ¿Con qué frecuencia sueles salir de noche?

Nunca/Casi nunca.....	1
Una/dos veces al mes.....	2
Una vez a la semana.....	3
Dos días por semana.....	4
Tres días por semana.....	5
Prácticamente todos los días.....	6

51. Cuando sales de noche, ¿a qué hora vuelves a casa generalmente?

12/1 de la madrugada.....	1
2/3 de la madrugada.....	2
4/6 de la madrugada.....	3
6/8 de la madrugada.....	4
Más tarde de las 8 de la madrugada.....	5

52. Cuando vas "de marcha", ¿a dónde sueles acudir más a menudo? (una sola respuesta)

Discotecas.....	1
Bares.....	2
Pubs.....	3
Fiestas particulares.....	4

53. Cuando sales de noche, ¿qué sueles beber preferentemente? (una sola respuesta)

Agua/refrescos.....	1
Cerveza.....	2
Copas.....	3
Vino.....	4
Calimocho.....	5
Otros.....	6
¿qué?	

54. ¿Acudes a las fiestas universitarias?

P.56 ←	Nunca.....	1
	Sólo a las de mi facultad.....	2
	A varias.....	3
	A todas las que puedo.....	4

55. De las que has ido, ¿cuáles te parecen las mejores fiestas universitarias?

1.
2.
3.

56. ¿Estás a favor o en contra de la legalización de la droga?

No tengo opinión formada.....	1
Estoy en contra de la legalización de cualquier tipo de droga.....	2
Estoy a favor de la legalización de las drogas blandas.....	3
Estoy a favor de la legalización de todo tipo de drogas.....	4

57. ¿Has probado alguna de estas drogas?

	Nunca	Alguna vez	Varias veces
Porros.....	1	1	1
Drogas sintéticas (pastillas).....	2	2	2
Estimulantes, hipnóticos.....	3	3	3
Cocaína.....	4	4	4
Otra droga blanda.....	5	5	5
Opiáceos.....	6	6	6
LSD.....	7	7	7
Heroína.....	8	8	8
Otra droga dura.....	9	9	9

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

58. ¿Sueles ver la televisión?

P.60 ←	Nunca.....	1
	Una o dos veces cada 15 días.....	2
	Uno o dos días a la semana.....	3
	Tres o cuatro días a la semana.....	4
	Casi todos los días.....	5
	Todos los días.....	6

→ P.59

59. Señala con qué frecuencia sueles ver los siguientes espacios televisivos:

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente
Películas.....	1	1	1
Series, <i>telefilas</i>	2	2	2
Telenovelas, culebrones.....	3	3	3
Deportes.....	4	4	4
Musicales.....	5	5	5
Informativos.....	6	6	6
Debates y mesas redondas.....	7	7	7
Reportajes y documentales.....	8	8	8
Concursos.....	9	9	9
Programas de entrevistas.....	10	10	10
Programas de actualidad cultural.....	11	11	11
Programas de cotilleos.....	12	12	12
Shows nocturnos.....	13	13	13
Otros.....	14	14	14

60. ¿Sueles escuchar la radio?

P.62 ←	Nunca.....	1
	Una o dos veces cada 15 días.....	2
	Uno o dos días a la semana.....	3
	Tres o cuatro días a la semana.....	4
	Casi todos los días.....	5
	Todos los días.....	6

61. Señala con qué frecuencia sueles escuchar los siguientes espacios radiofónicos:

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente
Música.....	1	1	1
Informativos.....	2	2	2
Tertulias, entrevistas.....	3	3	3
Deportes.....	4	4	4
Programas nocturnos.....	5	5	5
Novelas, dramáticos.....	6	6	6
Programa universitario.....	7	7	7
Otros.....	8	8	8

62. ¿Sueles leer la prensa diaria?

P.64 ←	Nunca.....	1
	Una o dos veces cada 15 días.....	2
	Uno o dos días a la semana.....	3
	Tres o cuatro días a la semana.....	4
	Casi todos los días.....	5
	Todos los días.....	6

63. De las siguientes secciones de la prensa diaria, señala cuáles lees siempre, frecuentemente, alguna vez o nunca:

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente	Siempre
Política nacional.....	1	1	1	1
Política internacional.....	2	2	2	2
Vida local.....	3	3	3	3
Economía.....	4	4	4	4
Cultura.....	5	5	5	5
Sucesos.....	6	6	6	6
Deportes.....	7	7	7	7
Espectáculos y TV.....	8	8	8	8
Otras.....	9	9	9	9
Todas.....	10	10	10	10

64. Señala con qué frecuencia lees revistas de la temática indicada (nunca, alguna vez, frecuentemente):

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente
Actualidad.....	1	1	1
Ciencia.....	2	2	2
Corazón.....	3	3	3
Cultura.....	4	4	4
Deportes.....	5	5	5
Informática.....	6	6	6
Música.....	7	7	7
Naturaleza.....	8	8	8

65. De las siguientes revistas y periódicos universitarios, señala:

- a) Si los conoces.
b) Si los lees habitualmente.

	Lo conozco	Suelo leerlo
La Fuerza.....	1	1
Res Gestae.....	2	2
Pretexto.....	3	3
Santa Casa.....	4	4
Boletín de la Universidad.....	5	5
El Periódico universitario.....	6	6
Paraminfo.....	7	7

ASOCIACIONISMO Y POSICIÓN POLÍTICA

66. ¿Formas o formaste parte de alguna asociación, organización, sociedad, club o grupo organizado de cualquier clase bien sea cultural, deportivo, religioso, ecologista, excursionista, sindical o de otro tipo?

P.68 ←	No, nunca he pertenecido a grupos de este tipo.....	1
	Si, ahora estoy asociado.....	2
	Ahora no estoy asociado pero estuve asociado.....	3

Si nunca has estado asociado

67. ¿Te gustaría pertenecer a alguna asociación?

P.69 ←	No.....	1
	Si.....	2

68. Señala a) a cuál o a cuáles perteneces, b) has pertenecido o c) te gustaría pertenecer:

	a) He pertenecido	b) he pertenecido	c) Me gustaría pertenecer
Asociación o club deportivo.....	1	1	1
Asociación religiosa.....	2	2	2
Asociación cultural.....	3	3	3
Asoc. Recreativa (club social, casino,...).....	4	4	4
Banda de música, asoc. Musical.....	5	5	5
Asociación cívica (vecinos, consumidores,...).....	6	6	6
Asociación pacifista.....	7	7	7
Asociación de objetores de conciencia.....	8	8	8
Asoc. defensa Derechos Humanos.....	9	9	9
Asociación ecologista.....	10	10	10
Asociación estudiantil.....	11	11	11
Grupo de teatro universitario.....	12	12	12
Algún partido u organización política juvenil.....	13	13	13
Algún sindicato.....	14	14	14
Asociación feminista.....	15	15	15

69. ¿Perteneces a alguna ONG?

P.72 ←	No.....	1
	Si.....	2
	¿a cuál/es?.....	
	P.70	

70. Señala cuánto tiempo le dedicas a esa/s ONG/s:

Un día al mes.....	1
Uno o dos de cada 15 días.....	2
Uno o dos días a la semana.....	3
Tres o cuatro días a la semana.....	4
Casi todos los días.....	5
Todos los días.....	6

71. Indica cuánto tiempo llevas asociado/a a esa/s ONG/s:

Alededor de un mes.....	1
De tres a seis meses.....	2
De seis meses a un año.....	3
Entre un año y dos años.....	4
Unos tres años.....	5
Más de tres años.....	6

72. ¿Pertenece a alguna asociación universitaria?

No.....	1
Si.....	2
¿a cuál/es?	

73. Señala en que medida te interesa la política:

Nada.....	1
Poco.....	2
Bastante.....	3
Mucho.....	4

74. Indica con que opción política te identificas más:

Izquierda.....	1
Centro.....	2
Derecha.....	3
Con ninguna.....	4

75. Señala la posición política con la que más te identifiques, independientemente de que te interese o no la política: (una sola respuesta)

Grupos de extrema izquierda.....	1
HB.....	2
Anarquistas.....	3
Partido asturianista.....	4
IU.....	5

PSOE.....	6
PP.....	7
Grupos de extrema derecha.....	8
Otros.....	9
¿cuál?	

VISITAS A MONUMENTOS Y OTRAS PRÁCTICAS CULTURALES

76. De las siguientes actividades: señala para cada una de ellas:

a) Si has realizado esa actividad alguna vez
b) (Si la has realizado alguna vez) ¿Ha sido durante los últimos doce meses?

	(a) Alguna vez	(b) Últimos doce meses
Visitar un museo.....	1	1
Visitar una exposición de arte	2	2
Visitar un monumento histórico o artístico.....	3	3
Visitar un parque natural (aparte de los jardines o parques públicos o urbanos)	4	4
Visitar un parque zoológico.....	5	5
Ir a un parque de atracciones.....	6	6
Ir a un parque acuático.....	7	7
Visitar una feria del libro.....	8	8
Visitar una feria de artesanía.....	9	9
Visitar una feria del disco.....	10	10
Visitar otras ferias comerciales	11	11
Asistir a una conferencia o a una mesa redonda.....	12	12
Asistir a un festival de música	13	13
Asistir a un festival de teatro.....	14	14

77. En vacaciones o en viajes cortos que hayas hecho durante los últimos doce meses, ¿has realizado alguna de estas actividades? (múltiple)

Visitar un museo/ exposición.....	1
Visitar un monumento histórico o artístico.	2
Asistir a un parque natural (aparte de los jardines o parques públicos o urbanos)....	3

78. ¿Qué museo/s has visitado durante los últimos doce meses? (múltiple)

Ninguno.....	1
Museos de bellas artes (pintura, escultura...)	2
Museos de ciencias, técnicos.....	3
Museos especializados (etnográficos,...)	4

79. ¿Qué monumento/s histórico/s o artístico/s has visitado durante los últimos doce meses? (múltiple)

Ninguno.....	1
Conjunto histórico artístico (barrio antiguo, ciudad monumental, etc.).....	2
Catedral, iglesia, monasterio, otras edificaciones religiosas.....	3
Edificaciones civiles (lonja, universidad, palacio, otras edificaciones).....	4
Murallas, fortalezas, ruinas de castillos.....	5
Otros monumentos singulares (acueducto, arco del triunfo, etc.).....	6
Yacimientos arqueológicos.....	7
Camino de Santiago.....	8
Otros.....	9

LECTURA

80. En la casa o domicilio donde viviste hasta los dieciocho años, ¿tenías libros accesibles?

No existían libros accesibles.....	1
Si, existe o existía una biblioteca con el siguiente número aproximado de libros:	
Uno - veinticinco.....	2
Veintiséis - cincuenta.....	3
Cincuenta y uno - setenta y cinco.....	4
Setenta y seis - cien.....	5
Ciento uno - ciento cincuenta.....	6
Ciento cincuenta y uno - doscientos.....	7
Doscientos uno - trescientos.....	8
Más de trescientos.....	9

81. ¿Has comprado algún libro durante los últimos doce meses (aparte de los de texto) para ti o para alguna otra persona?

P.83 ← No.....	1
Si.....	2

82. Aproximadamente, ¿cuántos libros has comprado durante estos últimos doce meses?

Número de libros:

83. Del tiempo que dedicas a la lectura, ¿qué proporción, aproximada, dedicas a los libros relacionados con tus estudios?

Todo o casi todo.....	1
La mayor parte.....	2

La mitad.....	3
Bastante, pero no la mitad.....	4
Una pequeña parte.....	5

84. ¿Sueles sacar en préstamo libros de alguna biblioteca? (múltiple)

Nunca.....	1
Si, de la biblioteca de mi facultad.....	2
Si, de la biblioteca municipal.....	3
Si, de otras de bibliotecas.....	4

85. Aproximadamente, ¿cuántos libros has sacado en préstamo durante los últimos doce meses?

Número de libros:

86. ¿Sueles ir a la biblioteca para leer allí?

P.88 ← No.....	1
Si.....	2

87. ¿Con qué frecuencia?

Todos/casi todos los días.....	1
Una/dos veces por semana.....	2
Sólo cuando tengo exámenes.....	3

88. Excluyendo los libros de texto, ¿qué clase de libros y cuántos has leído en los últimos doce meses?

	Ninguno	Uno o dos	Sobre cinco	ocho o más
Tebeos o comics.....	1	1	1	1
Ensayos técnicos o científicos.....	2	2	2	2
Poesía.....	3	3	3	3
Teatro.....	4	4	4	4
Novelas.....	5	5	5	5
Libros de filosofía.....	6	6	6	6
Libros políticos o de sociología.....	7	7	7	7
Libros de psicología.....	8	8	8	8
Libros de contenido religioso.....	9	9	9	9
Libros de esoterismo y ciencias ocultas.....	10	10	10	10
Novelas de ciencia ficción y fantología.....	11	11	11	11
Libros sobre sexualidad/erotismo.....	12	12	12	12

OTRAS ACTIVIDADES

Si tocas algún instrumento musical,
89. ¿Qué instrumento/s musical/es tocas?

Guitarra.....	1
Otro instrumento de cuerda.....	2
¿cuál/es?	
Armónica.....	3
Flauta.....	4
Otro instrumento de viento.....	5
¿cuál/es?	
Piano.....	6
Órgano electrónico.....	7
Batería.....	8
Otro instrumento musical.....	9
¿cuál/es?	

90. ¿Formas parte de algún conjunto,
orquesta o banda, aunque sea de aficionados?

No.....	1
Si.....	2

Si escribes, 91. ¿Qué sueles escribir? (múltiple)

Poesía.....	1
Cuento.....	2
Novela.....	3
Artículos o ensayo.....	4
Otros.....	5
¿qué?	

92. ¿Has publicado alguna vez algo que hayas
escrito?

P. 94 ← No.....	1
Si.....	2

93. ¿Dónde has publicado lo que has escrito?
(múltiple)

En folleto o libro editado por tu cuenta.....	1
En folleto o libro editado por una editorial.....	2
En la editorial de la Universidad de Oviedo.....	3
En revista.....	4
En prensa diaria.....	5

94. ¿Haces a menudo estudios, observaciones
o experimentos científicos de algún tipo?

No.....	1
Si.....	2

Si haces trabajos manuales
95. ¿Qué trabajos manuales haces?

Modelismo.....	1
Objetos de papel maché.....	2
Objetos de miga de pan.....	3
Objetos de cuero.....	4
Bisutería.....	5
Otros.....	6
¿cuál/es?	

Si haces trabajos prácticos por afición
96. ¿Qué tipos de trabajos prácticos haces?

Electricidad/electrónica.....	1
Carpintería.....	2
Albañilería.....	3
Mecánica del automóvil y de la moto.....	4
Otros.....	5
¿cuál/es?	

Si haces alguna colección,
97. ¿Qué coleccionas?

Sellos.....	1
Monedas.....	2
Minerales.....	3
Tarjetas postales.....	4
Otros.....	5
¿qué?	

98. De los siguientes objetos señala cuál o
cuáles tienes en casa, aunque no sean
personalmente tuyos:

Guitarra clásica (no eléctrica).....	1
Guitarra eléctrica.....	2
Otros instrumentos de cuerda (violín, bandurria, etc.).....	3
¿cuál/es?	
Armónica.....	4
Flauta.....	5
Otros instrumentos de viento (trompeta, clarinete, etc.).....	6
¿cuál/es?	
Piano.....	7
Órgano electrónico.....	8
Acordeón.....	9
Otro instrumento musical.....	10
¿cuál/es?	
Cuadros o dibujos originales enmarcados.....	11
Grabados originales (numerados y firmados) enmarcados.....	12
Grabados de imprenta, fotografías artísticas o posters enmarcados.....	13

99. Señala si practicas alguna de las siguientes aficiones: (múltiple)

Pintura.....	1
Escultura.....	2
Fotografía.....	3
Dibujar cómics.....	4
Jardinería.....	5
Video/cine (realización, dirección).....	6
Actuación (teatro, video, cine).....	7

100. ¿Has realizado alguna vez uno de los siguientes talleres? (múltiple)

Taller de pintura.....	1
Taller de escultura.....	2
Taller de teatro.....	3
Taller de fotografía.....	4
Taller de radio.....	5
Otros.....	6
¿cuál/es?	

101. Indica si alguna vez te has dedicado a la edición de: (múltiple)

Periódicos.....	1
Revistas.....	2
Fanzines.....	3
Otros.....	4
¿cuál/es?	

102. ¿Tienes ordenador en casa?

Si.....	1
No, pero uso el ordenador de otro/s sitio/s.....	2
Si, pero no lo utilizo.....	3
No.....	4

103. ¿Para qué lo sueles usar? (múltiple)

Proceso de textos.....	1
Programas de juegos.....	2
Contabilidad/ diseño.....	3
Internet.....	4
Multimedia.....	5
Otros usos.....	6
¿Cuál/es?	

104. ¿Con qué frecuencia sueles usar el ordenador? (anota las horas a la semana)

A la semana:

105. Habitualmente usas el ordenador: (una sola respuesta)

Propio.....	1
De la facultad.....	2
De alguna asociación.....	3
De algún centro social.....	4
Del trabajo.....	5

CREENCIAS Y OPINIONES

106. ¿Cuál es tu opinión frente a las creencias religiosas?

No tengo opinión formada.....	1
Creyente practicante.....	2
Creyente no practicante.....	3
No creyente.....	4
Indiferente.....	5
Ateo/agnóstico.....	6

107. ¿Cuál es tu opinión frente a las instituciones religiosas? (solo una respuesta)

No tengo opinión formada.....	1
De apoyo.....	2
De tolerancia.....	3
De indiferencia.....	4
De oposición.....	5

Si perteneces a alguna religión,
108. ¿A qué religión perteneces?

Católica.....	1
Protestante.....	2
Musulmana.....	3
Otra.....	4
¿cuál?	

109. ¿Crees que todos los universitarios tienen un nivel cultural parecido?

Si, todos tienen un nivel cultural parecido....	1
No, tienen un nivel cultural distinto, según la carrera que estudian.	
El nivel más alto corresponde a:	
Quiénes estudian carreras técnicas.....	2
Quiénes estudian carreras de ciencias.....	3
Quiénes estudian carreras de letras o humanidades.....	4

110. ¿Qué influencia crees que tienen los universitarios como grupo social en cada uno de estos aspectos? (una sola respuesta por fila)

Aspecto	Un grupo marginado sin influencia	Con la misma influencia que otros	Un grupo privilegiado con más influencia	No lo sé, no tengo opinión formada
Influencia política	1	1	1	1
Prestigio social	2	2	2	2
Capacidad económica	3	3	3	3
Influencia cultural	4	4	4	4
Influencia académica	5	5	5	5

111. Crees que la cultura de los universitarios es: (una respuesta por fila)

Amplia	1	Reducida	1	Ni lo uno ni lo otro	1	No tengo opinión formada	1
Teórica	2	Práctica	2	Ni lo uno ni lo otro	2	No tengo opinión formada	2
Innovadora	3	Conservadora	3	Ni lo uno ni lo otro	3	No tengo opinión formada	3
Muy Valiosa	4	Poco valiosa	4	Ni lo uno ni lo otro	4	No tengo opinión formada	4
Útil	5	Insútil	5	Ni lo uno ni lo otro	5	No tengo opinión formada	5
Reconocida	6	Desprestigiada	6	Ni lo uno ni lo otro	6	No tengo opinión formada	6
Imaginativa	7	Rutinaria	7	Ni lo uno ni lo otro	7	No tengo opinión formada	7

112. ¿Cuáles de estos rasgos crees que caracterizan a los universitarios? (una respuesta por fila)
Los universitarios son:

Maduros	1	Inmaduros	1	Ni lo uno ni lo otro	1	No tengo opinión formada	1
Contestatarios	2	Conformistas	2	Ni lo uno ni lo otro	2	No tengo opinión formada	2
Realistas	3	Utópicos	3	Ni lo uno ni lo otro	3	No tengo opinión formada	3
Responsables, seguros de sí mismos	4	Irresponsables, inseguros de sí mismos	4	Ni lo uno ni lo otro	4	No tengo opinión formada	4
Conservadores	5	Liberales	5	Ni lo uno ni lo otro	5	No tengo opinión formada	5
Comprometidos	6	Pasotas	6	Ni lo uno ni lo otro	6	No tengo opinión formada	6
Pacíficos	7	Violentos	7	Ni lo uno ni lo otro	7	No tengo opinión formada	7
Tolerantes	8	Dogmáticos	8	Ni lo uno ni lo otro	8	No tengo opinión formada	8

FIN DEL CUESTIONARIO

Gracias por tu colaboración.

