



Ciencia y Deporte

Volumen 9 número 1; 2024





Niveles de actividad física en estudiantes universitarios

[*Physical Activity Levels in University Students*]

[*Níveis de atividade física em estudantes universitários*]

Jayson Bernate^{1*} , Ingrid Fonseca¹ , Yovany Medina¹ 

¹Corporacion Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO. Bogotá, Colombia.

*Autor para la correspondencia: jbernate1@uniminuto.edu.co

Recibido: 09/04/2023

Aceptado: 24/10/2023

RESUMEN

Introducción: en Colombia, se han desarrollado varios estudios como también planes para poder determinar la incidencia que trae la actividad física en el diario vivir. Es importante reconocer cómo el estilo de vida de una persona al momento de ingresar a la universidad obtiene algunos cambios, donde estos se ven reflejados en los hábitos que tiene la persona y también en la salud psicológica y física.

Objetivo: identificar el nivel actual de actividad física de los estudiantes universitarios.

Materiales y métodos: participaron diez estudiantes universitarios, el enfoque de la investigación es empírico analítico, de método no experimental, donde se utilizó el cuestionario internacional de Actividad Física (IPAQ) en su formato corto y como desarrollo de la técnica se utilizó análisis Mets.



Resultados: se determinó que más del 70% de los estudiantes de licenciatura en Educación Física de la Corporación Universitaria del Minuto de Dios "UNIMINUTO" tienen un nivel moderado de actividad física.

Conclusiones: la actividad física ayuda a la salud tanto mental como físicamente, previene enfermedades no transmisibles, mejora el rendimiento académico como laboral, incrementa en alguna medida la interacción social, son muchos los beneficios que trae consigo el ejercicio físico.

Palabras clave: actividad física, salud, estilo de vida, rendimiento académico.

ABSTRACT

Introduction: In Colombia, several different studies have been done to determine the effect of physical activity on everyday life. A person's lifestyle upon entry to the university changes affects the habits, and physical and psychological health of a person.

Aim: To identify the current level of physical activity in university students.

Materials and methods: Ten university students took part in the study, under an empirical and analytical approach based on a non-experimental method. The study conducted a short international questionnaire Physical Activity (IPAQ), and the Mets analysis technique.

Results: More than 70 % of the students in the Physical Education bachelor's degree at the Minuto de Dios University Corporation UNIMINUTO had a moderate level of physical activity.

Conclusions: Physical activity favors mental and physical health, prevents non-communicable diseases, enhances academic achievements and work performance, and increases social interaction, among others.

Keywords: physical activity, health, lifestyle, academic achievement.



RESUMO

Introdução: na Colômbia foram desenvolvidos vários estudos e planos para determinar o impacto que a atividade física traz na vida diária. É importante reconhecer como o estilo de vida de uma pessoa ao ingressar na universidade sofre algumas mudanças, onde estas se refletem nos hábitos que a pessoa possui e também na saúde psicológica e física.

Objetivo: identificar o nível atual de atividade física de estudantes universitários.

Materiais e métodos: participaram dez estudantes universitários, a abordagem da pesquisa é o método empírico-analítico, não experimental, onde foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em seu formato curto e a análise Mets como desenvolvimento da técnica.

Resultados: constatou-se que mais de 70% dos alunos do curso de graduação em Educação Física da Corporação Universitária do Minuto de Dios "UNIMINUTO" apresentam nível moderado de atividade física.

Conclusões: a atividade física auxilia na saúde tanto mental quanto física, previne doenças não transmissíveis, melhora o desempenho acadêmico e profissional, aumenta até certo ponto o convívio social, são muitos os benefícios que o exercício físico traz.

Palavras-chave: atividade física, saúde, estilo de vida, desempenho acadêmico.

INTRODUCCIÓN

En Colombia, se han desarrollado varios estudios como también planes para poder determinar la incidencia que trae la actividad física en el diario vivir, donde se puede llegar a tener claridad que hay programas que logran tener una comunicación asertiva al momento de compartir el conocimiento sobre el beneficio que trae esta actividad para la salud en la población nacional.



Una evidencia científica muestra que los beneficios de la actividad física (AF) regular están ligados a aspectos tanto físicos como psicológicos; estos beneficios se manifiestan en una reducción del riesgo de desarrollar un número creciente de enfermedades crónicas, como diabetes mellitus, colon y cáncer de mama, obesidad e hipertensión (Garber *et al.*, 2011). Además, gracias a esta reducción de riesgos, logra proporcionar a la población una vida activa y plena de salud.

Debido a la prevención de obesidad en la niñez y la adolescencia, las cuales son edades críticas en las que se forman los hábitos alimentarios, el desarrollo personal y las prácticas de actividad física, la prevención de la obesidad en estos años es de suma importancia, por tal motivo, son los años de mayor potencial de cambio a través de la educación.

La población actual ha adoptado una nueva cultura alimentaria que incluye alimentos y comidas con alto contenido energético, menor consumo de frutas y verduras, y una tendencia al sedentarismo, donde influyen en gran medida la tecnología y su alcance, lo que reduce el gasto energético (Collipal y Godoy, 2015).

Además, la actividad física se ve relacionada con otros conceptos como el ejercicio físico y el deporte, donde en algunos casos, personas que no tienen conocimiento sobre actividad física confunden su significado y no identifican la diferencia que tienen cada uno de ellos.

Según Balaguer y Castillo (como se citaron en Acebes, 2019) plantean que el concepto de AF engloba tanto el ejercicio físico como al deporte. De forma habitual, estos tres conceptos se usan de manera indiferente cuando se está hablando de AF en términos generales; sin embargo, cuando se tiene por objetivo analizar específicamente los efectos de cada uno de estos tipos de AF, entonces se recurre a término específico.

Por otro lado, al hablar de la importancia de esta actividad en la salud, es importante señalar que no se trata de tener una vida libre de enfermedades, sino de ser una persona que tenga una buena sensación de bienestar en todos los aspectos de la vida, incluido el



físico, psicológico y el bienestar social, lo cual pueden ayudar en la prevención de enfermedades.

Se entiende que la actividad física cumple con muchos factores que son beneficiosos para el estilo de vida de las personas y más si se comienza a implementar en la temprana edad. Algunos estudios de factores relacionados con la actividad física se centran en la creencia, la satisfacción y la motivación para el ejercicio. En general, las actitudes hacia la actividad física indican que los jóvenes tienen una creencia positiva, como que ayudan a mejorar la salud, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo (Varela *et al.*, 2011; Bernate *et al.*, 2020).

En añadidura, se debe de mencionar la importancia de la actividad en la salud, y también en cómo esta influye en el estilo de vida de una persona, tanto en el ámbito social como en el crecimiento personal. El estilo de vida (EV) (Organización Mundial de la Salud, es definido como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.

Se resalta que a nivel internacional ha existido una preocupación por los sucesos que están derivados a la baja realización de actividad física en la población joven, adulta y adulto mayor.

En 2016, el 28 por ciento de los mayores de 18 años no eran suficientemente activos a escala global (el 23 por ciento de los hombres y el 32 por ciento de las mujeres). Esto significa que no se siguieron las recomendaciones globales de actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana, o actividad física vigorosa durante al menos 75 minutos a la semana. (Organización Mundial de la salud, 2020, parr.10)

Por medio de lo anterior, se verifica que un buen porcentaje de la población no realiza actividad física, lo que también implica el aumento del sedentarismo y otras causas que derivan a la no realización de dicha actividad, donde en el ámbito académico este es un



factor que puede perjudicar un gran porcentaje de los estudiantes, tanto infantiles como universitarios.

Tal como se sabe y como se conoce en los estudiantes universitarios, en sus vidas cotidianas tienen que administrar su tiempo, para poder realizar diferentes tipos de actividades o acciones como lo son, el trabajo, el uso de transporte, la universidad, el tiempo libre, entre otras; La realización de la actividad física para estudiantes universitarios, puede estar incluida en el tiempo libre, o también puede significar una nueva actividad o acción.

En ese sentido, la mayor parte de los estudiantes universitarios verifican que estas nuevas actividades, no intervengan de forma negativa en su diario vivir, además en el ámbito de educación superior, se menciona que para cada estudiante es importante conocer qué actividades logran influir en la mejora de su rendimiento académico y obtener un mejor aprendizaje, en donde se debe de considerar los factores que, si se manejan y utilizan bien, pueden favorecerse de estos beneficios, cabe decir que uno de estos factores se conoce como gestión del tiempo.

Seguidamente, la realización de actividad que genere un gasto energético en jóvenes universitarios ayuda en el fortalecimiento de su aspecto personal, como lo indicó Tylka (2012). Debido a que una imagen corporal positiva está íntimamente ligada al bienestar psicológico, la actividad física es una herramienta eficaz para la satisfacción en la vida de las personas, particularmente entre las mujeres. Además, "Parece que el autoconcepto personal está relacionado con factores significativos como la satisfacción con la vida" (Goñi *et al.*, 2015).

Con respecto a lo anterior cabe resaltar que es importante reconocer cómo el estilo de vida de una persona al momento de ingresar a la universidad obtiene algunos cambios, donde estos se ven reflejados en los hábitos que tiene la persona y también en la salud psicológica y física, además se manifiestan de diferentes formas.



Al momento de hablar sobre estudiantes universitarios hay que entender su comportamiento ya que depende de su personalidad, de gustos personales, como también sus propias actividades de ocio, donde también intervienen los medios de comunicación, tanto la tecnología que usan a diario como la que utilizan para realizar sus labores académicas, también la influencia de personas allegadas, y el estilo de vida que tienen, eso influye en gran medida.

Las tecnologías actualmente tienen una gran influencia, con respecto a la inactividad física, según Koezuka (citado en Ramos, Rivera, Moreno, y Jiménez-Iglesias, 2012) comenta que concretamente, el uso del ordenador es un tipo de actividad de tiempo libre sedentaria relativamente nueva entre los jóvenes, por lo que su relación con la inactividad física en la adolescencia necesita ser investigada.

En la actualidad, es fundamental que la universidad sirva como referente social en acciones que mejoren la salud pública de su comunidad y de los futuros profesionales en formación, y en ello la actividad física juega un papel fundamental. La universidad necesita educar a los futuros profesionales sobre este tema y romper con la tendencia de una sociedad sedentaria y predispuesta a la obesidad, a problemas de salud relacionados con la actividad física insuficiente en su vida (Llus, 2014).

Tal es el caso, que cada una de las universidades debe de invertir en espacios que brinden de esas actividades de ocio, de actividad física entre otras, por el simple hecho de dar a demostrar que para cualquier actividad que se desarrolle, tanto laboral como académicamente, se puede brindar espacios de descanso donde se puede realizar una actividad diferente a la que ya estaba realizando.

En consecuencia, las universidades han reconocido la necesidad de brindar espacios para la promoción de la AF a través de la participación en grupos deportivos institucionales, competencias intra e interuniversitarias y competencias atléticas, con el fin de orientar el uso del tiempo libre hacia actividades de esta naturaleza (García et al., 2012, p.185).



Además, existe un porcentaje de estudiantes universitarios que sufre estrés académico, lo que significa que el estrés provoca una variedad de respuestas en el organismo: pensamientos negativos, miedo y ansiedad a nivel cognitivo; dolores de cabeza, enfermedades de la piel y dolores musculares a nivel físico; y conductas compulsivas a nivel motor (Ávila, 2014).

Muchos estudiantes universitarios experimentan estrés. Se cree que el estrés es un precursor de una variedad de enfermedades, incluida la obesidad central, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Esto puede deberse a la activación de hormonas como la adrenalina y la norepinefrina. El cortisol y el potencial de la ingesta de grasas y productos de alto contenido calórico para responder a la energía requerida por la acción del hipotálamo durante el estrés severo y el aumento de la acción hormonal (Sarabdjitsing, Joëls & Kloet, 2012).

Asimismo, Ramón *et al.* (2014) demuestran que la actividad física tiene un efecto protector contra el estrés. Sin embargo, debido a la limitada cantidad de tiempo libre disponible a lo largo de la universidad, la sobreabundancia académica es un problema que puede afectar la práctica de ciertas personas. En este punto, se dice que un estudiante está libre de estrés académico si administra su tiempo y emplea estrategias para completar las tareas de una manera más organizada (Díaz, González y Arrieta, 2014).

Además de saber que la AF es un factor importante para contrarrestar el estrés académico en estudiantes universitarios, un punto para tener en cuenta es el elemento o barrera que se identifica al momento de no realizar la actividad en los estudiantes, es decir, por qué no la realizan, cuáles son las causas y cómo estos factores influyen en su participación en actividades físicas. Entre los factores individuales, la literatura científica sugiere que identificar las barreras para completar el AF debe ser una de las principales prioridades para facilitar un comportamiento más activo entre los estudiantes universitarios (Serrano *et al.*, 2012).



En este sentido, según Ferreira *et al.* (2012) varios estudios en poblaciones universitarias descubrieron que las barreras para la práctica de AFMV están negativamente relacionadas con los niveles de AFMV (Actividad Física Moderada y/o Vigorosa). Esto puede deberse a un cambio en el estilo de vida que ocurre a lo largo de la transición de la educación secundaria a la postsecundaria (p. ej., abandono de clases de Educación Física, cambio de residencia, estrés, falta de apoyo social, aumento de opciones recreativas) (Deliens *et al.*, 2015).

A raíz de eso, un estudio reciente en España encontró que la principal barrera para adoptar un estilo de vida más activo entre los estudiantes universitarios es la falta de tiempo (Martínez, Puig, y García, 2014). Sin embargo, en otros estudios se han identificado como posibles barreras para la práctica de la FA en esta etapa, barreras internas como la falta de interés, falta de utilidad o motivación, o sentimientos de pereza, apatía o percepción de incompetencia (Ashton, Hutchesson, Rollo, Morgan, & Collins, 2016; Daskapan, Tuzun, & Eker, 2006; Gómez, Granero, & Baena-Extremera, 2010). El objetivo de esta investigación consiste en identificar el nivel actual de actividad física de los estudiantes universitarios.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la presente investigación, y en el campo investigativo, se considera que el enfoque cuantitativo y descriptivo logra permitir la cuantificación de variables a ser investigadas. Dentro del paradigma cuantitativo, con un carácter procedente al transversal, se tiene como objetivo el determinar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios; por otro lado, la verificación del rendimiento académico y el nivel de actividad física determina el sentido de la investigación a un ámbito social, por tratarse de problemáticas que se evidencian a nivel institucional.



Teniendo en cuenta lo anterior, el enfoque de la investigación es empírico analítico, de método no experimental, porque no se interviene con el grupo, si no únicamente se selecciona los datos de los estudiantes universitarios, que se desempeñan de forma colaborativa y voluntaria, en la aplicación del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) de forma larga.

Muestra

Se seleccionó como población de estudio a diez personas, cinco mujeres y cinco hombres, entre 18 a 30 años, de manera selectiva donde el único requisito es que actualmente estuviera cursando el sexto o séptimo semestre (2022-1) del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Corporación Universitaria del Minuto de Dios "UNIMINUTO".

Continuamente se realiza el desarrollo de hipótesis de población y muestra, donde el total de jóvenes universitarios a nivel nacional según SNIES el número total de estudiantes universitarios a nivel nacional en el año 2020 fue de 2'355,603, en donde en Bogotá D.C en ese mismo año, hubo un total de 715,675 estudiantes admitidos, además teniendo en cuenta lo anterior se puede definir que la muestra del total de estudiantes de Bogotá D.C es el 30,38 %, correspondiente al total de los estudiantes inscritos a nivel nacional en ese mismo año.

Además, como instrumentó de recolección de datos se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), donde este cuestionario contiene cinco áreas, que son definidas en actividad física relacionada con el transporte, con el trabajo, en la casa, domésticas y de jardín (patio), en el tiempo libre y a estar sentado(a). Donde por medio de este cuestionario se logra identificar la cantidad de días que realiza cada una de las actividades ubicadas en las áreas correspondientes y también con los minutos o horas que les dedica.



En correspondencia con lo anterior se utilizó para la técnica de análisis de resultado el análisis Mets, donde por medio de este reconocimiento se realiza una identificación e interpretación de los resultados obtenidos, donde se definen:

Se puede calcular el volumen de actividad física valorando o asignándole a cada actividad unos requerimientos energéticos, definidos en METs, de forma que alcancemos unos resultados en METs-minutos. Los METs son múltiplos de la tasa de gasto metabólico y los MET-minutos equivaldrían a la multiplicación del resultado de los METs de una actividad por los minutos en los que se ha desarrollado. (p.4)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, las figuras de los resultados obtenidos, por medio de figuras y con su interpretación correspondiente (Figura 1).

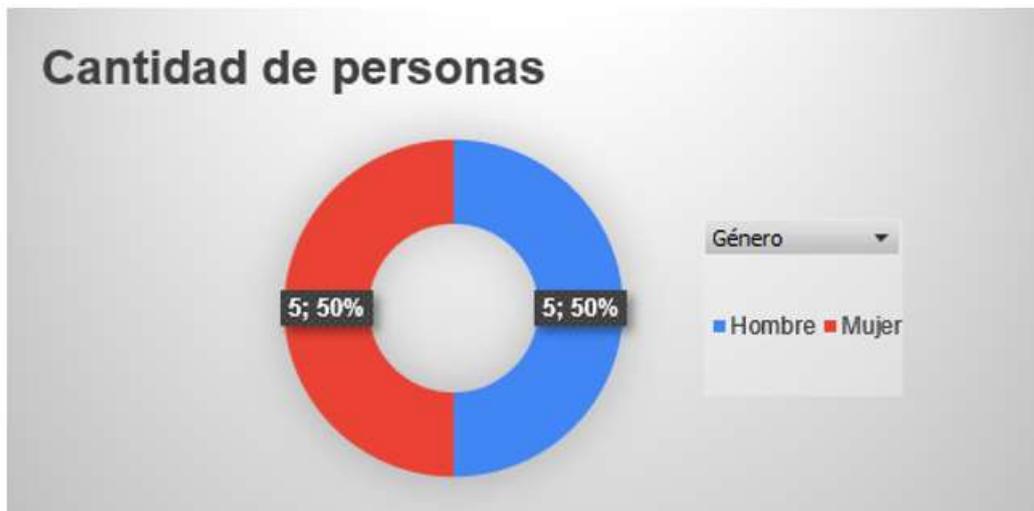


Fig. 1. - Cantidad de personas encuestadas

Con respecto a la primera figura, se logra determinar el género de las personas que participaron en la solución del cuestionario, además el número total de estas. Teniendo en cuenta lo anterior la figura enseña que se encuentra el mismo porcentaje entre mujeres



y hombres, por tal motivo, se define entre cinco (5) mujeres que son el (50 %) y cinco hombres que son el otro (50 %). Es decir, que se encuentra la misma cantidad de mujeres y hombres que contestaron el cuestionario (Figura 2).

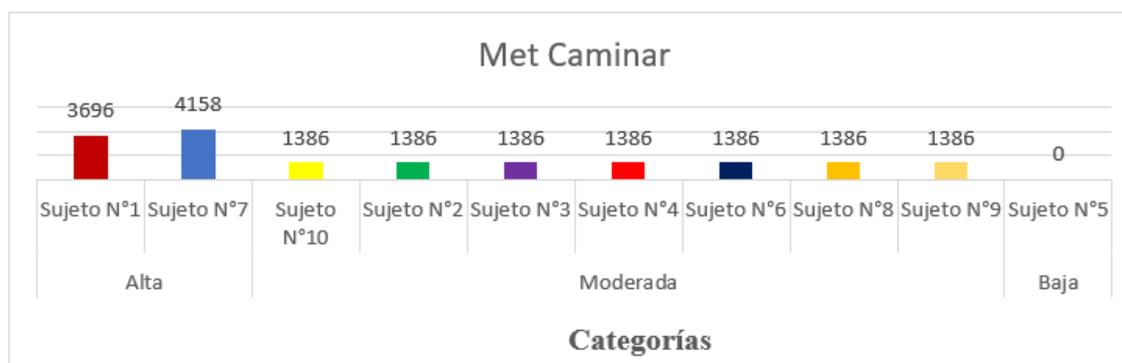


Fig. 2. - Categorías de Met en caminata

En figura 2, se determina el valor de Met en vista de la caminata, donde se clasifican en tres niveles de AF, alto, moderada y bajo. Teniendo en cuenta lo anterior se entiende que en la categoría alta el sujeto N°1 con un número de 3696 (Met) y el sujeto n° 7 con un número de 4158 (Met) conforman esta categoría, moderada en los sujetos N°10, n° 9, n° 8, N°6, n° 4, n° 3, N°2, tienen un número igual de 1386 (Met), y por tal motivo, conforman esta categoría para la categoría baja y última, únicamente la conforma el sujeto n° 5 con 0 (Met).

Verificando lo explicado, la categoría Moderada se encuentra la mayoría de los sujetos, donde ellos la conforman porque su nivel esta entre 600 a 3000 (Met), seguida de la alta. Además, se logra evidenciar que casi el 95 % de los estudiantes tienen un buen nivel de caminar, con respecto a sus actividades diarias (Figura 3).

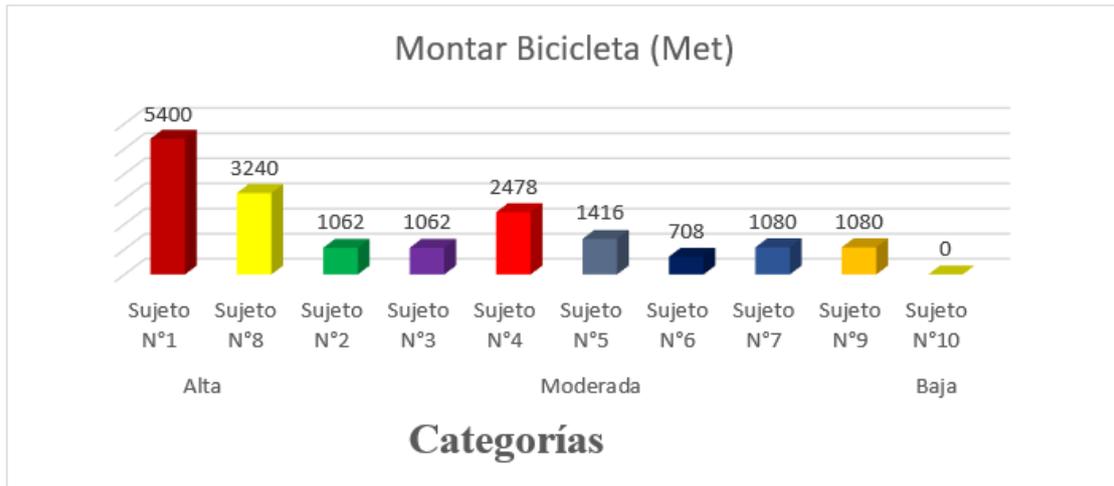


Fig. 3. - Categorías de Met en montar bicicleta

Seguidamente, en la tercera figura, se evidencia el valor de Met con respecto a montar en bicicleta de forma moderada, donde el valor se clasifica en tres niveles de AF alta, moderada y baja. Teniendo en cuenta lo anterior, en el nivel alto se sitúan el sujeto N°1 con 5400 (Met), y el sujeto N°8 con 3240 (Met); por otro lado, en el nivel moderada se encuentra los sujetos N°2 y N°3 con 1062 (Met), el sujeto N°4 con 2478 (Met), sujeto N°5 con 1416 (Met), sujeto N°6 con 708 (Met) y los sujetos N°7 y N°9 con 1080 (Met), en el último nivel, baja se encuentra el sujeto N°10 con 0 (Met), donde en el nivel que tiene más relevancia según la cantidad de personas es la moderada y la que menos el nivel baja.

Con respecto a los resultados, también la mayoría de los estudiantes utilizan la bicicleta como medio para realizar actividad física, donde también en vez de utilizar algún medio de transporte para poder desplazarse de un punto a otro, utilizan en su mayoría la bicicleta, para economizar recursos (Figura 4).

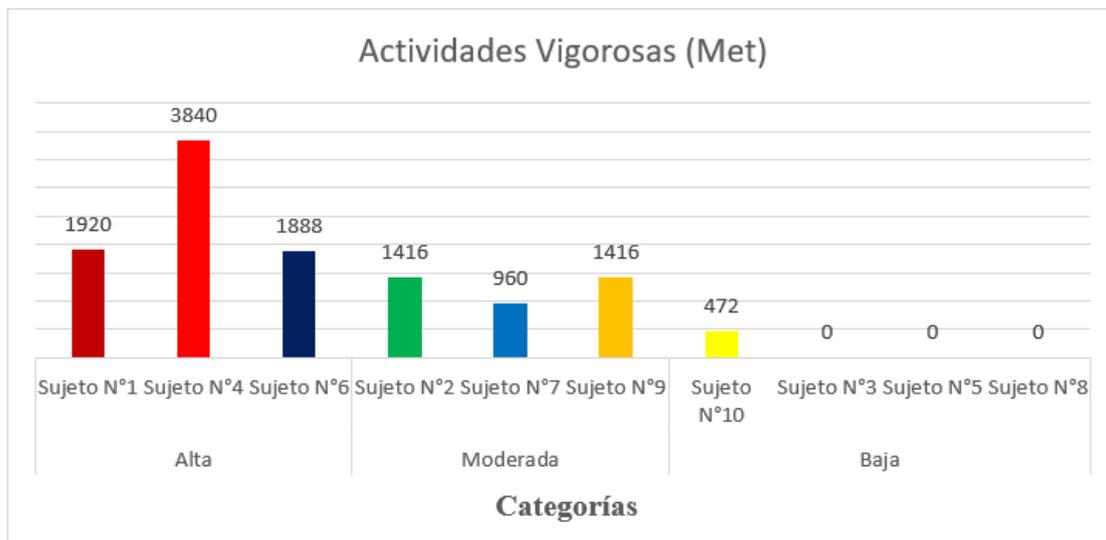


Fig. 4. - Categorías de Met en actividades vigorosas

En la cuarta figura, se evidencia el valor de Met con respecto a las actividades vigorosas, donde igualmente se clasifica en tres niveles de AF alta, modera y baja. Teniendo en cuenta lo anterior en el nivel alto se encuentra el sujeto N°1 con 1920 (Met), N°4 con 3840 (Met) y N°6 con 1888 (Met), seguidamente, en el nivel moderado se encuentra los sujetos N°2 y N°9 con 1416 (Met) y N°7 con 960 (Met), en el último nivel bajo se encuentran los sujetos N°3, N°5 y N°8 con 0 (Met) y N°10 con 472 (Met). Donde el nivel con mayor relevancia por la cantidad de sujetos es en el nivel bajo con cuatro (4) y tanto los niveles Alto y Moderado tienen la misma cantidad de sujetos.

Para esta cuarta figura se evidencia un cambio con respecto a las anteriores, donde el nivel bajo supera el 40 %, donde manifiesta que no realizan ningún tipo de actividad vigorosa, lo cual se puede definir quizá por el tiempo que le dedican a la realización de actividad física, al tiempo que realizan sus actividades académicas entre otras, también se logra evidenciar que 60 %, se encuentra con estudiantes que realizan moderadamente actividades vigorosas y una persona, si realiza un nivel bastante alto de estas, posiblemente porque es un deportista de alto rendimiento (Figura 5).

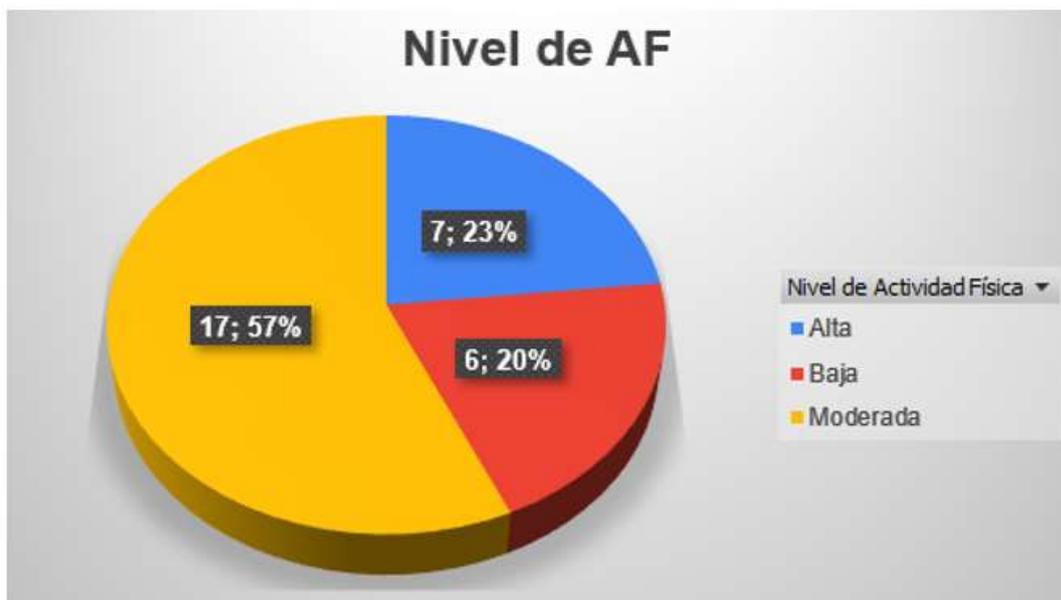


Fig. 5. - Niveles de actividad física de los licenciados en Educación Física

En la quinta y última figura, se evidencia el nivel de actividad física correspondiente al número total con respecto al valor de Met, es decir el número total del nivel de AF en alto, moderado y bajo. Con respecto a lo anterior el nivel de AF moderado tiene mayor relevancia porque cuenta con un total de 57 %, seguidamente el nivel alto con 23 %, y por último, bajo con 20 %.

Se identifica que más del 60 % de los estudiantes realizan actividad física determinando que se encuentran entre moderada y alta, donde este porcentaje deriva en el tiempo que ellos le dedican a realizar algún tipo de actividad física o deporte, también concluye que en su mayoría los estudiantes son activos física mente y el resto de los estudiantes que aparecen en nivel bajo, en su mayoría son personas que laboran y estudian simultáneamente y no dedican tiempo para ningún tipo de actividad física.

Teniendo en cuenta los análisis de los resultados se puede determinar que los licenciados en Educación Física de la Uniminuto tienen un nivel moderado de actividad física, lo que logra definir, que además de ser promotores de la actividad física, también son personas activas físicamente, dando el ejemplo de su estilo de vida.



Por otro lado, con los resultados obtenidos se pudo definir que la mayoría de los participantes son activos, donde por medio de esto se descarta la posibilidad de conocer, si alguno de ellos era inactivo físicamente, lo que conllevaba a plantearse nuevos cuestionarios que indiquen por qué no realizaba ningún tipo de actividad física.

Desde los objetivos de la investigación se logró identificar el nivel actual de los estudiantes universitarios, también por medio de estos objetivos se logró guiar por un camino que facilita la investigación, teniendo en cuenta los pasos a seguir y como se debían de realizar.

Se puede definir que el desarrollo de la investigación fue de manera exitosa, logrando cumplir los objetivos planteados y tener una visión de cómo se están formando lo licenciados en educación física en la universidad.

En este espacio, se plantea realizar primero una pregunta para poder identificar los pros y los contras que tuvo la investigación realizada, ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades del estudio?

Iniciando con las debilidades de la investigación, en la parte de la muestra, no se logró obtener con el numero esperado de participantes, ya que en ese momento de realizar el test correspondiente, solo hubo una clase dispuesta a contestar dicho test, también que por motivos de comunicación, quizá el resultado hubiera sido más relevante, si el desarrollo de la investigación se realiza a otras carreras que se evidencie el nivel bajo de actividad física, para saber el por qué se daba este nivel y que factores influían en ese resultado.

En los pros, se puede dar por hecho que los estudiantes de licenciatura en educación física pueden recurrir a cualquier material e información correspondiente a actividad física, pero gracias a esta investigación se reconoce que los estudiantes son físicamente activos y además, logra abrir espacios de investigación, para poder definir conceptos que lleguen a determinar el por qué los licenciados en Educación Física son físicamente activos y los de otras carreras no lo sean, también si logra influir el hecho de la



adquisición de material referente a los beneficios de la actividad física y sus beneficios, entre otras.

El objetivo de la presente investigación es identificar el nivel de actividad física de estudiantes universitarios de la licenciatura en educación física. Donde el nivel de actividad física se clasifica en tres conceptos, alto, moderado y bajo. Los resultados hallados muestran que más de la mitad de los estudiantes que están constituidos en cinco mujeres y cinco hombres, tienen un nivel moderado y alto de actividad física.

Es importante mencionar a todas las clasificaciones, ya que tanto los estudiantes que obtuvieron el nivel moderado y alto de actividad física, como también los que tuvieron un nivel bajo. Como menciona Hills *et al* (2015), (citado en Práxedes *et al.*, 2016) comenta que concretamente, estos bajos niveles de AF son todavía más preocupantes en la niñez, adolescencia y primera etapa de la adultez ya que en estas etapas se consolidan hábitos de vida saludables, por lo que debe convertirse en una cuestión prioritaria el desarrollo de estrategias para disminuir esta inactividad física.

También, hay que mencionar que algunos comportamientos en estos periodos de crecimiento son fundamentales, por que logran determinar el estilo de vida que llega a tener cada persona, tanto que llegan a determinar, también pueden ser unos grandes influenciadores para escoger el camino por donde aquellas personas quieren seguir a lo largo de su vida, es decir, si desde edad temprana realiza ejercicio, lo más probable que en la edad adulta siga realizando ese mismo tipo de actividad física o algún otro semejante a este.

Se ha reconocido que ciertos comportamientos, como los hábitos alimentarios poco saludables, la falta de actividad física, el uso de drogas como el tabaco y el alcohol, los patrones de sueño poco saludables, las conductas sexuales de riesgo y el tiempo excesivo frente a las pantallas, entre otros, contribuyen a la disminución de la calidad de vida. Los ya mencionados comportamientos prevalecen durante las fases de transición de la adolescencia a la adultez temprana (Sánchez *et al.*, 2019, p. 1)



Con respecto a los resultados, solo el 20 % de los estudiantes tiene un nivel de actividad bajo, donde se puede mencionar como primera hipótesis por medio de este resultado, que logra influir el conocimiento impartido en la universidad, con respecto a la realización de la actividad física y sus beneficios, además los estudiantes tienen la facilidad de acceder a la información, que quizás otros estudiantes de diferentes carreras no lo pueden obtener y también que puedan trabajar sobre la actividad física en su profundidad.

El porcentaje de clasificación baja de actividad física, aunque no influye mucho también hay que mencionar que cuando hay un nivel de actividad bajo, es decir ser sedentario, los riesgos son mayores a padecer cualquier enfermedad no transmisible.

Según Martínez (2008):

Es necesario reconocer los efectos y el riesgo que trae consigo ser sedentario; múltiples estudios revelan la incidencia del sedentarismo como factor muy importante en el desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles, su relación directa con la diabetes, el cáncer, la hipertensión, la obesidad y problemas cardiovasculares. (p.22)

En añadidura, si se realiza un análisis más profundo de las figuras de los resultados expuestas anteriormente, el nivel bajo de actividad física en toda su numeración es únicamente 0 (cero), donde por medio de esto se puede plantear que quizá en forma en como el cuestionario fue presentado a la población escogida, no facilito la forma de saber con exactitud el nivel de actividad, aunque este fuera bajo.

Por otro lado, los resultados de nivel alto y moderado en educación física se pueden plantear de diferentes formas, ya que los motivos de realización de actividad física en hombres pueden ser diferente a como lo tienen pensado las mujeres. Según Mestek *et al* (citado en Fernández *et al.*, 2015) el disfrute, la interacción social y la competencia son los principales motores del género masculino. En distintas investigaciones, las mujeres su preocupación va más dirigida hacia a la apariencia que tienen y cómo influye al



momento de relacionarse con un hombre. Otros estudios han señalado la importancia de la imagen en las mujeres, así como el mayor peso de la competencia o las relaciones sociales en los hombres.

No solo eso, además también hay que manifestar que algunas personas, no les interesa como se vean ellos ante las demás personas, si no únicamente en como ellos se sienten mejor. Es así, que menciona Marrodal *et al* (citado en Trejo *et al.* 2016) que algunos autores puntualizan que la disconformidad muestra distinta tendencia de género de manera que, mientras la mayor parte de las mujeres quisieran tener una silueta más estilizada, por lo general los hombres desearían ser algo más robustos.

Aunque la apariencia y la conformidad con su cuerpo son factores importantes y que logran influir si los jóvenes realizan actividad física o no, estos factores no son los únicos que desempeñan un rol en el estilo de vida de estas personas.

También como nos menciona Margarita *et al.* (2012):

La importancia del apoyo social afectivo sobre la adopción de conductas de práctica de actividad física queda reflejada en los resultados de este trabajo, que confirman que la baja práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio de los estudiantes se asocia con la falta de apoyo social de sus padres para hacer actividad física y deporte. (p.110)

Además, en algunos estudios se logra evidenciar que cuando hay un nivel alto de actividad física, en jóvenes adultos se sienten con la capacidad para desarrollar cualquier tipo de actividad. "Capaces de tomar decisiones y disfrutar de las actividades cada día. Este elemento es muy alentador, ya que se trata de una muestra de la población joven y en preparación para colaborar con el desarrollo del país" (Angelucci, Cañoto y Hernández, 2017, p.539).



Como evidencia, comentan Bernate y Fonseca (2022); Casas y Castaño (2018) actualmente en la ciudad de Bogotá, la alcaldía ofrece programas para realizar actividad física y aprovechar el tiempo libre, como andar en bicicleta, participar en Muévete Bogotá y participar en actividades recreativas. Sin embargo, una parte considerable de la gente ignora estas herramientas debido a su dinámica social y personal actual. Es aquí donde este particular proyecto curricular plantea la necesidad de la rendición de cuentas ante el bajo nivel de práctica de actividad física y uso de las herramientas proporcionadas por diversas instituciones, jugando la rendición de cuentas un papel significativo en la reducción de los índices de sedentarismo.

Otro aspecto que en algunos aspectos se ve influenciado según el nivel de actividad física del estudiante es el rendimiento académico, donde por medio de algunos estudios se logra ver la gran diferencia según una persona que realiza actividad física y otra que no tiene ningún acercamiento a este.

Según Mediavilla, Aldas y Jarrín (2018):

En las universidades, existen pocos datos que permita establecer si la población de estudiantes universitarios realiza actividades físicas orientadas que consten el currículo de las carreras permanentes presenciales, por lo cual este puede ser un factor importante que afecta al rendimiento académico de los estudiantes, ya que la falta de estas actividades puede desencadenar en sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes. (p. 98)

Otros autores, como Bringas, Rodríguez y Herrero (citados en Sánchez *et al.*, 2020) afirman que el rendimiento académico de un estudiante puede verse afectado por una variedad de actividades diarias, incluido el uso de diversos medios electrónicos que forman parte de las actividades de socialización diaria de los jóvenes.

Estas actividades incluyen pasar tiempo en sitios de redes sociales como Facebook y Twitter, TikTok, entre otros más es así como cuánta inteligencia y responsabilidad demuestran al momento del manejo y uso de estas. De hecho, en algunos estudios se han



encontrado que el uso de estos dispositivos hace que por más tiempo que los estudiantes estén haciendo uso de estos, menos comprometidos están con sus estudios y trabajo académico, lo que podría resultar en un rendimiento académico más bajo en instituciones como las universidades.

Considerando lo anterior, se puede aclarar que si un estudiante universitario lleva una vida más activa, es decir una en que este presente la actividad física en su estilo de vida, esto puede llegar a ser un gran aporte en su rendimiento académico, por el simple hecho que puede mejorar drásticamente, además, como se mencionó al inicio de esta investigación, la actividad física aporta al reducimiento del estrés, favoreciendo a los estudiantes y desempeñando de mejor forma las actividades que este propuesto a realizar o que las diferentes áreas de aprendizaje les dé a desarrollar.

Además del rendimiento académico no es el único aspecto que se ve beneficiado por la realización de actividad física, también se encuentran hábitos que hacen que el estudiante se sienta con más ganas de poder realizar sus actividades diarias.

Según Moreno *et al.* (2018):

Es preciso recabar información respecto a los hábitos de actividad física en estudiantes universitarios, pues se trata de una etapa idónea para afianzar buenos hábitos tanto de actividad física como de alimentación, sueño, etc. con el fin de que a lo largo de su vida tengan una mejor salud tanto física como mental.
(p. 165)

Por otro lado, en sus conclusiones Enríquez *et al.* (2017), "Sería aconsejable ampliar la promoción de la actividad física para conseguir que los estudiantes universitarios tengan un estado nutricional más saludable, e indagar otros posibles factores que estén interviniendo en el desbalance metabólico" (p. 65).



Los hábitos mencionados anteriormente, son un ejemplo claro que cambian en gran medida el estilo de vida de los estudiantes universitarios, en ese mismo sentido en los hábitos que se adquiere por medio de la actividad física, está la disciplina y el manejo del tiempo, donde este trae consigo una base para poder darle un buen uso a su tiempo en las diferentes actividades diarias, además de destinar un tiempo de demás a las actividades que sean de más importancia.

CONCLUSIONES

La actividad física a través de la investigación expresa su importancia y por medio de distintos autores dan fuerza al hecho que a pesar de que comienza la edad adulta, su nivel de importancia no disminuye, más bien puede aumentar, según sea el caso; los jóvenes cuando comienzan su vida en la universidad su estilo de vida en la gran mayoría cambia, por lo que algunos aspectos que eran relevantes para esta persona, quizá ya no lo sean o ahora se aún más importantes.

El entorno de la universidad influye en el estilo de vida del joven universitario, ya que como se mencionó anteriormente, algunas universidades no cuentan con los espacios correspondientes para poder hacer algún tipo de actividad física, como también de ocio, tiempo libre, entre otras. Además, los talleres son un punto clave para que el joven pueda integrarse con demás personas y puedan tener una comunicación sana.

Por último, la actividad física ayuda a la salud tanto mental como físicamente, previene enfermedades no transmisibles, mejora el rendimiento académico como laboral, incrementa en alguna medida la interacción social, son muchos los beneficios que trae consigo el ejercicio físico, es hora de comenzar hacer actividad física, motivar a la familia y las personas allegadas, alejar los malos hábitos y también hacer uso adecuado de las tecnologías, porque hoy en día está en crecimiento el sedentarismo por el mal uso de estas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el mie sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242017000300531
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&nrm=iso&tlng=es&lng=es
- Bernate, J., & Fonseca, I. (2022). Formación de la Corporeidad hacia un Desarrollo Integral (Corporate training towards integral development). *Retos*, 43, 634-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88804>
- Bernate, J., Rincón Fonseca, E., & López Cruz, J. E. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, 67, 137-156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Chales-Aoun, A. G., Merino Escobar, J. M., Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS. *Ciencia y enfermería*, 25, 0-0. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Collipal, E., & Godoy, M. P. (2015). Representaciones sociales de la obesidad en jóvenes preuniversitarios y universitarios. *International Journal of Morphology*, 33(3), 877-882. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022015000300012&script=sci_arttext



Enríquez-del Castillo, L. A., León-Fierro, L. G. D., Marcos-Pardo, P. J., Martínez-Rodríguez, A., Candia-Luján, R., & Carrasco-Legleu, C. E. (2017). Actividad física, ingesta alimentaria e indicadores antropométricos en estudiantes universitarios. *Tecnociencia*, 11(2).
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/93909/1/2017_Enriquez_etal_Tecnociencia-Chihuahua.pdf

Fernández Ozcorta, E. J., Sáenz López Buñuel, P., Almagro, B. J., & Conde García, C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(34).
https://emasf.webcindario.com/Motivos_de_practica_de_actividad_fisica_en_universitarios_activos.pdf

Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sport Exerc*;43(7):1334-59. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>

García-Laguna, D.G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos C., D. Marcela. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de Jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), ISSN: 0121-7577.
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2041>

Goñi Palacios, E., Esnaola Echaniz, I., Rodríguez Fernández, A., & Camino Ortiz de Barrón, I. (2015). Personal self-concept and satisfaction with life in adolescence, youth and adulthood. *Psicothema*, 27(1), 52-58. <https://ibecs.isciii.es/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=IBECS&lang=e&nextAction=lnk&exprSearch=132029&indexSearch=ID>



- Díaz Llus, A. (2014). La práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, 7, 28-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5314797>
- Martínez, B. J. S. A., Sánchez-Díaz, A., Alfonso-Asencio, M., Courel-Ibáñez, J., & Sánchez-Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(26), 64-73.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2900>
- Mediavilla, C. M. Á., Arcos, H. G. A., & Jarrín, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(4), 97-102.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6799307.pdf>
- Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares Manrique, M., & Espejo, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis*, 4(1), pp. 162-183.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22807/REV+-+SPORTIS_+2018_4 -1_art_11.pdf?sequence=3
- Organización Mundial De La Salud. (2020). Actividad física. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ostos, L. M. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Teoría y praxis investigativa*, 3(1), 21-28.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701051.pdf>
- Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el*



Deporte. 11(1), 123-132. ISSN: 1886-857.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>

Ramón Suárez, Gustavo, Zapata Vidales, Santiago, & Cardona-Arias, Jaiberth. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 10(1), 131-141. Retrieved October 29, 2023, http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982014000100010&lng=en&tlng=es.

Ramos Valverde, P., Rivera de los Santos, F. J., Jiménez Iglesias, A. M., & Moreno Rodríguez, M. D. C. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21 (1), 99-106. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/23184/file_1.pdf?sequence=1

Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., & Pino, L. O. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 393-397. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/html/>

Sarabdjitsingh, R. A., Joëls, M., & De Kloet, E. R. (2012). Glucocorticoid pulsatility and rapid corticosteroid actions in the central stress response. *Physiology & behavior*, 106(1), 73-80. <http://www.doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.09.017>.

Trejo-Ortíz, P. M., Mollinedo Montaña, F. E., Araujo Espino, R., Valdez-Esparza, G., & Sánchez Bonilla, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 0-0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252016000100010&script=sci_arttext&tlng=en



Tylka, T. (2012). Perspectivas feministas sobre la imagen corporal. *Imagen corporal. Un manual de ciencia, práctica y prevención* (pp. 56-66). Nueva York: Guilford Press.

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. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-95342011000300002

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons (CC) 4.0. (CC BY-NC-SA 4.0)

Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2024 Jayson Bernate, Ingrid Fonseca, Yovany Medina.