

**HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVAS DE ESTUDIANTES DE
DEPORTE FORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE**

JEFFERSON CASTRO AYALA

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
SANTIAGO DE CALI
2013**

**HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVAS DE ESTUDIANTES DE
DEPORTE FORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE**

JEFFERSON CASTRO AYALA

**Trabajo de grado para optar al título de
Licenciado en Educación Física y Deportes**

Director

JAIME HUMBERTO LEIVA DEANTONIO ph.D

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
SANTIAGO DE CALI
2013**

DEDICATORIA

Este trabajo representa el fin de los esfuerzos necesarios para cumplir una de mis metas. Quiero dedicarlo especialmente a todas las personas que de alguna forma contribuyeron a su aprobación, mis padres, mi familia, mi novia, mi tutor, los docentes del área de educación Física y Deportes y a mis compañeros de carrera es la forma de retribuirles su apoyo a lo largo de estos años.

AGRADECIMIENTOS

“Cuida tus pensamientos, se convertirán en palabras; cuida tus palabras que se convertirán en acciones; cuida tus acciones que se convertirán en hábitos; cuida tus hábitos, porque son tu vida; cuida tu vida porque tienes sólo una”.

Anónimo

Es tan placentero pensar y reflexionar en todas las personas que de una u otra forma me dieron su mano y contribuyeron para la realización de una de muchas metas trazadas a futuro. Esta Tesis de Pregrado representa la culminación de una etapa, el fin de un trayecto de cinco años magníficos de conocimiento y aprendizaje, por esto quiero agradecer a todos los que me acompañaron en este trayecto para que el cumplimiento de mi meta fuera posible.

A mis padres, Que siempre me apoyaron en las decisiones que he tomado, por el esfuerzo para que yo pudiera estudiar, y sobre todo por los valores y principios inculcados con su ejemplo, esto en verdad no tiene precio. Gracias por estar siempre aquí, en los buenos y malos momentos, espero nunca decepcionarlos.

A mi familia, que siempre me alentaron por el estudio, como eje principal para salir adelante y ser cada día mejor.

A Sandra, por estar siempre conmigo, por su paciencia, porque a pesar de mis errores, me soporta y aún así me quiere, por su descomunal ayuda con esta investigación, gracias por estar siempre presente cuando más lo necesito.

A mi tutor Jaime Humberto Leiva por brindarme sus conocimientos y orientarme en la adquisición de saberes con toda su paciencia, amabilidad y sabiduría.

A los Profesores del Área de Educación Física y Deportes por su ayuda, colaboración y atención brindada, en especial a la profesora Cecilia Ortiz y el profesor Francisco Amú.

A mis Compañeros de Carrera y del Área de Admisiones, que directa o indirectamente aportaron su granito de arena con sus consejos, ideas, apoyo, charlas y colaboración.

A los Estudiantes y Profesores de Deporte Formativo, que participaron en el cuestionario y brindaron sus opiniones para ser de la Universidad cada vez mejor.

¡Muchas gracias a todos por recorrer conmigo este camino!

RESUMEN

Aunque la mayoría de las personas están al tanto de los peligros de la inactividad física y los beneficios que tienen las prácticas físico-deportivas para la salud, sólo un pequeño porcentaje de la población realizan actividades físico-deportivas, esto es preocupante debido a la gran celeridad y al gran número de muertes atribuidas que ha tenido en las últimas décadas el sedentarismo e inactividad física. En el ámbito universitario es más notorio dado que los estudiantes al iniciar su carrera en la universidad disminuyen su nivel y periodicidad de prácticas físico-deportivas por múltiples razones, (trabajo, poco tiempo libre, ánimo, interés o motivación etc.). El objetivo principal fue caracterizar hábitos de práctica físico-deportivos de los estudiantes del curso deporte formativo de la Universidad del Valle, con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas sobre la oferta de programas físico-deportivos y se realizó un estudio observacional de carácter descriptivo y de corte transversal, dentro de las instalaciones de la Universidad del Valle y aleatorio por programas académicos. Igualmente ésta investigación se describe como no experimental post facto ya que las variables se observaron en un solo evento y no se hicieron cambios a las variables definidas como independientes. Lo que se pretendió fue observar este fenómeno tal y como se da en su contexto natural para después describir, analizar y debatir sobre los resultados obtenidos. El estudio se llevó a cabo mediante la aplicación de dos encuestas una a los estudiantes y otra a profesores encargados de los diferentes grupos de la asignatura de deporte formativo.

La población de estudio abarcó a 15 profesores de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle y a 312 estudiantes matriculados en dicha asignatura, donde 169 fueron de sexo masculino y 141 de sexo femenino, de los cuales se reportó que el 71% de los hombres practican una

o varias actividades físico-deportivas, mientras las mujeres sólo el 39%. Así mismo, El 98,3% de los encuestados entre hombres y mujeres se interesan en *Alto* o *Bajo* nivel por la práctica físico-deportiva. Las principales razones nombradas por los estudiantes universitarios de ambos sexos para practicar actividades físico-deportivas fueron: “por hacer ejercicio físico”, “mantener y/o mejorar la salud” y por “diversión y pasar el tiempo”. El 69,8% de los encuestados refirió principalmente para realizar actividades físico-deportivas las instalaciones de la Universidad del Valle. Los estudiantes y docentes encuestados afirmaron estar satisfechos con las asignaturas de deporte formativo. Se puede decir que los hombres son más activos en cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas que las mujeres. El deporte es muy importante para los estudiantes universitarios de ambos de sexos, aunque existe una notable diferencia entre la importancia e interés que se concede al deporte y el nivel práctica real de los estudiantes. Los hombres y las mujeres en su mayoría mencionan como motivo principal para realizar actividad físico-deportiva el mantener y/o mejorar la salud, esto demuestra que los jóvenes universitarios conocen los beneficios que otorga para la salud la práctica de actividades físico-deportivas. Los docentes sugirieron nuevos deportes de los cuales coinciden con algunos propuestos por los estudiantes, esto permite afirmar que los docentes reconocen la necesidad de implementar nuevos deportes en la universidad del Valle a futuro, ya sea como parte de la asignatura de deporte formativo o como parte de programas extracurriculares.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	14
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
3. JUSTIFICACIÓN.....	21
<i>CAPÍTULO 1.....</i>	<i>25</i>
4. MARCO TEÓRICO.....	26
4.1 Salud y actividad física	26
4.2 Ejercicio Físico.....	29
4.2.1 Tipos de ejercicio físico	30
4.3 Deporte	33
4.4 Inactividad física y sedentarismo.....	35
4.5 Beneficios de la actividad física.....	38
4.6 Hábitos saludables, estilos y calidad de vida	43
4.7 Motivación hacía la práctica físico/deportiva	47
4.8 Componentes que influyen en la práctica de la actividad física	48
4.9 Promoción y prevención de la salud y la actividad física en la universidad.....	52
4.10 Antecedentes legales y organismos del deporte y la actividad física en Colombia.....	54
4.10.1 Constitución política de Colombia	54
4.10.2 Universidad del Valle.....	55
<i>CAPÍTULO 2.....</i>	<i>57</i>
5. OBJETIVOS, METODOS Y ORGANIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN....	58
5.1 Objetivos	58
5.1.2. Objetivos específicos.....	58

5.2 Metodología.....	59
5.1.1.Tipo De Estudio	59
5.1.2.Población y Muestra	59
5.1.2.1. Estudiantes de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle.....	60
5.1.2.2. Profesores de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle.....	61
5.1.3.Técnicas de Recolección de Información	62
5.1.3.1. “Encuesta sobre hábitos de prácticas físico-deportivas dirigida a estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle”.	62
5.1.3.2. “Encuesta acerca de la asignatura de deporte formativo y las instalaciones físico-deportivas dirigida a profesores de deporte formativo de la Universidad del Valle”.	64
CAPÍTULO 3.....	67
6. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	68
6.1. Resultados encuesta dirigida a estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle.....	69
6.1.1. Caracterización socio-demográfica de la población	69
6.1.2. Sobre los hábitos físico-deportivos.....	72
6.1.3. Sobre la frecuencia de practica físico-deportiva.....	80
6.1.4. Sobre el interés y motivos de practica físico-deportiva	84
6.1.5. Sobre el uso de instalaciones y la asignatura de deporte formativo.....	92
6.1.6. Sobre la Asignatura de Deporte formativo.....	94
6.1.7. Sobre el uso de la tecnología	97
6.2. Resultados Población Docente	103

6.2.1. Identificación de la población encuestada	104
6.2.2. Sobre implementos y uso de las instalaciones	104
6.2.3. Sobre la asignatura de deporte formativo	106
7. CONCLUSIONES.....	112
8. RECOMENDACIONES.....	116
9. BIBLIOGRAFIA.....	119
10. ANEXOS.....	126

LISTADO DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Clasificación de los ejercicios según Guillermo Firman.....	32
Gráfico 2. Práctica actual de actividades físico-deportivas.	73
Gráfico 3. Actividades físico-deportivas Practicadas (conjunto 1)	76
Gráfico 4. Tipo de actividad físico-deportiva (conjunto 2)	76
Gráfico 5. Frecuencia en Días de Practica Físico-Deportiva	80
Gráfico 6. Frecuencia en Horas Práctica Físico-Deportiva	81
Gráfico 7. Interés por la Actividad Físico-Deportiva	85
Gráfico 8. Grupo de población con el que se identifican según el interés y nivel de práctica físico-deportiva en ambos sexos	86
Gráfico 9. Motivos o razones de Práctica Físico - Deportiva	88
Gráfico 10. Motivo de No Práctica Físico-Deportiva.	90
Gráfico 11. Cómo Hace Actividad Física o Deporte	91
Gráfico 12. Instalaciones Utilizadas para la Práctica Físico-Deportiva.	92
Gráfico 13. Horas diarias de Uso del Computador.....	98
Gráfico 14. Lugar en el que Consulta Internet.	100
Gráfico 15. Frecuencia en el uso del Internet	101
Gráfico 16. Instalaciones e Implementos Adecuados	105
Gráfico 17. Grado de Satisfacción Instalaciones e Implementos Deportivos	106
Gráfico 18. Pertinencia de la Oferta Deportiva de la Asignatura Deporte Formativo.....	107
Gráfico 19. Motivo de Asistencia a la Asignatura Deporte Formativo	110

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1 Beneficios de la actividad física.....	42
Tabla 2. Factores que pueden influir en el abandono de programas de actividades físico-deportivas.....	50
Tabla 3 Operacionalización de las variables de investigación.	66
Tabla 4. Estudiantes por Sexo y Semestre Académico	70
Tabla 5. Estudiantes por Sexo y Nivel Socio-económico.....	71
Tabla 6. Estudiantes por Sexo y Facultad	71
Tabla 7. Nivel Socio-Económico Y Practica Actual De Actividades Físico-Deportivas Por Sexo.....	74
Tabla 8. Tipo de actividad físico-deportiva (conjunto 1).....	75
Tabla 9. Tipo de actividad físico-deportiva (conjunto 2).....	75
Tabla 10. Otras Actividades Físico-Deportivas Reportadas.....	78
Tabla 11. Tipo de actividades físico-deportivas practicadas por sexo	79
Tabla 12. Frecuencia Y Cantidad De Actividades Físico-Deportivas Practicadas Por Sexos	83
Tabla 13. Grupo De Población Con El Que Se Identifica Según El Interés Y Nivel De Práctica Físico-Deportiva	86
Tabla 14. Instalaciones Utilizadas Según El Nivel Socio-Económico y Sexo	93
Tabla 15. Estudiantes Matriculados En La Asignatura De Deporte Formativo De Su Agrado	95
Tabla 16. Satisfacción Con Los Deportes Que Ofrece La Asignatura De Deporte Formativo	95
Tabla 17. Nuevos Deportes Propuestos Para Implementar En La Asignatura De Deporte Formativo	96

Tabla 18. Tenencia De Computador Por Sexo	97
Tabla 19. Nivel Socio-Económico Y Horas De Uso Del Computador Por Sexo	99
Tabla 20. Nivel Socio-Económico Y Frecuencia De Uso Del Internet Por Sexo	102
Tabla 21. Frecuencia De Uso Del Computador y Cantidad De Actividades Físico Deportivas Practicadas	103
Tabla 22. Frecuencia De Uso Del Internet y Cantidad De Actividades Físico Deportivas Practicadas.....	103
Tabla 23. Nuevos Deportes Propuestos Por Los Docentes	108

1. INTRODUCCIÓN

Aunque la mayoría de las personas están al tanto de los peligros de la inactividad física y los beneficios que tienen las prácticas físico-deportivas para la salud (las cuales además de ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades, mejoran la calidad de vida, nuestro cuerpo y mente), sólo un pequeño porcentaje de la población realizan actividades físico-deportivas, esto es preocupante debido a la gran celeridad y al gran número de muertes atribuidas que ha tenido en las últimas décadas el sedentarismo e inactividad física. En el ámbito universitario es más notorio dado que los estudiantes al iniciar su carrera en la universidad disminuyen su nivel y periodicidad de prácticas físico-deportivas por múltiples razones, (trabajo, poco tiempo libre, ánimo, interés o motivación etc.), es por esto importante conocer cuáles son los principales motivos para que los estudiantes realicen o no actividades físico-deportivas, considerando esta como una de las actividades menos costosas y fundamental para la promoción de hábitos saludables (Coldeportes, 2009).

Como parte de responder a esta problemática, la universidad además de impartir demandas académicas ofrece espacios e instalaciones deportivas que los estudiantes pueden utilizar a cualquier hora del día y así practicar actividades físico-deportivas de forma cómoda y segura. De igual manera cuentan con diversos programas y modalidades deportivas variadas donde el estudiante puede elegir a interés o agrado la actividad física donde más se sienta cómodo. Sin embargo es cierto que el deporte universitario se ha ido diversificando, y por esto la universidad continuamente fomenta actividades físico-deportivas diferentes para el desarrollo del deporte, la actividad física y el ejercicio físico en la comunidad universitaria.

A pesar de los beneficios que tienen los estudiantes a la hora de hacer deporte o actividad física y del interés que puedan tener, la gran mayoría no

practican ninguna actividad físico-deportiva lo que supone una realidad preocupante dado que la juventud es la etapa decisiva en la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables y la práctica de ejercicio físico y deporte se considera un pilar fundamental para la futura salud del individuo. (Jiménez Torres, Godoy Izquierdo, & Godoy García, 2012). Así mismo las facilidades que aporta la vida moderna han llevado a los jóvenes a adoptar cada día más estilos de vida sedentarios. La mayor parte de las tareas académicas, laborales y de ocio, no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. Todo esto ha llevado a los y las jóvenes de hoy a un alejamiento progresivo de la práctica de actividad física y ejercicio. (Peidro, 1997, citado por López Medrano & Chacón López, 2009).

Además , Tal y como afirmaba García Ferrando (2001), citado por Gómez López, Ruiz Juan, & García Montes, (2010) hoy día el problema para la población no es tanto el poder acceder a un uso y disfrute de actividades de ocio y tiempo libre, sino el seleccionar las actividades que mejor se adapten a sus gustos y posibilidades individuales.

En conjunto la actividad física se ve permeada por diversos factores que determinan la práctica de actividades-físico deportivas de los estudiantes universitarios. Es por ello importante caracterizar cada uno de esos factores, tener en cuenta a la hora de plantear programas deportivos, los tipos de actividades físicas, intereses, frecuencias de prácticas, niveles de prácticas, entre otras, de forma que se puedan plantear programas más asertivos que satisfagan las necesidades e intereses de los estudiantes universitarios.

Los estudios sobre hábitos deportivos son inexistentes, escasos o parciales en países en vía de desarrollo, como es el caso de Colombia (Romero García & Amador Ramírez, 2008). Es una problemática singular por lo cual es necesario promover estudios de hábitos deportivos para determinar

diagnósticos objetivos de la situación real de práctica deportiva regular en el ámbito universitario con el fin dar opciones y así poder tomar decisiones más acertadas para la adecuación de las instalaciones, programas y de la oferta de programas físico-deportivos si fuera necesario.

Es así como este estudio pretende describir las características más sobresalientes de las practicas físico deportivas de los estudiantes universitarios de deporte formativo, con el fin de aportar a futuro en la creación de programas deportivos mucho más acertados.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Continuamente los organismos internacionales, entidades médicas, organismos de la salud, entes gubernamentales realizan esfuerzos por proporcionar fuentes de información, prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial en pro de mitigar el impacto de la inactividad física y el sedentarismo (The Lancet, 2012). Por lo menos así quedó expuesto en una serie de artículos en los que se evalúan diferentes estudios sobre el impacto de la inactividad física en el mundo en el año 2012, publicados en la revista *The Lancet* en los cuales quedo expuesto que según un grupo de 33 investigadores de 16 países, se calculó que la inactividad física está causando 5,3 millones de muertes cada año y Colombia se encuentra ubicado en el sexto lugar entre los países latinoamericanos con más casos de muertes por esta causa. El impacto según The Lancet, (2012) que causa la inactividad física es tan alto que ya es comparable al de las muertes que causa el tabaquismo y la obesidad y es tan preocupante que los investigadores sugieren a los funcionarios de salud pública tratar a la inactividad como una pandemia.

Los efectos nocivos que provoca para la salud la inactividad física es tan grande que según datos de la Organización Mundial de la Salud , (2011) esta enfermedad no trasmisible es ya el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo. Asimismo la tendencia al aumento de la obesidad y en general a las enfermedades no trasmisibles en todo el mundo en particular entre los jóvenes es alarmante y constituye una grave preocupación en el ámbito de la salud pública.

En este sentido, se estima que un 33 por ciento de adultos y el 80 por ciento de adolescentes en el mundo tienen un alto riesgo de sufrir de alguna

enfermedad no transmisible, debido que no llevan a cabo la cantidad recomendada de actividad física conduciéndolos sin lugar a dudas al sedentarismo que duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II, obesidad, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otras.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, (2004) al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales, académicas y domésticas. Todos estos casos pueden impedirse potencialmente si la población de cada país lleva a cabo más actividad física, es por ello que los expertos de la Organización Mundial de la Salud recomiendan que los jóvenes y adultos lleven a cabo al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, de otra forma una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas con el fin de mantenerse físicamente activos (Organización Mundial de la Salud, 2010).

No obstante, en ocasiones la inactividad física no es la forma de vida escogida por una persona puesto que la falta de tiempo por el trabajo o el estudio, la falta de acceso a sitios abiertos seguros y a instalaciones deportivas, así como insuficiente información acerca de los peligros de la inactividad física hacen difícil empezar a cambiar esta problemática.

Es por lo anterior que en la actualidad se centran acciones como afirma Romero García & Amador Ramírez, (2008) “en la promoción de la actividad física para erradicar el sedentarismo y disminuir los altos índices de enfermedades no transmisibles. En esta intención se han implicado reconocidas organizaciones, como la Organización Mundial de la Salud

(OMS) y la UNESCO para inducir a los gobiernos en el establecimiento de políticas que respalden este objetivo” (p. 32).

Todos estamos de acuerdo con que se necesitan urgentemente estrategias para erradicar lo máximo posible la inactividad física en todo el mundo y es por esto que es trascendental el acceso y la permanencia en la actividad físico-deportiva como actividad para toda la vida, esto lo han manifestado diversas organizaciones a nivel mundial en las que además hacen referencia a los beneficios e importancia de la actividad física y el deporte para el bienestar del ser humano convirtiéndose el aumento del nivel de actividad física en una necesidad social, no solo individual de forma que se exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Evidentemente la inactividad física es un comportamiento que debe ser evitado, ya que a pesar de no implicar problemas de salud a corto, o mediano plazo, a largo plazo los resultados no son nada alentadores puesto que el riesgo es muy alto y, sin duda alguna compromete la calidad de vida de la persona (Severo Santos, 2006). Es por ello que cada día se pretende fomentar hábitos físico-deportivos de la población en general y particularmente en los jóvenes como método que favorezca el proceso de envejecimiento y por consiguiente que el deterioro de la salud sea mucho más lento a través de los años.

Dado lo anterior y teniendo en cuenta que las personas pasan gran parte de sus vidas dentro de la universidad y es tal como lo afirma Reig Ferrer, Cabrero García, & Ferrer Cascales, (2001) además de formar profesionales y ciudadanos cultos, la Universidad debe asumir el reto de proporcionar un contexto de vida que favorezca comportamientos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida debido que el medio físico y social en el que se

encuentran inmersos facilita la posibilidad de incidir en estilos de vidas que mejoren la salud de las personas, el desempeño y el rendimiento académico.

Las preocupaciones sociales y la búsqueda del bienestar y la calidad de vida han encontrado en el deporte y la actividad física reconocimiento social en distintos sectores que reconocen sus implicaciones y beneficios para el desarrollo humano y por tanto valiosos instrumentos de cohesión social (Romero García & Amador Ramírez, 2008, p.11). Es por esto que las universidades como parte de dar cumplimiento a las legislaciones que promueven la actividad física y a su labor de incidir en los estilos de vida saludables; hace uso del deporte como una de sus estrategias. Es por ello que con esta investigación se pretende tener bases sólidas para llevar a cabo la caracterización de los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de deporte formativo de modo que se logre ser más asertivos con la idea de aportar al bienestar físico, mental y establecimiento de hábitos saludables por medio de la actividad física y el deporte de forma que estos se conviertan en una preferencia de salud y bienestar en las universidades.

3. JUSTIFICACIÓN

La inactividad física aumenta en muchos países y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Al presentarse estas problemáticas en especial en la población joven una de las formas de contribuir a su lucha es la “recomendación de la UNESCO en la que anticipa como objetivo el proceso total de cambio y desarrollo de la educación superior, el surgimiento de acciones en el contexto universitario que mejoren las condiciones de responder a las necesidades actuales y futuras del desarrollo humano sostenible, dentro de las que se incluyen aquellas relacionadas con las ciencias de la actividad física y el deporte” (Romero García & Amador Ramírez, 2008, p. 63).

Además se debe recalcar que el acceso a la educación superior constituye en los estudiantes cambios significativos en los hábitos de vida que en muchas ocasiones podría verse afectada en su salud tanto física como psíquica y social; esta etapa es crucial ya que los estudiantes universitarios tienen acceso fácilmente a conductas de riesgo como lo son el consumo de alcohol, drogas, tabaquismo, malos hábitos alimenticios y sedentarismo que repercuten en sus estilos de vida, esto se ve igualmente reflejado en la sociedad actual provocando serios problemas en la salud pública y aumentando las enfermedades no trasmisibles. Estas enfermedades causan alrededor del 80% de las muertes en los países de ingresos bajos y medios y son la causa de muerte más frecuente en la mayoría de los países. Se tiene previsto que para el año 2030 superarán a las enfermedades transmisibles, maternas, perinatales y nutricionales como principal causa de defunción (Organización Mundial de la Salud, 2011).

Pasando al contexto educativo nacional universitario, Coldeportes, (2009) afirma que se está haciendo un esfuerzo para promover el deporte y la actividad físico-deportiva no sólo como una experiencia académica sino que además buscan que éstos se conviertan en hábitos que contribuyan a estilos de vida saludables y a evitar el sedentarismo visto especialmente en personas de edad adulta.

En relación a lo anterior el gobierno colombiano ha expedido claramente normativas sobre el deporte universitario definiendo claramente en la ley 181/1995 ley del deporte que legisla lo pertinente en conjunción con la ley 30/1992 sobre la educación superior en las que se establece que el deporte universitario es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior y tiene lugar en los programa académicos y de bienestar universitario (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

Sin embargo a pesar de las ventajas anteriormente expuestas, la carencia de actividad física en el estilo de vida de la población universitaria, continua siendo un problema de salud pública gracias a la baja participación de estudiantes universitarios, por esto es fundamental conocer qué factores provocan, facilitan o refuerzan la adherencia a la práctica y cuáles no, con el propósito de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y se mantengan en ellos (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005, citado por Flores Allende, Ruiz Juan, & García Montes, 2009).

Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud desde hace algunos años pronosticaba que sólo algo más de la mitad de los jóvenes en el mundo serían activos y se reafirma esta idea al observarse que los niveles de práctica de actividad física efectivamente están disminuyendo en los jóvenes en todo el mundo, particularmente en estudiantes universitarios puesto que estos no realizan de manera suficiente la práctica de actividad física. (Kilpatrick, y *et al*, 2005, citado por Flores Allende, y *et al*, 2009). Esto

supone que los jóvenes universitarios manifiestan una marcada carencia de actividades físico-deportivas (a pesar de las ventajas que tienen los estudiantes universitarios al contar con instalaciones y sitios donde practicar diversas actividades físico-deportivas) lo que disminuye la posibilidad de evitar algunas enfermedades o mejorar su estado de salud.

Es por ello necesario identificar qué factores provocan, facilitan o implican la conexión hacia la práctica físico-deportiva, tanto en hombres como en mujeres con la intención de promover y mejorar la adquisición de un estilo de vida activo. Igualmente se debe tener en cuenta que la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre puede ser afectada o favorecida por diferentes circunstancias que pueden incidir en la continuidad y participación de los jóvenes en estas prácticas, factores como el estudio, el trabajo, pérdida de interés, aburrimiento, la preferencia de otras actividades no relacionadas con la actividad física, poco tiempo libre entre otras.

La presente investigación aborda el tema de los hábitos físico-deportivos en estudiantes universitarios porque si bien hay estrategias encaminadas a la promoción de actividades físico-deportivas, las nuevas realidades que enfrenta la sociedad colombiana en un mundo globalizado y una era digital han transformado los hábitos de movilidad, de expresión cultural y de uso del tiempo libre, amenazando con el sedentarismo y han puesto en riesgo el desarrollo humano integral, la salud, la sociabilidad, la construcción del tejido social y el desarrollo físico, lúdico y cultural (Coldeportes, 2009).

Igualmente Montiel y Sánchez (1995), citado por Gómez López, Ruiz Juan, & García Montes (2010), consideran que el deporte universitario se ha ido diversificando, dándose el caso en que la Universidad plantee, en muchos casos, programas muy diferenciados, sin llegar a satisfacer la demanda de todos los usuarios a causa de la influencia de aspectos socio-políticos que los condicionan. Por todo lo antes mencionado, en esta investigación se

plantea descubrir las características, frecuencia, demandas, diferencias y similitudes de los hábitos de práctica físico-deportivos de los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle con el fin de disponer de datos objetivos que permitan planificar y tomar decisiones acertadas para la adecuación de la oferta de programas físicos y deportivos en la Universidad del Valle, de igual manera promover la actividad físico-deportiva como fuente saludable y de mejor calidad de vida.

Así mismo, esta investigación contribuye en la lucha por insistir en la necesidad de abordar éste tema reconociendo la participación y diversidad de la población, así como las condiciones culturales y sociales que caracterizan el acceso a la actividad física y el deporte.

CAPÍTULO 1

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Salud y actividad física

La salud en la actualidad no se puede considerar sencillamente como la ausencia de enfermedad, la Organización Mundial de la Salud la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.¹ Con esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por Perea (1992), citado por Gálvez Casas, (2004), donde se destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Igualmente podemos decir que la noción de salud es “*multidimensional* porque hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales” (Devís Devís, Peiró Velert & Pérez Samaniego, 2000, p.15). Se puede suponer entonces que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto visiblemente multidimensional, donde el tejido social posee un papel vital. En este sentido la Universidad Saludable, (2007) de la Universidad de Colima destaca que “la calidad de la salud de un país no depende solo de cuantas personas tienen acceso a atención en hospitales y consultorios sino como su población hace frente a condiciones que la enferman” (p.3).

Una de las formas de hacer frente a los diferentes factores que afectan la salud del ser humano es la actividad Física aunque es un concepto muy amplio, puesto que incluye, el deporte, los juegos, el ejercicio físico, la

¹ La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100).

educación física y demás. Globalmente se han tomado como estándares definiciones, como la expuesta por Caspersen, Powell, & Christenson, (1985) donde afirman que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que cause un gasto energético mayor al que existe en reposo. Asimismo la definición de Sánchez (1996), citado por Paredes Arcila, Montoya Torres & Vélez Vásquez, (2009) afirma que la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. Aunque estas enunciaciones son parciales ya que la actividad física es más que sólo moverse, correr, saltar o montar en bicicleta; es por esto que estas definiciones resultan incompletas porque como afirman Navarro Valdivielso, Ruiz Caballer & Brito Ojeda, (2010) La salud ya no se considera como la ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general: físico, psíquico y social.

Se debe comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov, 1990 citado por Reynaga Estrada, 2001). Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís Devís y *et al*, 2000, citado por López-Miñarro, 2009). Todas estas experiencias permiten que el ser humano aprenda y adquirir conocimientos del entorno y de su propio cuerpo. Al mismo tiempo, las actividades físicas forman parte cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como trotar, hasta deportes espectáculo como el fútbol o cualquier otro deporte.

Para terminar la actividad física como destaca Romero García & Amador Ramírez, (2008) “desde la segunda mitad del siglo XX se muestra como una alternativa que posibilita una herramienta para mantener un estado de salud óptimo y también como método de prevención cualquier enfermedad ocasionada por la inactividad física o el sedentarismo además de resultar una opción importante para aprovechar el tiempo libre o de ocio” (p.28).

En cuanto a la frecuencia, niveles y volumen de actividad física, se enfatizará por los presentados por la Organización Mundial de la Salud, (2010) en la que considera que en los adultos de 18 a 64 años la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Es por esto que la actividad física y la salud representan una correlación íntima, la cual no es nueva. Como lo expresa Romero García & Amador Ramírez, (2008) “la actividad física y la salud ha estado presente desde tiempos ancestrales en las diferentes épocas y sociedades. Es así como en la civilización occidental se encuentran evidencias de una tradición médica que refleja el vínculo directo entre la actividad física y la salud, relación que fue evolucionando en el tiempo en correspondencia al contexto sociocultural y al tipo de vida que llevaban los pueblos” (p. 50).

En la actualidad, la relación actividad física y salud es más consistente que nunca, debido esencialmente al preocupante incremento de las enfermedades en todo el mundo. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud, calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad. Es por ello que han invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física de erradicación del sedentarismo como parte de la salud pública y política (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

Lo que sugiere la Organización Mundial de la Salud, (2008) es que se promueva la salud mediante la facilitación de directrices para la creación de un entorno propicio para acometer iniciativas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial que, en su conjunto, darán lugar a una reducción de estas enfermedades y a la tasa de mortalidad relacionada con la inactividad física y el sedentarismo.

4.2 Ejercicio Físico

Es particularmente necesario señalar en el marco conceptual que guía la presente investigación el término de ejercicio físico, aunque existe un gran número de definiciones Águila y Casimiro, (1997) citado por Márquez

Ceniceros, (2008) lo definen como el “(...)conjunto de actividades físicas y/o deportivas desarrolladas con la intención de mejorar los parámetros de salud que capacitan al individuo para realizar sus actividades diarias con vigor y reducen los efectos del envejecimiento sobre el organismo(...)”. De igual manera Escolar y et al, (2003), denomina el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física.

De acuerdo con la Guía para una Vida Activa del Consejo Vida Chile, se entiende por ejercicio físico la actividad física planificada, sistemática, repetitiva y seriada, que tiene como propósito la adquisición, mantención, o recuperación de los atributos físicos, tales como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad, velocidad y relajación. La adecuada dosificación de su volumen, intensidad y duración permite modificar además la composición corporal².

El ejercicio físico estaría incluido dentro del concepto de actividad física, diferenciándose de éste principalmente por la sistematización con que se practica Tercedor, (1998), citado por Márquez Cenicerros, (2008).

4.2.1 Tipos de ejercicio físico

El ejercicio físico puede dividirse en dos tipos: el dinámico (aeróbico) y el estático (anaeróbico). El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y es necesario el oxígeno para proporcionar la energía que precisa el músculo. Participan en él grandes masas musculares

²Tomado de la Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años. Santiago de Chile, Julio de 2007

(piernas, glúteos, parte baja de la espalda...), con un largo período de trabajo y a una intensidad moderada. Son ejemplos de ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar, etc. El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización. El ejemplo típico de ejercicio estático es el levantamiento de pesas. En la mayoría de los deportes se mezclan ambos tipos de ejercicio en diferente proporción según los casos. Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo; sin embargo, es el ejercicio aeróbico el que tiene efectos positivos sobre nuestro sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal. Según (Firman, s.f) los ejercicios físicos se pueden clasificar de la siguiente forma:

Según el volumen de la masa muscular

- **Local:** Ejercicios que involucran menos de 1/3 de la masa muscular total. Por ej. Los ejercicios con miembros superiores o inferiores que provocan cambios mínimos en el organismo.
- **Regionales:** Ejercicios en donde participan entre 1/3 y 1/2 de la masa muscular total, por ej. Miembros superiores y tronco.
- **Globales:** Ejercicios en donde participan más de la mitad del volumen de la masa muscular total, provocando cambios en el organismo.

Según el tipo de contracción

- **Dinámicos:** También llamados isotónicos. Hay modificación de la métrica del músculo, este se acorta, pero la tensión del mismo permanece constante. Las contracciones isotónicas desplazan una carga, lo cual influye el fenómeno de inercia, incluyendo la ejecución de un trabajo externo. Cuando una persona está de pie pone en función sus cuádriceps para mantener fijas las rodillas y rígidas las piernas (contracción isométrica). Cuando una persona levanta un peso con sus bíceps, es una contracción isotónica. En los ejercicios dinámicos (isotónicos) aumenta la precarga y por lo tanto aumenta el volumen minuto

cardíaco, y el corazón se va dilatando El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. Pueden sub-clasificarse a su vez en: concéntricos en los que la modificación es hacia el centro del músculo y excéntricos aquellos en los que la modificación es hacia los extremos del músculo.

- **Estáticos:** También llamados isométricos. Predomina la energía anaerobia. Estos ejercicios son de escasa duración y provocan serios cambios funcionales en el organismo. En estos, la longitud del músculo no se acorta durante la contracción; La contracción isométrica no requiere deslizamiento de miofibrillas unas a lo largo de las otras. Si hay mayor ejercicio estático (isométrico) el corazón no bombea mucha sangre pero debe luchar contra la resistencia periférica y entonces se hipertrofia, porque la presión arterial aumenta. Por este motivo es que a las personas que sufren de hipertensión arterial se les debe proscribir las actividades estáticas.

Según fuerza y potencia

- **Ejercicios de fuerza:** Son aquellos en los que se emplea más del 50% de la capacidad de fuerza de un individuo.
- **Ejercicios de velocidad fuerza:** Son aquellos en donde se emplea un 30 a 50% de la fuerza de un individuo.
- **Ejercicios de duración:** No hay empleo de mucha fuerza del individuo, es mínima.



Gráfico 1 Clasificación de los ejercicios según Guillermo Firman.

4.3 Deporte

García Ferrando, (1990) citado por Márquez Cenicerós, (2008) Afirma que al construir la definición de deporte hay que partir de posiciones amplias y flexibles, destacando sus elementos esenciales y tratando de que la definición sea inclusiva, en vez de exclusiva. En cuanto a los elementos esenciales, se refiere a tres:

- Es una actividad física e intelectual humana.
- De naturaleza competitiva.
- Gobernada por reglas institucionalizadas.

El concepto de deporte es central en esta investigación. Si bien el debate en torno al concepto de deporte es permanente, aspecto que se evidencia en la diversidad de definiciones partiremos por la dada en el Diccionario de La Real Academia Española que define Deporte como una Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Pérez Samaniego (1999), citado por Martín Matillas, (2007) define el deporte como un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz. Hoy en día se escucha con cierta frecuencia que el deporte es el fenómeno social más relevante de la sociedad contemporánea. Sus características en cada una de sus manifestaciones lo convierten en una de las actividades más atractivas para el ser humano, ya sea en su apasionante práctica o como espectadores sorprendidos por la perfección en las diferentes acciones motrices y esquemas tácticos que ofrece el deporte espectáculo. Es sin duda, un fenómeno complejo y apasionante, a la vez que cuenta con una gran capacidad de convocatoria (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

Igualmente se puede afirmar que el deporte es una entidad multifuncional y por tanto, un universal cultural. Sus relaciones con la diversión, el ejercicio

físico, la competición, las normas y la comunicación, otorga al deporte un protagonismo social que muy pocos fenómenos sociales pueden atribuirse, (A. Petrus, 1996:517, citado por Romero García & Amador Ramírez, 2008).

Se debe tener claro entonces que la práctica de actividad física y ejercicio físico es diferente a la práctica del deporte, ya que según Cantón Chirivella, (2001) esta incluye la existencia de competiciones, el sometimiento a reglas relativamente estables y el amparo de organizaciones estructuradas e institucionalizadas que regulan su práctica. Desde el punto de vista de la salud, el deporte no tiene como finalidad los resultados deportivos, sino propender por el bienestar de la comunidad en general para lo cual se han establecido dentro de las políticas de los gobiernos el mejoramiento y el aprovechamiento de los espacios públicos, la formulación de programas de promoción de la actividad física y la formación de talento humano cualificado (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

Es por esto que el deporte para efectos de la investigación tendrá un efecto recreativo, ya que según Devís Devís, y *et al*, (2002), Los deportistas de alto nivel, así como aquellas otras personas que siguen el modelo competitivo del alto nivel, están sometidos a riesgos físicos, psicológicos y sociales de diversa índole. En otras ocasiones se encuentran bajo presiones personales de tal envergadura que pueden ocasionar graves trastornos psicológicos, alimentarios y de relación social. Por estas razones, el deporte saludable será aquel cuyos beneficios superen con mucho a los riesgos y que anteponga el bienestar personal al rendimiento y la victoria por encima de todo.

4.4 Inactividad física y sedentarismo

La actividad física practicada con regularidad juega un papel preventivo en la aparición de diversas enfermedades, en contraposición al sedentarismo, el cual se asocia estrechamente con estas mismas patologías entre las que podemos destacar: muerte prematura, enfermedades del corazón, depresión, diabetes entre otras (Gómez López, Ruiz Juan & García Montes, 2009).

Así mismo las facilidades que aporta la vida moderna han llevado a las personas a adoptar estilos de vida sedentarios. La mayor parte de las tareas laborales y de ocio, no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. Todo esto ha llevado a los y las jóvenes de hoy a un alejamiento progresivo de la práctica de actividad física y ejercicio. (Peidro, 1997, citado por López Medrano & Chacón López, 2009).

En 2002, según datos de la Organización mundial de la Salud, la inactividad física era el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estimaba que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Lo más preocupante es que estas cifras son cada vez mayores y tienden a seguir creciendo actualmente.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, (2004) En 2001, las enfermedades no transmisibles fueron la causa de casi el 60% de los 56 millones de defunciones anuales y del 47% de la carga mundial de morbilidad. Es muy alarmante ya que la inactividad física es un factor de

riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos.

Por ende, como afirma la Organización Mundial de la Salud las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo y los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor.

En el Informe sobre la salud en el mundo en el año 2002 la Organización Mundial de la Salud afirmó que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo (especialmente si éste entraña una actividad manual); el transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta al trabajo); las tareas domésticas (por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa o buscar leña); y el tiempo de ocio (por ejemplo, participar en actividades deportivas o recreativas). En ese informe, la inactividad física es catalogada como una actividad física escasa o nula en cualquiera de esos sectores. Se puede apreciar entonces que la actividad física en cualquiera de sus formas está ligada al movimiento, todo lo contrario al sedentarismo que se podría decir que es la ausencia de movimiento.

El sedentarismo, básicamente disminuye las características funcionales y estructurales, de células, órganos y sistemas. (Saavedra, 1998, citado por Rodríguez Hernández, 2006). Según el Diccionario de la Lengua Española (RAE). La palabra sedentarismo procede del latín “sedere” cuyo significado es “estar sentado”. Una persona se considera sedentaria cuando en su estilo de vida no efectúa actividad física de manera frecuente y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades habituales, y que no implican un esfuerzo físico mayor. Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren a causa del sedentarismo cada año. Las personas con poca actividad física corren un riesgo entre un 20% y un 30% mayor que las otras de morir por cualquier causa (Organización Mundial de la Salud, 2011). Cada vez se hace más frecuente los problemas de salud que causa el sedentarismo y la inactividad física. Como afirma (Ros Fuentes , 2007, p. 14) “desde la aparición de la humanidad hasta principios del s. XX, el ser humano estaba obligado a realizar un gran número de actividades en su vida cotidiana que comportaban esfuerzo físico en cantidades apreciables. Con el desarrollo de la tecnología, el aumento del confort y los niveles de calidad de vida, han descendido considerablemente los niveles de actividad física”. Los niveles de sedentarismo, impactan la sociedad cada vez más considerablemente, convirtiéndose en uno de los factores de riesgo más comunes de la actualidad. Organismos como la Organización Mundial de la Salud viene liderando campañas para la implantación de programas de actividad física a incluir en las políticas locales y nacionales, planes estratégicos para aumentar la participación de la población en actividades físicas y sensibilización ciudadana sobre cuestiones prioritarias relacionadas con la salud ya que “en la mayoría de los países, el sedentarismo aumenta con la edad y es mayor en las mujeres que en los hombres 34% contra 28%, expreso el médico Pedro Hallal, profesor en la Universidad Federal de Pelotas, Brasil” (CNN México, 2012).

Igualmente Pinto, (2004) citado por López Medrano & Chacón López, (2009) en un estudio realizado en la población colombiana, el sedentarismo aumenta a medida que avanza la edad, lo que disminuye significativamente la proporción de personas con buena calidad de vida. Es así como se registró una disminución de la calidad de vida desde un 33.8 % hasta un 10.2% en personas no sedentarias; mientras que, en el caso de las personas sedentarias, la disminución fue de un 33.4% hasta un 13.6%. Además, cabe indicar que los hombres están más dispuestos que las mujeres para iniciar programas de ejercicios vigorosos y de deportes, sin embargo, el tiempo total dedicado al ejercicio físico disminuye con los años.

Para terminar se puede concluir que las personas activas viven más tiempo que las sedentarias y su calidad de vida es mejor, trayendo múltiples beneficios a su salud tanto física como mental y la prevención de las enfermedades no transmisibles constituye un reto muy importante para la salud pública local y mundial.

4.5 Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, tomándose como ella, a todos los movimientos naturales o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos o desempeño deportivo (Escolar Castellón , Pérez Romero de la Cruz , & Corrales Márquez, 2003).

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos como lo expresa (Varo Cenarruzabeitia, Martínez Hernández, & Martínez González, 2003

La protección que supone la práctica de actividad física respecto al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares está firmemente apoyada en una abundante, rigurosa y uniforme investigación epidemiológica. También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad.

La asociación directa entre el sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus es también consistente y reviste una gran importancia para la salud pública. Otros efectos beneficiosos se refieren a la reducción de la incidencia y prevalencia de osteoporosis, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas, y un menor riesgo de trastornos depresivos y de ansiedad. Por último, aunque la evidencia disponible es menos uniforme, niveles bajos de actividad física se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon, mama y pulmón. Evidencias preliminares también relacionan la actividad física con un menor riesgo de demencia. (p. 655).

Igualmente la actividad física practicada debidamente favorece el consumo máximo de oxígeno, reduce la frecuencia cardíaca a un consumo de oxígeno dado, promueve una mayor eficacia del músculo cardíaco, mejora la vascularización del miocardio, contrarresta la obesidad, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio entre otras. (McArdle, Match & Match, 1990; Shephard, 1995, citado por López Medrano & Chacón López, 2009).

Asimismo, en cuanto a lo psicológico, se señalan una serie de beneficios asociados a la actividad física. Afirman Morgan y Goldston, (1987), citados por López Medrano & Chacón López, (2009) que, “una buena condición física se relaciona positivamente con la salud mental y el bienestar. Además,

el ejercicio físico está asociado a reducciones importantes de las emociones estresantes como los estados de ansiedad, en rasgos como la ansiedad y el neuroticismo (...)” (p.13). En último lugar, en cuanto al componente social, Comellas y Mercader, (1992) citados por López Medrano & Chacón López, (2009) instaron una serie de aspectos que podrían verse favorecidos con la práctica de la actividad o ejercicio físico. Entre ellos valores y actitudes, autocontrol de reacciones emocionales, fuerza de voluntad, disciplina, superación, esfuerzo, y relaciones interpersonales.

Según López-Miñarro, (2009) parece prudente intentar maximizar los beneficios y disminuir los riesgos, en el caso de realizar ejercicio físico para mejorar de la salud, siendo el ejercicio moderado regular la mejor alternativa. La práctica regular de actividad física produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud psico-biológica en diferentes sistemas funcionales:

Aparato locomotor

- Huesos: estimulación de la osteoblastosis, mejor nutrición del cartílago de crecimiento, condensación y ordenación de las trabéculas óseas, incremento de la mineralización y densidad ósea (previene fracturas, osteoporosis y otras lesiones del sistema óseo).
- Articulaciones: mejora la lubricación articular e incrementa la movilidad articular (previene procesos artrósicos y artríticos).
- Músculos y ligamentos: aumento de la síntesis y ordenación de las fibras de colágeno, incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa, hipertrofia muscular general o selectiva (fibras lentas o rápidas), mejora metabólica (aeróbica y anaeróbica).
- Corazón: aumento del tamaño (fundamentalmente del ventrículo izquierdo) y de las paredes del músculo cardíaco.
- Vasos sanguíneos: mayor densidad alveolo-capilar, mejora de la elasticidad y resistencia de las paredes arteriales (se disminuye la

resistencia periférica total y disminuye la tensión arterial y la arteriosclerosis).

- Volumen sanguíneo o gasto cardíaco: incremento durante la práctica de actividad física, con ligero aumento de la hemoglobina total transportada en sangre.
- Frecuencia cardíaca: disminución en situación basal y de reposo, disminución durante trabajos sub-máximos, y en menor medida, en trabajos máximos.
- Volumen sistólico: incremento durante trabajos máximos y sub-máximos.

De la misma manera la Organización Mundial de la Salud afirma que la realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor sano (huesos, músculos y articulaciones)
- Desarrollar un sistema cardiovascular sano (corazón y pulmones)
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable.
- Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.
- La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Igualmente se pueden observar en la **Tabla 1** los beneficios que aporta la actividad física en cuanto a los aspectos Biológicos, Psicológicos y Sociales.

Tabla 1 Beneficios de la actividad física. Pérez Samaniego, 1999.

BENEFICIOS	
BIOLÓGICOS	• Mejora el funcionamiento de sistemas corporales: cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso. • Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas crónicas (osteoporosis, asma, diabetes), hipertensión, obesidad y cáncer de colon. • Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito sexual).
PSICOLÓGICOS	• Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión, neuroticismo). • Estado psicológico de bienestar (<i>well-being</i>). • Sensación de competencia. • Relajación. • Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones. • Medio para aumentar el autocontrol.
SOCIALES	• Rendimiento académico. • Movilidad social. • Construcción del carácter.

Así mismo como lo expresa Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego (1999) citado por Macarro Moreno, Romero Cerezo, & Torres Guerrero, (2010) Los beneficios que reporta sobre la salud la práctica de actividad física controlada y planificada pueden agruparse, según Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego(1999), en tres dimensiones: una *fisiológica*, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; una *psicológica*, en la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general.

Hay que dejar claro que “Los efectos beneficiosos de la actividad física van a depender de los llamados principios de entrenamiento: de la frecuencia, de la intensidad y del tiempo” (American College of Sports Medicine, 1990 citado por Escolar y *et al*, 2003, p. 430).

4.6 Hábitos saludables, estilos y calidad de vida

Según la Real Academia Española la palabra hábito proviene del latín (*Habitus*), se entiende básicamente como el Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Al identificar un hábito se puede observar la propensión que la mayoría de las personas tienen en la realización de una acción determinada, la cual generalmente es adquirida por repeticiones de una serie de actos iguales o similares (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999 citado por (Gálvez Casas , 2004).

Puede pensarse entonces, que hábitos de vida y hábitos de salud son algo que van íntimamente ligados, de forma que de lo que en realidad deberíamos hablar es de hábitos saludables de vida. Tal como hemos visto, el concepto acuñado que parece emerger en este sentido es el de estilo de vida (Navarro Valdivielso, Ruiz Caballero, Brito Ojeda, & Navarro García, 2010).

Los estilos de vida pueden definirse como estructuras de mediación que reflejan una amplia gama de valores, actitudes y actividades sociales. El comportamiento escogido por un individuo puede promover su salud como también perjudicarla. Sin embargo, modificar el estilo de vida de un joven, es preciso adoptar medidas de amplio alcance a fin de cambiar los factores que lo determinan (La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, OMS, (1986) citado por Zúñiga Valderrama, 2005). Mendoza (1995) citado por Gálvez Casas, (2004) señala que los estilos de vida se entienden como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de

vivir de un individuo o grupo. Los factores que determinan los estilos de vida se enuncian en la Ilustración 2:

Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, interés, educación recibida, etc.).

1. Las características del entorno micro-social en que se desenvuelven el individuo: vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, grupos de adscripción voluntaria, etc.
2. Los factores macro-sociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores: el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales, etc.
3. El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana.

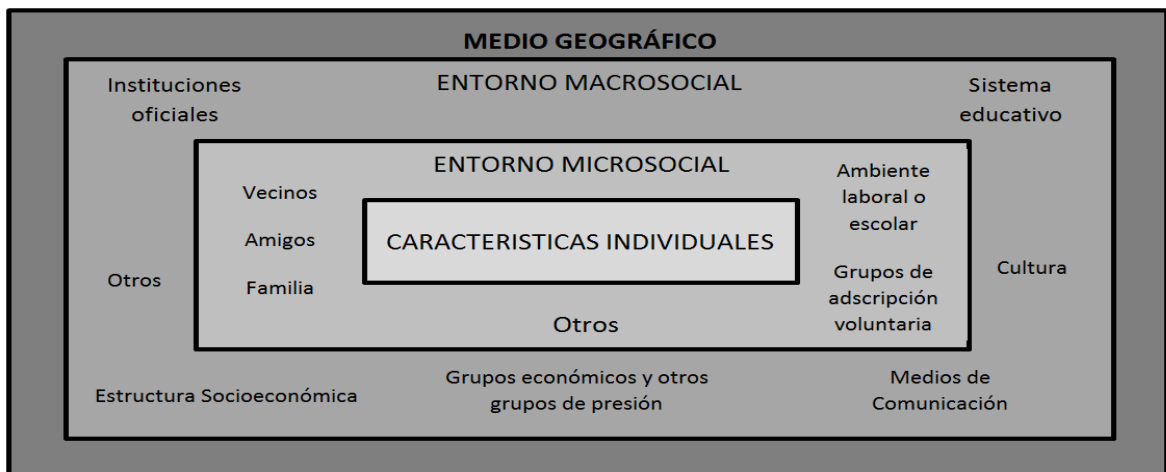


Ilustración 1. Factores determinantes de los estilos de vida. Fuente: Mendoza et al. 1994, citado por Martín Matillas, 2007.

Los factores estudiados en esta investigación se concentran en las características individuales y en el entorno micro-social ya que familia,

amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil son agentes que influyen en los diferentes estilos de vida de los estudiantes universitarios. El entorno y su influencia son fundamentales ya que “los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida” (Gálvez Casas, 2004, p.10).

En cuanto a los estilos de vida de los jóvenes por lo general suponen comportamientos con más riesgos que los de otros grupos de población. El hábito de fumar, el abuso del alcohol y de las drogas son ejemplos de los patrones de comportamiento que a menudo ponen en peligro la salud de los jóvenes. (Carbajo García, 2002).

Como se ha mencionado anteriormente, mejorar la calidad de vida es uno de los efectos positivos que tiene la práctica físico-deportiva, Levy y Anderson, (1980) citado por Cantón Chirivella, (2001) “definen la calidad de vida como una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe cada individuo y cada grupo, y de la felicidad, satisfacción y recompensa; e incluyen tan variados como la salud, el matrimonio, la familia, el trabajo, la autoestima, la competencia, etc.”. Todos estos puntos de vista diferentes sobre lo que se entiende por calidad de vida tienen su base en diverso grado en los diferentes elementos que los componen (económicos, sociales, laborales, emocionales). Se puede considerar que la calidad es de carácter subjetivo de cada individuo y en todos los casos, la práctica de actividad físico-deportiva puede ser un factor de calidad de vida en la medida que se cumplan algunas condiciones: que se realice como una actividad de ocio y tiempo libre; que mejore o mantenga la salud; que sus beneficios socioeconómicos sean mayores que sus costes (renuncia a otras actividades, empleo de recursos económicos, relaciones interpersonales,...);

y que se experimenten emociones placenteras en su práctica. Cantón, (2001).

Se puede decir entonces que los hábitos y estilos de vida reflejan los intereses de la mayoría de los integrantes de una comunidad y por consiguiente, son fundamentales a la hora de establecer las políticas, planes y programas, puesto que nos indican además de las necesidades y expectativas que la mayoría de las personas tiene con respecto a un tema en particular (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

En este contexto, la intervención de los profesionales que dirigen las actividades físico-deportivas puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, adaptando su intervención a los intereses y motivaciones de los diferentes sectores de población; siendo competitivos entre los jóvenes y orientados hacia el bienestar general entre los adultos y mayores (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

Una vez se tienen claros varios conceptos podemos dar una definición más o menos acertada de los hábitos físico-deportivos se refieren a prácticas saludables de actividades físicas que involucran ejercicio, recreación o deporte, que previsiblemente tienen efectos en la condición física, mental y social del individuo y que se realizan en contextos muy diversos, tales como los recreativos, de ocio, entrenamiento, educativos, entre otros.

En definitiva, los hábitos de actividad física y los estilos de vida de los ciudadanos son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que el ejercicio físico regular es positivo, tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Carron y cols., 1996 citado por Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

4.7 Motivación hacía la práctica físico/deportiva

La motivación se refiere a los aspectos de intención y activación en relación con una conducta en términos de energía o intensidad, dirección, persistencia y finalidad (Ryan & Deci, 2000 citado por (Jiménez Torres, Godoy Izquierdo, & Godoy García, 2012). Tal y como lo señala (Gálvez, (2007) citado por López Medrano & Chacón López, (2009) los motivos para la práctica de ejercicio físico en jóvenes, pueden ser muy variados, aunque el más común es el placer o disfrute por la propia actividad. Esto indica una clara característica intrínseca de la motivación para los jóvenes a la hora de la práctica de actividades físico-deportivas. Según Jiménez Torres, Godoy Izquierdo, & Godoy García, (2012) entre los principales motivos que explican la participación de los jóvenes en la actividad física están los de diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar la forma física, competir, deseo de logro y rendimiento, estar y relacionarse con otros iguales, mejora de salud u obtener éxito.

En general se puede afirmar que los motivos de participación en prácticas de ejercicio físico y deporte son de diversa índole: competición, capacidades personales, aventura y diversión, aspectos sociales, forma física e imagen personal y salud médica, entre otros. (López Medrano & Chacón López, 2009). No obstante, parecen existir diferencias entre hombres y mujeres en los diferentes motivos que les llevan a practicar actividades físico-deportivas. Así, las mujeres suelen perseguir más el control de peso y la mejora del aspecto externo así como la relación social, mientras que los hombres están más inclinados hacia el logro de una mejora en la forma física, el rendimiento y la competición (Cruz, 2001; Weinberg et al., 2000 citado por (Jiménez Torres, Godoy Izquierdo, & Godoy García, 2012). Por su parte, los hombres enfatizan más en la competición y en la obtención de estatus ya que la

sociedad actual hace aparecer la competencia como un valor relevante y de reconocimiento, como símbolo de progreso, salud, trabajo sistemático, justicia, de tal manera que el la actividad física deportiva se convierte en un medio ideal para reproducir el modelo de sociedad existente (Kirk, 1990 citado por Bianchi & Brinnitzer, 2000).

Además, los medios de comunicación masiva ocupan gran parte de sus espacios en el tema, de los cuales el mayor tiempo está destinado al deporte masculino, lo cual sustenta una diferenciación básica entre las inclinaciones de los y las jóvenes. (López Medrano & Chacón López, 2009). En síntesis, el hábito de realizar ejercicio físico en la adolescencia, muestra diferencias en función de variables motivacionales intrínsecas al sujeto, como la edad o el género, pero también en función de variables motivacionales extrínsecas, que tienen que ver con las características del ambiente en el que las y los adolescentes se desarrollen, como la oferta de actividades a las que tienen fácil acceso o la valoración social que se otorga a la práctica deportiva, entre otros.

4.8 Componentes que influyen en la práctica de la actividad física

La mayor parte de la población de los países donde el estilo de vida urbano, la mecanización y la tecnología suelen determinar la reducción de los niveles de actividad física y la adopción de un estilo de vida sedentaria (Carbajo García, 2002). Es importante tener presente los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica de actividad física con el objetivo de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo del ciclo vital (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

Unas de las causas que más influye y facilita la adopción del sedentarismo, es el desarrollo de la tecnología, que se ha transferido a la utilización de

máquinas, capaces de realizar las tareas físicas y que de un modo u otro inhiben el movimiento, que en otra época eran totalmente impensado para el ser humano. La tecnología contribuye a una serie de riegos para la salud ya que agregó un nuevo concepto de bienestar, cambiando el estilo de vida de las personas, pero no, precisamente, aumentó la calidad de vida a largo plazo.

La mejora del nivel de vida y las nuevas tecnologías en muchas sociedades ofrecen muchas posibilidades para el desarrollo de los jóvenes, pero también se dan cambios que aumentan los riesgos para su salud, a menudo por la influencia que tienen sobre el comportamiento. Carbajo García, (2002) afirma que en los últimos años se ha avanzado en el estudio de las relaciones entre diferentes conductas de salud con la intención de diseñar estrategias de intervención más efectivas, como ponen de manifiesto algunos estudios de factores de riesgo en jóvenes como el de Kitange y otros en 1993, los realizados en Estados Unidos por Lowry y otros en 1996.

Así mismo, las propias formas de ocio han cambiado en las últimas décadas. A las tradicionales actividades que ocupaban este tiempo (estar con la familia, ver la televisión, escuchar música, ver deporte, practicar deporte, estar con los amigos, salir de excursión, etc.) se le unen ahora otras muchas vinculadas al uso de las nuevas tecnologías, (navegar por Internet, chatear, enviar SMS, etc.) (Moscoso Sánchez, y otros, 2009). Esto hace inevitablemente que la inactividad física este cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. (Organización Mundial de la Salud, 2010).

El declive de la participación en actividades de actividad física y deporte se debe, en gran medida, a la adopción de hábitos de vida cada vez más sedentarios y el surgimiento de nuevas motivaciones, entre otras causas. (Barba Martín, Barba Martín, & Domínguez Carrillo, 2004).

Tabla 2. Factores que pueden influir en el abandono de programas de actividades físico-deportivas

FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN EL ABANDONO DE PROGRAMAS DE AFD		
DE CARÁCTER FAMILIAR	DE CARÁCTER TECNOLÓGICO	DE CARÁCTER SOCIAL
• Los padres no dedican tiempo al ocio con los hijos • Aumenta el número de familias con un solo hijo • Aumentan los ingresos económicos en la familia	• Aparición de nuevas tecnologías • Más fácil acceso para todos	• Aumenta el tiempo de ocio de los adolescentes • Influencia de los medios de comunicación en el ocio de los adolescentes • Aparición de múltiples actividades ocio relacionadas con el consumo, de carácter económico y sedentarias • Falta de formación en un buen uso del tiempo de ocio.

Según Cervelló, E. (1996) citado por Barba Martín, Barba Martín, & Domínguez Carrillo, (2004) uno de los principales problemas en el estudio de los factores que inciden en la participación y el abandono deportivos ha consistido en establecer una definición y una categoría exactas de los sujetos en relación con su práctica físico-deportiva. Se encuentran términos como participante, no-participante, retirado, quemado.

Las clasificaciones del abandono físico-deportivo son casi tan abundantes como los estudios que analizan este fenómeno. Los determinantes de la actividad o inactividad física son verdaderamente multifactoriales y varían según la persona, el entorno y la cultura. Disponer de tiempo, centros y otros recursos materiales contribuye a una mayor actividad físico-deportiva recreativa de los sectores más educados y más ricos de la mayoría de las poblaciones.

En efecto, nuevas investigaciones ponen de manifiesto que variables del entorno, como el acceso a los espacios de recreo, la oportunidad de tener actividad física, los factores estéticos, el tiempo y la seguridad, combinados con los determinantes individuales, contribuyen a explicar mejor los modelos actuales de inactividad (Humpel, Owen, 2002; for Centers for Disease Control and Prevention, 2001).

La actividad físico-deportiva regular, por otro lado, puede ser el factor asociado más consistentemente con las tasas más bajas de obesidad observadas en ciertos países. En los Países Bajos y en Suecia, que tienen las más altas tasas de peatones y de ciclistas, la obesidad es un problema menor en comparación con otras sociedades apegadas al automóvil. Por consiguiente, puede decirse que los entornos que favorecen el acceso a la práctica de actividades físico-deportivas son un medio prometedor de mejorar los niveles de actividad física de la población y la salud en general. (Márquez Ceniceros, 2008)

Una vez que los adolescentes deciden involucrarse en un programa de actividad física o deportiva determinado, es preciso tener en cuenta - desde el punto de vista motivacional - qué factores favorecen que se mantengan dentro de esa práctica o determinan su abandono. Fundamentalmente las razones que inducen a un joven a mantenerse en un programa organizado son las mismas que lo introdujeron en él. Stratton, R. (1996) señala como principales razones motivacionales para el abandono de los programas:

La pérdida de interés, el aburrimiento, la preferencia de otras actividades no relacionadas con la actividad física, la escasez de tiempo libre o el conflicto de intereses.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la

mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: Superpoblación, Aumento de la pobreza, Aumento de la criminalidad, Gran densidad del tráfico y Mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (Organización Mundial de la Salud).

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

4.9 Promoción y prevención de la salud y la actividad física en la universidad

En las Universidades podemos favorecer ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de los miembros de las comunidades educativas, avanzar en la concreción de condiciones favorecedoras de cambios positivos en las conductas colectivas que se traduzcan en cambios culturales que lleven a prevenir comportamientos de riesgo, a promover la salud y a asumir individual y colectivamente prácticas de auto cuidado, cuidado mutuo.

Granados Mendoza, (2010) la promoción de un entorno saludable y la orientación a formar un capital humano capaz de su auto cuidado y de promover la salud debe formar parte del plan estratégico de las instituciones educativas:

- Son organizaciones donde muchas personas pasan mucho tiempo.
- Pueden confluir en ellas esfuerzos desde sectores salud y educación.

- Tienen servicios que articulados pueden potenciar los beneficios a favor de la salud de sus miembros.
- Potencial grande para incidir en sus estilos de vida y favorecer cambios culturales.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vidas sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario. (Carta de Ottawa para la promoción de la salud, 1986)

La función preventiva del ejercicio físico a partir de la aceptación de dos paradigmas: por un lado, el que los aspectos funcionales y de motricidad relacionados con la salud de un sujeto sufren un irregular deterioro a lo largo del envejecimiento, y por otro, que la práctica regular de la actividad física puede frenar este deterioro y aumentar las esperanzas de vida de la población. Así pues, el aspecto preventivo alcanza una enorme importancia entre las acciones a realizar por y para los sujetos de la población. Numerosos estudios confirman que los deportistas tienen una esperanza de vida superior a los sujetos que se han caracterizado por unos hábitos de vida más sedentarios, (A. Ramos, 2003), (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

4.10 Antecedentes legales y organismos del deporte y la actividad física en Colombia.

En este apartado se exponen las referencias legales a las que se ajusta la actividad físico-deportiva universitaria en Colombia. Con el propósito de contextualizar el deporte en las universidades se hace necesario referirse a las diferentes normas que el gobierno nacional ha expedido en esta materia, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto han expedido los organismos que rigen tanto la políticas universitarias como las políticas de bienestar, por lo tanto a continuación se citan las leyes y normas fundamentales en relación a la actividad física y el deporte universitario que se han expedido y que sirven de sustento al quehacer deportivo en las universidades colombianas.

4.10.1 Constitución política de Colombia

En el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia reconoce el derecho de todas las personas, a la práctica del deporte y al aprovechamiento el tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Igualmente la Ley 115 de 1994 del Congreso de la Republica: “Por la cual se expide la Ley General de Educación”. En cuanto a los Fines de la educación entre otros considerandos en su numeral 12 la educación tiene como fin; la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. En el título II en cuanto a la estructura del servicio educativo en su artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

4.10.2 Universidad del Valle

Resolución 095 de consejo directivo de la Universidad del Valle de julio 13 de 1973, define la naturaleza, objetivos, funciones y programas de la educación física y deportes de la Universidad del Valle, entre sus objetivos se enuncian; “Contribuir al desarrollo integral y a la salud física y mental, por medio de la disciplina deportiva, de todas las personas y estudiantes vinculados a la universidad”, “Fomentar la unión del cuerpo de profesores, empleados y estudiantes a través de las justas deportivas”, Ofrecer a la comunidad universitaria oportunidad de recreación en el campo del deporte”, Colaborar a la integración deportiva de la región y del país mediante la participación en el desarrollo de programas de educación física y de eventos deportivos extrauniversitarios” .

En cuanto a lo referente al deporte formativo se puede definir como aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programa desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes. (Coldeportes, 2009).

El deporte formativo en la Universidad del Valle, se considera como un proceso educativo y formativo que utilizando como medio la actividad física y el deporte, permite el espacio universitario para la integración de los estudiantes de diferentes planes de estudios, donde se conviven las experiencias lúdico-motrices con características técnicas de las modalidades deportivas que se ofrecen (Konovalova & Cruz Ceron, 2006).

En la Universidad del Valle la orientación del curso de deporte formativo se articula con la misión de la Universidad, coadyuvando a la formación de individuos íntegros desde una perspectiva holista de acuerdo con las posibilidades ofrecidas desde el deporte. Específicamente, la asignatura está

orientada a estrechar aún más la relación entre el estudiante y el deporte, consolidando una autonomía para decidir y auto-determinar la práctica deportiva, generar capacidad de juicio y responsabilidad sobre esta decisión y estimular valores necesarios para la convivencia en grupo; se procura que estas proposiciones llenen las expectativas particulares del individuo. En esta dirección, la enseñanza de lo técnico será un medio para el alcance de los objetivos y apunta a un redescubrimiento del placer, la alegría y la satisfacción por la práctica deportiva, que lleve a convertir en costumbre natural el esfuerzo físico, estimulando, desde el mantenimiento o mejoramiento de la funcionalidad en general, hasta el forjar la disciplina individual y colectiva, así como el incentivo de la expresividad y la creatividad. Por otra parte, el curso tiene por tarea permanente la promoción de estilos de vida saludable, al constituirse en una alternativa frente a la hipokinesis prevalente en la sociedad actual y otros factores de riesgo en lo biológico y lo psicosocial propios del ámbito del Alma Mater. En tal sentido, la acción pedagógica procura fortalecer la salud, minimizar riesgos de lesiones, mejorar la actitud para enfrentar retos cotidianos, facilitar escenarios de convivencia, orientar una práctica asumible para la vida, conexas con el buen uso del tiempo libre y convergente a una mejor calidad de vida.³

En esta perspectiva el deporte formativo en la Universidad del Valle, implementado curricularmente bajo los planteamientos teóricos está orientado hacia la concientización de los estudiantes, con base en principios de naturaleza pedagógica referidos a procesos educativos como el aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir (Konovalova & Cruz Ceron, 2006).

³ Tomado del Programa De Curso Deporte Formativo. Santiago Arboleda, Diego Bolaños, Darío Cuasapud, Piedad Douglas, Mauricio Ortiz, Marina Reina, Reinaldo Triana.

CAPÍTULO 2

5. OBJETIVOS, METODOS Y ORGANIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Objetivos

5.1.1. Objetivo General

- Caracterizar hábitos de práctica físico-deportivos de los estudiantes del curso deporte formativo de la Universidad del valle con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas sobre la oferta de programas físico-deportivos.

5.1.2. Objetivos específicos

- Identificar tipos de hábitos físico-deportivos, frecuencia y motivos de los estudiantes del curso deporte formativo de la Universidad del Valle.
- Comparar hábitos físico-deportivos por sexo, facultad y nivel socio-económico de los estudiantes del curso de deporte formativo de la Universidad del Valle.
- Identificar la demanda de actividades físico-deportivos de los estudiantes del curso deporte formativo de la Universidad del Valle.
- Identificar las opiniones de los profesores de la asignatura de deporte formativo sobre las instalaciones e implementos que ofrece la Universidad del Valle.
- Determinar si el uso de la tecnología actúa como conducta sedentaria en los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle.

5.2 Metodología

5.1.1. Tipo De Estudio

Se realizó un estudio observacional de carácter descriptivo y de corte transversal, dentro de las instalaciones de la Universidad del Valle y aleatorio por programas académicos, cuyo objetivo primordial fue caracterizar y analizar los hábitos de práctica físico-deportivos de los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del valle, así como examinar frecuencia, motivos y la demanda de prácticas físico-deportivas, el uso de la tecnología y diferencias entre sexo. Este estudio se realizó durante el periodo académico comprendido entre Febrero – Junio del 2013.

Igualmente ésta investigación se describe como no experimental post facto ya que las variables se observaron en un solo evento y no se hicieron cambios a las variables definidas como independientes. Lo que se pretendió fue observar este fenómeno tal y como se da en su contexto natural para después describir, analizar y debatir sobre los resultados obtenidos.

El estudio se llevó a cabo mediante la aplicación de dos encuestas una a los estudiantes y otra a profesores encargados de los diferentes grupos de la asignatura de deporte formativo.

5.1.2. Población y Muestra

El presente estudio se realizó en Santiago de Cali, Colombia, la población de estudio abarco a 15 profesores⁴ de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle y a 312 estudiantes matriculados en dicha asignatura.

⁴ Para efectos del estudio se llamarán profesores a los monitores de docencia de las diferentes asignaturas de deporte formativo. aunque no han culminado la carrera son estudiantes que devengan un sueldo, planifican las distintas clases y manejan grupos como un profesor.

5.1.2.1. *Estudiantes de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle*

En el estudio participó una población de estudiantes que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que estuvieran matriculados en la asignatura de deporte formativo de la Universidad del valle en el periodo académico Febrero – Junio del 2013.
- Estudiantes que quisieran participar voluntariamente en el estudio.
- El estudiante podría provenir de cualquier programa académico.
- Sin distinción de edad o sexo.

La población de estudiantes que cumplieron con estos criterios fueron 1.636 en total, de los cuales 736 son mujeres y 873 son hombres.

Para escoger el número de estudiantes participantes se realizó un muestreo aleatorio simple ya que todos y cada uno de los elementos de la población tenían igual probabilidad de ser incluidos en la muestra, se seleccionaron al azar, con el fin de que no haya sesgo en la información y su tamaño se estableció utilizando la siguiente ecuación:

$$\eta o = \frac{S^2 Z^2 \alpha/2}{E^2} = \frac{p q \&Z^2 \alpha/2}{E^2} = \frac{0.5 * 0.5 * 1.96^2}{0.05^2}$$

$$\eta o = 384.16$$

$$F = \frac{\eta o}{N} = \frac{384.16}{1.636} = 0.2348 > 0.05$$

$$\eta = \frac{\eta o}{N} = \frac{\eta o}{1 + \frac{\eta o}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{1.636}} = 311.1069222 \approx \mathbf{312 \text{ muestra aleatoria simple.}}$$

la variabilidad máxima de $p = 0.5$ $E = 0.05$

Donde:

- **z** = ordenada de la distribución normal estandarizada para 95% de confianza.
- **E** = margen de error = 0.05
- **N** = es el tamaño de la población o universo (número total de posibles encuestados).
- **p**: es la proporción de individuos que poseen en la población la característica de estudio. Este dato es generalmente desconocido y se suele suponer que $p=q=0.5$ que es la opción más segura.
- **q**: es la proporción de individuos que no poseen esa característica, es decir, es $1-p$.
- **n**: es el tamaño de la muestra.

Antes de realizar la encuesta, se explicó de forma verbal las características y propósitos de la investigación, buscando que los estudiantes estuvieran bien informados y tomaran la decisión de participar en la investigación. Por último, se consiguió la aceptación de los estudiantes para participar en la investigación y posteriormente se hizo la entrega de la encuesta a los estudiantes para que la diligenciaran.

5.1.2.2. *Profesores de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle*

Participaron en la investigación los profesores que cumplieran los siguientes criterios de inclusión:

- Profesores en ejercicio de la asignatura de deporte formativo de la

Universidad del Valle en el periodo académico Febrero - Junio del 2013.

- Profesores que estuvieron interesados en participar en el estudio y dispusieron hacerlo voluntariamente.

Un total de 15 profesores cumplieron estos criterios. Se les proporcionó información de forma oral concerniente al objetivo y finalidad del estudio.

5.1.3. Técnicas de Recolección de Información

La fuente de información fue de tipo primario obtenida directamente de las personas objeto del estudio a través de la aplicación de dos encuestas prediseñadas, la primera encuesta sobre *“hábitos de prácticas físico-deportivas dirigida a estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle”* dirigida a los estudiantes de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle y la otra, *“encuesta acerca de la asignatura de deporte formativo y las instalaciones físico-deportivas”* dirigida a profesores de deporte formativo de la Universidad del Valle. Cabe destacar que se tomó como referencia en ambos el *cuestionario de hábitos físico-deportivos y salud en estudiantes universitarios* de Eloy Márquez Ceniceros de la Universidad Autónoma de Chihuahua y la Universidad de Granada en el año 2008. Para el procesamiento de los datos se digitalizó la información en una base de datos elaborada bajo el formato Excel que permitió sistematizar la información arrojada por las encuestas.

5.1.3.1. “Encuesta sobre hábitos de prácticas físico-deportivas dirigida a estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle”.

5.1.3.1.1. Validación de la encuesta

El cuestionario utilizado para la investigación tuvo una aplicación piloto que contó con la participación de 50 sujetos de la comunidad universitaria, entre estudiantes sin distinción de sexo y que no formaban parte de la muestra de la investigación.

Al finalizar la recolección de los datos, se realizaron algunas modificaciones a la encuesta; en su composición, redacción y orden de ítems. Cada una de las modificaciones tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Se agruparon y reordenaron las preguntas con relación a sus correspondientes ejes temáticos.
- Se modificaron preguntas con relación a su composición, igualmente se agregaron algunas opciones de respuestas y algunas preguntas se fusionaron en una sola pregunta.
- En algunas preguntas se mejoró la orientación con relación a la forma de respuesta de manera que quedara claro para el encuestado la posibilidad de seleccionar una o varias respuestas según fuera el caso.
- Se agregaron y eliminaron opciones de respuestas para algunas preguntas.
- Se añadieron cuatro preguntas sobre el uso de la tecnología para conocer la incidencia de esta en los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de deporte formativo.

Con esto, la encuesta definitiva constó de 18 preguntas, 16 de estas de tipo cerrado y con opciones de única y múltiple respuesta, las 2 restantes fueron preguntas abiertas que buscaban complementar la información dada por algunas de las respuesta de las otras preguntas. Además de esto, la encuesta se dividió en seis ejes o apartados cada uno con un conjunto de preguntas como se detalla a continuación:

- **Identificación del encuestado:** buscaba indagar sobre datos sociodemográficos que permitiera caracterizar la población participante del estudio. Indago sobre el programa académico del encuestado, semestre cursado, sexo, edad y Nivel socio-económico.

- **Hábitos físico-deportivos:** compuesto por 2 preguntas relacionadas con la cantidad de actividades físico – deportivas practicadas y tipo y nombre de dichas actividades.
- **Frecuencia de práctica físico-deportiva:** compuesto por un total de 2 preguntas encaminadas a la indagación de la frecuencia en términos de días a la semana y horas diarias dedicadas a la práctica de actividades físico – deportivas.
- **Motivos de práctica físico-deportiva:** compuesto por 5 preguntas que buscaban información relacionada con el interés hacia la práctica de actividades, razones o motivos para practicarlas y para no practicarlas además de la indagación sobre como hace la práctica.
- **Uso de las instalaciones y la asignatura de deporte formativo:** compuesto por 5 preguntas, una de ellas encaminadas a indagar sobre el uso de instalaciones para la práctica de actividades físico – deportivas y las cuatro restantes relacionadas con la asignatura de deporte formativo y la propuesta de nuevos deportes para la ser implementados en la asignatura.
- **Uso de la tecnología:** compuesto por 4 preguntas encaminadas a la indagación del uso de tecnologías y frecuencia en días y horas de uso.

5.1.3.2. *“Encuesta acerca de la asignatura de deporte formativo y las instalaciones físico-deportivas dirigida a profesores de deporte formativo de la Universidad del Valle”.*

La segunda encuesta estuvo dirigida a los profesores de deporte formativo para la recolección de información con relación al grado de satisfacción en términos de cantidad y calidad de instalaciones e implementos dispuestos para la práctica de actividades físico-deportivas, grado de satisfacción en términos de calidad y cantidad de los programas de deporte formativo ofertados por la Universidad del Valle y el motivo de participación de los estudiantes en esta asignatura. De esta forma la encuesta estuvo compuesta por 3 apartados que se describen a continuación:

- **Identificación del encuestado:** buscaba indagar sobre datos socio-demográficos que permitiera caracterizar la población participante del estudio. Indago sobre el sexo, edad y asignatura de deporte formativo a cargo.
- **Implementos y el uso de las instalaciones:** compuesto por seis preguntas, cuatro de ellas de tipo cerrado y las dos restantes abiertas. Las seis preguntas buscaban indagar sobre el grado de satisfacción en términos de calidad y cantidad de las instalaciones e implementos físico – deportivos, además de complementar con información relacionada con las razones de la insatisfacción en el caso que se diese.
- **La asignatura de deporte formativo:** Compuesto por 4 preguntas, 2 preguntas cerradas y 2 abiertas que buscaban indagar sobre posibles deportes a implementar en la asignatura, la cantidad de programas ofertados, su pertinencia y calidad, además de los motivos de participación de los estudiantes vinculados a estos programas de deporte.

Para el registro de datos se realizó una base de datos en Excel que permitió sistematizar la información arrojada por las encuestas. Para el registro de la información se diseñó una base de datos en Microsoft Excel 2010 en la que se sistematizó la información arrojada por las encuestas donde se obtuvieron datos específicos como la Frecuencia de respuestas en números y porcentaje, lo cual permitió una categorización de las respuestas en un orden de mayor a menor frecuencia. De igual manera, esto facilitó la correlación las principales variables que arrojó la información necesaria para el análisis y discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Operacionalización de las variables

Tabla 3 Operacionalización de las variables de investigación.

VARIABLE	DEFINICIÓN	CATEGORIAS
Sexo	Condición biológica del individuo	Hombre Mujer
Nivel Socio-económico	Nivel socio-económico reportado por el individuo	Nivel Socio-económico Alto Nivel Socio-económico Medio Nivel Socio-económico Bajo
Facultad	Facultad a la que pertenece el programa académico del individuo	• Ciencias Naturales Y Exactas • Humanidades • Ciencias Sociales Y Económicas • Instituto De Educación Y Pedagogía • Instituto De Psicología • Artes Integradas • Salud • Ingeniería • Ciencias De La Administración
hábitos físico-deportivos	Cantidad y tipo de actividades físico deportivas practicadas por los estudiantes	Cantidad de actividades Tipo de actividades Nombre de actividades
Frecuencia de práctica físico-deportiva	Número de días a la semana y horas al día dedicados a la práctica de actividades físico deportivas	Días a la semana Horas al día
Motivos de práctica físico-deportiva	Razones por las cuales el estudiante decide realizar o no la práctica de actividades físico deportivas.	Grado de interés Nivel de practica Razones de practica Razones de no practica
Uso de instalaciones	Tipos de instalaciones usadas para la práctica de actividades físico-deportivas	Tipos de instalaciones utilizadas
Conformidad con la asignatura de deporte formativo	Satisfacción con la signatura de deporte a formativo	Conformidad con la asignatura matriculada Satisfacción con la oferta de asignaturas de deporte Nuevos deportes sugeridos para la implementación
Uso de la tecnología	Interacción del estudiantes encuestado con la tecnología	Uso del computador Frecuencia en horas del para el uso del computador Uso del internet Frecuencia del uso del internet

CAPÍTULO 3

6. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos son presentados por medio de tablas y representaciones gráficas con el fin de lograr una mayor claridad expositiva, se realizó la correspondiente discusión desde un enfoque descriptivo, de igual manera se utilizó un enfoque comparativo de los datos ya que este procedimiento nos permite conocer a través de los resultados de las frecuencias obtenidas en el cruce de variables estudiadas, si podemos concluir que son independientes o si están asociados y en qué grado. Consideramos importante para el objeto de la investigación cruzar las diferentes variables dependientes del cuestionario, con la variable independiente Sexo esencialmente, la cual permite analizar y comparar las opiniones y tendencias de los estudiantes en función del sexo uno de los objetivos del estudio.

Dado que cada uno de los instrumentos utilizados para la recolección de la información tenía objetivos diferentes, a continuación se presentaran en primer lugar los hallazgos encontrados en la encuestas acerca de los hábitos físico-deportivos de estudiantes que cursan la asignatura de deporte formativo y posteriormente los datos obtenidos en la encuesta dirigida a los docentes de deporte formativo con respecto a las instalaciones e implementos físico-deportivos de las Universidad del Valle. En la presentación de los resultados del análisis comparativo se han utilizado tablas y gráficas de aquellos ítems que presentan significancia estadística.

6.1. Resultados encuesta dirigida a estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle

6.1.1. Caracterización socio-demográfica de la población

Se aplicó la encuesta a 312 estudiantes matriculados en las diferentes asignaturas de deporte formativo en el periodo académico Febrero-Junio de 2013 dentro de las cuales se encontraban las asignaturas de (Atletismo, Baloncesto, Deporte Formativo⁵, Natación, Voleibol, Tenis de mesa, Tenis de Campo, Fútbol-sala, Fútbol y Softbol y Beisbol) de los cuales 169, es decir el 54,1% son de sexo masculino y 141 son de sexo femenino, exactamente el 45,1%, los restantes estudiantes encuestados no reportaron este dato.

Los hombres tienen edades entre los 16 y 58 años y las mujeres edades que oscilaban entre los 16 y 34 años, la distribución por edad muestra que el 93% se concentra entre los 16 y los 25 años, indistintamente de la condición sexo, el restante 7% se concentra entre los 26 y los 58 años, ambos con un promedio de 20 años.

A continuación se muestra la **Tabla 4** donde se relacionan los estudiantes encuestados por sexo y semestre académico, donde se aprecia que el 66,7% de los encuestados de ambos sexos pertenecen al primer semestre de sus respectivos programas académicos y el 10,6% pertenecen al segundo semestre y el 8,7 corresponden al tercer semestre, los demás estudiantes se agrupan en los demás semestres de sus correspondientes carreras con porcentajes mínimos.

⁵ Deporte Formativo no se adscribe a una disciplina deportiva en particular, sus contenidos tendrán relación con el Deporte en general y la posibilidad de vivenciar variadas opciones de práctica.

Tabla 4. Estudiantes por Sexo y Semestre Académico

ESTUDIANTES POR SEXO Y SEMESTRE ACADEMICO			
SEMESTRE	SEXO		
	H ⁶ FR ⁷ .	M ⁸ FR.	% ⁹
Primero	129	79	66,7
Segundo	13	20	10,6
Tercero	9	18	8,7
Cuarto	3	7	3,2
Quinto	7	2	2,9
Sexto	3	6	2,9
Séptimo	0	2	0,6
Octavo	0	5	1,6
Noveno	0	0	0
Décimo	3	2	1,6
Dato no reportado	2	0	0,6
Total	169	141	99,4

De igual manera, se puede apreciar que hay representación de todos los niveles socio-económicos, el 46,8% de los estudiantes pertenecen al nivel socio-económico *Bajo* (estrato 1 y 2), el 44,5% de los estudiantes expresaron pertenecer al nivel socio-económico *Medio* (estrato 3 y 4) y por ultimo sólo el 4,4% afirmaron pertenecer al nivel socio-económico *Alto* (estrato 5 y 6). A continuación se presenta la **Tabla 5** que relaciona la variable sexo y nivel socio-económico.

⁶ Hombre

⁷ Frecuencia.

⁸ Mujer

⁹ Porcentaje

Tabla 5. Estudiantes por Sexo y Nivel Socio-económico

ESTUDIANTES POR SEXO Y NIVEL SOCIO-ECONÓMICO				
NIVEL SOCIO-ECONÓMICO	ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO	SEXO		
		HOMBRES FR.	MUJERES FR.	%
BAJO	1	33	17	16,0
	2	49	47	30,8
MEDIO	3	64	60	39,7
	4	10	5	4,8
ALTO	5	6	6	3,8
	6	1	1	0,6
Dato no reportado		6	5	3,5
Total		169	141	99,4

Para terminar, en la **Tabla 6** se muestran los datos que corresponden a la Facultad que pertenecen los estudiantes encuestados, dándose el caso que hay participación de todas las facultades e institutos pertenecientes a la Universidad del Valle. Como era de esperarse la participación en mayor proporción, es decir el 36,2% de los encuestados pertenecen a la Facultad de Ingenierías al ser una Facultad con una gran oferta carreras universitarias, Seguido de la Facultad de Humanidades con 15,4% y con la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas con 12,2%, de igual manera hay participación del más del 90% de programas académicos en menor o mayor proporción lo que da una mayor validez a los datos del estudio.

Tabla 6. Estudiantes por Sexo y Facultad

ESTUDIANTES POR SEXO Y FACULTAD			
FACULTAD	SEXO		
	H	M	%
Ciencias Naturales y Exactas	23	15	12,2
Humanidades	24	24	15,4
Ciencias Sociales y Económicas	5	11	5,1
Instituto De Educación y Pedagogía	16	12	9,0
Instituto De Psicología	4	0	1,3
Artes Integradas	7	6	4,2

Salud	7	22	9,3
Ingeniería	74	39	36,2
Ciencias De La Administración	7	11	5,8
Dato No Reportado	2	1	1,0
TOTAL	169	141	99,4

Dado que la información disponible relacionada con el semestre y edad no aporta significativamente a la investigación, no se tendrán en cuenta para el análisis de los resultados.

6.1.2. Sobre los hábitos físico-deportivos

Este apartado del cuestionario consto de dos preguntas encaminadas a indagar la práctica de actividades físico-deportivas de los estudiantes dentro de las que no se incluían deportes de la asignatura de deporte formativo que estaban cursando como práctica físico-deportiva.

Se indagó sobre la cantidad de práctica actual de deporte o actividad física por parte de los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle. Se observó, de acuerdo con lo expuesto en la **Gráfica 2** que los hombres que practican un solo deporte equivalen al 36%, los que practican varias actividades físico-deportivas el 35% mientras que los hombres que no practican ninguna actividad físico-deportiva corresponden al 29%. Por el lado de las mujeres se encontró que el 26,2%, practican un solo deporte, mientras que solamente el 12,7% practican varias actividades físico-deportes, por último, la mayoría el 61% no practican ninguna actividad físico-deportiva. Cabe destacar que este porcentaje puede variar ya que en preguntas posteriores las mujeres reportan practicar actividades físico-deportivas sólo en vacaciones.

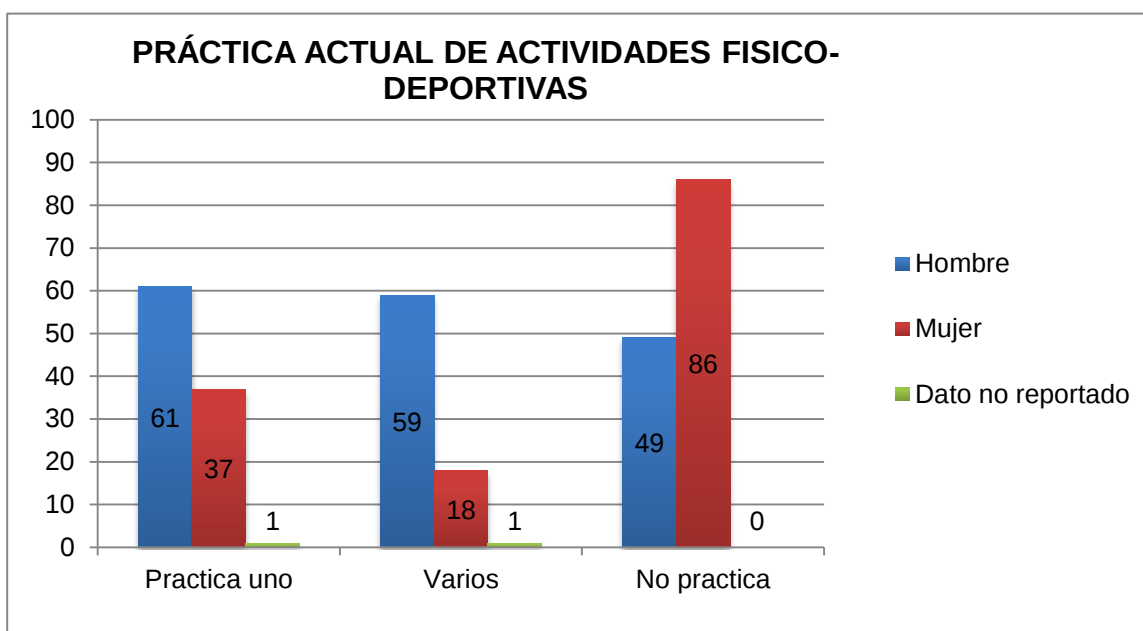


Gráfico 2. Práctica actual de actividades físico-deportivas.

Se puede apreciar claramente que los hombres son más activos en cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas que las mujeres ya que los hombres que practican una o varias actividades físico-deportivas, equivalen al 71% del total de los encuestados mientras las mujeres sólo el 39%. En las mujeres se observa muy bajos niveles de actividades físico-deportivas, indicando notoriamente que las mujeres tienden a ser más sedentarias e inactivas físicamente que los hombres.

En la **Tabla 7** se observa que en lo referente a la práctica de actividades físico-deportiva por nivel socio-económico (NSE) los hombres y mujeres de un *Alto* NSE, son similares en cuanto a la práctica de uno o varias actividades físico-deportivas. Igualmente no se evidencia una diferencia en el número de hombres y mujeres que practican o no alguna actividad físico-deportiva.

Así mismo como se evidencia en la tabla, el promedio de estudiantes que practica uno, varios o no practica es comúnmente homogéneo y por lo tanto no es relevante comparar el NSE *Medio* y *Bajo* en los que la población representa más del 80% del total. En cambio se evidencia que la mayor parte

de las mujeres no practica ninguna actividad físico-deportiva, esto se afirma debido a que el NSE *Medio*, es decir 38 de 65 mujeres no practican actividad físico-deportiva, 17 practican sólo una y 10 practican varias, de forma similar en el NSE *Bajo* 42 de 63 reportaron no practicar actividades físico-deportivas, 16 practican una y 6 practican varios.

Por el contrario los hombres con NSE *Medio*, exactamente 64 practican una o varias actividades físico-deportivas, solamente 10 no practican ninguna actividad, de igual manera en el NSE *Bajo* 47 de 82 hombres practican una o varias actividades físico-deportivas, y 35 no practican, estos datos pueden indicar la posibilidad de la influencia de NSE en la práctica de actividades físico-deportivas ya que el número de hombres de NSE *Bajo* que no practican ninguna actividad físico-deportiva es mayor al número de hombres de NSE *Medio* que reporto no practicar, de igual modo el número de hombres de NSE *Bajo* que practican una actividad es inferior al número de hombres de NSE *Medio* que practican una actividad, mientras que en las mujeres como se anunció con anterioridad no hay diferencia en el NSE *Medio* y *Bajo* con relación a la no practica de actividades físico-deportivas.

Tabla 7. Nivel Socio-Económico Y Practica Actual De Actividades Físico-Deportivas Por Sexo

NIVEL SOCIO-ECONOMICO Y PRACTICA ACTUAL DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS POR SEXO											
NIVEL SOCIO-ECONOMICO (NSE)		Practica Uno			Practica Varios			No Practica			
		H	M	%	H	M	%	H	M	%	
ALTO	6	0	1	0,3	1	0	0,3	0	0	0,0	
	5	2	2	1,3	2	2	1,3	2	2	1,3	
MEDIO	4	4	1	1,6	5	2	2,2	1	2	1,0	
	3	32	16	15	23	8	9,9	9	36	14,4	
BAJO	2	10	12	7,1	17	6	7,4	22	29	16,3	
	1	12	4	5,1	8	0	2,6	13	13	8,3	
Dato no reportado		99	1	1	0,6	3	0	1	2	4	1,9
TOTAL		61	37	31	59	18	25	47	86	42,6	

Así mismo se indago sobre las actividades físico-deportivas más practicadas por los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle dentro de las que no se incluían actividades de la asignatura de deporte formativo que estaban cursando como práctica físico-deportiva. Es importante considerar que los estudiantes pudieron anotar más de una opción de respuesta ya que las opciones de respuesta se presentaron en forma independiente. Se identificaron dos conjuntos de actividades físico-deportivas de acuerdo al número de estudiantes que reportaron practicarlos. En la **Gráfica 3** y **Gráfica 4** se relacionan la variable sexo y las actividades físico-deportivas más practicadas aparte de la asignatura de deporte formativo.

Tabla 8. Tipo de actividad físico-deportiva (conjunto 1)

TIPO DE ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA (CONJUNTO 1)					
TIPO DE ACTIVIDAD	Hombre	%	TIPO DE ACTIVIDAD	Mujer	%
Fútbol	32	18.9	Gimnasio (Acondicionamiento. Físico)	16	11.3
Gimnasio (Acondicionamiento. Físico)	31	18.3	Natación	11	7.8
Fútbol-Sala, Microfútbol	26	15.4	Aeróbicos (Baile)	9	6.4
Ciclismo	22	13.0	Baloncesto	7	5.0
Natación	20	11.8	Carrera a pie (Trotar)	7	5.0

Tabla 9. Tipo de actividad físico-deportiva (conjunto 2)

TIPO DE ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA (CONJUNTO 2)					
TIPO DE ACTIVIDAD	Hombre	%	TIPO DE ACTIVIDAD	Mujer	%
Baloncesto	18	10.7	Danzas	6	4.3
Carrera a pie (Trotar)	17	10.1	Voleibol	6	4.3
Voleibol	16	9.5	Gimnasia	4	2.8
Tenis de Mesa	13	7.7	Tenis de Mesa	3	2.1
Levantamiento de Pesas	12	7.1	Levantamiento de Pesas	2	1.4

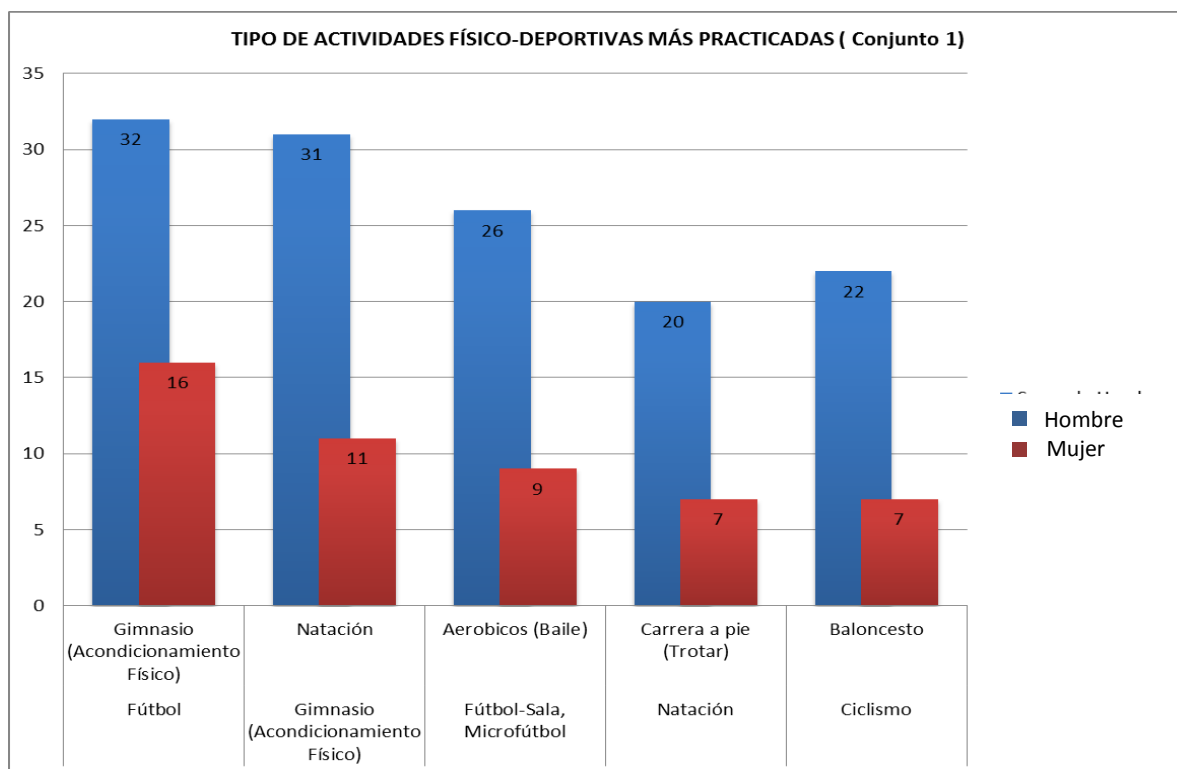


Gráfico 3. Actividades físico-deportivas Practicadas (conjunto 1)

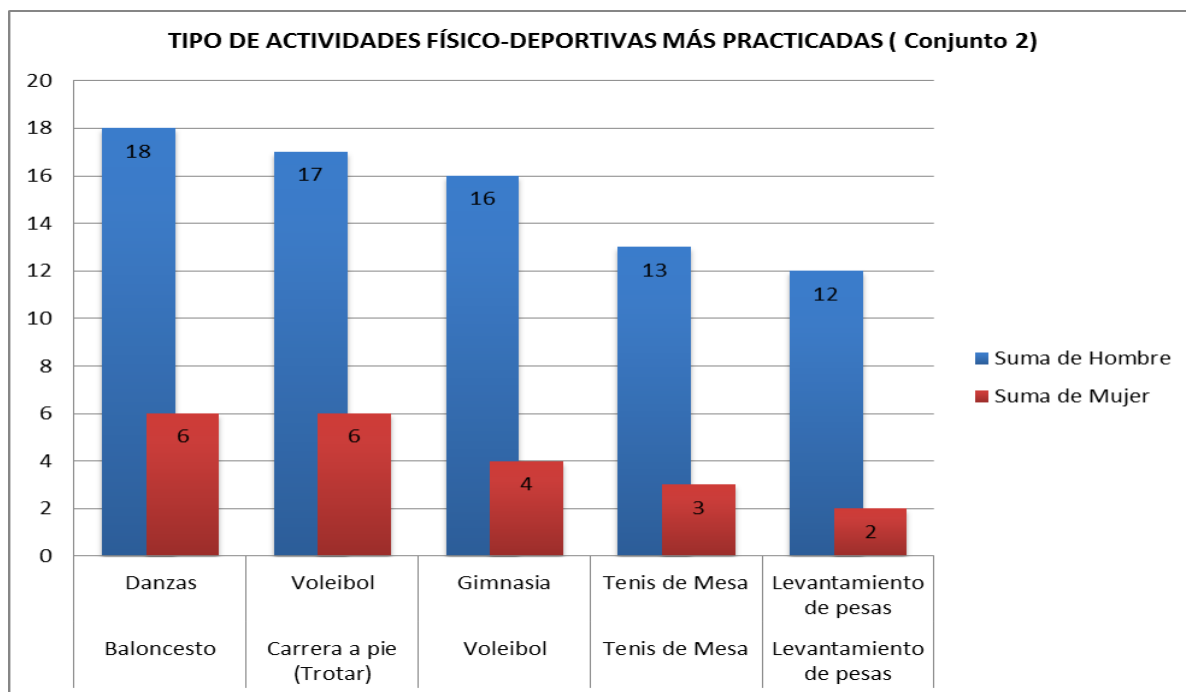


Gráfico 4. Tipo de actividad físico-deportiva (conjunto 2)

Así, en la **Gráfica 3** se puede observar que las actividades físico-deportivas más practicadas por los estudiantes de la Universidad del Valle por parte de los hombres son el Fútbol (32), el Gimnasio o Acondicionamiento Físico (31), Fútbol-Sala o Microfútbol (26), Ciclismo (22), Aquí tenemos que hacer hincapié al hecho que se puede afirmar que los estudiantes no sólo se refieren al ciclismo como deporte, sino que puede ser tomado como actividad física dado que a diario es su medio de transporte, y por último la Natación (20). En las mujeres se puede observar que la actividad físico-deportiva más practicada resulto ser el Gimnasio o Acondicionamiento Físico (16) siendo este el más preferido por ambos sexos, más abajo encontramos la Natación (11) como segunda actividad físico-deportiva más practicada por las mujeres, los Aeróbicos (Baile) con (9) estudiantes, Carrera a Pie (Trotar) (7) y Baloncesto (7), fueron actividades practicadas en mayor medida por las mujeres.

En un segundo conjunto, como lo demuestra la **Grafica 4** en menor medida encontramos que los hombres preferían actividades físico-deportivas como el Baloncesto (18), Carrera a Pie (Trotar) (17), Voleibol (16), Tenis de Mesa (13) y el Levantamiento de Pesas (12), son actividades físico-deportivas practicadas medianamente por los estudiantes universitarios hombres. En las mujeres se encontró que las Danzas (6), el Voleibol (6), La Gimnasia (4), Tenis de Mesa (3) y el Levantamiento de Pesas (2), fueron practicadas en menor medida. En este segundo conjunto lo que más se destaca son las similitudes en cuanto al gusto por el Voleibol, Tenis de Mesa y el Levantamiento de Pesas como actividades físico-deportivas medianamente practicadas por ambos sexos.

Las demás actividades físico-deportivas fueron escogidas con poca frecuencia, dándose el caso en que actividades físico-deportivas como el Rugby Césped, Rugby Subacuático, Boliche, Yudo, Patinaje, Taekwondo y Softbol fueron escogidas por pocos o ninguno de los estudiantes

encuestados. Finalmente de los 177 estudiantes que se reportaron físicamente activos, 12 reportan practicar actividades físico-deportivas no consideradas en el cuestionario, en la **Tabla 10** se muestran dichas actividades:

Tabla 10. Otras Actividades Físico-Deportivas Reportadas

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS	Frecuencia	%
Ninjutsu	1	0.3
Skaterboarding	1	0.3
Fistball	1	0.3
Batalla de fuerza	1	0.3
Jiu-Jitsu	1	0.3
Fútbol Americano	1	0.3
Aikido	1	0.3
Caminata	1	0.3
Montañismo y Senderismo	2	0.6
Kendo	1	0.3
Rappel y canyoning	1	0.3
Yoga	1	0.3

Estas actividades físico-deportivas son interesantes ya que demuestran la diversidad y amplia gama de actividades físico-deportivas que practican los estudiantes universitarios en la actualidad y cada vez más deportes no convencionales atraen el gusto e interés de los jóvenes universitarios sin importar su NSE.

En relación con el artículo sobre *Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad* de Moscoso Sánchez (2011). Los jóvenes españoles al igual que los colombianos que recién comienzan sus estudios universitarios prefieren como actividad físico-deportiva principal el fútbol y la natación, ésta última actividad físico-deportiva al igual que en el presente estudio se relaciona con la práctica deportiva a ambos sexos, por ende se puede señalar que existe una relación entre las prácticas físico-deportivas en los jóvenes de los dos países.

Con relación al tipo de actividades físico-deportivas practicadas, se llevó a cabo la clasificación de las actividades del cuestionario en actividades aeróbicas, anaeróbicas y mixtas de forma que se logrará dar cuenta de cuáles son los tipos de actividades mayormente practicadas por los estudiantes. La información reportada en la **Tabla 11** nos muestra que las actividades de mayor práctica para los hombres y mujeres son las que involucran grandes movimientos articulatorios y musculares, es decir las de tipo aeróbico 36,2% y las mixtas 58,6% que reúnen un porcentaje anaeróbico y aeróbico. Por último, aunque las mujeres practican significativamente menos deportes que los hombres, muestran preferencia por el mismo tipo de actividades físicas, a excepción del fútbol y el fútbol-sala o microfútbol que siguen siendo eminentemente deportes de preferencia masculina.

Tabla 11. Tipo de actividades físico-deportivas practicadas por sexo

TIPO DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PRACTICADAS POR SEXO				
TIPO DE ACTIVIDAD	NOMBRE	SEXO		
		HOMBRES	MUJERES	%
AERÓBICOS	Aeróbicos (Baile)	3	9	36,2
	Balonmano	1	0	
	Carrera a pie (Trotar)	17	7	
	Danzas	5	6	
	Fútbol	32	0	
	Fútbol-Sala, Microfútbol	26	0	
	Rugby Césped	1	1	
	Ultimate Frisbee	5	0	
ANAERÓBICOS	Béisbol	1	1	8,0
	Softbol	0	0	
	Boliche (bolos)	0	0	
	Gimnasia	3	4	
	Levantamiento de pesas	12	2	
	Tiro con arco	2	0	
MIXTOS	Atletismo	6	2	58,6
	Gimnasio (Acondicionamiento Físico)	31	16	
	Taekwondo	0	0	
	Tenis de Campo	3	1	
	Polo Acuático	1	0	
	Rugby Sub-acuático	1	0	
	Baloncesto	18	7	
	Karate	0	1	

Ciclismo	22	4
Hockey subacuático	1	0
Natación	20	11
Patinaje	0	0
Tenis de Mesa	13	3
Voleibol	16	6
Yudo	0	0

6.1.3. Sobre la frecuencia de practica físico-deportiva

Las diferencias por sexo con relación a las respuestas emitidas por los estudiantes acerca de la frecuencia de práctica-deportiva indica como se aprecia en el **Gráfico 5** la mayoría de los hombres (74) equivalentes a un 43,7% reportan llevar a cabo la práctica de actividades físico-deportivas 3 veces o más días por semana, por el contrario la mayoría de las mujeres (64) equivalente al 45,3% reportan la no práctica de actividades físico-deportivas.

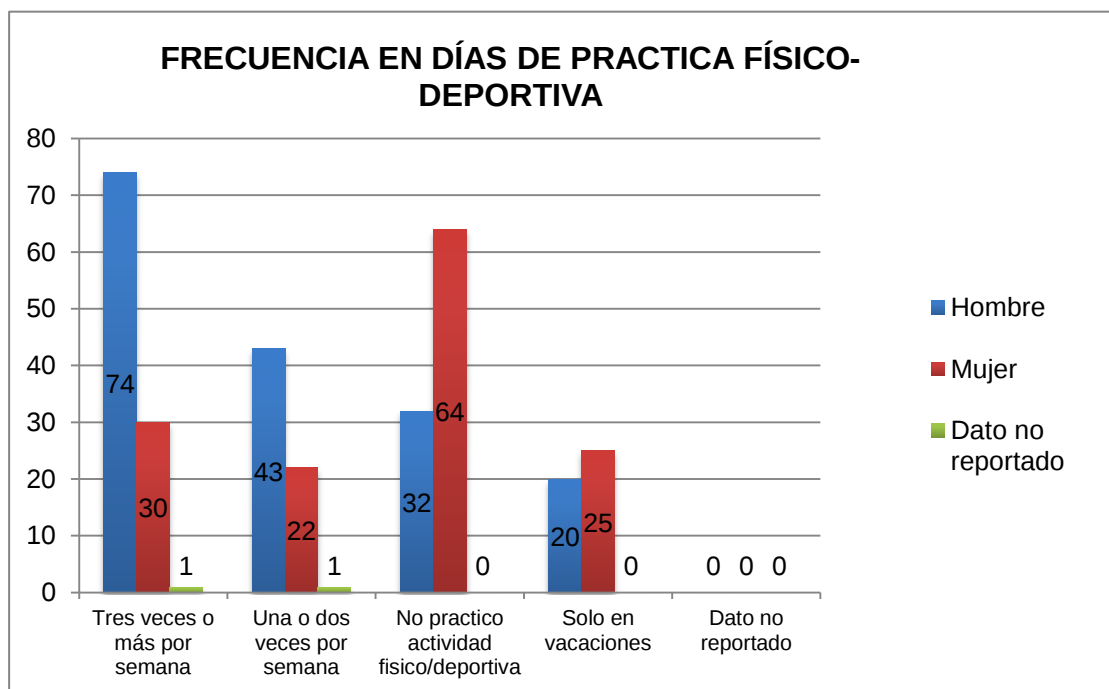


Gráfico 5. Frecuencia en Días de Practica Físico-Deportiva

Similar a la frecuencia en días dedicadas a la práctica físico-deportiva, como se observa en la **Gráfica 6** la mayoría de los hombres (69) equivalentes al 40,8% reportan practicar actividades físico-deportivas 2 o 3 horas diarias, seguido del 26,6% (45) quienes reportan dedicar de 0 a 1 hora diaria y la misma cantidad reporta no dedicar tiempo a la práctica de actividades físico-deportivas. Por último, solo el 5,3% (9) reportan asignar más de 3 horas a la práctica de dichas actividades. En el caso de las mujeres, al igual que en la frecuencia por días, se observa que la mayoría de las mujeres 54,6% (77) reportan no dedicar horas a las practica de actividades físico-deportivas, y el 43% reporta dedicar a este tipo de prácticas de 0 a 3 horas diarias, sin embargo cabe destacar que algunos de los reportes dado por los estudiantes se estima que hacen referencia al tiempo de práctica destinado a la asignatura de deporte formativo, por lo cual cabe la probabilidad que este porcentaje sea inferior.

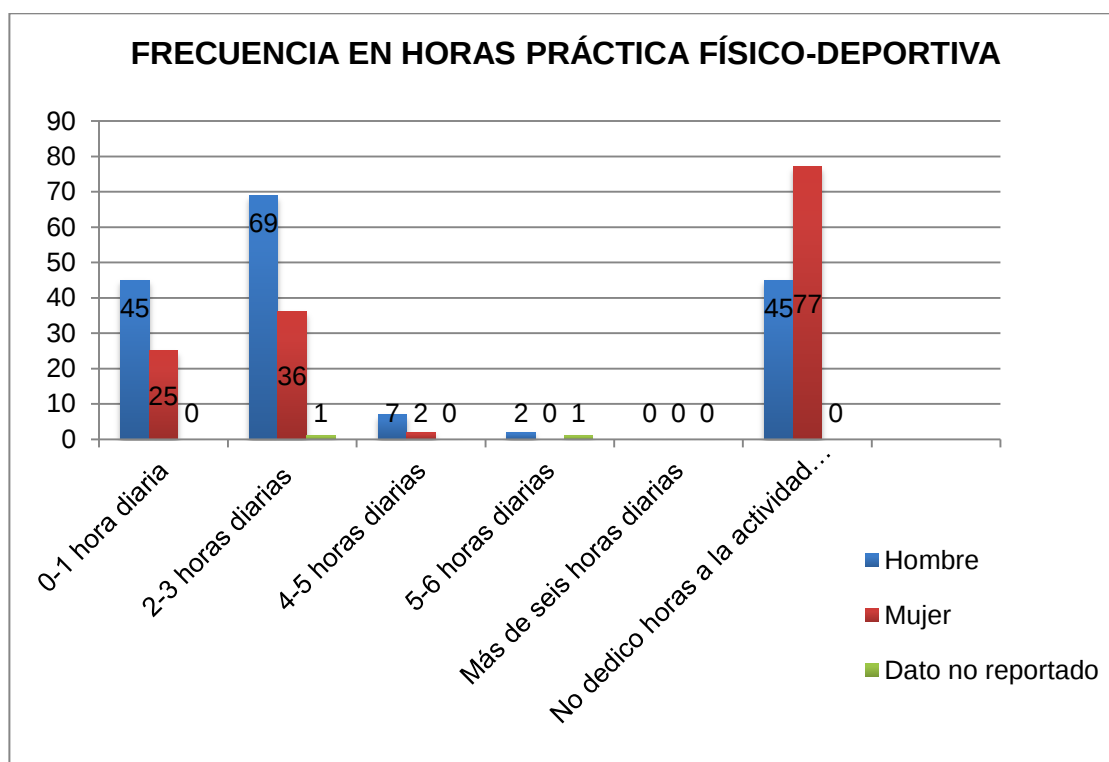


Gráfico 6. Frecuencia en Horas Práctica Físico-Deportiva

Correlacionando ambos datos, el número de días a la semana dedicados a la práctica de actividades físico-deportivas y la cantidad de horas asignadas, se puede apreciar en la **Tabla 12**, que 66 equivalente al 39% de los 74 hombres, practican tres o más días a la semana actividades físico-deportivas, dedicando de 0 a 3 horas diarias independientemente de la cantidad de actividades que practiquen. Similar a esto, 43 de los hombres, el 25,4% manifestaron practicar actividades físico-deportivas una o dos veces por semana, y lo hacen dedicando en su mayoría de 0 a 3 horas diarias independientemente de que practiquen una o varias actividades físico-deportivas. El 19%, es decir, 32 de los hombres reporto no practicar actividades físico deportivas, y 15 equivalentes al 8,8% restante reporto practicar actividades físico-deportivas sólo en vacaciones, de los cuales 5 reportaron dedicar entre 0 y 3 horas diarias.

En cuanto a las mujeres, 64 de ellas reportaron no practicar actividades físico-deportivas en el momento del diligenciamiento de la encuesta, 30 mujeres como se mencionó con anterioridad, practican este tipo de actividades tres o más veces por semana con una intensidad horaria de 0 a 3 horas en su mayoría, independientemente de que practique una o varias actividades físico-deportivas. De forma similar 22 mujeres refieren practicar una o dos veces por semana estas actividades durante la misma intensidad horaria, por último con esta misma intensidad lo hacen las mujeres que refieren practicar actividades físico- deportivas durante las vacaciones. Es importante señalar que aunque la gran mayoría 86 es decir, el 60,9% no realizan ninguna actividad deportiva, este porcentaje puede incrementarse debido a las mujeres que realizan actividades físico-deportivas en vacaciones.

Tabla 12. Frecuencia Y Cantidad De Actividades Físico-Deportivas Practicadas Por Sexos

FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS PRACTICADAS POR SEXOS															
FRECUENCIA				CANTIDAD DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PRACTICADAS											
				Práctica Uno			Práctica Varias			No Practican			Dato No Reportado		
DÍAS A LA SEMANA	HORAS AL DÍA	H	M	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%
Tres veces o más por semana	0 a 1 hora diaria	22	8	14	5	6,1	7	3	3,2	-	-	0	1	0	0,3
	2 a 3 horas diarias	44	21	21	13	11	23	8	9,9	-	-	0	0	0	0,0
	4 a 5 horas diarias	6	1	3	0	1,0	3	1	1,3	-	-	0	0	0	0,0
	5 a 6 horas diarias	2	0	0	0	0,0	2	0	0,6	-	-	0	0	0	0,0
	Más de 6 horas día	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	-	-	0	0	0	0,0
una o dos veces por semana	0 a 1 hora diaria	18	10	8	9	5,4	10	1	3,5	-	-	0	0	0	0,0
	2 a 3 horas diarias	24	11	10	7	5,4	14	4	5,8	-	-	0	0	0	0,0
	4 a 5 horas diarias	1	1	1	0	0,3	0	1	0,3	-	-	0	0	0	0,0
	5 a 6 horas diarias	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	-	-	0	0	0	0,0
	Más de 6 horas día	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	-	-	0	0	0	0,0
No práctica		32	64	0	0	0,0	0	0	0,0	32	64	30,7	0	0	0,0
Solo en vacaciones	0 a 1 hora diaria	4	7	1	1	0,6	0	0	0,0	-	-	0	3	6	2,9
	2 a 3 horas diarias	1	4	1	2	1,0	0	0	0,0	-	-	0	0	2	0,6
	4 a 5 horas diarias	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	-	-	0	0	0	0,0
	5 a 6 horas diarias	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	-	-	0	0	0	0,0
	Más de 6 horas día	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	-	-	0	0	0	0,0
	Dato No Reportado	15	14	1	0	0,3	0	0	0,0	-	-	0	14	14	9,0
TOTAL		169	141	60	37	31	59	18	24,6	32	64	30,7	18	22	13

En Conclusión, los hombres que practican uno o varios deportes, solo en vacaciones, 1, 2 o 3 o más veces por semana, reportan una tendencia a practicarlo durante el mismo rango de cantidad de horas, siendo este entre 0

y 3 horas diarias. Similar es el comportamiento de las mujeres, quienes aunque en su mayoría no practican actividades físico-deportivas y las que practican lo hacen con la misma intensidad en días a la semana y horas diarias que los hombres.

Al compararse con otros estudios, mientras en éste la opción de frecuencia de práctica de actividades físico-deportivas es de 3 veces o más a la semana que fue la mayormente seleccionada, en otros estudios se reporta de mayor selección 1 o 2 veces por semana como es el caso de *Hábitos físicos-deportivos de universitarios colombianos* (Romero García & Amador Ramírez, 2008) o como en el estudio sobre *Hábitos físico-deportivos y salud en los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México* (Márquez Cenicerros, 2008) con menos frecuencia de una vez a la semana.

6.1.4. Sobre el interés y motivos de practica físico-deportiva

Este apartado del cuestionario consto de cinco preguntas encaminadas a indagar el interés y los motivos de prácticas de actividades físico-deportivas de los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle.

En cuanto al interés hacia la práctica físico-deportiva y considerando el deporte o la actividad física en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico o diversión se encontró como muestra la **Gráfica 7** el 77,5% reportan que su interés por el deporte es *Alto*, mientras que el 21,3% indicaron un interés *Bajo* y sólo 1, es decir, el 0,59% reporto no tener ningún interés hacia la práctica físico-deportiva. Además solo un hombre no reporto dato en esta pregunta. Respecto a las mujeres se halló que el 60,9% manifiestan que su interés por el deporte es *Alto*, mientras que el 38,2% reportaron un interés *Bajo* y ninguna de las encuestadas reporto no tener ningún interés hacia la práctica físico-deportiva. De igual modo sólo una mujer no responde esta pregunta.

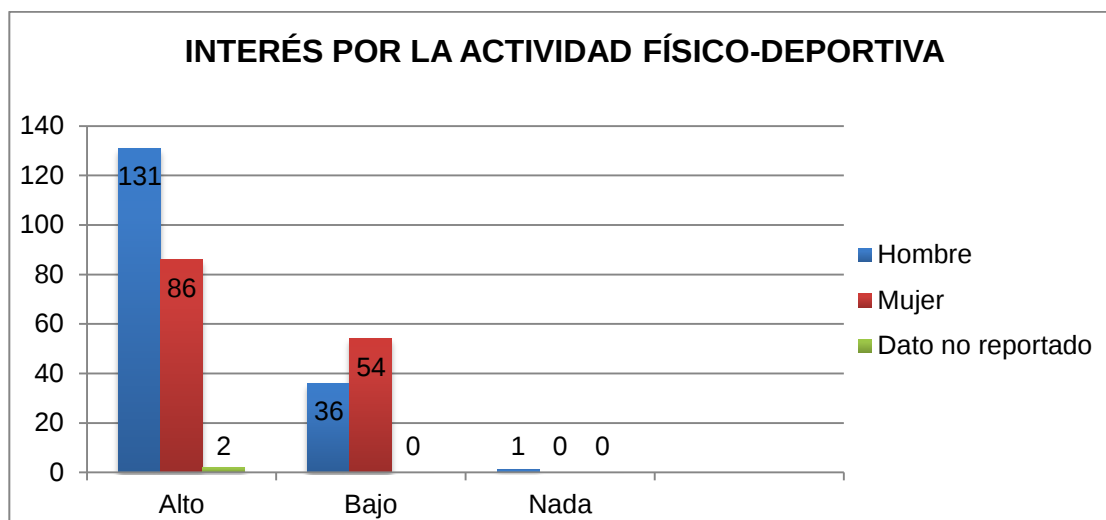


Gráfico 7. Interés por la Actividad Físico-Deportiva

El 98,3% de los encuestados entre hombres y mujeres tienen un nivel *Alto* o *Bajo* por la práctica físico-deportiva en cualquiera de sus formas, la realidad es otra, en el caso de las mujeres y aunque todas dijeron estar interesadas en las actividades físico-deportivas en cualquiera de sus formas, esto no se ve reflejado en la práctica real de actividades físico-deportivas ya que el 60,9% de las mujeres encuestadas dijeron no practicar ninguna actividad físico-deportiva.

Respecto al interés y a su nivel de práctica del deporte se pueden considerar 6 grupos de población como se muestra en la **Tabla 13**, en la cual se evidencia que los hombres en su mayoría (84) se identifican con el grupo “*les interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisieran*”, esto equivale al 49,7%, muy similar a las mujeres ya que el 53,1% manifestaron lo mismo, cabe destacar que estos datos se relacionan con la gráfica anterior destacando el alto interés que poseen los estudiantes de ambos sexos por las practica físico-deportivas. Se observa además que en el grupo poblacional “*le interesa el deporte y lo practica suficientemente*”, siendo más los hombres los que se identificaron con este grupo 27,2% a diferencia de las mujeres, de las cuales tan sólo al 12% se identificaron con este. Es

coherente con los datos anteriormente expuestos ya que aunque las mujeres se interesan totalmente por la práctica físico-deportiva no es directamente proporcional a que realicen estas actividades.

Tabla 13. Grupo De Población Con El Que Se Identifica Según El Interés Y Nivel De Práctica Físico-Deportiva

GRUPO DE POBLACIÓN CON EL QUE SE IDENTIFICA SEGÚN EL INTERÉS Y NIVEL DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA			
GRUPO DE POBLACIÓN CON EL QUE SE IDENTIFICA	HOMBRE FR.	MUJER FR.	%
Le interesa el deporte y lo practica suficientemente	46	17	20,2
Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera	84	75	51,0
No le interesa el deporte, pero lo practica por obligación (enfermedad, clases, trabajo)	5	8	4,2
Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica	26	27	17,0
Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo	6	12	5,8
No lo practica ni le interesa	1	1	0,6
Dato no reportado	1	1	0,6
TOTAL	169	141	99,4

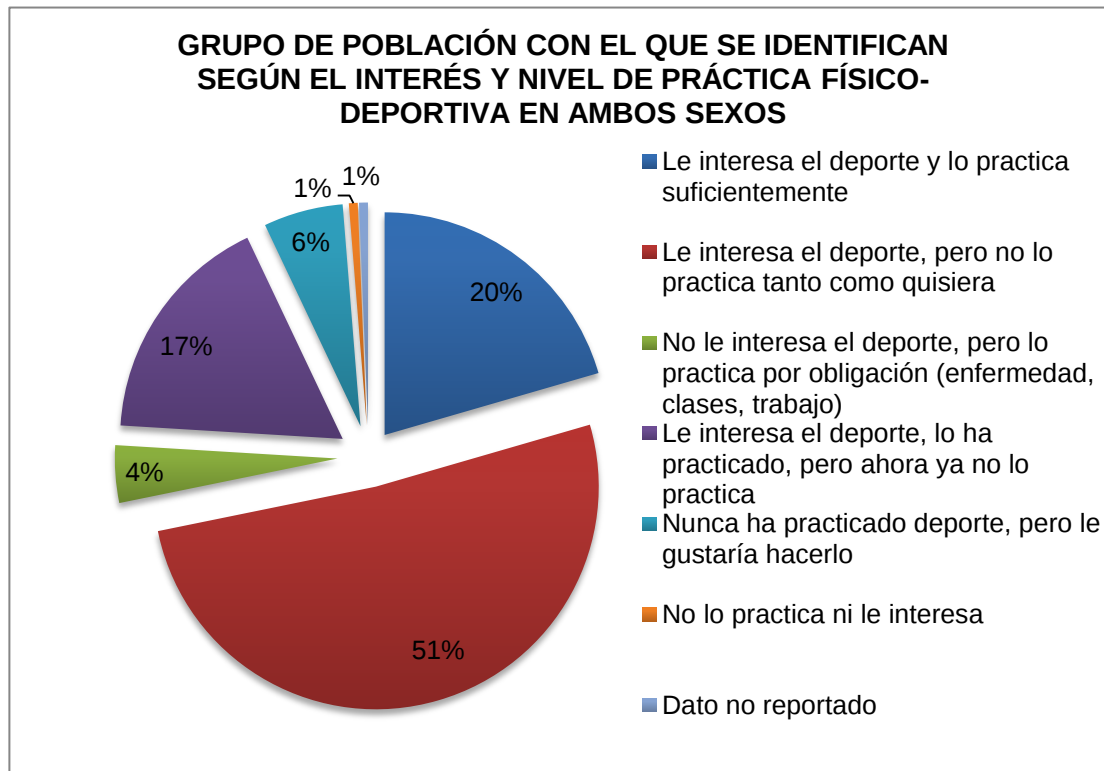


Gráfico 8. Grupo de población con el que se identifican según el interés y nivel de práctica físico-deportiva en ambos sexos

De acuerdo con lo expuesto en la **Gráfica 8** el 51% de los estudiantes se interesan por la práctica deportiva, aunque no la practican tanto como quisieran, igualmente se puede observar que solamente el 20% le interesa y lo realiza suficientemente. Para finalizar un porcentaje a destacar en el que el 1% de los estudiantes encuestados entre hombres y mujeres dijeron que no practicaban ni les interesa el deporte. Comparado con el estudio realizado a estudiantes universitarios colombianos de Romero García & Amador Ramírez, (2008) se nota una diferencia en cuanto que en este estudio los estudiantes se interesan por la práctica físico-deportiva, de los cuales un 43,8% la realiza suficientemente y el 30,1% de los estudiantes se interesan por la práctica deportiva, aunque no la practican tanto como quisieran, aquí se puede señalar que aunque el interés por la práctica es lo más preponderante en los dos estudios no es así en realidad a la hora de practicarla.

Con relación a los motivos o razones que tienen los estudiantes a la hora de hacer deporte o actividad física en la **Gráfica 9** se puede inferir que los motivos que más influyen para practicar actividades físico-deportivas en los hombres son: “por hacer ejercicio físico” (121), “porque les gusta el deporte” (114), “por mantener y/o mejorar la salud” (114) y “por diversión y pasar el tiempo” (110). En las mujeres encontramos que son muy similares los motivos o razones al momento de practicar actividades físico-deportivas, las mujeres adulen motivos como: “mantener y/o mejorar la salud” (97) “por hacer ejercicio físico” (88), “por diversión y pasar el tiempo” (85). La opción “porque les gusta el deporte” particularmente fue menos escogida por la mujeres (56) de forma que se observa una diferencia entre ambos sexos siendo esta opción de respuesta señalada en menor medida por las mujeres. Esto indica que este motivo de práctica físico-deportiva no es tan llamativo entre las mujeres encuestadas. Igualmente se encuentra que los hombres escogieron más que las mujeres como razón o motivo “la competencia”, pero

más mujeres que hombres refirió como motivo o razón la de “mantener la línea”. Se relaciona con los datos suministrados en el artículo sobre *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas* (Varela, Duarte & Salazar, 2011) donde se encontró que la principal motivación informada por los universitarios para llevar a cabo las prácticas de actividad física, fueron “beneficiar su salud” (45.8%) y “mejorar su figura” (32%). Este último motivo fue informado mayoritariamente por las mujeres; mientras que beneficiar la salud fue escogida por ambos sexos. Aunque no demuestra una tendencia significativa si existe una relación entre el sexo y los motivos para hacer actividad física.

En relación con el artículo sobre *Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad* de Moscoso Sánchez (2011) en España, se encontro que los jóvenes universitarios españoles refirieron como motivo principal “por diversión y pasar el tiempo” exactamente el 58% “hacer ejercicio físico” 35% y el 28% por “por mantener y/o mejorar la salud” dándose una semejanza en los motivos principales a la hora de practicar actividades físico-deportivas en los dos estudios.

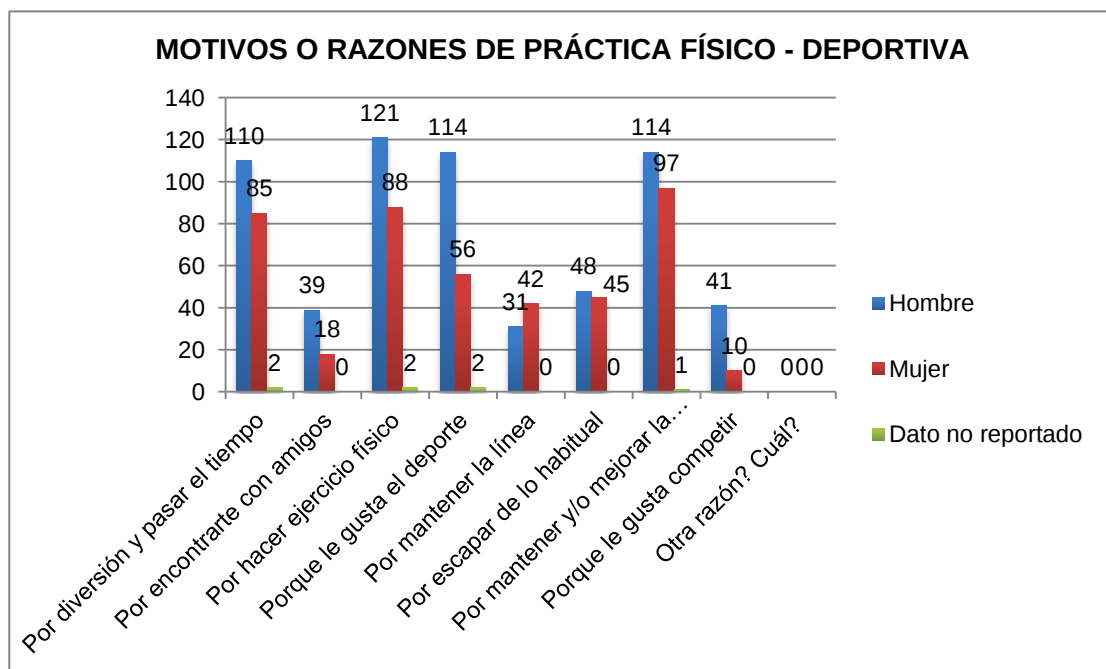


Gráfico 9. Motivos o razones de Práctica Físico - Deportiva

En la **Gráfica 10**, y además de indagar sobre los motivos e interés hacia la práctica físico-deportiva, fue relevante para el estudio establecer las razones o motivos para la no práctica de este tipo de actividades. Esta pregunta permitió dar múltiples respuestas y estuvo dirigida a los estudiantes que reportaron no practicar ninguna actividad físico-deportiva, es decir, el 43,2% (135) de los encuestados. Como se observa en el gráfico 9 se encontró que ambos sexos aducen como principal causa la falta de tiempo por motivos académicos. Los resultados son de esperarse ya que el acceso a la educación superior constituye en los estudiantes cambios significativos en los hábitos de vida que en muchas ocasiones podría verse afectada en su salud tanto física como psíquica y social. A comparación con los datos suministrados en el artículo sobre *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas* (Varela, Duarte & Salazar, 2011) que establece que en los universitarios, el motivo principal para no hacer (o dejar de hacer) actividad física fue la *pereza* (61.5%); 41.8% de estos estudiantes son hombres mientras que 58.2% son mujeres.

En el estudio de Macarro Moreno, Romero Cerezo, & Torres Guerrero, acerca de los Motivos de no práctica de actividades físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada, 2010) podemos apreciar el gran acuerdo que tienen los estudiantes para justificar como principal motivo de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva es “No tengo tiempo” (84,26 %). Sobre la mitad de los estudiantes 51,16 % se posicionan en la causa “Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre”. En una cifra algo más pequeña (48,81%), “Por pereza y desgana”. Aunque es un estudio sobre estudiantes bachilleres se pueden observar claras similitudes referidas por los estudiantes que señalaron no hacer actividad físico-deportiva a causa de falta de tiempo presuponiendo como principal factor los motivos académicos de los estudiantes.

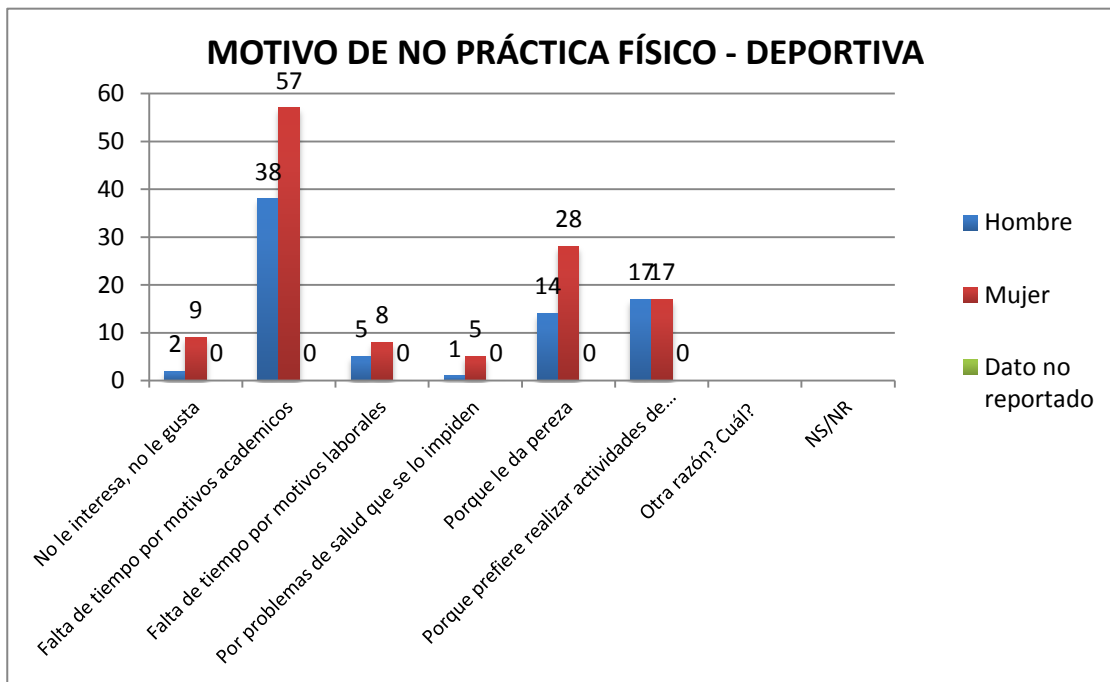


Gráfico 10. Motivo de No Práctica Físico-Deportiva.

En cuanto a la forma como los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle hacen actividad físico-deportiva se encontró que 119 de los hombres como se muestra en la **Gráfico 11** prefieren hacer actividades físico-deportivas por su propia cuenta y 78 lo hacen como actividad de la Universidad. Por el lado de las mujeres la mayoría (87) señalo que hacen actividad físico-deportiva como actividad de la Universidad, aquí hay que hacer un paréntesis ya que muchos de los encuestados pudieron referirse a la práctica deportiva de la asignatura de deporte formativo. 61 mujeres lo hacen por su propia cuenta, se puede apreciar que hombres y mujeres encuestados, es decir, 181 de los encuestados equivalentes a 58% prefieren hacer actividad físico-deportiva por su propia cuenta y 165, equivalentes al 52,8% lo hacen como actividad de la Universidad. Son poco frecuentes los estudiantes de ambos sexos que reportaron hacer actividad físico deportivas en un club, asociación o federación deportiva o como actividad del trabajo, exactamente el 11,5% y el mismo porcentaje reporto no hacer actividad física ni deporte. Es importante

resaltar que los estudiantes tenían la opción de marcar varias respuestas a la vez ya que las opciones de respuesta se presentaron en forma independiente.

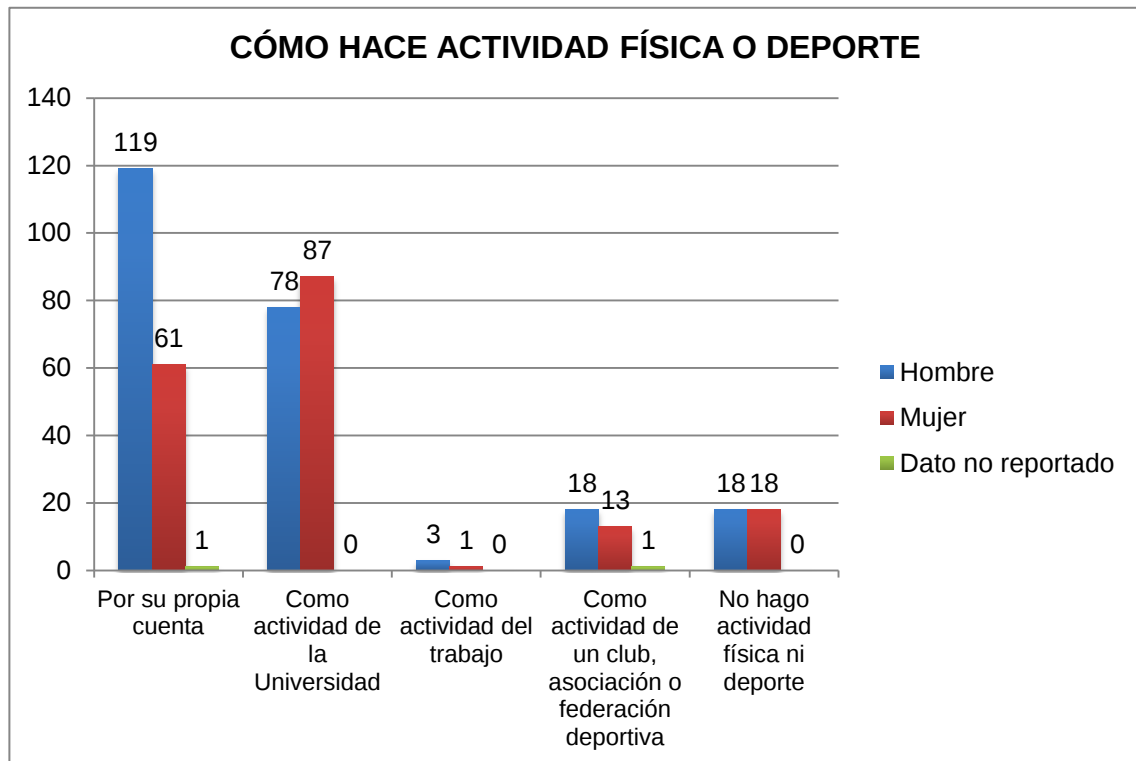


Gráfico 11. Cómo Hace Actividad Física o Deporte

Comparado con el estudio de Márquez Cenicerros,(2008) sobre *Hábitos físico-deportivos y salud en los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua*,

México. encontramos que el 63,3% de los estudiantes practican deportes por su propia cuenta y el 20,8% lo hacen como parte de las actividades en la universidad. Son muy pocos los estudiantes que asisten a clubes deportivos 10,3% o que practican actividad física como parte de una federación o asociación deportiva 4,8%. Se percibe una relacion significativa en cuanto al modo preferido por los estudiantes universitarios al momento de hacer actividades fisico-deportivas quiza por la economia y/o el transporte.

Así mismo el artículo sobre *Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad* de Moscoso, Sánchez (2011) en España, refiere que el 68% de los estudiantes de los estudiantes practican actividades físico-deportivas por su propia cuenta encontrando igualmente una relación significativa con el presente estudio y con el estudio de Márquez Ceniceros en 2008.

6.1.5. Sobre el uso de instalaciones y la asignatura de deporte formativo

Como se muestra en el **Gráfico 12** tanto hombres como mujeres, en su mayoría (104) equivalentes al 73% y (113) es decir, el 66% respectivamente, reportaron hacer uso de las instalaciones de la Universidad del Valle seguido por instalaciones públicas de la ciudad y lugares abiertos en el caso de los hombres y de forma inversa en el caso de las mujeres.

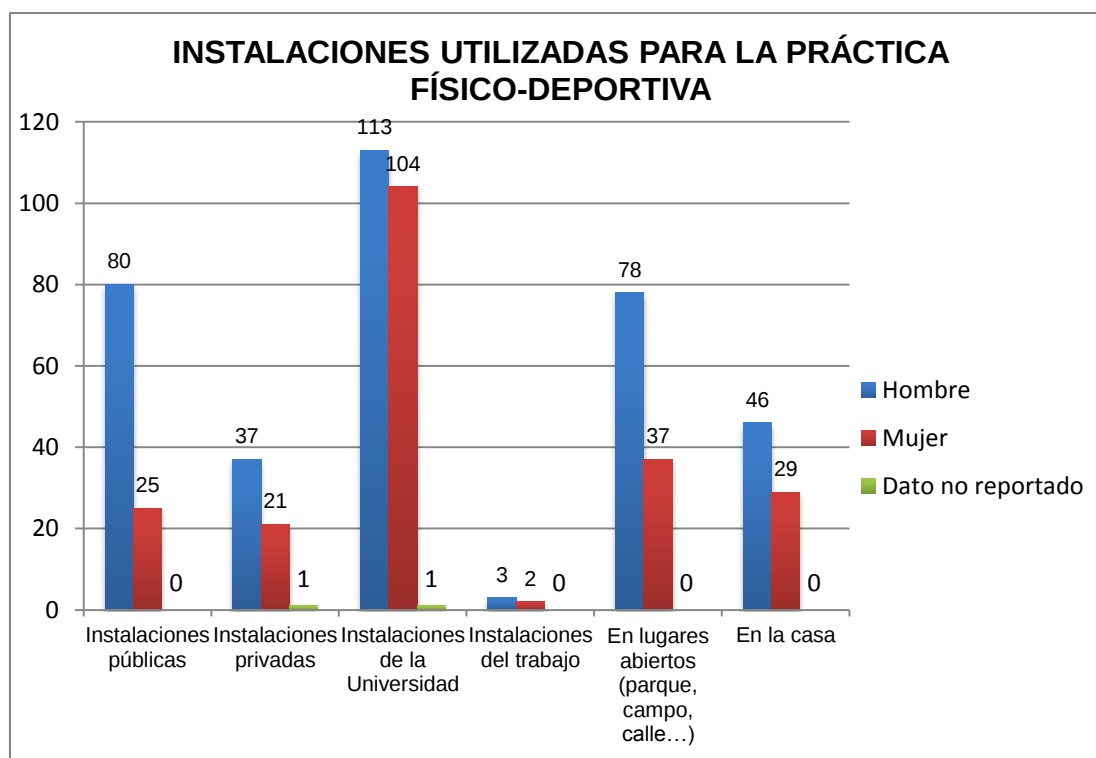


Gráfico 12. Instalaciones Utilizadas para la Práctica Físico-Deportiva.

Esto puede ser debido a factores como la modalidad de actividad practicada, el contexto socio-económico de los estudiantes de la Universidad del Valle, además de las instalaciones que ofrece ésta como parte del cumplimiento a la ley 30 de 1992 en la que se establece que la educación superior debe complementar su formación académica con programas deportivos establecidos dentro de cada uno de los programas académicos y programas de bienestar universitario (Coldeportes, 2009).

La posibilidad de los estudiantes de la Universidad del Valle (dado su nivel socioeconómico) de acceder a instalaciones privadas para la práctica de actividades físico-deportivas se puede decir que es escasa, sin embargo en este estudio se evidencia que el nivel socio-económico no está directamente relacionado con la posibilidad del estudiante de acceder a instalaciones físico-deportivas privadas, como se evidencia en la **Tabla 14**, las instalaciones más usadas para la práctica de actividades físico-deportivas son las proporcionadas por la Universidad del Valle independientemente del nivel socio-económico. Se puede concluir que independientemente del NSE los estudiantes prefieren las instalaciones de la Universidad, seguido de las Instalaciones públicas.

Tabla 14. Instalaciones Utilizadas Según El Nivel Socio-Económico y Sexo

INSTALACIONES UTILIZADAS SEGÚN EL NIVEL SOCIO-ECONOMICO Y SEXOS																		
INSTALACIONES	NIVEL SOCIO-ECONOMICO																	
	BAJO						MEDIO						ALTO					
	Estrato 1			Estrato 2			Estrato 3			Estrato 4			Estrato 5			Estrato 6		
	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%
Instalaciones públicas	16	2	5,8	18	5	7,4	35	10	14	5	1	1,9	3	4	2,2	0	1	0,3
Instalaciones privadas	5	0	1,6	8	7	4,8	16	8	7,7	5	3	2,6	2	3	1,6	1	0	0,3
Instalaciones de la Universidad	22	15	12	31	37	22	45	41	28	6	3	2,9	4	3	2,2	0	0	0
Instalaciones del trabajo	0	0	0	0	0	0	3	2	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
En lugares abiertos (parque, campo, calle...)	10	6	5,1	26	9	11	33	19	17	4	1	1,6	3	2	1,6	0	0	0
En la casa	11	2	4,2	12	11	7,4	14	14	9	2	1	1	3	0	1	1	1	0,6

Por otro lado, la Universidad del Valle cuenta con variedad de espacios abiertos o adecuados para la práctica de diferentes actividades físico-deportivas, por lo cual esto puede ser el indicador que permita explicar que la gran mayoría de estudiantes encuestados refiriera como instalaciones de práctica de actividades físico-deportivas a las instalaciones de la Universidad del Valle. De forma similar, las instalaciones públicas o espacios abiertos son variados en la Ciudad de Cali y se acomodan al gusto y al poder adquisitivo de los estudiantes.

Los resultados obtenidos son similares a los de la investigación *Hábitos físicos deportivos de universitarios colombianos* de Romero García & Amador Ramírez, 2008, en el cual las instalaciones reportadas de mayor uso fueron las instalaciones públicas, centros de enseñanza y espacios abiertos.

6.1.6. Sobre la Asignatura de Deporte formativo

Como lo establece la ley 30 de 1992 la educación superior debe complementar su formación académica con programas deportivos establecidos dentro de cada uno de los programas académicos. Actualmente la Universidad del Valle cuenta con 75 grupos de Deporte formativo dentro de los cuales se encuentran (10 grupos de Deporte Formativo, 4 de Artes Marciales, 5 de Atletismo, 6 de Baloncesto, 3 de Balonmano, 4 de Gimnasia, 10 de Natación, 2 de Patinaje, 3 de Tenis de Campo y 3 de Tenis de Mesa, 7 de Voleibol, 2 de Softbol y Beisbol, 6 de Fútbol Masculino, 5 de Fútbol-sala Femenino y 4 Masculino). Todas estas modalidades de deportes complementan la formación académica, profesional o tecnológica de todos los programas académicos de la universidad. Información suministrada por el área de registro académico a través de su página web.

Según lo reportado por la encuesta, *“sobre hábitos de prácticas físico-deportivas dirigida a estudiantes de deporte formativo de la Universidad del*

Valle” y como se observa en la **Tabla 15**, el 88% de los hombres y 87% de las mujeres encuestados refirieron estar conformes con la asignatura de deporte formativo seleccionada, esto demuestra que la oferta de deportes satisface a los estudiantes de los diferentes programas académicos.

Tabla 15. Estudiantes Matriculados En La Asignatura De Deporte Formativo De Su Agrado

ESTUDIANTES MATRICULADOS EN LA ASIGNATURA DE DEPORTE FORMATIVO DE SU AGRADO			
Opciones de Respuesta	Hombre	Mujer	%
SI	150	123	87,5
NO	17	18	11,2
NS/NR	2	0	0,6
TOTAL	169	141	99,4

De la misma forma, el mismo alto porcentaje de hombres y mujeres como señala la **Tabla 16** refirieron estar conformes con los deportes ofrecidos por la asignatura de deporte formativo, por lo tanto se puede inferir que la Universidad del Valle en gran medida satisface los intereses de los estudiantes con relación a las modalidades de deportes ofrecidas.

Tabla 16. Satisfacción Con Los Deportes Que Ofrece La Asignatura De Deporte Formativo

SATISFACCIÓN CON LOS DEPORTES QUE OFRECE LA ASIGNATURA DE DEPORTE FORMATIVO			
Opciones de Respuesta	Hombre	Mujer	%
SI	153	134	92,0
NO	12	7	6,1
NS/NR	4	0	1,3
TOTAL	169	141	99,4

Sin embargo, aunque la gran mayoría de estudiantes encuestados refirió estar matriculado en la asignatura de deporte formativo de su agrado y estar conformes con las asignaturas de deporte formativo ofrecidas por la universidad, el 18% de los estudiantes encuestados manifestaron el interés por la implementación de nuevos deportes en la asignatura de Deporte formativo, en la **Tabla 17** se relacionan los nombres de dichos deportes y la

frecuencia de veces en las que fueron sugeridos. Donde los deportes De Contacto (Boxeo, Aikido, Kendo, kick-boxing, etc.) son los preferidos por los estudiantes para implementar en la asignatura de deporte formativo.

Tabla 17. Nuevos Deportes Propuestos Para Implementar En La Asignatura De Deporte Formativo

NUEVOS DEPORTES PROPUESTOS PARA IMPLEMENTAR EN LA ASIGNATURA DE DEPORTE FORMATIVO		
NOMBRE DEL DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	%
Deportes De Contacto (Boxeo, Aikido, Kendo, kick-boxing, etc.)	11	3.5
Deportes De Disco (Ultimate frisbee, Hockey)	9	2.9
Danzas o Baile	6	1.9
Deportes de Pelota (Fistball, Voleibol Playa, Rugby Césped)	6	1.9
Deportes Acuáticos Clavados, Polo Acuático, Rugby Subacuático.	4	1.3
Deportes de Pedal (Ciclismo)	4	1.3
Deportes de precisión (Esgrima, Billar, Sapo)	4	1.3
Deportes Al Aire Libre (Paintball, Escalda, Yoga)	4	1.3
Deportes Individuales (Ajedrez, Gimnasia Rítmica, Aeróbicos)	3	1.0
Deportes Urbanos (Parkour)	2	0.6

Aunque los estudiantes encuestados refieren estar satisfechos con las asignaturas de deporte formativo, es necesario tener en cuenta las nuevas demandas o intereses por el incremento de ofertas de asignaturas. Como lo afirman Montiel y Sánchez (1995), citado por Gómez López, Ruiz Juan, & García Montes (2010), el deporte universitario se ha ido diversificando, dándose el caso en que la Universidad plantea en muchos casos, programas muy diferenciados, sin llegar a satisfacer la demanda de todos los usuarios a causa *principal* de la influencia de aspectos socio-políticos que los condicionan. Es por ello que, aunque pueda ser difícil en principio diversificar los deportes ofrecidos por la academia teniendo en cuenta los intereses de los estudiantes más que las influencias socio-políticas que los condicionan, no debe descartarse del todo la posibilidad de proponer nuevos deportes

como programas extracurriculares ofrecidos por la vicerrectoría de bienestar universitario que respondan a intereses de los principales beneficiarios.

6.1.7. Sobre el uso de la tecnología

Como afirma Ros Fuentes , (2007) La disminución de esfuerzos físicos para el desenvolvimiento habitual, propiciada por los avances tecnológicos, ha ocasionado que los órganos que rigen el movimiento trabajen a un menor rendimiento, adaptando su capacidad de funcionamiento a las escasas necesidades que la sociedad actual exige. Esto, sin duda, trae consigo la precariedad de la salud y el envejecimiento prematuro, así mismo el uso de la tecnología se ha incorporado en todos los niveles educativos con fines recreativos como académicos.

En la **Tabla 18** se percibe claramente que el 93,4% de los hombres (158) y el 95,7% de las mujeres (135) tiene computador propio, dando un porcentaje de ambos sexos un total de 94,5% del total de los encuestados reporto tener un computador propio y solamente el 1,4 de los encuestados reporto no tener computador propio. 2 no reportaron datos.

Tabla 18. Tenencia De Computador Por Sexo

TENENCIA DE COMPUTADOR POR SEXO			
Tienes Computador	Hombre FR.	Mujer FR.	%
SI	158	135	93,9
NO	9	6	4,8
NS/NR	2	0	0,6
TOTAL	169	141	99,4

En la **Gráfica 13** se aprecia que en cuanto a las horas diarias de uso del computador se destaca por parte de los hombres que utilizan este entre 2 y 3 horas diarias esto equivale al 60,3% del total de los hombres y tan solo (24), el 14,2% lo utilizan entre 0 y 1 hora diaria. En las mujeres las respuestas más señaladas fueron las mismas que el los hombres donde las horas diarias más

nombradas para la utilización del computador esta entre 2 y 3 horas diarias, esto equivale al 51,7% y (20) mujeres, exactamente el 14,1% lo utilizan el computador entre 0 y 1 hora diaria. No hay una diferencia marcada en ambos sexos en las horas dedicadas al uso del computador, por ende se puede concluir que tanto hombres como mujeres utilizan el computador el mismo promedio de horas diarias.

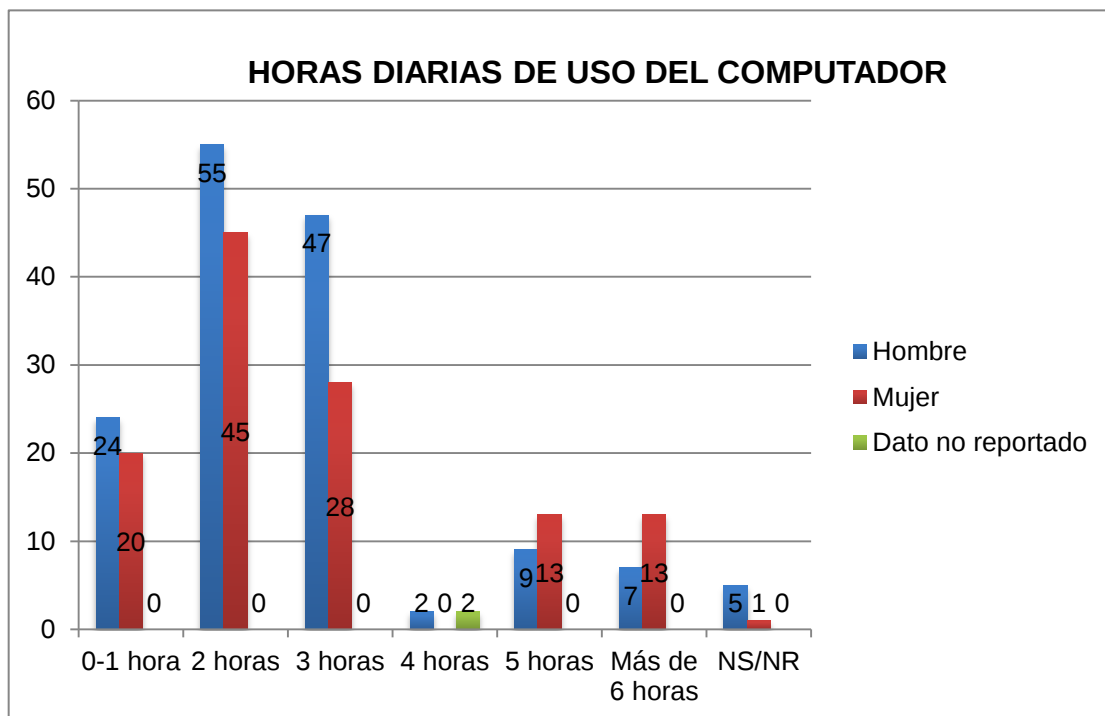


Gráfico 13. Horas diarias de Uso del Computador

Como se observa en la **Tabla 19** no hay diferencia entre hombres y mujeres tanto en el NSE *Bajo* como en el *Medio*, ya que se aprecia un comportamiento similar en el uso del computador, como se mencionó anteriormente el NSE *Alto* tiene un porcentaje de estudiantes encuestados reducido y por ende su impacto en el análisis de los resultados es poco visible, por lo tanto es poco relevante para la comparación en cuanto al uso del computador y su NSE.

Tabla 19. Nivel Socio-Económico Y Horas De Uso Del Computador Por Sexo

NIVEL SOCIO-ECONOMICO Y HORAS DE USO DEL COMPUTADOR POR SEXO																						
NIVEL SOCIO-ECONOMICO		0-1 hora			2 horas			3 horas			4 horas			5 horas			Más de 6 horas			NS/NR		
		H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%	H	M	%
Alto	6	0	0	0	1	0	0,3	0	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	0	0	0	2	2	1,3	3	2	1,6	0	1	0,3	1	1	0,6	0	0	0	0	0	0
Medio	4	0	1	0,3	2	1	1	4	1	1,6	3	1	1,3	1	0	0,3	0	1	0,3	0	0	0
	3	10	9	6,1	22	21	14	19	10	9,3	6	12	5,8	4	7	3,5	2	1	1	1	0	0,3
Bajo	2	10	8	5,8	12	14	8,3	12	10	7,1	8	4	3,8	2	3	1,6	2	8	3,2	3	0	1
	1	2	2	1,3	15	6	6,7	7	3	3,2	4	1	1,6	1	1	0,6	3	3	1,9	1	1	0,6
Dato no Reportado	99	2	0	0,6	1	1	0,6	2	1	1	1	2	1	0	1	0,3	0	0	0	0	0	0
TOTAL		24	20	14	55	45	32	47	28	24	22	21	14	9	13	7,1	7	13	6,4	5	1	1,9

En la **Gráfica 14** se muestra que a la hora de consultar internet el lugar preferido por los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle es la *Universidad*, exactamente (116) hombres y (88) mujeres equivalentes al 68,6% y el 62,4% respectivamente. Estos datos se podrían relacionar con el nivel socio-económico de los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle ya que de los 116 hombres que dijeron utilizar como lugar la universidad para consultar internet, 111 pertenecen al NSE *Bajo* y *Medio*. Igual caso se manifestó en las mujeres que de las 88 que respondieron utilizar la Universidad como sitio preferido para consultar internet, 82 pertenecen a los NSE *Bajo* y *Medio*.

El 30,4% de los encuestados entre ambos sexos dijeron consultar internet en su celular, una práctica que se extiende entre los jóvenes universitarios, trayendo consigo múltiples problemas entre estos, efectos más sedentarios a la población juvenil, esto demuestra como la tecnología cada vez toma mayor importancia entre los jóvenes y por esto es crucial buscar la forma de porque

no utilizar estos avances para beneficio de la salud, un ejemplo claro que se podría utilizar son los mensajes de texto para mandar consejos de salud y promover mediante los avances tecnológicos la actividad físico-deportiva. Por último es importante resaltar que los estudiantes tenían la opción de marcar varias respuestas a la vez ya que las opciones de respuesta se presentaron en forma independiente.

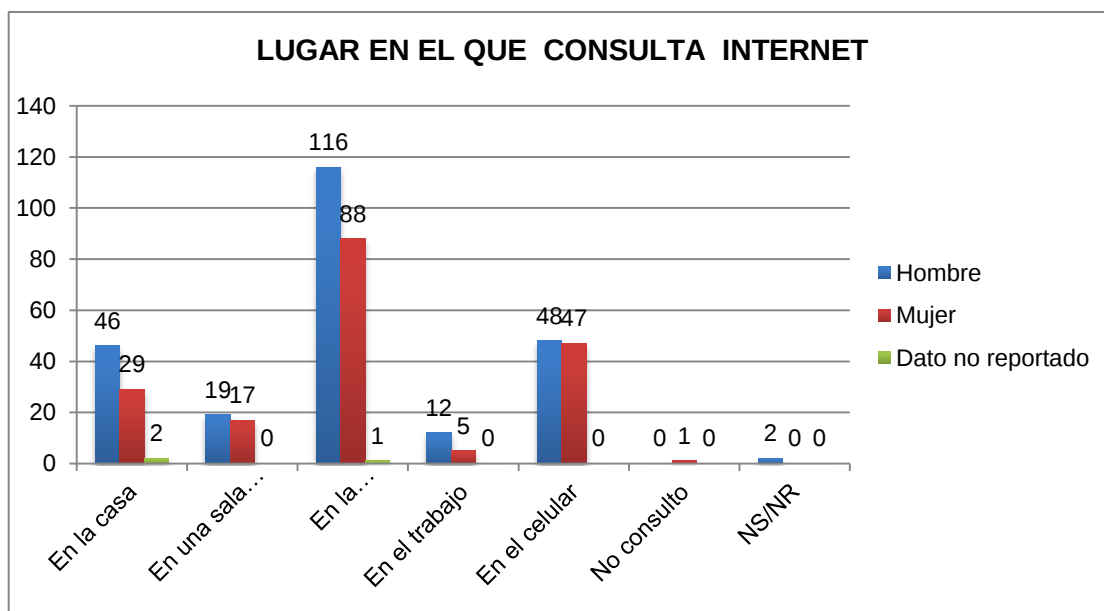


Gráfico 14. Lugar en el que Consulta Internet.

En la **Gráfica 15**, y con relación a la frecuencia de uso del internet se encontró que los estudiantes encuestados de ambos sexos refirieron usar el internet una o dos veces al día, por parte de los hombres, el 43,1% y las mujeres un 37,5%. En menor medida señalaron que frecuentaban el uso del internet entre tres o cuatro veces al día, en el caso de los hombres un 22,4% y las mujeres, el 29,7%. Se puede concluir que los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle de ambos sexos hacen uso del internet entre una y cuatro veces al día, el 66,3% del total de los estudiantes encuestados y lo hacen principalmente en la universidad, en el celular y en su casa.

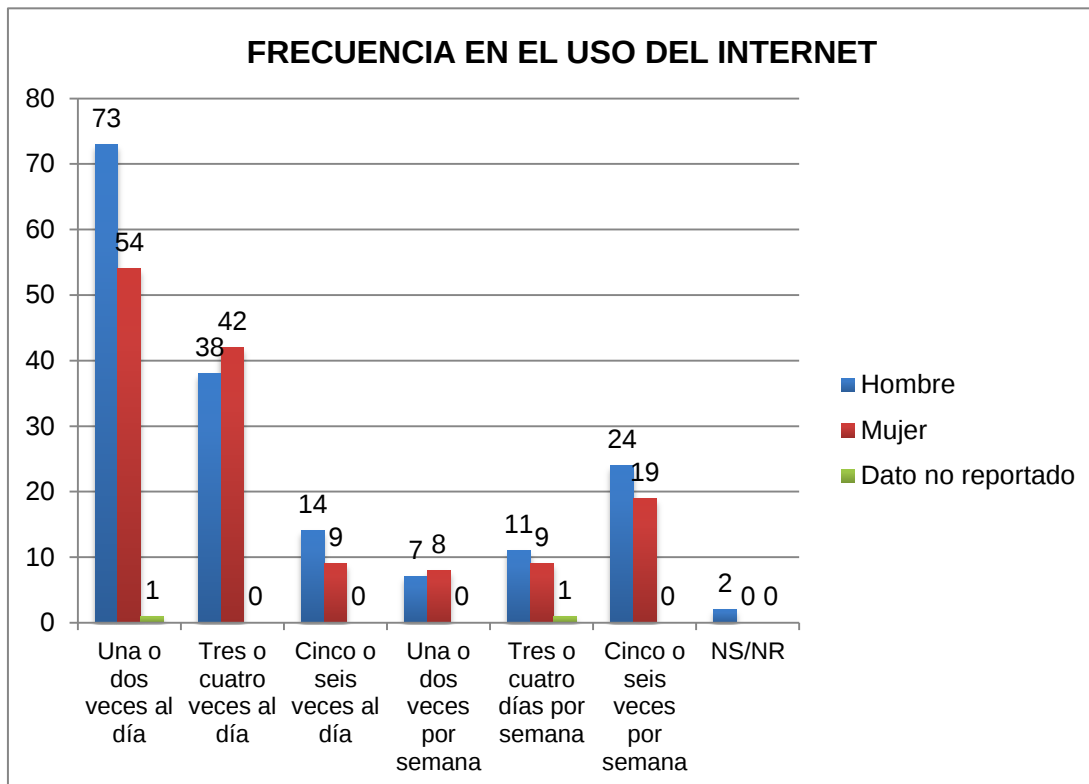


Gráfico 15. Frecuencia en el uso del Internet

Como se observa en la **Tabla 20** la frecuencia en el uso del internet en hombres y mujeres en el NSE *Alto* no se infiere ninguna diferencia en el NSE *Medio* y *Bajo* se distingue que la mayoría de estudiantes de ambos sexos frecuenta el uso del internet entre una o dos veces al día, seguido de un número menor de estudiantes que expresa frecuentar el uso del internet entre tres y cuatro veces al día. Por último se puede percibir una diferencia específica en los estudiantes de estratos socio-económicos 2 y 3 como los que más frecuentemente hacen uso del internet.

Tabla 20. Nivel Socio-Económico Y Frecuencia De Uso Del Internet Por Sexo

NIVEL SOCIO-ECONOMICO Y FRECUENCIA DE USO DEL INTERNET POR SEXO										
NIVEL SOCIO-ECONOMICO		Una o dos veces al día			Tres o cuatro veces al día			Cinco o seis veces al día		
		H	M	%	H	M	%	H	M	%
ALTO	6	0	0	0	0	1	0,3	1	0	0,3
	5	1	2	0,96	3	2	1,6	1	2	1
MEDIO	4	3	3	1,92	4	2	1,9	0	0	0
	3	26	23	15,7	13	16	9,2	8	3	3,5
BAJO	2	21	20	13	10	11	6,7	3	3	1,9
	1	19	4	7,3	6	7	4,1	1	1	0,6
DATO NO REPORTADO	99	3	2	1,6	2	3	1,6	0	0	0
TOTAL		73	54	40,48	38	42	25,4	14	9	7,4

Como se muestra en la **Tabla 21** y en la **Tabla 22** y correlacionando datos de frecuencia del uso del computador, sexo y cantidad de actividades físico-deportivas, se encontró que las mujeres usan en mayor proporción de tiempo el computador y mayor es el número de mujeres que más veces al día consulta el internet, de forma que las mujeres que más usan el computador y el internet son las que menos actividades físico-deportivas practican con respecto a los hombres, reportando la mayoría de estas no practicar actividad física ni deporte. Los hombres aunque consultan internet y utilizan el computador casi en las mismas proporciones practican más actividades físico-deportivas y en mayor proporción que las mujeres.

Como afirma Moscoso Sánchez, y otros, (2009) las propias formas de ocio han cambiado en las últimas décadas. A las tradicionales actividades que ocupaban este tiempo (estar con la familia, ver la televisión, escuchar música, ver deporte, practicar deporte, estar con los amigos, salir de excursión, etc.) se le unen ahora otras muchas vinculadas al uso de las nuevas tecnologías, (navegar por Internet, chatear, enviar SMS, etc.)

Tabla 21. Frecuencia De Uso Del Computador y Cantidad De Actividades Físico Deportivas Practicadas

FRECUENCIA DE USO DEL COMPUTADOR Y CANTIDAD DE ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS PRACTICADAS									
FR.	HOMBRES				MUJERES				DNR
Horas al Día	No Practican	Practican Uno	Practican Varios	DNR	No Practican	Practican Uno	Practican Varios	DNR	
4, 5, 6	16	14	8	5	31	14	2	1	2
1,2,3	31	46	49		54	23	16		

Tabla 22. Frecuencia De Uso Del Internet y Cantidad De Actividades Físico Deportivas Practicadas

FRECUENCIA DE USO DEL INTERNET Y CANTIDAD DE ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS PRACTICADAS									
FR.	HOMBRES				MUJERES				DNR
Veces al Día	No Practican	Practican Uno	Practican Varios	DNR	No Practican	Practican Uno	Practican Varios	DNR	
5 o 6 veces	3	5	6	44	4	4	1	36	2
3 o 4 veces	10	12	16		27	11	4		
1 o 2 veces	24	26	23		35	11	8		

6.2. Resultados Población Docente

Se aplicó la encuesta individualmente a los profesores pertenecientes a la asignatura de deporte formativo, la mayoría tenían a su cargo las asignaturas de deporte formativo a las cuales pertenecían los estudiantes encuestados. Como se mencionó en la metodología, la encuesta presentaba tres apartados. El primero relacionado con la identificación de la persona encuestada, el segundo eje hacía referencia la pertinencia, calidad y cantidad de los implementos e instalaciones dispuestos por la Universidad para la realización de actividades físico-deportivas de los estudiantes de la

Universidad del Valle. Finalmente, el tercer eje estaba relacionado con la pertinencia de la asignatura de deporte formativo.

Para la aplicación de la encuesta se explicó la realización de ésta de forma individual y ellos la entregaron diligenciada de forma inmediata. Todos los profesores dieron respuesta a cada una de las preguntas que conformaban la encuesta y para el registro de la información se realizó una base de datos en Excel que permitió sistematizar la información arrojada por la encuesta.

Se encuestó a un total de 15 docentes los cuales tenían a cargo las siguientes asignaturas: Atletismo, Baloncesto, Deporte Formativo, Natación, Voleibol, Tenis de mesa, Tenis de Campo, Fútbol-sala, Fútbol y Softbol y Beisbol. A continuación se describen los resultados obtenidos.

6.2.1. Identificación de la población encuestada

En el primer eje temático acerca de la identificación del encuestado se estableció que los profesores se encontraban en edades entre los 22 y los 28 años, con un promedio de 24 años de edad. 3 de los docentes encuestados fueron mujeres y 12 hombres. Todos los profesores de las diferentes asignaturas de deporte formativo a su cargo se encuentran en los últimos semestres de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deporte.

Los datos sociodemográficos arrojados por la encuesta no son significativos para el análisis de la información, por lo tanto no se tendrán en cuenta.

6.2.2. Sobre implementos y uso de las instalaciones

Este eje temático indagó sobre la pertinencia y grado de satisfacción de docentes de las asignaturas de deporte formativo con relación a la calidad y cantidad de instalaciones físico-deportivas e implementos utilizados en los

diferentes deportes de dicha asignatura que además son para el uso de los estudiantes de la universidad durante actividades extraacadémicas.

Este apartado de la encuesta estuvo compuesto por 4 preguntas 2 de ellas encaminadas a indagar sobre la pertinencia de las instalaciones e implementos para la práctica de actividades físico-deportivas en términos de cantidad y calidad, obteniéndose que, 13 docentes afirmaron que las instalaciones de la Universidad del valle son adecuadas en cantidad y calidad para la práctica de este tipo de actividades. Por el contrario, con relación a los implementos dispuestos por la Universidad del Valle se obtuvo que la mayoría de los profesores (9) afirman que los implementos no son adecuados en términos de calidad y cantidad como se observa en la **Gráfica 16**. Estos docentes que afirmaron insuficiencia (en términos de calidad y cantidad) de los implementos deportivos dieron como razones la antigüedad y deterioro de estos y sugiriendo renovación de los mismos y de algunas instalaciones de la universidad.

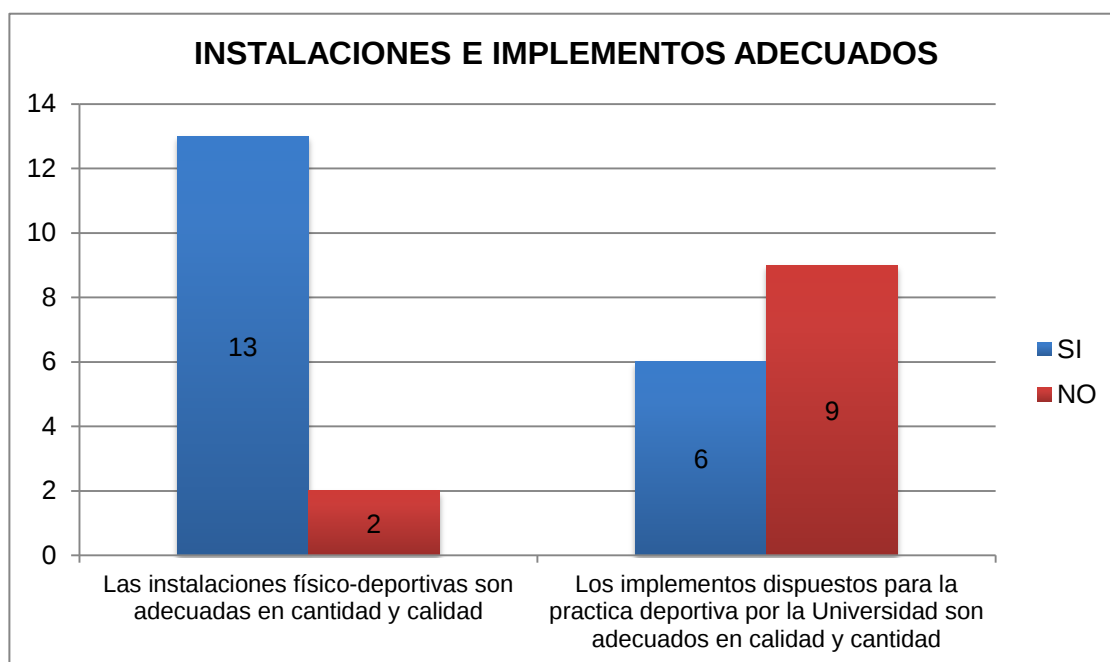


Gráfico 16. Instalaciones e Implementos Adecuados

En el **gráfico 17** y con relación al grado de satisfacción con las instalaciones e implementos dispuestos para la práctica de actividades físico-deportivas, se encontró en el primero que 9 de los docentes manifestaron estar “muy satisfechos” y los 6 restantes manifestaron estar “poco satisfechos”. De forma similar sucedió con los implementos que ofrece la Universidad del Valle para este tipo de actividades.

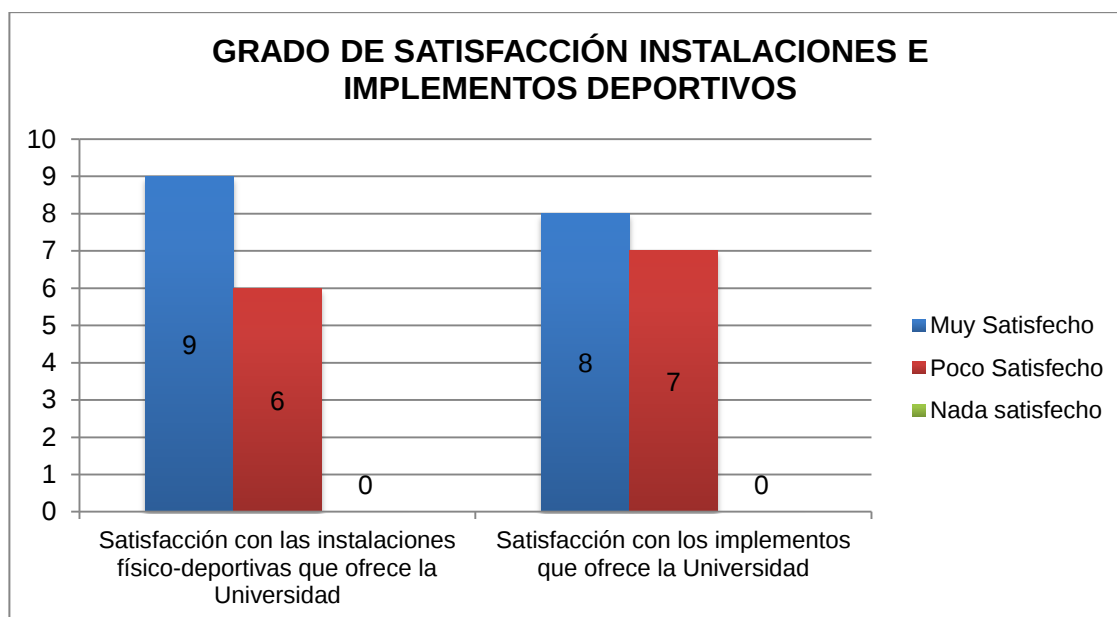


Gráfico 17. Grado de Satisfacción Instalaciones e Implementos Deportivos

6.2.3. Sobre la asignatura de deporte formativo

El tercer eje de la encuesta se enfatizó en establecer que nuevos deportes podrían ser viables para ser implementados en la asignatura de deporte formativo, que tan satisfechos se encontraban los docentes con la oferta de deportes y que tan interesados o motivados percibían a los estudiantes hacia la práctica deportiva.

Sobre la satisfacción y suficiencia de la oferta deportiva ofrecida por la Universidad del valle, como se ve en la **Gráfica 18**, 9 de los docentes afirmaron que la oferta es suficiente y satisface el interés de los estudiantes, mientras que 6 de los docentes se mostraron en desacuerdo sobre esta idea.

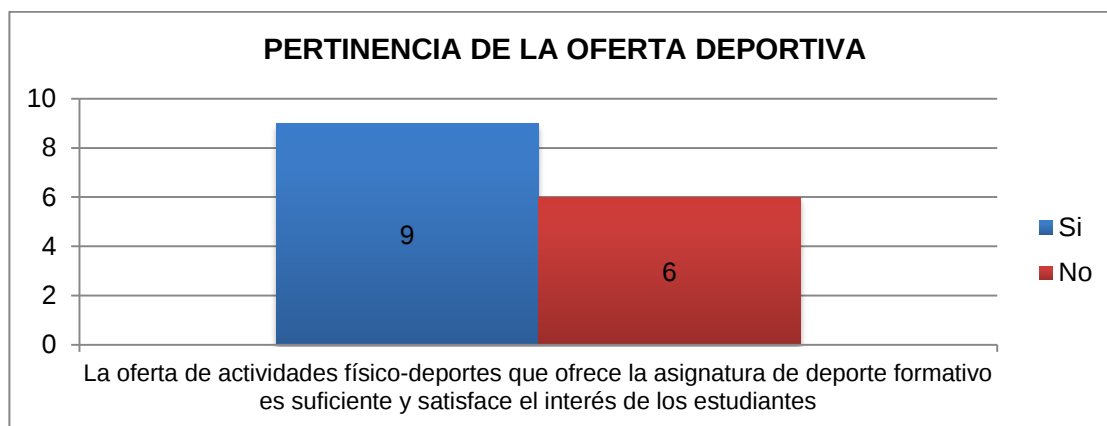


Gráfico 18. Pertinencia de la Oferta Deportiva de la Asignatura Deporte Formativo

Los docentes que manifestaron insuficiencia en cuanto a la cantidad de programas de deporte formativo ofertados e insatisfacción del interés de los estudiantes reportaron razones como oferta poco variada que no tiene en cuenta el auge de nuevos deportes, pocas horas destinadas a la asignatura de deporte formativo, poco interés de los estudiantes debido que estos asisten a estos programas de deporte condicionados por la nota y cumplimiento de créditos.

Al igual que los estudiantes encuestados, la mayoría de los docentes (12) sugirieron nuevas prácticas de actividades físico-deportivas, en la **Tabla 23** se relacionan los nombres de las actividades propuestas y la frecuencia con la que fueron sugeridas.

Tabla 23. Nuevos Deportes Propuestos Por Los Docentes

NUEVOS DEPORTES PROPUESTOS POR LOS DOCENTES	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA PROPUESTA	FRECUENCIA
Rugby césped	7
Deportes de Playa (balonmano playa, futbol playa, Voleibol playa)	5
Ultimate frisbee	3
Artes marciales	3
Deportes tradicionales de Colombia (Chaza y Tejo)	2
Acondicionamiento físico	2
Danzas	1
Fútbol femenino	1
Polo Acuático	1
Actividades Subacuáticas	1
Yoga	1
Parkour	1
Nado sincronizado	1

De la misma forma que los estudiantes encuestados los docentes a cargo de la asignatura de deporte formativo reconocen como necesario considerar nuevos deportes que representen el interés de los estudiantes, es por ello que coinciden en varios de los deportes o actividades físicas sugeridas por ambas poblaciones dentro de los que se encuentran: Ultimate Frisbee, artes marciales, Rugby, Danzas, Yoga, entre otros. Es necesario tener en cuenta que, aunque los docentes a cargo de las asignaturas de deporte formativo aún son estudiantes de último año, estos hacen parte de las nuevas generaciones de profesionales en el área de la educación física y el deporte que están reconociendo la necesidad de diversificación de programas de deporte y actividad física tomando como punto de partida los intereses de los estudiantes.

Desde un punto de vista legislativo, las Universidades deben favorecer ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en el mejoramiento de la calidad de vida de los miembros de las comunidades educativas y en el avance en la concreción de condiciones favorecedoras de cambios positivos

en las conductas colectivas que a futuro generen cambios culturales dentro de los cuales surja la necesidad de prevenir comportamientos de riesgo, promoción de la salud y prácticas de autocuidado y cuidado mutuo a nivel individual y colectivo. (Granados Mendoza, 2010).

Los programas ofertados desde la vicerrectoría de bienestar universitario y académica de la Universidad del Valle se encargan de suplir los deberes mencionados anteriormente, y para ello incluyen el deporte como asignatura obligatoria de todos los programas académicos, además de realizar eventos que los complementen y patrocinar equipos deportivos pertenecientes a la universidad. Todo esto dado que al interior de la institución de educación superior se conglomeran organizaciones de personas que pasan mucho tiempo libre en las que se pueden confluir esfuerzos desde sectores salud y educación debido que se cuenta con servicios articulados que pueden potenciar los beneficios a favor de la salud de sus miembros y un gran potencial de incidencia en sus estilos de vida.

Sin embargo, a lo largo del estudio se ha evidenciado que tanto la oferta de programas de deporte o actividad física, las instalaciones e implementos para este tipo de prácticas son suficientes y satisfacen en parte los intereses de los jóvenes universitarios, a pesar de ello no lo hacen totalmente, tanto docentes como estudiantes confluyen en la idea que la oferta educativa no satisface completamente los intereses de los estudiantes, y no solo esto, en el día a día en la Universidad se observan como pequeños grupos de estudiantes adaptan los espacios y el recurso humano para acceder a otros tipos de ofertas de actividades físico-deportivas que no son reconocidas por la Universidad del Valle.

Es por lo anterior que en la encuesta se indago a los docentes (que a la vez siguen siendo estudiantes) sobre los motivos de asistencia de los estudiantes a las asignaturas de deporte formativo, encontrándose que 14 de los 15

docentes refirieron como posibles motivos la calificación de la asignatura y por la obligación de la carrera, entre 4 y 5 docentes refirieron que los estudiantes asisten por el interés hacia el deporte y por diversión o pasar el tiempo, por último, solo uno de ellos consideró que los estudiantes asisten a la asignatura por mantener y mejorar la salud.

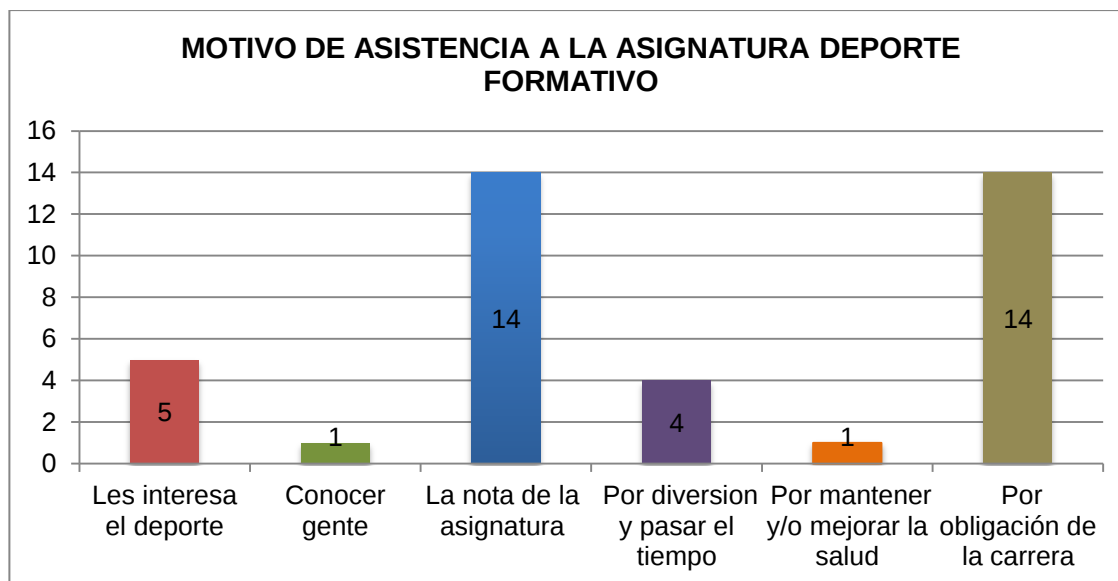


Gráfico 19. Motivo de Asistencia a la Asignatura Deporte Formativo

Al comparar estos datos con los datos arrojados por los estudiantes que no practican actividades físicas (43%), se encontró que la mayoría reportaron la no práctica de este tipo de actividades debido a causas como lo son la falta de tiempo por motivos académicos, pereza y preferencia a realizar otras actividades. Esto permite afirmar que la misión de la Universidad de incidir en hábitos de vida saludables debe ser más fuerte y debe insistir en la creación de hábitos físico-deportivos por parte de los estudiantes, sobre todo en las mujeres, y más en la actualidad donde la tecnología trae consigo diferentes prácticas que no son precisamente saludables y la carga académica es bastante fuerte en todas las carreras universitarias. De igual modo la Universidad cuenta con instalaciones deportivas aptas para practicar deporte

o hacer actividad física, y como se observa en la **Gráfica 19** los estudiantes no deberían sentirse presionados por la nota de la asignatura o por obligación de la carrera a practicar algún deporte, lo ideal es que lo hagan por gusto y salud principalmente.

7. CONCLUSIONES

Tras los resultados expuestos y analizados, presentamos, a modo de síntesis, las principales conclusiones del estudio:

- Los hombres son más activos en cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas que las mujeres, los hombres que practican una o varias actividades físico-deportivas, equivalen al 71% del total de los encuestados, mientras las mujeres que practican una o varias actividades físico-deportivas sólo llegan al 39%. Esto indica que las mujeres son más inactivas físicamente que los hombres.
- Tanto los hombres como mujeres que reportaron practicar actividades físico – deportivas, practican actividades físicas de tipo aeróbico.
- Además de las actividades físico-deportivas que estaban referenciadas en el cuestionario los estudiantes reportaron practicar otras actividades físico-deportivas entre las que se destacan el Fistball, Batalla de fuerza, Aikido, Montañismo y Senderismo, Kendo entre otras. Se puede observar que la variedad de actividades físico-deportivas crece cada día y por esto la Universidad debe ir de la mano con el gusto y el interés de los estudiantes.
- Se evidencia claramente que hay mayor cantidad de hombres que practican actividades físico-deportivas a diferencia de las mujeres. Sin embargo, las mujeres que refirieron practicar actividades físico deportivas, al igual que los hombres practican uno o varios tipos de estas actividades, con la misma frecuencia en días a la semana y horas al día.
- El deporte es muy importante para los estudiantes universitarios de ambos de sexos, les interesa en *Alta* o *Baja* proporción y existe una notable diferencia entre la importancia e interés que se concede al deporte y el nivel práctica real de los estudiantes.

- Aunque todas las mujeres señalaron estar interesadas en las actividades físico-deportivas, esto difiere a la hora de la práctica real de actividades físico-deportivas ya que las mujeres, (86) es decir, el 61% de 141 mujeres encuestadas dijeron no practicar ninguna actividad físico-deportiva.
- Se practican actividades físico-deportivas principalmente por razones o motivos como hacer ejercicio físico, mantener y/o mejorar la salud y por diversión y pasar el tiempo. Estas fueron las opciones más nombradas por los estudiantes universitarios de ambos sexos. La actividad físico-deportiva constituye un elemento primordial que define el concepto de salud para los estudiantes universitarios.
- Queda claro que los hombres y las mujeres en su mayoría mencionan como motivo principal para realizar actividad físico-deportiva el mantener y/o mejorar la salud. Esto demuestra que los jóvenes universitarios conocen los beneficios que otorga para la salud la práctica de actividades físico-deportivas.
- Llamo la atención que un porcentaje mayor de hombres que de mujeres enfatizan en los motivos o razones la competencia, y a la vez más mujeres que hombres motivos o razones el mantener la línea, esto podría indicar que el sexo sigue influyendo en la motivaciones o razones a la hora de la práctica físico-deportiva.
- Tanto los hombres como las mujeres que refirieron no practicar actividades físico-deportivas aducen a motivos relacionados con la falta de tiempo por motivos académicos.
- En cuanto a la forma como los estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle hacen actividad físico-deportiva se encontró que la mayoría de los estudiantes de ambos sexos prefieren hacer actividades físico-deportivas por su propia cuenta y como actividad de la Universidad.
- Tanto hombres como mujeres, equivalentes al 69,8% reportaron hacer uso de las instalaciones de la Universidad del Valle seguido por

instalaciones públicas de la ciudad y lugares abiertos, esto se debe quizá a que son zonas públicas que los estudiantes pueden utilizar sin ningún costo económico.

- Tanto hombres como mujeres encuestadas refirieron estar conformes con la asignatura de deporte formativo que asisten.
- Aunque la gran mayoría de estudiantes encuestados refirió estar matriculado en la asignatura de deporte formativo de su agrado, el 18% de los estudiantes encuestados manifestaron el interés por la implementación de nuevos deportes en la asignatura de Deporte formativo.
- Entre los nuevos deportes propuestos por los estudiantes se encontró que la mayor preferencia se la llevo los Deportes De Contacto (Boxeo, King Boxing, Kendo, Aikido, etc.), Deportes De Disco (Ultimate frisbee, Hockey) y Danzas o Baile.
- Las mujeres y hombres utilizan de forma similar el computador y el internet, sin embargo, no hay una relación evidente que demuestre que los hombres que usan internet no realizan o realizan menos actividades que los que hacen poco uso del computador y el internet. Por el contrario si se logra evidenciar una posible relación entre el alto uso del computador o del internet en las mujeres dado que tienden a practicar menos o no practicar actividades físicas con respecto a los hombres. De esta forma, hay una posible relación entre el uso de la tecnología y la práctica de actividades físico – deportivas en las mujeres.
- Al igual que los estudiantes, los docentes sugirieron nuevos deportes de los cuales confluyen con algunos propuestos por los estudiantes, esto permite afirmar que los docentes también reconocen la necesidad de implementar nuevos deportes en la Universidad del Valle ya sea como parte de la asignatura de deporte formativo o como parte de programas extracurriculares.

- En cuanto a la satisfacción con las instalaciones e implementos dispuestos para la práctica de actividades físico-deportivas, se encontró en el primero que los docentes manifestaron estar “muy satisfechos” y por el registraron menos satisfacción con respecto a los implementos dispuestos por la Universidad del Valle para este tipo de actividades, aludiendo a la antigüedad y deterioro de estos.
- Los docentes manifestaron satisfacción con relación a la cantidad de cursos ofertados, además se mostraron de acuerdo con que estas satisfacen los intereses de los estudiantes de la Universidad del Valle. Sin embargo sugieren la apertura de otros programas de deportes.
- Aunque la mayoría de los estudiantes manifestó estar satisfecho con la asignatura de deporte formativo cursada, los docentes manifiestan que estos independientemente de su satisfacción con la asignatura asisten a esta por obligación de la carrera universitaria.
- Las características de los hábitos físico-deportivos entre hombres son similares en cuanto a tipo de actividades físicas, frecuencia de práctica, uso de instalaciones e intereses. Se diferencian en relación a la cantidad de hombres y mujeres que practican actividades físico-deportivas.

8. RECOMENDACIONES

- Los reportes dados por los estudiantes en cuanto a la frecuencia en que realizan actividades físico-deportivas, se estima que algunos pueden hacer referencia al tiempo de práctica destinado a la asignatura de deporte formativo, por lo cual cabe la probabilidad que este porcentaje pueda variar.
- Con base en los resultados obtenidos, se hace necesario realizar más proyectos o programas cuyo objetivo procure que toda la comunidad universitaria, primordialmente los jóvenes estudiantes de la Universidad del Valle ejecuten más actividades físico-deportivas, para así fomentar en los estudiantes hábitos saludables.
- Así mismo se recomienda implementar para las mujeres dadas los resultados del estudio programas como el baile, danzas o aeróbicos que son más predominantes para el sexo femenino, con el fin de atraer e incrementar los hábitos de práctica físico-deportiva en las mujeres de la Universidad.
- El deporte formativo en la Universidad se considera como un proceso educativo y formativo que utilizando como medio la actividad física y el deporte, permite el espacio universitario para la integración de los estudiantes de diferentes programas académicos, se recomienda que esta experiencia no sea sólo en un semestre sino que se amplíe como mínimo a un semestre más para que así el estudiante tenga la oportunidad de descubrir y practicar otro deporte. Sin embargo esto puede ser contraproducente dado que algunos estudiantes pueden no estar interesados y verse obligados a realizar las actividades físico-

deportivas con el fin de cumplir con requisitos académicos, es por ello que se debe procurar que sean tenidos en cuenta los intereses de los estudiantes de forma que se vean motivados de forma que se evite en ellos el rechazo hacia el deporte.

- Igualmente, si lo anterior fuera posible se recomendaría ampliar a un segundo nivel la mayoría de deportes que están ofertados en la asignatura de deporte formativo para así crear un interés de práctica real por parte de los estudiantes y adherencia a la práctica de hábitos físico-deportivos.
- La oferta académica de la asignatura debería tener como opción para las mujeres el Fútbol femenino, como si lo tienen otros deportes ofertados. De no ser así, la asignatura de deporte formativo de Fútbol se cataloga como excluyente.
- Se debería fomentar más los deportes acuáticos en los estudiantes de la Universidad e implementar a futuro como opción entre las diferentes asignaturas de deporte formativo el Polo Acuático, el Rugby Subacuático, Apnea, Clavados o el Hockey Subacuático que son deportes que llaman cada vez más la atención de los jóvenes.
- Es recomendable en futuros estudios indagar sobre los motivos que tienen los hombres y las mujeres al momento de ir al gimnasio, ya que aunque los estudiantes encuestados de ambos sexos refirieron ésta como una de las prácticas físico-deportivas preferidas podría ser por motivos totalmente diferentes por ejemplo en los hombres por musculación y en las mujeres por tonificar su cuerpo o mejorar su salud.

- En cuanto a los implementos se deben actualizar con más frecuencia ya que algunos se encuentran obsoletos o son muy antiguos, para así brindar a los estudiantes mejores implementos deportivos en las diferentes asignaturas de deporte formativo o simplemente como estudiantes regulares que desean practicar una actividad física o deportiva.
- Así como la Universidad ofrece Wi-Fi y salas de internet a todos los estudiantes, en gran magnitud y celeridad, de igual manera conjuntamente a esto debería de ampliar los espacios e instalaciones para la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.
- Se recomienda realizar investigaciones relacionadas con esta misma temática que involucren a más miembros de la comunidad universitaria (tanto docentes, estudiantes y funcionarios) de forma que se obtengan datos muchos más significativos con relación a la cantidad de personas que conforman la Universidad del Valle. Igualmente se recomienda usar cuestionarios que indaguen sobre la información relacionada con la práctica de hábitos físico-deportivos de forma más profunda.

9. BIBLIOGRAFIA

Barba Martín, J., Barba Martín, F. J., Domínguez Carrillo, G., & Sánchez Fuentes, J. A. (Marzo de 2004). *Adolescentes, consumo de alcohol y actividad físico-deportiva*. Recuperado el 30 de Marzo de 2013, de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd70/alcohol.htm>

Bianchi, S. B., & Brinnitzer, E. (Octubre de 2000). *Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de <http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm>

Cantón Chirivella, E. (2001). Deporte, Salud Bienestar y Calidad de Vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 27-38.

Carbajo García, P. J. (2002). *Factores Sociodemográficos Asociados a Conductas Relacionadas con la Salud en los Jóvenes de la Comunidad Autónoma de Madrid*. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Medicina Preventiva, Salud Pública e Historia de la Ciencia. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (Marzo-Abril de 1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

CNN México. (22 de Julio de 2012). *La inactividad física provoca una de cada 10 muertes en el mundo*. (M. Sloane, Editor) Recuperado el 18 de Marzo de 2013, de <http://mexico.cnn.com/>: <http://mexico.cnn.com/salud/2012/07/22/la-inactividad-fisica-provoca-una-de-cada-10-muertes-en-el-mundo>

Coldeportes. (2009). *Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz. 2009 – 2019*. Bogotá.

Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís Devís, J., Gomar Francés, J., y otros. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Devís Devís, José, Peiró Velert, Pérez Samaniego, Víctor Publicación España : INDE Publicaciones, 2000. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE:Barcelona, Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Escolar Castellón , J. L., Pérez Romero de la Cruz , C., & Corrales Márquez, R. (2003). *Actividad física y enfermedad. Anales de Medicina Interna*, XX(8), 43-49.

Firman, G. O. (s.f). *Fisiología del ejercicio físico*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2012, de <http://www.intermedicina.com/>: http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.pdf

Flores Allende, G., Ruiz Juan, F., & García Montes, M. E. (2009). Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(14), 59-80.

Gálvez Casas , A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Universidad de Murcia, Departamento Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Murcia: Universidad de Murcia.

Gómez López , M., Ruiz Juan , F., García Montes , M. E., Granero Gallegos , A., & Piéron , M. (Septiembre de 2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *revista latinoamericana*, XLI(3).

Gómez López, M., Ruiz Juan, F., & García Montes, E. M. (Enero de 2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, III(5), 3-10.

Granados Mendoza, M. C. (2010). *Universidades Saludables. Una apuesta por la promoción de la Salud de los miembros de las Comunidades Educativas*. Simposio Internacional , Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior. (2006). *Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior*. Santiago de Chile.

Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, IV(1-2), 101-116.

Jiménez Torres, M. G., Godoy Izquierdo, D., & Godoy García, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, XI(3), 909-920.

Konovalova, E., & Cruz Ceron, J. (2006). *Educación Física y Deporte. Publicación conmemorativa de los 30 años del programa de Educación Física en la Universidad del Valle* (Vol. 1). Santiago de Cali, Colombia: Programa Editorial Universidad Del Valle.

López Medrano , L. O., & Chacón López, L. M. (2009). *Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del cantón de la cruz, guanacaste*. Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

López-Miñarro, P. Á. (2009). *Salud y Actividad Física. Efectos Positivos y Contraindicaciones de la Actividad Física en la Salud Y Calidad de Vida*. Murcia: Universidad de Murcia.

Macarro Moreno, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física*,

del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la E.S.O. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.

Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., & Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 495-519.

Márquez Ceniceros, E. N. (2008). *Hábitos físico-deportivos y salud en los estudiantes de la universidad autónoma de Chihuahua, México*. Universidad de Granada, Departamento de Educación Física y Deportiva . Granada: Universidad de Granada.

Martín Matillas, M. (2007). *Nivel de actividad física y sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles*. Granada: Universidad de Granada.

Moscoso Sánchez, D. J. (2011). Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad. *Támden. Didáctica de la Educación Física*, 8-16.

Moscoso Sánchez, D., Moyano Estrada, E., Biedma Velázquez, L., Fernández-Ballesteros García, R., Martín Rodríguez, M., Ramos González, C., y otros. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida* (Vol. 26). Barcelona: Fundación "la Caixa".

Muñoz, M., & Cabieses, B. (2008). Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Revista Panamericana de Salud Pública*, 139-146.

Navarro Valdivielso, M., Ruiz Caballero, J. A., Brito Ojeda, M. E., & Navarro García, R. (2010). Salud y Actividad Física. Efectos Positivos y Contraindicaciones de la Actividad Física en la Salud Y la Calidad de Vida. *Canarias Médica y Quirúrgica*(21), 4-13.

Organización Mundial de la Salud . (Septiembre de 2011). *10 datos sobre la actividad física*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2012, de Organización Mundial de la Salud : http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/

Organización Mundial de la Salud . (s.f.). *Cómo y porqué de la vigilancia*. Recuperado el 26 de Enero de 2013, de Organización Mundial de la Salud : http://www.who.int/ncd_surveillance/why/es/

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2012, de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/#

Organización Mundial de la Salud. (2008). *El aumento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y la diabetes*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2008). *Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física: informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto*. Ginebra, Suiza.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2011). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010*. Ginebra, Suiza: Servicio de Producción de Documentos de la OMS.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Recuperado el 22 de Enero de 2013, de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *La actividad física en los jóvenes* . Recuperado el 9 de Abril de 2013, de Organización Mundial de la Salud : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Mitos sobre la actividad física*. Recuperado el 26 de Enero de 2013, de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/

Paredes Arcila, C. A., Montoya Torres , A., Vélez Vásquez, A. F., & Álvarez, J. F. (2009). *Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín*. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física. Medellin: Universidad de Antioquia.

Reig Ferrer, A., Cabrero García, J., Ferrer Cascales, R., & Richart Martínez, M. (2001). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante: Universidad de Alicante.

Reynaga Estrada, P. (Setiembre de 2001). *efdeportes.com*. Recuperado el 26 de Enero de 2013, de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd40/smental.htm>

Rodríguez Hernández, M. (2006). el ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. *Revista Pensamiento Actual*, VI(7), 134-142.

Romero García, J. A., & Amador Ramírez, F. (2008). *Hábitos físicos deportivos de universitarios colombianos*. Kinesis.

Ros Fuentes , J. A. (2007). *Actividad Física +Salud Hacia un Estilo de Vida Activo*. Murcia.

Serra Puyal, J. R. (2008). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de*

huesca. Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza, Departamento de expresión musical, plástica y corporal, Huesca.

Severo Santos, J. F. (18 de 1 de 2006). *emagister.com*. Recuperado el 14 de 3 de 2013, de *emagister.com*: <http://www.emagister.com/curso-mejora-estilo-vida/inactividad-fisica-ocio>

The Lancet. (2012). *Serie de artículos sobre los efectos en la salud del ejercicio físico*. Londres: The Lancet Publishing Group.

Universidad del Valle. (s.f.). *Universidad del Valle*. Recuperado el 12 de 05 de 2013, de *Deporte Formativo*: matricula.univalle.edu.co/deporte_formativo.html

Universidad Saludable. (2007). *Propuesta de Modelo Nacional de Universidad Saludable PREVENIMSS*. Colima, Colima, México: Universidad de Colima.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.

Varo Cenarruzabeitia, J. J., Martínez Hernández, A., & Martínez González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121, N° 17, 665-672.

Zúñiga Valderrama., C. B. (2005). *Algunos factores asociados a hábitos de vida no saludables en adolescentes de enseñanza media*. Valdivia- Chile, 2004. Tesis de Pregrado, Universidad Austral de Chile, Facultad de Medicina, Valdivia.

10. ANEXOS

CARTA DE SOLICITUD DE PERMISO PARA ENCUESTAR ESTUDIANTES DE DEPORTE FORMATIVO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
PROGRAMA ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Cali, Abril 22 de 2012

Profesor
Francisco Antonio Amú Ruiz
Área de Educación Física y Deporte.
La Universidad

Asunto: Solicitud de permiso para la aplicación de encuestas a profesores y estudiantes matriculados en las asignaturas de deporte formativo periodo académico febrero –junio 2013 como parte del proyecto de investigación “Hábitos de práctica físico-deportivas de estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle”.

Cordial saludo.

Por la presente me permito solicitar permiso del coordinador de los cursos de deporte formativo para la aplicación de encuestas a profesores de estos cursos y estudiantes matriculados en dichas asignaturas, necesarias para desarrollar el proyecto de investigación, “Hábitos de práctica físico-deportivas de estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle”, presentado por el estudiante de 10 semestre del Programa Académico de Licenciatura en educación física y deportes: Jefferson Castro Ayala, del cual soy su director. Se han realizado las verificaciones pertinentes sobre los aspectos metodológicos y éticos de las encuestas.

Respetuosamente,


JAIME HUMBERTO LEIVA DEANTONIO
Profesor Titular
Instituto de Educación y Pedagogía.

CARTA APROBACION DE PERMISO PARA ENCUESTAR ESTUDIANTES DE DEPORTE FORMATIVO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
PROGRAMA ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Cali, Abril 22 de 2012

Profesor
Jaime Humberto Leiva Deantonio
Instituto de Educación y Pedagogía.
La Universidad

Asunto: Respuesta a solicitud de permiso para la aplicación de encuestas a profesores de deporte formativo y estudiantes matriculados en dichas asignaturas en el periodo académico febrero –junio 2013 como parte del proyecto de investigación "Hábitos de práctica físico-deportivas de estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle".

Cordial saludo.

Por la presente me permito dar consentimiento para la aplicación de encuestas a profesores de deporte formativo y estudiantes matriculados en las diferentes asignaturas de deporte formativo, necesarias para desarrollar el proyecto de investigación, "Hábitos de práctica físico-deportivas de estudiantes de deporte formativo de la Universidad del Valle", presentado por el estudiante de 10 semestre del Programa Académico de Licenciatura en educación física y deportes: Jefferson Castro Ayala.

Respetuosamente,

FRANCISCO ANTONIO AMÚ RUIZ
Área de Educación Física y Deporte.

Coordinador Deporte Formativo

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE DEPORTE FORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE

I. IDENTIFICACIÓN DEL ENCUESTADO

DATOS PERSONALES		
Programa Académico:	Sexo:	
Semestre:	Edad:	Estrato:

II. HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS

A. ¿Practica usted actualmente algún deporte/actividad física aparte del deporte formativo?

Practica uno ☐ Varios ☐ No practica ☐

B. Marque con una X la o las actividades físico-deportivas que practica. *(Sino practica ningún tipo de deporte/actividad física pase a la siguiente pregunta).*

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS			
Aeróbicos (Baile o Danza)	☐	Patinaje	☐
Atletismo	☐	Polo Acuático	☐
Baloncesto	☐	Rugby Césped	☐
Balonmano	☐	Rugby Subacuático	☐
Béisbol	☐	Softbol	☐
Boliche (bolos)	☐	Taekwondo	☐
Carrera a pie (Trotar)	☐	Tenis de Campo	☐
Ciclismo	☐	Tenis de Mesa	☐
Danzas	☐	Tiro con arco	☐
Fútbol	☐	Ultimate Frisbee	☐
Fútbol-Sala, Microfútbol	☐	Voleibol	☐
Gimnasia	☐	Yudo	☐
Gimnasio (Acondicionamiento Físico)	☐	Otros, ¿cuáles?: _____ _____ _____ _____ _____	
Hockey subacuático	☐		
Karate	☐		
Levantamiento de pesas	☐		
Natación	☐		

III. FRECUENCIA DE PRACTICA FÍSICO-DEPORTIVA

C. Por lo general ¿con que frecuencia suele practicar deporte/actividad física?

Tres veces o más por semana	☐	3. Menos de una vez por semana	☐
2. Una o dos veces por semana	☐	4. Solo en vacaciones	☐

D. ¿Cuántas horas diarias dedicas a la actividad físico-deportiva?

1. 0-1 hora diaria
2. 2-3 horas diarias
3. 4-5 horas diarias

☐
☐
☐

4. 5-6 horas diarias
5. Más de seis horas diarias

☐
☐

IV. MOTIVOS DE PRACTICA FÍSICO-DEPORTIVA

E. Considerando el deporte o la actividad física en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico, diversión e independientemente de que usted lo practique o no, ¿diría que se interesa mucho, poco o nada?

Mucho ☐ Poco ☐ Nada ☐

F. Con respecto al interés por el deporte/actividad física y a su nivel de práctica se pueden considerar seis grupos de población ¿con cuál de ellos se identifica más?

1. Le interesa el deporte y lo practica suficientemente
2. Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera
No le interesa el deporte, pero lo practica por obligación (enfermedad, clases, trabajo)
3. Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica
4. Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo
5. No lo practica ni le interesa

☐
☐
☐
☐
☐
☐

G. Independientemente de que usted practique o **NO** algún deporte/actividad física, ¿por qué razón o motivos lo hace o lo haría? (**Multirrespuesta**)

1. Por diversión y pasar el tiempo
2. Por encontrarte con amigos
3. Por hacer ejercicio físico
4. Porque le gusta el deporte
5. Por mantener la línea

☐
☐
☐
☐
☐

6. Por escapar de lo habitual
7. Por mantener y/o mejorar la salud
8. Porque le gusta competir
9. Otra razón?Cuál? _____

☐
☐
☐

A continuación, responda ésta pregunta SOLAMENTE si usted NO practica actividad físico-deportiva además de la practicada en deporte formativo.

H. ¿Por qué razón usted no practica actividades físico/deportivas aparte de la practicada en deporte formativo? (**Multirrespuesta**)

1. No le Interesa, no le gusta, le da pereza
2. Falta de tiempo por motivos académicos.
3. Falta de tiempo por motivos laborales.
4. Por problemas de Salud que se lo impiden
5. Porque le da pereza
6. Porque prefiere realizar actividades como lectura, navegar en internet, videojuegos u otro tipo de actividades que no implican la actividad física.
7. Otra razón?Cuál? _____

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

I. ¿Cómo hace actividad física o deporte? (Multirrespuesta)

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Por su propia cuenta | ☐ | 4. Como actividad de un club, asociación o federación deportiva | ☐ |
| 2. Como actividad de la universidad | ☐ | 5. No hago actividad física ni deporte | ☐ |
| 3. Como actividad del trabajo | ☐ | | |

V. SOBRE EL USO DE INSTALACIONES Y LA ASIGNATURA DE DEPORTE FORMATIVO

J. ¿Qué instalaciones deportivas utiliza habitualmente? (Multirrespuesta)

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Instalaciones públicas | ☐ | 4. Instalaciones del trabajo | ☐ |
| 2. Instalaciones privadas | ☐ | 5. En lugares abiertos (parque, campo, calle...) | ☐ |
| 3. Instalaciones de la universidad | ☐ | 6. En la casa | ☐ |

K. ¿Está matriculado en la disciplina deportiva o asignatura de deporte formativo en la que quería cursar?

Si ☐ No ☐ Si la respuesta es **No** indique cuál?

L. ¿Estas satisfecho con los deportes que ofrece la asignatura de deporte formativo?

Si ☐ No ☐ _____

¿Qué **NUEVOS** deportes le gustaría que implementara la asignatura de deporte formativo?

VI. SOBRE EL USO DE LA TECNOLOGÍA

M. ¿Tienes computador? Si ☐ No ☐

N.. ¿Cuántas horas utilizas el computador?

- | | | | | | |
|-------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. 0-1 hora | ☐ | 3. 3 horas | ☐ | 5. 5 horas | ☐ |
| 2. 2 horas | ☐ | 4. 4 horas | ☐ | 6. Más de 6 horas | ☐ |

O. ¿Dónde consultas internet? (Multirrespuesta)

- | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| 1. En la casa | ☐ | 3. En la Universidad | ☐ | 5. En el celular | ☐ |
| 2. En una sala de internet | ☐ | 4. En el trabajo | ☐ | 6. No consulto | ☐ |

P. ¿Con qué frecuencia utilizas internet?

1. Una o dos veces al día
2. Tres o cuatro veces al día
3. Cinco o seis veces al día

4. Una o dos veces por semana
5. Tres o cuatro días por semana
6. Cinco o seis veces por semana

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ENCUESTA ACERCA DE LA ASIGNATURA DE DEPORTE FORMATIVO Y LAS INSTALACIONES FÍSICO-DEPORTIVAS DIRIGIDA A PROFESORES DE DEPORTE FORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE

DATOS PERSONALES	
Asignatura de deporte formativo a su cargo: _____	Sexo: _____
	Edad: _____

I. SOBRE LOS IMPLEMENTOS Y EL USO DE LAS INSTALACIONES

A. ¿Cree usted que las instalaciones deportivas con que cuenta la Universidad son suficientes para la práctica de las actividades físico-deportivas independientemente de la asignatura que usted dirija?

SI ☐ No ☐

Si **NO** son suficientes indique
porqué _____

B. Está satisfecho con las instalaciones físico-deportivas que ofrece la Universidad para las distintas disciplinas de deporte formativo?

Muy satisfecho ☐ poco satisfecho ☐ Nada satisfecho ☐

C. ¿Los implementos para las distintas disciplinas de deporte formativo que ofrece la Universidad son los más adecuados?

SI ☐ No ☐

Si su respuesta es **NO** son adecuados indique porque _____

D. Está satisfecho con los implementos que ofrece la Universidad para las distintas disciplinas de deporte formativo?

Muy satisfecho ☐ poco satisfecho ☐ Nada satisfecho ☐

II. SOBRE LA ASIGNATURA DE DEPORTE FORMATIVO

E. ¿Qué nuevos deportes le gustaría que implementara la asignatura de deporte formativo?

F. ¿Cree usted que la oferta de actividades físico-deportes que ofrece la asignatura de deporte formativo es suficiente y satisface el interés de los estudiantes?

SI

☐

No

☐

Si la respuesta es **No** indique
porqué

G. ¿Cuál crees que es el estímulo o la motivación que tiene los estudiantes de la asignatura de deporte formativo para asistir a clase? (**Selecione una o varias opciones de respuesta**)

- 1. Les interesa el deporte
- 2. Conocer gente
- 3. La nota de la asignatura

☐
☐
☐

- 4. Por diversión y pasar el tiempo
- 5. Por mantener y/o mejorar la salud
- 6. Ninguno/Por obligación de la carrera

☐
☐
☐

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!