

Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios.

Carlos Giovany Pérez Vera, ✉ carlos.perezv@tau.usbmed.edu.co

Daniel Andrés Cuartas Castrillón, ✉ daniel.cuartas@tau.usbmed.edu.co

Juan Manuel Suárez González, ✉ juan.suarezg@tua.usb.edu.co

Artículo de investigación presentado Para optar al título de Psicólogo

Asesor: Carolina Heno Sabogal, Magíster (MSc) en Terapia Psicológica,



Universidad de San Buenaventura Colombia

Facultad de Psicología

Psicología

Armenia, Colombia

2019

Citar/How to cite	(Cuartas, Pérez, & Suárez, 2019) ... (Cuartas et al., 2019)
Referencia/Reference	Cuartas, D., Pérez, C., & Suárez, J. (2019). <i>Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios</i> . (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Armenia.
Estilo/Style: APA 6th ed. (2010)	



Bibliotecas Universidad de San Buenaventura



Biblioteca Digital (Repositorio)
<http://bibliotecadigital.usb.edu.co>

- Biblioteca Fray Alberto Montealegre OFM - Bogotá.
- Biblioteca Fray Arturo Calle Restrepo OFM - Medellín, Bello, Armenia, Ibagué.
- Departamento de Biblioteca - Cali.
- Biblioteca Central Fray Antonio de Marchena – Cartagena.

Universidad de San Buenaventura Colombia

Universidad de San Buenaventura Colombia - <http://www.usb.edu.co/>

Bogotá - <http://www.usbbog.edu.co>

Medellín - <http://www.usbmed.edu.co>

Cali - <http://www.usbcali.edu.co>

Cartagena - <http://www.usbctg.edu.co>

Editorial Bonaventuriana - <http://www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co/>

Revistas - <http://revistas.usb.edu.co/>

Resumen

El objetivo del presente ejercicio de investigación fue el de describir el nivel de actitud positiva y de actividad de actividad física—_y de deporte en estudiantes universitarios. El nivel de sedentarismo en la población colombiana se ha convertido en un problema de salud pública, la teoría desde la psicología del deporte y la actividad física considera que, un menor grado de actividad física y una percepción negativa hacia la actividad física está implicado en el deterioro de la calidad de vida. El diseño de la investigación fue cuantitativo, no experimental, descriptiva y correlacional de temporalidad transversal; la población fueron estudiantes universitarios de tres programas (arquitectura, licenciatura en educación infantil y psicología), el muestreo fue probabilístico de tipo intencional, se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario internacional de actividad física y la escala de actitudes hacia la actividad física. Se encontró una correlación entre el programa académico y el nivel de actividad física, el nivel más alto de actitud y actividad física está en el programa de licenciatura, se encontró que arquitectura tiene menor nivel de actividad física y que a mayor nivel menos actividad física, también hay diferencias según el género, entre los hombres hay más actitud y en las mujeres más actividad. Se concluye que, la actividad física es un elemento importante en la formación de pregrado, sin embargo, se relega por la ocupación académica, lo que genera un factor de riesgo.

Palabras clave: Actividad física, Deporte, Actitudes, Calidad de vida, Salud.

Abstract

The levels of sedentary behavior in the Colombian population have become a public health problematic; and from the sports psychology perspective, it is considered that a negative opinion towards physical education and a decrease of physical activity has direct repercussions on the deterioration of the quality of life. The aim of this quantitative, non-experimental and descriptive research paper is to describe the attitudinal patterns (positive-negative) of sports and physical activity in college students. The population was centered on college students from three different careers: Architecture, early childhood education degree, and psychology Likewise, an intentional sampling was included and two major instruments were used: the international physical activity questionnaire (IPAQ) and the attitudes scale towards physical activity. The results of the research point out to a correlational relation between: the degree and the level of physical activity and gender differences; pinpointing a key risk factor, the postponing of physical activity due to academic obligations without undermining its importance on professional development.

Keywords: Physical activity, Sports, Attitudes, Quality of life, Health.

Introducción

El presente ejercicio de investigación tiene objeto identificar en una muestra de estudiantes universitarios el fenómeno de la actividad física; éste es un amplio campo de investigación en el que intervienen una gran cantidad de disciplinas y ciencias, entre las que destacan las ciencias médicas y las ciencias sociales, dado que aquellas se interesan particularmente por la salud en los seres humanos, entendiéndola a su vez como un constructo en el que intervienen muchas otras variables, la cual, además, es posible de identificar o de cuantificar mediante el bienestar percibido, allí el nivel de actividad juega un papel importante. No obstante, para entender el fenómeno a estudiar es importante precisar qué es la actividad física.

En términos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la actividad física es: “los movimientos corporales que son realizado por los músculos, que generen considerable consumo de energía. Aquí se incluye varias actividades como caminar, saltar, jugar, bailar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.” (párr. 1); la misma institución afirma que se tiene que analizar la actividad física desde tres perspectivas que cubren al ser humano, la dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión sociocultural, esto con el objetivo de poder abordar de manera holística este fenómeno.

En adición, la OMS advierte que actividad física no debe ser confundida con el ejercicio, puesto que este último es una subcategoría de la actividad física, que es planeada, y se hace con el fin mejorar algunos componentes del estado físico, mientras que la actividad física puede ser efectuada en tiempos de ocio o con el simple hecho de trasladarse de un lado a otro.

Hacer actividad física moderadamente como caminar o hacer deporte, trae grandes beneficios para la salud, y con actividades simples durante la rutina diaria se pueden alcanzar los niveles recomendados de actividad física, estos niveles recomendados traen beneficios como el mejoramiento de la capacidad respiratoria y muscular, fortalece los huesos, es de vital importancia para el control de peso, reduce los riesgos de caídas o debilitamientos lumbares, además que escatima el riesgo de padecer hipertensión, cardiopatía coronaria, la diabetes, accidentes cardiovasculares, y ayuda a combatir diferentes tipos de cáncer (OMS, 2018)

Según García (2001), la práctica físico-deportiva se ha consolidado como un hábito recurrente entre las distintas ocupaciones del tiempo libre de un número elevado de personas, él ha llegado a esta conclusión a través de los distintos sondeos y estudios que se han venido

realizando desde el año 1975 en España. Por su parte, Hellín, Moreno y Rodríguez (2004), advierten de un fenómeno en la población española, dicen que se ha aumentado la práctica físico-deportiva en adultos, las personas mayores, las mujeres y otros grupos como los discapacitados, pero se ha reducido la práctica en los jóvenes, poniendo de relieve la importancia de la investigación según grupos etarios.

En ese sentido, la actividad física como un fenómeno en la población, depende de una gran cantidad de factores y de variables, Hellín et al. (2004) advierten no sólo su diferencia entre grupos etarios, sino también según la variable económica, la cual está adscrita además al factor histórico cultural, advierten por ejemplo que, la actividad física cambió en España dado el fenómeno histórico-económico: “el aumento de la capacidad adquisitiva de la población que le permite acceder a prácticas físicas anteriormente reservadas a las clases altas, el incremento de las clases medias y la diversificación de las ofertas de práctica física” (p. 3). Esto permite concluir, entre otras cosas, que en España la economía afecta de manera directa en la participación en la práctica de actividades físicas.

Pero más allá del factor socio-económico, el ciclo vital cobra importancia en la comprensión de la actividad física y su influencia en el sujeto, tal como lo afirma la OMS (2018) la actividad física está estrechamente relacionada con la salud, y que los que mejor valoran esta postura son las personas de 41 a 64 años mientras que los jóvenes de 15 años a 24, no consideran la actividad física como fuente de salud, y por esta razón se evidencia en los sondeos, que los adultos son los que más actividad física practican en comparación con los jóvenes.

En investigaciones dadas en el contexto latinoamericano, se ha concluido que, esta región es una de las que menos realiza actividad física, se estima que más de la mitad de la población en los países de la región de Latinoamérica no realiza ninguna actividad física, en cambio, su sedentarismo lo hacen proclive a enfermedades consecuencia de la no actividad física (Alfonso-Mora, Vidarte-Claros, Vélez-Álvarez & Sandoval-Cuellar, 2013; Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004), sin embargo, el tema es aún muy novedoso y viene despertando hasta estos últimos años el interés de las ciencias sociales en especial de la psicología (Farinola, 2012).

Ramírez et al. (2004), han advertido la importancia de la investigación en el tema, además de la importancia en sí mismo que refleja la actividad física sobre la salud individual y social, dado que, como se ha advertido líneas atrás, el sedentarismo es un factor de riesgo para el bienestar individual y también para la salud en todas sus dimensiones; ellos advierten además que

la actividad física tiene, al igual que lo definía la OMS, unas dimensiones específicas como la psicológica, física y una social, en las tres, es interesante observar la cualidad cultural expresada en los imaginarios sociales asociados a la actividad física, de allí se desprende el factor económico, ya que, tal como se advierte hay un coste social producto del sedentarismo (Argentina en Movimiento, 2000; Ramírez et al., 2004)

El sedentarismo es considerado específicamente como el antagonista de la actividad física, más allá de que la actividad física sea un problema en sí mismo, lo es aún peor cuando se establece el sedentarismo, dado que éste se puede relacionar directamente con la aparición de una gran cantidad de enfermedades y síndromes asociados, es definido: “cuando una persona no hace la cantidad mínima de movimiento por día (aproximadamente media hora)” (Varela, Duarte, Salazar, Lema & Tamayo, 2011, p. 270). Es de tal envergadura el problema que, según organismos internacionales, el sedentarismo debe considerarse como un problema de salud pública (OMS, 2018).

Según datos del Ministerio de Salud y de la Protección Social en Colombia, la actividad física es uno de los determinantes de salud, puntualmente porque se asocia a la aparición de enfermedades no transmisibles y que son, entre otras, cosas de un alto costo para el Estado, las personas en general y que impacta por los años perdidos de la población. Las cifras de actividad física son las siguientes:

De acuerdo con los datos de la ENSIN, en Colombia, el 53,50% de las personas entre 18 y 64 años que residen en zonas urbanas cumplen con las recomendaciones de actividad física. En hombres, la prevalencia es un 37% más alta que en las mujeres; por cada 100 personas, 17,4 hombres más cumplen las recomendaciones que las mujeres (Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, 2017, p. 64).

Estos datos indican que Colombia está en un riesgo de aumento de la tasa de mortalidad por sedentarismo, y a su vez permite establecer un panorama de lo que hay que hacer para que Colombia aumente sus niveles de actividad física en sus habitantes, permitiendo disminuir el aumento de muertes por sedentarismo, y evitando un gasto mayor en salud pública.

En el contexto del eje cafetero, la situación se agrava, cuando se consideran los demás factores de riesgo que orbitan sobre la inactividad física en los diferentes grupos etarios, por

ejemplo, el consumo de sustancias psicoactivas aumenta la probabilidad de ocurrencia de enfermedades no transmisibles en personas con altos niveles de inactividad física (Vélez-Álvarez, Vidarte-Claros & Parra-Sánchez, 2013).

En este orden de ideas, ha quedado claro que la actividad física y el sedentarismo son dos condiciones importantes en la comprensión de la actividad física y el bienestar asociado a ella; sin embargo, es importante también aclarar, aunque de manera sucinta los principales aportes teóricos que desde la disciplina psicológica se ha hecho en la comprensión del fenómeno, aclarando, tal como lo hizo Roca (1996), que las teorías y el campo de la psicología enfocada en la actividad física y del deporte es una aplicación de las diferentes teorías psicológicas acerca de unos temas particulares y de un campo en el que contribuyen otras disciplinas y ciencias, por tanto, es común observar en dichas teorías, son derivadas de la investigación, práctica y reflexión de la psicología general.

Es así que, Cantón (2000) realiza una descripción de las principales teorías que, desde la psicología, han tratado de comprender los fenómenos que atañen a la actividad física y también al deporte, en la tabla 1, se encuentra resumido dichos aportes con sus respectivos autores.

Tabla 1.
Teorías básicas en la psicología de la actividad física y del deporte.

Nombre	Autores
Teorías de la necesidad de logro	(Atkinson, 1974; McClelland, 1961).
Teorías de la ansiedad de prueba	(Mandler y Sarason, 1952)
Teorías de la expectativa de reforzamiento	(Crandall, 1963)
Teorías de la atribución	(Weiner, 1986).
Teorías de la auto-eficacia	(Bandura, 1977)
Teorías de la competencia percibida	(Harter, 1981)
Teorías de orientación de meta de logro	(Duda, 1993)
Teorías de motivación intrínseca	(Deci y Ryan, 1985)
Teorías de planificación de objetivos	(Locke y Latham, 1990)

Nota: Tomado de Cantón (2000)

Estas teorías, sumadas a otras que han aparecido en la actualidad han demostrado la importancia de ampliar el conocimiento específico en este campo de acción. Se ha podido establecer que, fundamentalmente, la labor de la psicología como un edificio teórico ha sido la de extrapolar su conocimiento en favor de la actividad física y del deporte, no sólo en su comprensión, sino también en modelos aplicativos y de intervención. En ese contexto, se puede

resumir tres elementos puntuales que sirven además, como marco conceptual al presente trabajo de investigación: aspectos motivacionales, aspectos atencionales y aspectos del bienestar psicológico (Sánchez & León, 2012; Romero, Brustad & García, 2007; Valero & Latorre, 1998), los dos primeros atienden a aspectos puntuales de la preparación física y están asociados al rendimiento de deportistas y el tercero está asociado a las características de los determinantes en salud física y salud mental que se indagarán por medio de la puesta en marcha de los objetivos de esta investigación.

Acerca de la motivación y la atención de la actividad física, a ella le subyacen cuatro dimensiones importantes: los aspectos biológicos, emocionales, sociales y cognitivos, entre los cuatro se forma un ciclo de retroalimentación constante, es decir, el deporte y la actividad física se construyen a partir de la identificación y trabajo positivo de estos cuatro elementos. Las cuatro dimensiones se estructuran a partir de motivaciones internas y externas para la comisión de una actividad específica (Aguirre & González, 2014). La motivación marcará el inicio y mantenimiento de la actividad, sin embargo, la atención presentará el marco de efectividad en la labor.

Por otro lado, Reloba, Chiroso & Reigal (2016) estudiaron las cuatro dimensiones citadas y su relación con el aspecto motivacional y atencional de niños y adolescentes, encontrando una relación importante, puntualmente en la creación de condiciones positivas para el sujeto a nivel físico y a nivel psicológico, por tanto aquí también juega un papel importante el bienestar psicológico como la percepción de salud en el sujeto, ya que por medio de él es posible cuantificar la efectividad de la actividad física y su impacto positivo en la la salud de la persona.

En atención a lo anterior, Romero et al. (2007), ahondaron en la relación entre las condiciones positivas de la actividad física y del deporte y el bienestar psicológico, específicamente desarrollaron lo que denominaron como “correlatos del bienestar psicológico con algunos constructos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo” (p. 40), esos correlatos, resumen de manera armoniosa lo conceptualizado hasta aquí, dichos aspectos son: autodeterminación, afrontamiento, afecto positivo y autoeficacia.

En adición, la autodeterminación está en consonancia con la motivación y atención en tanto considera los aspectos que determinan el inicio, mantenimiento y metas de la actividad física y del deporte, esto sucede dado que ella expresa—los elementos onto y filogenéticos de la personalidad del sujeto, esencialmente, la autodeterminación es la conjunción de las necesidades

psicológicas individuales principalmente “autonomía, competencia y relación” (Romero et al., 2007, p. 40) y de los elementos reforzadores y motivacionales del ambiente, culturales y familiares. La respuesta del sujeto a las necesidades y motivaciones individuales y externas son respondidas mediante su capacidad de afrontamiento, ésta es el segundo correlato de bienestar psicológico descrito previamente, Romero et al. (2007) consideran que, el nivel de afrontamiento y las estrategias cognitivas, conductuales y afectivas utilizadas en él, están en consonancia con el nivel de actividad física, ya que se ha demostrado que las personas con elevada y adecuada actividad física poseen estrategias orientadas al problema, utilizando herramientas cognitivas adaptativas y positivas, contrario a los que manifiestan poca actividad física, ya que éstos usan estrategias evitativas. El mantenimiento de la actividad física se observa como una estrategia de afrontamiento positivo que funciona además como un factor protector en la persona, para atravesar por situaciones difíciles y lograra un objetivo positivo en ello, de allí que el tercer correlato sea el afecto positivo y la autoeficacia.

Nuevamente, en el factor de autoeficacia, se observan las dimensiones personales del sujeto, en tanto para que ella sea efectiva debe basarse en lo que los autores describen como reciprocidad triádica, “Uno de los principios básicos de esta teoría es el funcionamiento bajo la reciprocidad triádica donde cada uno de los factores personales, conductuales y ambientales actúan entre sí de forma interactiva.” (Romero et al., 2007, p. 42), allí, dentro de los factores personales se consideran los elementos cognitivos y el repertorio de estrategias de afrontamiento del sujeto para la labor, sin embargo, ellos son retroalimentados por el repertorio de conductas y de aprendizajes y los elementos del ambiente.

Los elementos citados previamente que componen los correlatos del bienestar psicológico en la actividad física y del deporte, se sostienen de las cuatro dimensiones principales en el sujeto: biológicos, emocionales, sociales y cognitivos; se puede afirmar que entre estas dimensiones y factores sucede un ciclo de retroalimentación constante, permitido entre otros elementos, por las actitudes individuales acerca del deporte y la actividad física, esta actitud se evidencia puntualmente en dos campos que Dosil (2002) denominó “Importancia percibida y actividad práctica” (p. 47), estos dos factores recopilan la mayoría de actitudes que se pueden considerar acerca de la actividad física y del deporte. Por un lado, la importancia percibida expresa los elementos motivacionales externos acerca de la efectividad del deporte y los elementos a nivel personal acerca de los beneficios personales del deporte sobre el sujeto; por

otro lado, la actividad práctica es definida como: “probabilidad de practicar una actividad física y/o deporte” (Dosil, 2000, p. 46)

Tanto importancia percibida como actividad práctica expresan la posición psicológica del sujeto de frente a la comisión de la actividad física y de un deporte determinado, demostrando además, que la medición de actitudes potenciales acerca de la actividad física, son otro correlato específico que explica, en gran medida el bienestar psicológico percibido.

En este orden de ideas, la actitud es una herramienta importante en la investigación psicológica para indagar acerca de la posición del sujeto de frente al deporte y a la actividad física, ya que expresa los componentes afectivos, psicológicos y conductuales que están en consonancia con la variable específica a indagar, es así, que investigaciones en el área han demostrado que la actividad física convertida en un constructo de investigación es de alta importancia para las personas principalmente por los beneficios que trae para la salud individual. En ese sentido, investigaciones a nivel internacional han comprobado dicha hipótesis de investigación, encontrado que los adolescentes tienen una actitud positiva hacia el deporte que trasciende la dimensión estética (Zaman, Khurshid & Butt, 2018), además que consideran efectivo el que la actividad física y la educación física estén dentro de los pilares de la formación integral en los colegios (de Seelen, Mikkelsen & Wolderslund, 2018), por otro lado, la investigación sobre el tema, ha confirmado que la actitud positiva de la calidad de vida como una consecuencia del deporte, se relaciona con la satisfacción individual con la vida y se convierte en un factor protector de salud mental en adolescentes y jóvenes que desarrollan actividad física (Gül & Fatih, 2018), pero también un factor protector de la salud física, ya que el elemento cognitivo del aprendizaje de la actividad física, imprime el inicio y marca el destino de la motivación del sujeto a poner en práctica para su vida rutinas de actividad física y deportes en general (Wei-Yang, Chih-Chao & Jung-Yi, 2019).

Empero, las investigaciones en estos países están más orientadas a indagar por las actitudes en adolescentes y niños, en el contexto latinoamericano sucede contrario, ya que se han propuesto diversos ejercicios de investigación en los que se ha indagado sobre la actitud de estudiantes universitarios sobre el deporte, la actividad física y la calidad de vida percibida relacionada con la salud mental y la salud física. En general, se han encontrado elementos importantes para analizar, como que en el contexto latinoamericano hay también una preocupación social sobre la pertinencia de adherir rutinas de actividad física a nivel personal,

pero también que la actividad física y aún mejor el deporte puede ser un factor protector sobre las demandas o problemas específicos en la población de adolescentes y jóvenes en el contexto latinoamericano, como el consumo de sustancias, suicidio, entre otros, (Avila, Aldas & Jarrín, 2018; Bazán, 2018; Martínez, Traversa, Moreno, Springer & Harrel, 2018).

En Colombia, la actividad física y deporte en se han asociado, en la investigación con factores académicos, pero también de salud mental e individual y como factor mediador y protector de sintomatología asociada a los niveles de estrés, depresión y ansiedad. También, las actitudes ante el deporte y la actividad física, tienen un valor de motivación extrínseco importante, dado que se ha advertido la problemática de salud pública que genera el sedentarismo y la inactividad física, por tanto las actitudes están en consonancia con las diferentes intervenciones de salud pública que se realizan desde el Estado y desde las propias instituciones (Bustos, Acevedo, Barrera & Ramírez, 2017; Estupiñan & Uribe, 2019; Galvis & Uscátegui, 2018; Hernández-Rincón et al., 2018; Vernaza-Pinzón, Villaquiran-Hurtado, Paz-Peña & Ledezm, 2017).

Estos hallazgos que provee la investigación indican la importancia de establecer mejores medidas de análisis y en poblaciones específicas, aquí se ha querido indagar en estudiantes de diversas disciplinas entre las que destacan estudiantes de psicología, en ello estriba su importancia, dado que gran parte de la labor de los psicólogos, en la acción profesional está relacionada con la salud y la salud mental específica. En ese sentido, la respuesta que se desea resolver es ¿cuáles son las actitudes hacia el deporte y la actividad física en estudiantes universitarios?

Metodología

Diseño

La presente investigación se realizó siguiendo un enfoque cuantitativo, de temporalidad transversal, el tipo de investigación fue de carácter descriptivo con alcance correlacional, este tipo de diseño metodológico responde principalmente a los objetivos propuestos, ya que, al definir una variable para analizar su comportamiento en la población, es posible lograr mediante la descripción, un diseño que determine el nivel de relación e influencia de las variables de estudio. Tal como lo describen Sousa, Driessnack & Costa (2007), la investigación descriptiva tiene un valor informativo de un fenómeno puntual ex post facto, “Diseños descriptivos describen lo que existe, determinan la frecuencia en que este hecho ocurre y clasifican la información.” (p. 3), sin embargo, al hacer descripción es importante indicar el grado de relación y la dirección de dicha relación entre las variables de estudio no manipuladas, de allí que, como última característica del presente estudio, la investigación sea no-experimental.

Población y muestra

La población elegida para la presente investigación fueron los estudiantes universitarios de la Universidad de San Buenaventura Medellín extensión Armenia, la muestra fue elegida mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, gracias a este se eligieron un total de 30 personas El principal criterio de inclusión para la investigación fue la firma del consentimiento informado.

Instrumentos

Para lograr con los objetivos de investigación, se aplicaron dos instrumentos en la muestra, por un lado se aplicó la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (E.A.F.D.) (Dasil, 2002), la cual está compuesta por un total de 12 reactivos, los que se califican

en una escala tipo Likert entre siete posibles respuestas: En desacuerdo (1), bastante en desacuerdo (2), en desacuerdo (3), indeciso (4), de acuerdo (5), bastante de acuerdo (6) y totalmente de acuerdo (7). Los reactivos están distribuidos en dos variables: importancia percibida y actividad práctica, la calificación de estas dos dimensiones resultad de la suma de los reactivos a los que le corresponde cada factor y puntuaciones elevadas en cada una marca su presencia en la población.

Por otro lado, el segundo instrumento aplicado en la investigación, fue el Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el cual fue creado por la OMS (1998), es de libre acceso, el usado para la presente investigación fue la versión corta, la cual indaga por la actividad física realizada en los últimos siete días, el cual consta de 7 ítems, su calificación consta de indagar por la actividad semanal convertida en una medida conocida como Mets, la que por su sigla en inglés refiere a unidad de índice metabólico (Mantilla & Gómez, 2016). Para proceder con la calificación se utilizaron los rangos estipulados por el grupo de IPAQ (2005), los cuales suman tres tipos de actividad: caminata, actividad física moderada y actividad física intensa, la suma de las tres dimensiones se traduce en actividad física insuficiente, moderada y alta.

Procedimiento

El primer paso en la creación de este ejercicio de investigación fue determinar el nivel de investigación, se optó por realizar una investigación aplicada, para ello, se optó un análisis de la información y de la teoría disponible para la elección de la muestra y de los instrumentos, una vez se eligieron estos elementos, se procedió a presentar el consentimiento informado al comité de Bioética de la Universidad de San Buenaventura Medellín, con su aprobación se comenzó el trabajo de campo.

Para el manejo de la información se realizó gracias al software estadístico SPSS (Versión 23). La estadística aplicada se dio en dos momentos, la estadística descriptiva y el análisis bivariado, los dos siguiendo las recomendaciones estadísticas que proceden como observar el grado de normalidad de distribución de las variables y así optar por medidas paramétricas y no paramétricas.

Resultados

Descripción de la muestra

En total, la muestra estuvo compuesta por un total de 30 personas, de los cuales el 23,3% corresponde a hombres y el 76,7% a mujeres, acerca del lugar de procedencia de las personas encuestadas, en su mayoría proceden de la ciudad de Armenia con un 60%, seguido de Bogotá con un 13,3%, a continuación, Calarcá con un 10%. La edad promedio de los participantes fue de 22 años de edad, el mínimo fue de 18 y el máximo de 33 años. En relación al estrato socioeconómico, en su mayoría, pertenecen al nivel tres, el mínimo es uno y el máximo es seis. De los 30 participantes 15 pertenecen al programa académico de psicología, lo que corresponde al 50% de la muestra, seguido de licenciatura en educación infantil de donde participaron nueve personas, correspondiente a un 30% y, por último, el restante 20% corresponde al programa de arquitectura, ya que de allí participaron seis personas, el semestre académico promedio de los participantes en la muestra fue de séptimo, el mínimo es cuarto y el máximo es décimo. El 70% provienen de bachillerato de institución pública frente a un 30% de instituciones privadas.

Acercas de las condiciones de salud indagadas mediante la ficha de caracterización, se encontró que el 83,3% no ha asistido o ha tenido una cita con psiquiatra o psicólogo frente a un 16,7% que sí, dentro de estos últimos, las causas más comunes fueron depresión y fobia social. Por otro lado, el 90% no ha asistido a consultas por medicina especializada en neurología, dentro del 10% que sí, los diagnósticos son arteritis, epilepsia y migraña.

Descripción de las variables de estudio.

La primera medida de análisis fue la que se hizo con la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte, a continuación, se describen las medidas de tendencia central de las tres dimensiones más significativas.

*Tabla 2.
Medidas de tendencia central de la EAFD*

		Importancia percibida	Actividad práctica	Actitud favorable hacia la actividad física/deporte
Media		29,93	22,20	4,47
Mediana		29,00	21,50	5,00
Desv. típ.		9,875	7,928	2,113
Mínimo		11	8	1
Máximo		49	35	7
Percentiles	25	23,75	15,50	2,00
	50	29,00	21,50	5,00
	75	38,25	29,00	7,00

Nota: Elaboración propia

*Tabla 3.
Puntuaciones de EAFD en rangos.*

		N	%
Importancia percibida	Bajo	3	10,0%
	Moderado	16	53,3%
	Alto	11	36,7%
Actividad práctica	Bajo	7	23,3%
	Moderado	8	26,7%
	Alto	15	50,0%
Actitud favorable	Bajo	8	26,7%
	Moderado	12	40,0%
	Alto	10	33,3%

Nota: Elaboración propia

Los datos recopilados en las tablas 2 y 3 orientan el primer análisis y resultados obtenidos gracias a la investigación realizada, las personas valoran más la actividad práctica que la importancia percibida de la actividad física, además la actitud favorable es más moderada que alta. A continuación, la descripción de las medidas de tendencia central, recordando que están en la medida usada para tal fin: Mets, las cuales son unidades de gasto metabólico, también se expondrán los resultados en rangos del cuestionario internacional de actividad física.

*Tabla 4.
Medidas de tendencia central de IPAQ*

	Actividad física intensa	Actividad física moderada	Caminata	Total del cuestionario internacional de actividad física
Media	2058,67	249,60	1246,19	3554,46
Mediana	960,00	0,00	396,00	1812,00
Desv. típ.	4430,860	385,053	2372,226	4926,392

Mínimo		0	0	0	0
Máximo		24000	1080	12474	24000
Percentiles	25	0,00	0,00	123,75	740,25
	50	960,00	0,00	396,00	1812,00
	75	2880,00	420,00	1398,38	4853,25

Nota: Elaboración propia

*Tabla 5.
Rangos de actividad física IPAQ*

Niveles de Actividad Física según el rango de MET/Semana.					
Insuficiente		Moderada		Alta	
N	%	N	%	N	%
7	23,3%	7	23,3%	16	53,3%

Nota: Elaboración propia

Se observa que el nivel de actividad física en la muestra es alto, ya que este dato en porcentajes supera la mitad de la suma de la actividad física moderada e insuficiente, además, hay mayor gasto en la actividad física intensa que en la moderada.

Análisis bivariado

A continuación, se describirán las distribuciones porcentuales de las escalas y sus respectivos cruces entre variables y con los grupos naturalmente creados a partir de los datos descritos en la ficha de caracterización, una vez se establezca estas distribuciones se aplicarán estadísticos para análisis de varianzas y por último análisis de correlación.

El primer cruce, será el de las variables de estudio, descrito en la tabla 6.

*Tabla 6.
Distribución porcentual entre nivel de actividad física y actitud hacia la actividad física.*

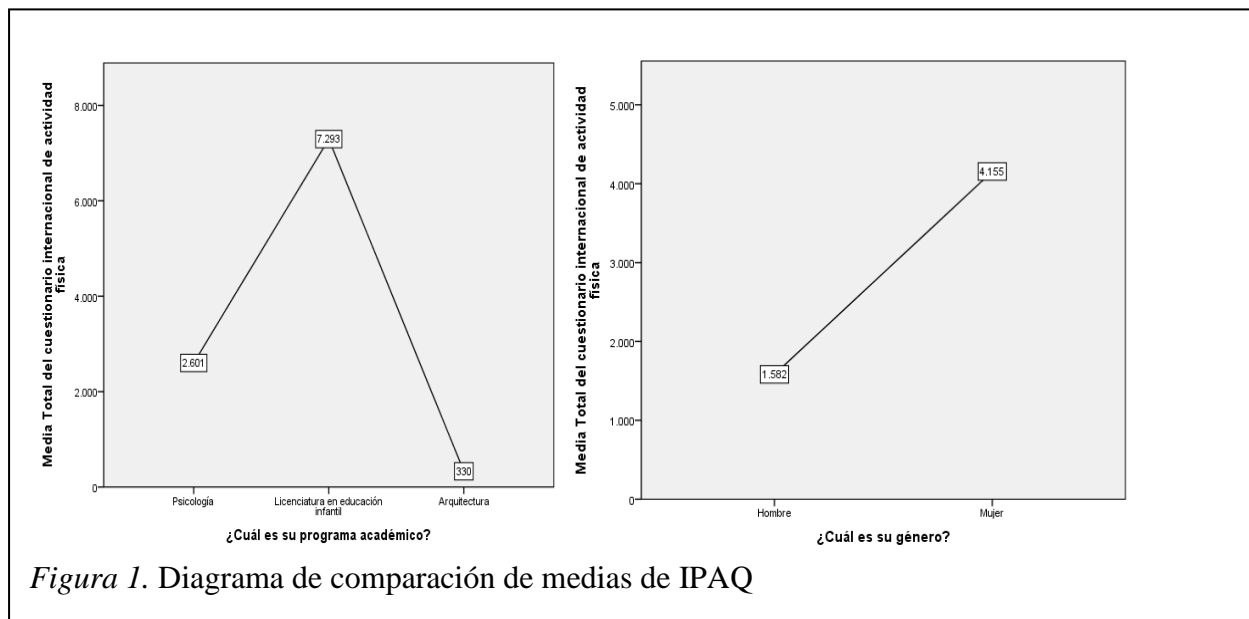
		Niveles de Actividad Física según el rango de MET/Semana.					
		Insuficiente		Moderada		Alta	
		N	%	N	%	N	%
Importancia percibida	Bajo	2	66,7%	1	33,3%	0	0,0%
	Moderado	2	12,5%	5	31,3%	9	56,3%
	Alto	3	27,3%	1	9,1%	7	63,6%
Actividad práctica	Bajo	4	57,1%	1	14,3%	2	28,6%
	Moderado	1	12,5%	4	50,0%	3	37,5%
	Alto	2	13,3%	2	13,3%	11	73,3%

Actitud favorable	Bajo	3	37,5%	2	25,0%	3	37,5%
	Moderado	2	16,7%	4	33,3%	6	50,0%
	Alto	2	20,0%	1	10,0%	7	70,0%

Nota: Elaboración propia

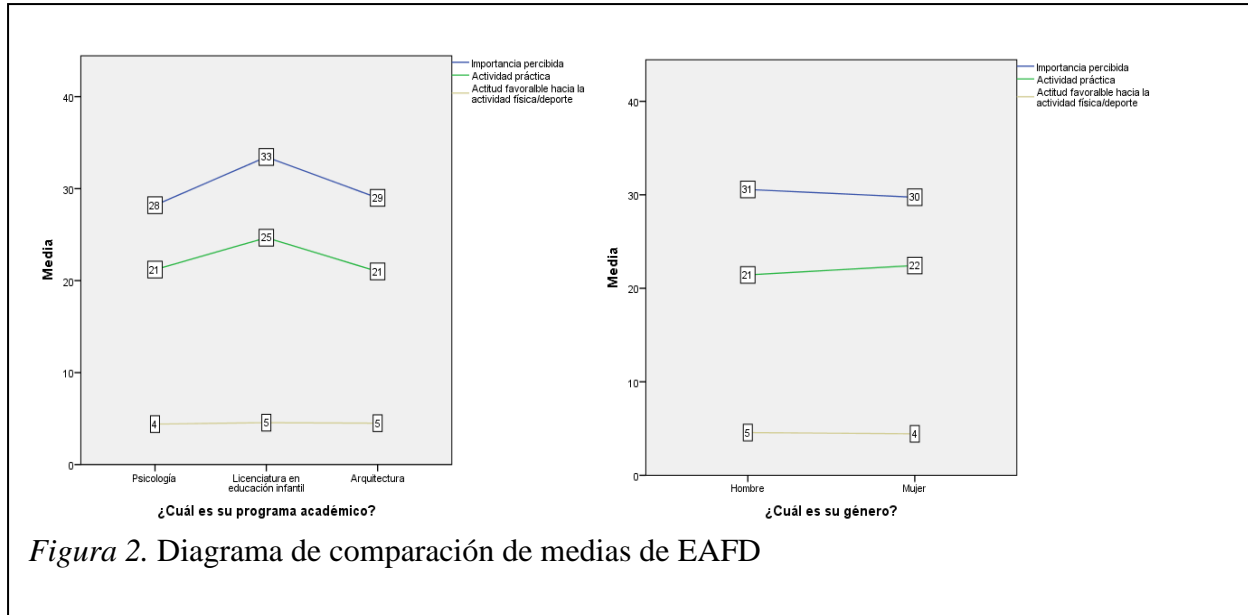
Los resultados condensados en la tabla 6, dan una orientación teórica para el análisis de los resultados, particularmente porque los resultados altos entre las escalas de actitud hacia la actividad física, se agrupan en los niveles de actividad física, indicando una tendencia que será corroborada en las medidas de correlación estadística, sin embargo, hasta este punto, es posible afirmar que quienes un alto nivel de actividad física, existe una mejor percepción acerca del deporte, pero también, los que tienen bajo nivel en la actividad práctica y actitud favorable se sitúan en niveles de actividad insuficiente.

En los diagramas de medias que se expondrán a continuación se recopilarán las posiciones de las medias, respecto a los grupos académicos y al género, acto seguido, se recopilará la distribución porcentual de los resultados recodificados en las demás variables.



Nota: Elaboración propia

Nota: Elaboración propia



Nota: Elaboración propia

En las figuras 1 y 2, se observa otra tendencia interesante, en primer lugar, en relación al IPAQ, hay una diferencia notable entre los resultados de METS entre los grados académicos, específicamente entre los resultados de la licenciatura en educación infantil y los de arquitectura, los hombres por su parte son los que menos expresan actividad física y gasto calórico representado en METS. Por otro lado, en los resultados del EAFD, la licenciatura en educación infantil demostró ser la que tiene mejor actitud hacia la actividad física representada en la importancia percibida y actividad práctica, sin embargo, respecto al puntaje general de la actitud favorable hacia el deporte, comparte la media con arquitectura dejando a psicología atrás, respecto al género, los hombres dan más relevancia a la actividad práctica que las mujeres y las mujeres mayor importancia percibida, sin embargo también los hombres están un punto por encima de las mujeres acerca de la actitud favorable hacia la actividad física.

Tabla 7.
Distribución porcentual de EAFD según variables de ficha caracterización.

		Importancia percibida			Actividad práctica			Actitud favorable		
		Bajo	Moderado	Alto	Bajo	Moderado	Alto	Bajo	Moderado	Alto
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
¿Cuál es su género?	Hombre	14,3%	42,9%	42,9%	28,6%	14,3%	57,1%	28,6%	28,6%	42,9%
	Mujer	8,7%	56,5%	34,8%	21,7%	30,4%	47,8%	26,1%	43,5%	30,4%
¿Ha tenido	Si	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	33,3%	66,7%

problemas en su comprensión lectora?	No	11,1%	55,6%	33,3%	25,9%	25,9%	48,1%	29,6%	40,7%	29,6%
¿Alguna vez fue diagnosticado por un profesional de alguna enfermedad psiquiátrica?	Si	20,0%	60,0%	20,0%	40,0%	20,0%	40,0%	40,0%	20,0%	40,0%
	No	8,0%	52,0%	40,0%	20,0%	28,0%	52,0%	24,0%	44,0%	32,0%
¿Cuál es su programa académico?	Psicología	13,3%	60,0%	26,7%	26,7%	33,3%	40,0%	26,7%	40,0%	33,3%
	Licenciatura en educación infantil	0,0%	55,6%	44,4%	11,1%	11,1%	77,8%	22,2%	44,4%	33,3%
	Arquitectura	16,7%	33,3%	50,0%	33,3%	33,3%	33,3%	33,3%	33,3%	33,3%
¿Su bachillerato fue en una institución pública o privada?	Pública	0,0%	52,4%	47,6%	14,3%	23,8%	61,9%	19,0%	42,9%	38,1%
	Privada	33,3%	55,6%	11,1%	44,4%	33,3%	22,2%	44,4%	33,3%	22,2%

Nota: Elaboración propia

Tabla 8.

Distribución porcentual de IPAQ según variables de ficha de caracterización.

		Niveles de Actividad Física según el rango de MET/Semana.		
		Insuficiente	Moderada	Alta
		% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Cuál es su género?	Hombre	57,1%	0,0%	42,9%
	Mujer	13,0%	30,4%	56,5%
¿Ha tenido problemas en su comprensión lectora?	Si	0,0%	0,0%	100,0%
	No	25,9%	25,9%	48,1%
¿Alguna vez fue diagnosticado por un profesional de alguna enfermedad psiquiátrica?	Si	40,0%	0,0%	60,0%
	No	20,0%	28,0%	52,0%
¿Cuál es su programa académico?	Psicología	13,3%	26,7%	60,0%
	Licenciatura en educación infantil	0,0%	22,2%	77,8%
	Arquitectura	83,3%	16,7%	0,0%
¿Su bachillerato fue en una institución pública o privada?	Pública	19,0%	23,8%	57,1%
	Privada	33,3%	22,2%	44,4%

Nota: Elaboración propia

En las tablas 7 y 8 se exponen resultados de los porcentajes según las variables recopiladas mediante la ficha de caracterización; se observa que los hombres en general poseen

una tendencia a considerar o tener una actitud favorable hacia al deporte por encima de las mujeres, pero son los hombres quienes tienen un nivel de actividad insuficiente respecto a las mujeres. Las personas que tienen problemas de comprensión lectura también tienen una buena actitud hacia la actividad física, sin embargo, los que no han tenido dificultades de comprensión lectora no dan el mismo grado de importancia, además los que sí han tenido dificultades en esta dimensión, tienen todos, un nivel alto de actividad física. Las personas que han consultado con psicólogo o psiquiatra no tienen una importancia percibida alta hacia a la actividad física, pero si presentan niveles altos de actividad práctica y actitud favorable, además, tienen altos niveles de actividad física. El grupo académico que más tiene niveles altos de importancia percibida son los de arquitectura, en los demás aspectos de la actitud hacia la actividad física, hay una tendencia a una actitud moderada antes que alta en los demás grupos académicos, por último, arquitectura es el que presenta menores niveles de actividad física.

Para comprobar estos datos, principalmente de las diferencias entre las medias, se realizó un análisis de varianzas, para esto, se procedió primero al análisis de normalidad, con lo que se obtuvo una distribución normal y la elección de la estadística paramétrica.

Tabla 9.
Análisis de varianza IPAQ y EAFD según género (T de Student)

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias	
	F	Sig.	Sig. (bilateral)	
Importancia percibida	,115	,737	,849	
Actividad práctica	,591	,448	,774	
Actitud favorable hacia la actividad física/deporte	1,351	,255	,884	
Total del cuestionario internacional de actividad física	1,260	,271	,233	

Nota: Elaboración propia

Para el caso de la distribución de las medias de las variables de estudio según el género, se encontró que según el grado de significación con una probabilidad del 95%, no hay diferencias entre los grupos de estudio. De igual manera se realizó el análisis según el grupo académico, para el caso, la prueba que más se ajustaba era el ANOVA unifactorial, allí se encontró que existe diferencia entre el grupo académico y los resultados globales del IPAQ (sig: $.010 \leq .05$), para lograr identificar en dónde radica dicha diferencia se realizó una prueba post hoc, para el caso se

eligió el HSD de Tukey, este estadístico permitió identificar que la diferencia particular era entre la licenciatura de educación infantil respecto a los otros dos grupos.

*Tabla 10.
Correlación entre IPAQ y EAFD (Tau B de Kendall)*

		Niveles de Actividad Física según el rango de MET/Semana.	Importancia percibida	Actividad práctica	Actitud favorable
Niveles de Actividad Física según el rango de MET/Semana.	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000			
Importancia percibida	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,208	1,000		
Actividad práctica	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,223	,610	1,000	
Actitud favorable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,397	,018	,659	1,000
		,222	,616	,000	
		,184	,000	,000	

Nota: Elaboración propia

*Tabla 11.
Correlación entre IPAQ, EAFD y variables descritas en la ficha de caracterización (Spearman)*

	Niveles de Actividad Física según el rango de MET/Semana.	Importancia percibida	Actividad práctica	Actitud favorable
¿Cuál es su género?	,251	-,031	-,030	-,058
	,181	,873	,876	,760
¿Cuál es su edad?	-,022	-,204	-,080	,129
	,907	,280	,676	,498
¿Cuál es su estrato socioeconómico?	-,031	-,099	-,055	-,094
	,872	,603	,775	,620
¿Cuál es su programa académico?	,390	,191	,070	-,016
	,033	,311	,714	,935
¿Cuál es su semestre académico?	-,248	-,291	-,411	-,174
	,186	,119	,024	,357
¿Su bachillerato fue en una institución pública o privada?	-,144	-,480	-,393	-,242
	,449	,007	,032	,198

Nota: Elaboración propia

En la tabla 10, se condensan las correlaciones más importantes entre las dos variables de estudio, el nivel de actividad física se relaciona de manera baja con la actividad práctica, así mismo, la importancia percibida se relaciona con actividad práctica y actitud favorable de manera moderada, así mismo, la actividad práctica se relaciona con la actitud favorable también de manera moderada. En la tabla 11, se encontraron las correlaciones específicas, por ejemplo, el programa académico se relaciona con el nivel de actividad física, dicha relación es baja, la

importancia percibida se relacionó de manera inversa con el bachillerato, dicha relación es moderada. Por último, es interesante notar la relación entre actividad práctica y semestre académico de manera inversa y moderada, es decir que a mayor semestre académico menor actividad práctica.

Discusión

Los resultados encontrados en el presente ejercicio de investigación han corroborado en gran medida las hipótesis de investigación, principalmente la distribución de los resultados y sus respectivas correlaciones en los grupos de estudio, para este caso, los grupos académicos universitarios. A continuación, un análisis de los resultados más significativos que procederán a las recomendaciones y conclusiones.

El primer y más importante hallazgo es la correlación entre los programas académicos de arquitectura, licenciatura en educación infantil y psicología y los niveles de actividad física, lo que significa que, contrario a los resultados de otras investigaciones que han concluido, en consonancia con las cifras de los organismos internacionales y estatales, que en la población universitaria hay una alta prevalencia de baja actividad física—y sedentarismo, tanto a nivel internacional (Ávila, Aldas & Jarrín, 2018; Fagaras, Radu & Vanvu, 2015; Mohammed, Said, Azuhairi & Kamaruzaman, 2014; Sevil, Práxedes, Zaragoza, del Villar & García-González, 2017) como a nivel nacional (Guerrero, Muñoz, Muñoz, Pabón, Ruiz & Sánchez, 2015; Martínez, Sámano, Asadi, Magallanes & Rosales, 2012; Molano-Tobar, Vélez-Tobar & Rojas-Galvis, 2018; Moreno-Bayona, 2018).

Lo anterior puede ser explicado a tenor de las medidas específicas del estudio presente, ya que se indagó no sólo por el nivel de actitud hacia la actividad física, sino que también se indagó sobre el nivel de actividad; de lo que se desprende que, si bien se encontró un adecuado nivel de actividad física entre los estudiantes universitarios, este factor no está en consonancia con el nivel de actitud hacia la actividad física. Estos resultados en cambio, si están en consonancia con algunas investigaciones sobre el tema, las cuales encontraron que dentro de la formación profesional se posibilita la creación de percepciones y hábitos conductuales adecuados de frente a la actividad física y el deporte (Asahi, Turi-Lynch, Dutra, Lisboa, Lia & Luiz, 2018; Caestine, Bopp, Bopp & Papalia, 2017; Diehl, Fuchs, Rathmann & Hilger-Kolb, 2018).

La actividad física es realmente necesaria en las personas de todos los grupos etarios, lo es aún más importante cuando la persona se encuentra sometida a un régimen horarios como lo es en los entornos laborales y académicos, por esto, resulta importante resaltar que la muestra aquí indagada presta atención al nivel de actividad, ya que esta redundará en el sujeto en beneficios para sus dimensiones vitales y aún más para su nivel de calidad de vida en general; en investigaciones precedentes, se ha hecho hincapié que el grado de actividad física y el grado de actitud hacia el deporte de estar mediado por la presión social explícita de la salud y del beneficio en la calidad de vida individual y social (Cecilia, Atucha & García-Estañ, 2018; Garzón & Rodríguez, 2012; Juan, 2018).

El siguiente resultado a destacar, es el nivel superior de actitud positiva hacia el deporte y la educación y también el nivel superior de actividad física en el programa académico de licenciatura en educación infantil; esto puede suceder dado que, para las licenciaturas en Colombia, es importante la formación integral del sujeto, especialmente la formación de los niños, niñas y adolescentes, dicha formación implica una serie de dimensiones físicas, cognitivas y social-familiares, dentro de las físicas destaca el nivel de actividad física y de actitud positiva frente a la actividad física y el deporte (Hernández-Rincón, Arias-Villate, Gómez-López, León-Pachón, Martínez-Ceballos, Chaar-Hernández & Severiche-Bueno, 2018). Sin embargo, para que lo anterior sea una realidad, mediante la práctica de la licenciatura en educación infantil, es preciso que—_los propios licenciados adquieran hábitos y percepciones adecuadas hacia la actividad física y el deporte (Monsalve & García, 2015), en el presente ejercicio se corroboró dicha información, además se encontró que la relación es positiva y moderada, lo que sería un campo interesante de indagar en posteriores investigaciones.

Otro de los hallazgos más significativos, es el relacionado con la distribución del tiempo libre y el nivel de actividad física, puntualmente en el caso de los estudiantes de arquitectura, quienes valoran positivamente la actividad física y tienen una actitud positiva frente a ella y al deporte, pero manifiestan una insuficiente actividad física, esto puede responder quizá, al nivel de compromiso académico y la alta carga académica que tienen a lo largo de su carrera, lo que está en consonancia con otro de los hallazgos, a medida que avanzan los semestres se disminuye considerablemente el nivel de actividad física. Se ha indagado en investigaciones previas, que el nivel de sedentarismo está justificado en los estudiantes universitarios por el grado de compromiso académico y el grado de horas comprometidas a las labores académicas, por

ejemplo, en las carreras indagadas, en los últimos semestres los estudiantes deben hacer prácticas profesionales, por tanto, el nivel de horas en las que se pueden realizar actividad física se ven comprometidas en otras labores.

En consonancia con lo anterior, los hallazgos confirman investigaciones previas que han concluido igualmente que, a medida que hay más compromiso académico hay menor tiempo para responder con actividad físicas y deportivas (Varela et al., 2011; Wilchez & Díaz, 2016), este panorama genera un factor de riesgo para la salud de los estudiantes y un factor de riesgo latente para la calidad de vida en general (Barberán & Roa, 2016; Estupiñan et al., 2019). En la medida que se abandonan o no se propician en los estudiantes universitarios espacios en su horario para la actividad física, el estudiante dejará de lado aquello y no lo percibirá como una prioridad dado que no redundará específicamente en su formación académica dentro de la Universidad.

En este sentido, el abandono de la actividad física y la baja actitud positiva de frente a la actividad física y al deporte, específicamente la baja importancia percibida que se notó en la muestra encuestada puede afectar a los estudiantes universitarios en su calidad de vida y autoeficacia (San & Calvo, 2014). Sevil et al. (2017) consideran que, aquellas justificaciones que el estudiante realiza sobre su implicación en actividades físicas y su baja percepción positiva acerca de la actividad física, se denominan como barreras percibidas. Aquí, se puede notar, particularmente en lo estudiantes de arquitectura, que la barrera percibida es una notable disonancia entre su actitud hacia la actividad física y su nivel de actividad o nivel de actividad física.

Por último, acerca de los hallazgos más importantes y significativos, se encontró que en los hombres hay más actitud positiva hacia al deporte, mientras que en las mujeres hay más nivel de actividad física. Estos resultados se distancia de algunas investigaciones que concluyen que en las mujeres es menor el grado de actividad física respecto a los hombres y que en ellas, en cambio, es más alto el nivel de actitud positiva hacia el deporte (Pavón & Moreno, 2008; Martín, Barriopedro, Martínez, Jiménez-Beatty & Rivero-Herráiz), sin embargo, se confirman otras investigaciones que concluyen por su parte, que los hombres tienen una mejor actitud hacia al deporte y en la que se ha encontrado en las mujeres mayor grado de compromiso con la actividad física (Araújo & Dosil, 2015).

La limitación principal del estudio se enfocó en el tamaño de la muestra, además del no indagar por más características de variables sociodemográficas con las que hubiese sido posible

un análisis más amplio, por tal motivo se sugiere para posteriores investigaciones ampliar la muestra en función del objetivo de comparar no sólo por programas académicos, sino también el indagar por la diferencia entre universidades y otras instituciones. Otra de las recomendaciones que se hacen a la luz de los hallazgos, es que se debería indagar por rasgos de personalidad de frente a la actividad deportiva y ahondar sobre el tema de la autoeficacia persona en función del grado de percepción de actitudes de la actividad física y el deporte; por último, se recomienda un estudio sobre el tema que considere una metodología cualitativa, dado que los diferentes test que proveen puntuaciones de tipo cuantitativo no abordan completamente las actitudes y percepciones del sujeto de frente a la actividad física y el deporte, además, mediante una metodología cualitativa es posible indagar por los mecanismos de justificación o de barreras percibidas que los estudiantes utilizan para su alejamiento de la actividad física y el deporte.

En conclusión, por medio de la presente investigación, se pudo conocer un aspecto de la formación poco indagada y realmente significativa: el grado de compromiso con la actividad física y el deporte, su importancia radica en que el sedentarismo es una de las problemáticas de mayor impacto en la salud y en la salud mental en la población general y específicamente en Colombia. Mediante dos escalas se midió el grado de actitud positiva frente a la actividad física y el nivel de actividad física, uno de los hallazgos más importantes, se encontró que el programa está relacionado con el grado de actividad física, además que el programa de actividad física es el de mayor grado de compromiso tanto en la actitud como en la actividad física, además que a mayor semestre menor actividad física, formando un contexto de riesgo para la salud de las personas encuestadas.

Referencias

- Aguirre, H., & González, J. (2014). Factores motivacionales, variables deportivas y sociodemográficas en deportistas universitarios. *Tesis Psicológica*, 9(1), 130-145.
- Alfonso-Mora, M., Vidarte-Claros, J., Vélez-Álvarez, C., & Sandoval-Cuéllar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Revista facultad de medicina*, 61(1), 3-8. Doi: 10.15446/revfacmed
- Araújo, T., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 67-72.
- Asahi, C.,—Turi-Lynch, B., Dutra, R., Lisboa, R., Lia, S., & Luiz, H. (2018). Health-related physical fitness among undergraduate students in physical education. *Phys. Educ.*, 29, e2900, 2-9. Doi: 10.4025/jphyseduc.v29i1.2908
- Avila, C., Aldas, H., & Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Social*, 2(4), 97-102. Doi: https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Barberán, J., & Roa, J. (2016).—*Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo*. (Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título Licenciado en Pedagogía Infantil). Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Cali, Colombia.
- Bazán, S. (2018). Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada. *Horizonte médico*, 18(2), 53-59. Doi: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.09>
- Bustos, B., Acevedo, A., Barrera, J., & Ramírez, R. (2017). Adaptación y validación del cuestionario de motivos de participación para deportistas universitarios colombianos. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 7(1 y 2), 47-62. Doi: <https://doi.org/10.15332/2422474X>
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. *International journal of exercise science*, 10(7), 1009–1017.
- Cantón, E. (2000). Motivación de la actividad física y deportiva. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 3(5-6).
- Cecilia, M., Atucha, N., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación médica*, 19(3), 294-305. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social (2018). *Análisis de situación de salud (ASIS) Colombia*, 2017. Bogotá: Imprenta Nacional.
- Diehl, K., Fuchs, A. K., Rathmann, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Students' Motivation for Sport Activity and Participation in University Sports: A Mixed-Methods Study. *BioMed research international*, 2018, 9524861. Doi: 10.1155/2018/9524861

- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD). *Cuaderno de psicología del deporte*, 2(2), 43-55.
- Estupiñan, J., & Uribe, F. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. (Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte). Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de educación, Bucaramanga.
- Fagaras, S., Radu, L., & Vanvu, G. (2015). El nivel de actividad física de los estudiantes universitarios. *Procedia, ciencias sociales y del comportamiento*, 197, 1454-1457. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.094>
- Farinola, G. (2012). *Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores*. (Tesis presentada para la obtención del título de Maestría de Metodología de la Investigación Científica). Universidad de Flores, Departamento de Humanidades, Argentina.
- Galvis, C., & Uscategui, S. (2018). *Uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación. Bucaramanga*. (Trabajo de grado presentado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación). Universidad Santo Tomás de Aquino, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Bucaramanga, Colombia.
- Garzón, N., & Rodríguez, N. (2012). *Desarrollo de Intervenciones en Actividad Física en Brasil y Colombia*. (Trabajo de investigación presentado como requisito parcial para optar al título de: Especialistas en Administración en Salud Pública). Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Bogotá, Colombia.
- Guerrero, N.,—Muñoz, R., Muñoz, P., Pabón, P., Ruiz, D., & Sánchez, D. (2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. *Hacia promoción de la salud*, 20(2), 77-89. Doi: 10.17151/hpsal.2015.20.2.5
- Gül, M., & Fatih, H. (2018). Research on the Sport High School and Other High School Students' Attitude Towards Physical Activities and Levels of Satisfaction with Life. *International Journal of Progressive Education*, 14(6), 132-137. Doi: 10.29329/ijpe.2018.179.10
- Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2004). *Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia*. Recuperado de: <https://www.um.es/univefd/Motmur.pdf>
- Hernández-Rincón, E., Arias-Villate, S., Gómez-López, M., León-Pachón, L., Martínez-Ceballos, M., Chaar-Hernández, A., & Severiche-Bueno, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(2), 201-212.
- Hernández-Rincón, E., Arias-Villate, S., Gómez-López, M., León-Pachón, L., Martínez-Ceballos, M., Chaar-Hernández, A., & Severiche-Bueno, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(2), 201-212.
- Juan, B. (2018). *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de la UJI*. (Trabajo de grado en medicina). Universidad Jaume, Facultad de ciencias de la salud.
- Mantilla, S., & Gómez, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana Fisioterapia Kinesol*, 10(1), 1-20.
- Martín, M., Barriopedro, M., Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J., & Rivero-Herráiz, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en

- la Comunidad de Madrid. RICYDE, *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 10(38), 319-335. Doi: 10.5232/Ricyde
- Martínez, J., Sámano, A., Asadi, A., Magallanes, A., & Rosales, R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 7-16.
- Martínez, L., Traversa, M., Moreno, V., Springer, A., & Harrel, M. (2018). Percepciones de adolescentes uruguayos sobre un programa de prevención de consumo de tabaco y promoción de actividad física. *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, (11), 8-17. Doi: <https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i11.4>
- Mohammed, G., Said, S., Azuhairi, A., & Kamaruzaman, J. (2014). Physical Inactivity and Its Associated Factors among University Students. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 13(10), 119-130. Doi: 10.9790/0853-13101119130
- Molano-Tobar, N., Vélez-Tobar, R., & Rojas-Galvis, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia Promoción de la salud Salud*, 24(1), 112-120. Doi: 10.17151/hpsal.2019.24.1.10
- Monsalve, L., & García, L. (2015). *La educación física, como medio para fortalecer la psicomotricidad en los niños de 4 años del nivel jardín en el hogar el paraíso infantil del icbf, en la ciudad de Ibagué*. (Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título Licenciado en Pedagogía Infantil). Universidad del Tolima, Facultad de Educación, Ibagué, Colombia.
- Moreno-Bayona, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de Colombia. *Revista cubana de salud pública*, 44(3).
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Inactividad física: un problema de salud pública*. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Pavón, A., & Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físicodeportiva: diferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 7-23.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.
- Reloba, S., Chiroso, L., & Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(4), 166-172. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>
- Roca, J. (1996). La teoría en la psicología aplicada a la educación física y el deporte. *Educación física y deporte*, 43, 7-12.
- Romero, A., Brustad, R., & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.
- San, J., & Calvo, A. (2014). Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral. Un estudio piloto. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 53-57.
- Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
- Sevil, J., Práxedes, A., Zaragoza, J., del Villar, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-15. Doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>

- Sousa, V., Driessnack, M., & Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Enfermagem*, 15(2), 1-6.
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia médica*, 42(3), 269-277.
- Vélez-Álvarez, C., Vidarte-Claros, J., & Parra-Sánchez, J. (2014). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. Análisis multivariado. *Aquichan*, 14(3), 303-315. Doi: 10.5294/aqui.2014.14.3.3
- Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C., & Ledezm, B. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de salud pública*, 19(5), 624-630. Doi: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n5.53042>
- Vidarte, J., Vélez, C., & Parra, J. (2016). El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas: análisis de clúster. *Archivos médicos del deporte*, 33(4), 253-257.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- Von Seelen, J., Mikkelsen, A., & Wolderslund, M. (2018). A survey of students' attitudes to implementing physical activity in Danish vocational education schools. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 10(7), 2-12. Doi: <https://doi.org/10.1186/s40461-018-0069-4>
- Wei-Yang, H., Chih-Chao, H., & Jung-Yi, L. (2019). Research on the Motivation and Attitude of College students' Physical Education in Taiwan. *International Journal of physical education, fitness and sports*, 8(1), 95-109.
- Wilchez, K., & Díaz, M. (2016). *Análisis del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la universidad de Cartagena*. (Trabajo de grado para optar al título de administrador de empresas). Universidad de Cartagena, Facultad de Ciencias Económicas, Cartagena, Colombia.
- Zamán, S., Khurshid, A., & Butt, F. (2018). Attitude of Young Students towards Sports and Physical Activities. *GMJ*, 8(1), 33-42.