



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 29 DE JULIO DE 2019

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

VÍCTOR ARMANDO ALMEIDA TAMAYO, con C.C. No. 12201557 DE GARZÓN

_____, con C.C. No. _____,

_____, con C.C. No. _____,

_____, con C.C. No. _____,

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado VÍCTOR ARMANDO ALMEIDA TAMAYO

titulado CARACTERIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS, LOS HÁBITOS Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESPUÉS DE CURSAR DEPORTE FORMATIVO EN LA SEDE NEIVA DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA presentado y aprobado en el año 2019 como requisito para optar al título de MAGÍSTER EN EDUCACIÓN FÍSICA.; Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Vigilada Mineducación



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma:



TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO:

CARACTERIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESPUÉS DE CURSAR DEPORTE FORMATIVO EN LA SEDE NEIVA DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA.

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
ALMEIDA TAMAYO	VÍCTOR ARMANDO

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
LEAL RINCÓN	EISENHOWER

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: MAGÍSTER EN EDUCACIÓN FÍSICA.

FACULTAD: EDUCACIÓN

PROGRAMA O POSGRADO: MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CIUDAD: NEIVA **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2019 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 172

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO

CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 4
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___ Grabados___ Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas o Cuadros X

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento:

MATERIAL ANEXO:

PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o Meritoria):

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. PRACTICAS DEPORTIVAS	SPORTS PRACTICES	6. _____	_____
2. HÁBITOS	HABITS	7. _____	_____
3. ESTILOS DE VIDA	LIFE-STYLE	8. _____	_____
4. DESARROLLO HUMANO	HUMAN DEVELOPMENT	9. _____	_____
5. _____	_____	10. _____	_____

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

Se presenta un estudio en torno a la caracterización de las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida que tiene el estudiantado universitario en la sede Neiva de la Universidad Surcolombiana, después de ver el curso institucional de Deporte Formativo. Este trabajo se hace pionero a nivel departamental, pues contribuye a la línea de investigación de educación deportiva, al identificar las tendencias de pensamiento y las actuaciones más representativas en la población de estudio y los principales retos en torno a una formación deportiva y el fomento de una cultura orientada a los estilos de vida. Se resalta que para esta iniciativa, se ha empleado un instrumento que ha sido piloteado y aplicado en investigaciones similares, con contextos universitarios y que establecen diferentes dimensiones para valorar las actitudes hacia las prácticas físico-deportivas y los estilos de vida.



DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO

CÓDIGO

AP-BIB-FO-07

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

3 de 4

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

A research about the characteristics of sports practices, habits and lifestyles based on the daily-life at the university is showed, in which a group of students from Surcolombiana University campus were taken as a target population, after studying the institutional subject of training sport. This research has become a pioneer at the local level, considering that it is in line with sports education research, trends in thinking in which the most representative activities and the main challenges in a sports training in the target population are identified. The promotion of a culture oriented to lifestyles. It has been said that for this initiative, an instrument has been used and applied as a pilot in this research, university contexts and life outcomes.



Empty box for the description of the thesis or degree work.

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Presidente Jurado:


JAIME MONJE MAHECHA

Nombre Jurado:


PABLO EMILIO BAHAMÓN CERQUERA

Nombre Jurado:


HIPÓLITO CAMACHO COY

CARACTERIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS, LOS HÁBITOS Y LOS
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESPUÉS DE CURSAR
DEPORTE FORMATIVO EN LA SEDE NEIVA DE LA UNIVERSIDAD
SURCOLOMBIANA

VICTOR ARMANDO ALMEIDA TAMAYO

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE EDUCACION

MAESTRIA EN EDUCACION FISICA

MAYO, 2019

CARACTERIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS, LOS HÁBITOS Y LOS
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESPUÉS DE CURSAR
DEPORTE FORMATIVO EN LA SEDE NEIVA DE LA UNIVERSIDAD
SURCOLOMBIANA

Presentado por:

VICTOR ARMANDO ALMEIDA TAMAYO

Tesis de grado para optar al título de Magíster en Educación Física

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE EDUCACION

MAESTRIA EN EDUCACION FISICA

NEIVA, HUILA, MAYO DE 2019

Nota de Aceptación

Firma del Jurado

Nombre del Jurado:

Firma del Jurado

Nombre del Jurado:

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida, a mis Padres que han sabido darme su ejemplo de trabajo y honradez y a mi esposa Jessica por su apoyo y paciencia en este proyecto de estudio.

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Surcolombiana por permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo y los estudiantes de deporte formativo quienes generosamente participaron de mi investigación.

De igual manera mis agradecimientos a la maestría en Educación Física, a mis profesores quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que creciera día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

A mi colega y amigo Magister Jonathan Mosquera por su apoyo durante en el proceso de mi investigación.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Magister Eisenhower Leal Rincón principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita sabiduría, bondad y amor.

A mi esposa Jessica Andrea Peña Mejía por su paciencia apoyo y acompañamiento incondicional durante mis días de estudio.

A mis padres por los ejemplos de perseverancia y constancia, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO (RAE)	13
1. INTRODUCCIÓN	18
2. JUSTIFICACIÓN	21
3. OBJETIVOS	32
3.1 Objetivo General	32
3.2 Objetivos Específicos.....	32
4. CAPÍTULO 1: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	33
4.1 Antecedentes del Problema	33
4.1.1 Contexto Internacional:.....	33
4.1.2 Contexto Nacional:	38
4.1.3 Contexto Regional:	41
4.2 Pregunta Problema de Investigación	44
5. CAPÍTULO 2: REFERENTES TEÓRICOS	45
5.1 Marco Conceptual	45
5.1.1 Estilos de vida y Estilos de vida Saludable.....	45
5.1.2 HABITOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS	50
5.1.2.1 La Educación para la Salud.....	50
5.1.2.2 Actividad Física	54
5.1.2.3 Deporte.....	62

5.1.3	Deporte Formativo	64
6.	CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO	67
6.1	Enfoque de la Investigación	67
6.2	Diseño de la Investigación	68
6.3	Instrumentos de Medición y Recolección de Datos	69
6.3.1	Cuestionario	69
6.4	Técnicas de Análisis de Datos.....	70
6.5	Población y Muestra de la Investigación.....	72
6.6	Fases de la Investigación.....	75
7.	CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	77
7.1	Concepciones sobre Deporte y Estilos de Vida	77
7.2	Actividad Físico-Deportiva, Intereses y Motivaciones	101
7.2.1	Actividad Físico-Deportiva.....	101
7.2.2	Intereses, Motivos y Actitudes hacia la Actividad Físico-Deportiva	106
7.3	Estilo de Vida de los Estudiantes Universitarios	124
8.	CAPÍTULO 5: APORTES Y CONTRIBUCIONES	144
8.1	Conclusiones	144
8.2	Recomendaciones.....	151
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	153

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del diseño de investigación no experimental ¡Error! Marcador no definido.	
Figura 2. Frecuencias de la variable sociodemográfica Género	78
Figura 3. Frecuencias de la variable sociodemográfica Edad.....	79
Figura 4. Frecuencias de la variable sociodemográfica Facultad de Estudios.....	80
Figura 5. Frecuencias de la variable sociodemográfica Semestre que cursa	82
Figura 6. Frecuencias de la variable sociodemográfica Estado Civil	82
Figura 7. Frecuencias de la variable sociodemográfica Tipo de Familia	83
Figura 8. Frecuencias de la variable sociodemográfica Nivel Educativo de las Madres.....	84
Figura 9. Frecuencias de la variable sociodemográfica Nivel Educativo de los Padres.....	85
Figura 10. Frecuencias de la variable sociodemográfica Pareja Estable	86
Figura 11. Frecuencias de la variable sociodemográfica trabaja al tiempo que estudia.....	87
Figura 12. Frecuencias de la variable motivos para hacer actividad física.....	88
Figura 13. Frecuencias de la variable motivos para no hacer actividad física.....	90
Figura 14. Frecuencias de la variable evaluación del nivel de actividad física	91
Figura 15. Frecuencias de la variable practica alguna actividad física o deporte.....	93
Figura 16. Frecuencias de la variable sociodemográfica como practicas actividad física	94
Figura 17. Frecuencias de para los Niveles de Práctica Físico-Deportiva en los participantes...	97
Figura 18. Frecuencias para la variable aceptación de créditos académicos para Deporte Formativo	100
Figura 19. Gráfico de medidas para la variable edad en función de la actividad física	104
Figura 20. Gráfico de medidas para la variable edad en función de la actividad física	106

Figura 21. Gráfico de medias para la dimensión Competición en función de la Edad.....	115
Figura 22. Gráfico de medias para la dimensión Capacidad Personal en función de la Edad...	115
Figura 23. Gráfico de medias para la dimensión Capacidad Personal en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes	120
Figura 24. Gráfico de medias para la dimensión Aventura en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes.....	120
Figura 25. Gráfico de medias para el Crecimiento Espiritual en función de la edad	130
Figura 26. Gráfico de medias para Relaciones Interpersonales en función de la edad.....	132
Figura 27. Gráfico de medias para Manejo del Estrés en función de la edad.....	133

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Diferenciación entre actividad física, ejercicio físico y deporte.....	56
Tabla 2. Variables del principio ‘FITT’ y recomendaciones de actividad física en infancia y adolescencia	58
Tabla 3. Beneficios de la actividad física para la salud durante la infancia y la adolescencia	59
Tabla 4. Prueba t-student para variable sexo en función de la actividad física	102
Tabla 5. Prueba t-student para variable trabaja en función de la actividad física.....	102
Tabla 6. Correlación de Medias por ANOVA de un factor para la variable edad	103
Tabla 7. Prueba Post-Hoc HSD Tukey para la variable edad	104
Tabla 8. Correlación de Medias por ANOVA de un factor para la variable facultad.....	105
Tabla 9. Prueba t-student para variable, practica alguna actividad físico-deportiva	106
Tabla 10. Índice de fiabilidad para los componentes de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas.....	107
Tabla 11. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función del sexo	109
Tabla 12. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la variable trabaja actualmente	111
Tabla 13. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la edad	113
Tabla 14. Prueba de Tukey para la dimensión Competición en función de la edad	114
Tabla 15. Prueba de Tukey para la dimensión Capacidad Personal en función de la edad	114
Tabla 16. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes.....	117

Tabla 17. Prueba de Tukey para la dimensión Capacidad Personal en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes	118
Tabla 18. Prueba de Tukey para la dimensión Aventura en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes.....	119
Tabla 19. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la variable trabaja actualmente.....	121
Tabla 20. Índice de fiabilidad para los componentes de la Escala de Estilos de Vida.	124
Tabla 21. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la variable sexo	125
Tabla 22. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la variable trabaja en la actualidad	127
Tabla 23. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la edad	128
Tabla 24. Prueba Tukey para la dimensión Crecimiento espiritual en función de la edad.....	129
Tabla 25. Prueba Tukey para dimensión Relaciones Interpersonales en función de la edad	130
Tabla 26. Prueba Tukey para dimensión Manejo del Estrés en función de la edad.....	132
Tabla 27. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la facultad.....	134
Tabla 28. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la variable practica actividad físico-deportiva.....	136
Tabla 29. Nivel de los Estilos de Vida para cada una de las dimensiones valoradas.	139

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario	162
Anexo 2. Consentimiento Informado	169

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO (RAE)

Tipo de Modalidad de grado	Trabajo de Grado
Tipo de Impresión	Magnético y Papel
Nivel de circulación	Universidad Surcolombiana
Acceso al documento	Biblioteca Universidad Surcolombiana
Título	Caracterización de las prácticas deportivas, hábitos y estilos de vida de los estudiantes universitarios después de cursar deporte formativo en la sede Neiva de la Universidad Surcolombiana.
Estudiantes	Víctor Armando Almeida Tamayo
Asesor	Eisenhower Leal Rincón (1)
Coasesor	No aplica
Filiación	1. Licenciado en Educación Física. Fisioterapeuta. Especialista en Gerencia en Salud. Magíster en Ciencias de la Educación. Docente adscrito al Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Surcolombiana.
Área de estudio	Ciencias Sociales y Humanas
Publicación	Almeida, V.A. (2019). <i>Caracterización de las prácticas deportivas, hábitos y estilos de vida de los estudiantes universitarios después de cursar deporte formativo en la sede Neiva de la Universidad Surcolombiana</i> . (Tesis de Maestría). Universidad Surcolombiana, Neiva, Colombia
Síntesis	Se presenta un estudio en torno a la caracterización de las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida que tiene el estudiantado universitario en la sede Neiva de la Universidad Surcolombiana, después de ver el curso institucional de Deporte Formativo. Este trabajo se hace pionero a nivel departamental, pues contribuye a la línea de investigación de educación deportiva, al identificar las tendencias de pensamiento y las actuaciones más representativas en la población de estudio y los principales retos en torno a una formación deportiva y el fomento de una cultura orientada a los estilos de vida. Se resalta que para esta iniciativa, se ha empleado un instrumento que ha sido piloteado y aplicado en investigaciones similares, con contextos universitarios y que establecen diferentes

	dimensiones para valorar las actitudes hacia las prácticas físico-deportivas y los estilos de vida.
Palabras clave	Prácticas deportivas, hábitos, Estilos de vida, desarrollo humano.
Fuentes	El presente trabajo cuenta con ochenta y cuatro (84) fuentes bibliográficas.
Pregunta problema	¿Cuáles son las características de las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Surcolombiana después de haber cursado Deporte Formativo en el semestre 2018-A en la sede Neiva?
Objetivos	<p>General: Caracterizar las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida, de los estudiantes que cursaron deporte formativo en el semestre 2018-A de la Universidad Surcolombiana sede Neiva.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las concepciones que tienen los estudiantes sobre deporte y la adquisición de estilos de vida saludable. • Reconocer los hábitos y las prácticas deportivas, la frecuencia y los intereses de los estudiantes después de ver la cátedra de deporte formativo. • Determinar los estilos de vida de los estudiantes que cursen deporte formativo en función de aspectos sociodemográficos y frecuencias deportivas.
Población	Estudiantes universitarios de las siete facultades de la Universidad Surcolombiana, que hayan visto en el semestre 2018-A el curso de Deporte Formativo.
Metodología	El presente trabajo cuenta con una metodología de tipo cuantitativo, de tipo no experimental y alcance descriptivo. El diseño es descriptivo y comparativo. El instrumento principal es el cuestionario con dos inventarios tipo Likert para caracterizar los estilos de vida y las actitudes hacia las prácticas físico deportivas.
Resultados	Los resultados se presentan en el cuerpo del trabajo, mediante análisis mediados por el software estadístico SPSS, con las pruebas T-student y Anova de un factor.
Conclusiones	En primera medida, se reconoce que la muestra corresponde a 200 estudiantes universitarios, distribuidos 109 bajo el sexo masculino (54,5%) y 91 en femenino (45,5%), con edades entre los 16 y los 34 años, en donde la agrupación mayoritaria fue de 16 a 18 años, con 59 casos y la minoritaria corresponde al rango de 31 a 33 años con 3 participantes. De igual manera, los jóvenes fueron seleccionados de

manera aleatoria, mediante respuesta del cuestionario central por medio electrónico, pertenecían en su mayoría a la Facultad de Ingeniería (98), la Facultad de Educación (40) y la Facultad de Economía y Administración (27). Por el contrario las facultades de menor participación en esta investigación fueron, Ciencias Exactas y Naturales con 17 estudiantes, Ciencias Jurídicas y Políticas con 8 y Salud con solo 3 dentro del grupo analizado. Esta distribución de frecuencias, permitió identificar que en su mayoría, la población universitaria solo se dedica a estudiar, son pocos los que trabajan. Así mismo, un gran porcentaje de estos se declara como solteros o solteras, y los que reportan estar en una relación, apelan a concepciones matrimoniales y la formación de familia propias a temprana edad.

En un segundo plano, se puede establecer que el 49,5% de los universitarios considera que hace actividad física por los beneficios que trae a la salud, el 18% lo hace por mejorar su figura. Así mismo dentro de los practicantes, están lo que hacen actividad por aspectos como mejorar el estado de ánimo (9,5%), por otros motivos de tipo personal (6%), por heredar un estilo de vida de sus padres (1,5%) y por encajar en el estilo de vida de amistades (1%). Situaciones que permiten ver y reconocer la importancia de fomentar el desarrollo de actividades físico-deportivas en las aulas de clase y en los escenarios formativos de las nuevas generaciones, más aún, cuando existen demandas actuales y modas enfocadas a estereotipos y tendencias, que pueden incidir en algunas de las dimensiones en lo que respecta a los estilos de vida como se pudo observar en los hallazgos de este estudio.

Ya en relación con la propia actividad física y su práctica en la población de estudio, se evidencia que el 57,5% realiza de manera constante o rutinaria alguna actividad físico-deportiva. Por el contrario, el 42,5% manifestó no practicarla y en los argumentos registrados, apelando a factores como la falta de tiempo, pereza, ausencia de colegas de rutina, falta de motivación y cansancio académico. Este hallazgo causa especial interés en este estudio, pues al revisar la literatura, se ha reconocido que el sedentarismo como problema social, tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional.

En un tercer aspecto, se encontró que el nivel de actividad física no tiene relación alguna con las variables sociodemográficas sexo, edad,

facultad de procedencia y posible vinculación laboral. Por el contrario, con la variable práctica de actividad físico-deportiva, en la cual se establecieron dos agrupaciones, las de los universitarios que afirmaron hacer actividad física de manera rutinaria en su diario vivir y los que por el contrario se mostraron ajenos a dichas actividades en su agenda semanal. Se evidenció que los datos hallados provienen de una distribución normal con un p-valor de 0,010 y con valor de media de 1,89 y 1,68 para cada subgrupo, registrando un valor de varianza igual o mayor a 0,000 lo que significa que se asumen varianzas diferentes y además el p-valor de la prueba t-student fue $<0,000$ reflejando que existen diferencias significativas entre los dos sub-grupos para esta variable.

Seguidamente, se puede establecer que entre las dimensiones y/o factores de la escala aplicada para medir los intereses, actitudes y motivos hacia la actividad física (Competición, Capacidad Personal, Aventura, Hedonismo y Relación Social, Aspecto Físico e Imagen Personal y Salud Médica) y las variables sociodemográficas independientes reconocidas en la población participante, se reconocen relaciones con el sexo de los participantes en el aspecto de competición y hedonismo. Por su parte, entre los que trabajan y los que no al tiempo que estudian, existen relaciones significativas estadísticas importantes al hablar de motivos que surgen en la capacidad personal y se orientan hacia el fomento de una salud médica. Ya para el caso de las agrupaciones etarias, se reconocieron diferencias entre los que se ubican en el rango de 16 a 18 años con los mayores de 34 años de edad, específicamente con las dimensiones competición y capacidad Personal, las cuales han sido evidenciadas en otros estudios. Tal es el caso del trabajo de Pavón et al., (2003), en donde se apreció que son los más jóvenes (menores de 21 años) quienes mayor importancia le atribuyen a la competición, a la forma física e imagen personal y a las capacidades personales, a la hora de realizar práctica de actividades físico-deportivas. Asimismo, se ha verificado que a medida que aumenta la edad, se produce un progresivo descenso del interés por la competición, la capacidad personal y la aventura, siendo los estudiantes más jóvenes los más satisfechos con estos motivos de práctica.

Finalmente y como eje estructurante de esta iniciativa, se ha reconocido que el sexo de los participantes guarda relación con aspectos como la responsabilidad en salud. Así mismo, se registró

	<p>que solo existen diferencias significativas entre los estudiantes universitarios que trabajan y los que no, cuando se abordan hábitos relacionados con las Relaciones Interpersonales, la Responsabilidad en Salud y el Manejo del Estrés. En este caso, los valores de significancia obtenidos fueron 0.030 - 0.035 y 0.021 para cada una de las dimensiones mencionadas. Se evidencia entonces que para aquellos que trabajan y estudian al mismo tiempo, les cuestiona y les causa mayor interés, la adopción de hábitos y estilos de vida, que puedan incidir de manera positiva en su salud, en comparación con los no trabajadores, cuya media fue inferior.</p> <p>Ya en relación a la posibilidad de practicar una actividad físico-deportiva, se observó que existe una relación directa con todas las dimensiones de la escala de estilos de vida. Es decir, que hay diferencias significativas entre los universitarios que tienen este tipo comportamientos y los que no asumen esta conducta en su diario vivir, al hablar de aspectos ligados con la Responsabilidad en Salud ($p=0.008$), la Actividad Física ($p<0.000$), su Nutrición ($p=0.004$), el Crecimiento Espiritual ($p=0.011$), sus Relaciones Interpersonales ($p=0.041$) y el Manejo del Estrés ($p<0.000$) en situaciones que amerite.</p>
Tipo de trabajo	Investigación definida.
Autor del RAE y fecha de elaboración	VAAT 31 de Mayo de 2019

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estilo de vida es considerado como un constructo que involucra factores de tipo psicológico, social, cultural y hasta el aspecto económico que tienden a mantener un adecuado y/o ideal estado de salud física y mental. Este tipo de constructos socioculturales, suelen ser importantes en la medida en que permiten caracterizar y reconocer en las personas, una distribución de conductas y actitudes en función de la manera en que viven y asumen decisiones. Así pues, para Maya (2001), un estilo de vida saludable es un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos que conllevan la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria. De igual manera, Grimaldo (2012), establece que los estilos de vida, permiten identificar la manera cómo viven las personas, sus pautas de comportamiento individual y colectivo, en búsqueda de una calidad de vida desde diferentes aspectos de la cotidianidad.

Por lo anterior, es necesario reconocer posturas como las de Montes de Oca y Mendocilla (2005), al señalar que cuando las formas de vivir y las pautas de conductas habituales de las personas y grupos contribuyen a la promoción y protección de la salud integral, se puede hablar de estilos de vida saludables. En otras palabras, un estilo de vida saludable denota comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracciones y una correcta distribución del tiempo, entre otros (Vives, 2007; Grimaldo, 2012). Así pues, se puede establecer que la calidad y el estilo de vida, son términos que se encuentran asociados (Grimaldo, 2010), es así como la mejora de la calidad de vida de las personas podría

ser posible a través de la adopción de un estilo de vida saludable. No obstante, con el paso del tiempo, aún se observa la ausencia de un consenso en torno a este constructo, que aporta desde diferentes aspectos a las condiciones de vida del ser humano (Rodríguez y García, 2005; Grimaldo, 2010; 2012).

Mediante este estudio investigativo, se hizo una revisión de los principales estudios en torno al Problema de investigación y pretende reconocer las concepciones que tuvo el estudiantado de la Universidad Surcolombiana hacia el deporte formativo y como este curso institucional, ha aportado al desarrollo de estilos y hábitos saludables, desde el fortalecimiento de conductas orientadas a la actividad físico-deportiva. Así mismo, se reconoce la importancia de fomentar las actividades físico-deportivas en la formación humana e integral de los futuros profesionales, puesto que confieren habilidades y capacidades de desarrollo personal y colectivo, y permiten el fortalecimiento de elementos formativos en torno a una mejor salud, crecimiento espiritual y otras dimensiones, que se pueden revisar a lo largo de este documento.

Para lograr esto, se concibió para el presente estudio, un diseño metodológico basado en el enfoque cuantitativo, para el cual se propuso un diseño no experimental de tipo transeccional con alcance descriptivo. De ahí que, se empleó un cuestionario como instrumento central, en el cual se agrupan preguntas de naturaleza abierta y otras bajo la metodología de escalamiento tipo Likert. Esta última parte, fué alimentada por los estudios de Walker, Sechrist y Pender (1987, 1995), en donde establecen seis (6) dimensiones en una escala psicométrica que recibe el nombre del HPLP (Health Promoting Life Profile). Esta escala, está conformado por 52 ítems distribuidos en seis dimensiones: *responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés*. De igual manera, se ha

empleado el cuestionario C.A.M.I.A.F. (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas) propuesto por Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003). El cual permitió conocer los intereses, razones y motivos que conducen a los universitarios hacia las prácticas físico-deportivas, las cuales están relacionadas con los estilos de vida y hábitos saludables, objeto de este estudio.

Finalmente, el trabajo se organizó de la siguiente manera:

En primer lugar se presenta el planteamiento del problema y la revisión de antecedentes seguidos de la definición de la pregunta problema de la investigación y algunos elementos propios de la temática y el contexto internacional, nacional y regional. En un segundo momento se reúnen objetivos y la justificación, en donde se argumentan las metas del proyecto, los alcances y la importancia desde diferentes ángulos o puntos de vista e interés. Seguidamente se dan a conocer los referentes teóricos que sustentan el trabajo a nivel conceptual. Después se muestra la metodología utilizada, definiendo el enfoque, los métodos, cada uno de los instrumentos usados y las técnicas tenidas en cuenta para sistematizar y analizar la información recolectada. Así mismo se habla de los participantes y de los criterios de inclusión en cada momento de toma de datos.

Posteriormente se muestran los resultados y análisis, en donde se presentan los registros del instrumento (cuestionario), los aspectos sociodemográficos, el análisis de cada escala y las concepciones hacia el deporte formativo. Y en un último momento, se entregan las conclusiones en atención a los objetivos planteados y algunas recomendaciones que deja la investigación.

2. JUSTIFICACIÓN

El Deporte formativo es un curso que bajo lo contemplado en la Ley 30 de 1992, se hace obligatoria para todos los estudiantes de educación superior del país. De igual forma en la Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, se establece como uno de los objetivos rectores, integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles, en donde podemos ubicar la educación superior.

De esta manera, al definir Deporte formativo, se tiene como punto de partida la Ley 181 de 1995, en donde se plantea que el deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes. Bajo esta legalidad, la importancia del curso en los Planes de Estudio de los diferentes Pre-grados, completa su legitimidad, al destacar que en la Constitución Política de 1991, resalta el derecho fundamental de los colombianos a una educación de calidad y humana, donde se logre una formación Moral, Intelectual y Física; y que esta permita crear ciudadanos preocupados por su entorno. De esta manera, la formación integral de seres humanos acompañada de espacios académicos ligados a la cultura deportiva y el desarrollo de hábitos saludables, garantiza en diferentes niveles la consolidación de procesos enmarcados en una educación para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad a través de la prescripción de la actividad física desde escenarios como la educación universitaria.

Así mismo, teniendo en cuenta argumentos sociales como es el respeto por la vida, y que esta se debe concebir de manera armónica y sustentable. Se hace necesario formar en los educandos de todas las edades, el sentido de pertenencia y estima por la formación deportiva y la generación de estilos de vida, que favorezcan el acercamiento a un nivel oportuno hacia la calidad de vida y la preservación de este bien inmaterial que tienen todos los seres vivos. Laguado y Gómez (2014) consideran que llevar un estilo de vida saludable, se relaciona con la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles. Para estos autores, una etapa que puede llevar a que las personas tomen diferentes decisiones y entre estas la adquisición de buenos hábitos, es la vida universitaria.

Por su parte Sáenz, González y Díaz (2011), resaltan que el ingreso a la universidad supone un cambio importante en el individuo, que puede influir en su estilo de vida. Este proceso, convierte a este grupo poblacional en vulnerable desde el punto de vista nutricional, emocional y otros campos del desarrollo humano. Puesto que los estilos de vida se ven modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico durante los distintos procesos de formación (Vargas, Becerra y Prieto, 2010), llegando a ocasionar diferentes problemas que se reflejan en el estado de salud y que a su vez pueden repercutir en el rendimiento académico. Ahora bien, estos cambios se pueden ver de manera más significativa, en la población objeto de este estudio, pues de acuerdo con Troncoso y Amaya (2009), en los estudiantes universitarios, los estilos de vida pueden verse afectados por factores relacionados con las largas jornadas de clases, la escasez de tiempo, el dinero, las tradiciones, las creencias, los valores, los medios de comunicación, la publicidad, el ideal de delgadez, los alimentos, los estados de ánimo y el estrés, entre otros.

Bajo la necesidad anterior, el Estado ha venido trabajando en el desarrollo de políticas que inciten cambios en la mentalidad de la población y repercutan en la apropiación social de estos conocimientos, hacia la mejora en la calidad de vida, alcanzando modelos sociales que aporten a la tarea de minimizar enfermedades crónicas a nivel psicológico y físico. Más en contextos como el universitario, en donde las actividades académicas excesivas y rutinas largas, conllevan a representar en los estudiantes de educación superior, situaciones a las que no están acostumbrados y terminan desembocando en momentos de estrés principalmente.

Además se considera que la actividad física regular, aumenta la esperanza de vida, previniendo muchas enfermedades y produciendo efectos beneficiosos para el organismo. Según Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair y Katzmarzyk (2012) cerca del 10% de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y los cánceres de mama y colon, se asocian con la falta de actividad física. Lo anterior se puede registrar en algunos estudios y cifras reportadas por entidades reguladoras de la salud, en edades adolescentes y juveniles principalmente, incidiendo en la calidad de vida, hábitos y conductas comportamentales de las futuras generaciones.

Por otra parte, se considera que el deporte es una iniciativa comunitaria cada vez más incorporada al ámbito de lo cotidiano en la sociedad. Puesto que este afecta significativamente al concepto de calidad de vida, su falta de ejecución favorece de manera acelerada el detrimento de la salud física y psicológica de los individuos. Ahora bien, esa falta de ejecución es motivada por una de las mayores problemáticas sociales, el ocio y el sedentarismo en el cual la sociedad se ve diariamente más inmersa. Según Varela et al., (2011), el sedentarismo se considera actualmente como un importante problema de salud pública a nivel global, debido a sus implicaciones en la salud de la población en etapas de adolescencia y juventud principalmente. Por su parte, la

Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2002) manifiesta que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios. De acuerdo con Lee et al., (2012) la falta de actividad física o inactividad física constituye uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo y es responsable de una de cada diez muertes en el mundo, prácticamente el mismo número que las que provoca la obesidad o el tabaco (Molina-García, 2016).

Así pues, el sedentarismo se puede considerar como la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos). De acuerdo con Varela et al., (2011), el movimiento diario se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Se incluyen actividades como juegos al aire libre, quehaceres domésticos, subir y bajar escaleras, caminar, utilizar la bicicleta y hacer deporte o ejercicio. En este sentido, las actividades sedentarias serían ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en el computador sin pausas activas o momentos de descanso en donde se prevalezcan movimientos y se genera una demanda energética. La Organización Mundial de la Salud (OMS), informa que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, alcanzando altos índices de sedentarismo, ubicando a nivel global a la población adulta en un 17%, mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%. Este estilo de vida, relacionado con la carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables.

Las cifras anteriores, demuestran el alto impacto, que en la actualidad tienen patologías como el sedentarismo y los malos hábitos de vida, las cuales inciden en el bienestar del individuo y en

sus diferentes esferas de desarrollo (personal, familiar, comunitaria). De ahí que como lo plantea Solórzano (2013), es importante investigar los estilos de vida en el ámbito escolar, debido a que se pueden obtener datos que ayuden al desarrollo personal, familiar y profesional, buscando con ello que impacte en lo laboral una vez que su vida manifieste dicho rumbo. De igual forma para Molina-García (2016), la actividad física constituye una de las conductas de salud que más atención está recibiendo por parte de la comunidad científica en los últimos tiempos. Por lo tanto, este tipo de conductas implica distinguir y analizar en qué contextos suele tener lugar, desde las primeras edades hasta escenarios formativos del ser humano, tal es el caso de la universidad. Este autor considera relevante, evaluar el papel que desempeñan los centros educativos en la promoción de la actividad física.

Ahora bien, esta investigación se propuso al interior de la Universidad Surcolombiana, institución de educación superior acreditada con registro de alta calidad, que ofrece 30 programas de Educación Superior en el Nivel de Pre-Grado en la Sede Neiva, de los cuales 27 son de tipo profesional y 3 se ofertan en modalidad tecnológica bajo la metodología de ciclos propedéuticos. Se orientan en dos sedes, 28 programas en la Sede Central y 2 programas en la Sede Salud. Por su parte, en las Sedes alternas se ofertan 10 programas, en Pitalito 5 programas, Garzón 3 programas y La Plata solo 2 programa de pregrado. Acorde a lo estipulado en la Ley 30 de 1992, el Ministerio de Educación Nacional – MEN y las instituciones de educación superior, deben fomentar y propender por el bienestar universitario como se estipula en el Capítulo III del Título Quinto, en donde se incluye el deporte y las actividades físicas que favorezcan un sano esparcimiento de los estudiantes. De ahí, que la Universidad Surcolombiana, establezca en cada uno de sus pregrados, como requisito de graduación y con carácter de obligatoriedad el curso de

Deporte Formativo, el cual dentro de su micro diseño curricular maneja como objetivo académico, la formación integral del estudiante, fundamentada en el sano esparcimiento y el desarrollo en comunidad, mediante la apropiación de una actividad física deportiva dirigida, como espacio de recreación y crecimiento biopsicosocial.

Desde una perspectiva social, en la cual se desarrollen diferentes dimensiones del ser humano, y como complemento al curso de Deporte Formativo. La Universidad desarrolla diferentes estrategias lúdico-recreativas, como ciclo paseos, festivales de natación, maratones de aeróbicos, jornadas deportivas, intersemestrales, etc. Así mismo, ofrece una gama de servicios deportivos para la comunidad estudiantil, contando con completos escenarios (canchas de microfútbol, fútbol, baloncesto, voleibol, pista atlética, Gimnasio al aire libre (Parque Biosaludable), coliseo, piscina, gimnasio, etc.). estos escenarios tendrán que generar interés en el estudiante y a su vez deben ser promocionados desde espacios académicos como el curso de Deporte Formativo, mediante la implementación de procesos académicos, que no solo pretendan cumplir con la calificación de un prerrequisito y brindar el aval para otros, sino que fomente el sano esparcimiento del estudiante, la libre competencia, el desarrollo sustentable y la coherencia socio cultural, entre políticas para la calidad de vida y la adquisición de hábitos saludables para la vida propia y comunitaria.

Ahora bien, en lo que hace referencia al Deporte Formativo, la revisión de antecedentes en el plano internacional, nacional y regional, permite considerar que las investigaciones en torno a la educación para la salud y la incidencia del deporte en el desarrollo de estilos de vida saludable. Se han enmarcado bajo la consideración metodológica de aplicar test pre-estructurados a diferentes poblaciones, en algunos casos con apoyo de especialistas de las ciencias de la salud

orientado a la prevención de enfermedades y en otros casos solo desde una dimensión personal, dejando de lado los aspectos sociales en los cuales se gestan conductas y hábitos del ser humano. Sin embargo, el mayor grupo de investigaciones registradas en el tema central de este proyecto, están vinculadas a estudios en regiones como España y Portugal del Continente Europeo, por ejemplo el estudio de Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia (2005), en donde analizaron los motivos de participación en actividades físico-deportivas de tres muestras de estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en función de la práctica, contando con 801 alumnos en edad media de 21 años y aplicaron el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF).

En el contexto de América Latina, se ubican tesis de doctorado y proyectos académicos, en países como Chile, Ecuador, Panamá y México. Tal es el caso del estudio de Jiménez y Ojeda (2017) que tuvo como objetivo caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), empleando el modelo de promoción de salud de Nola Pender. Contaron con la participación voluntaria de 236 estudiantes, de los cuales solo se tuvieron 197 encuestas validadas. Se resalta que las dimensiones de mejor práctica son auto actualización y las relaciones interpersonales y las dimensiones de peor práctica son la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, nutrición y la realización de ejercicios, evidenciando aspectos de apatía y desinterés por actividades físico-deportivas que potencien estilos de vida saludables y prevengan de las enfermedades crónicas como las ya comentadas.

En Colombia, las indagaciones en este campo, se centran en ciudades como Manizales, Bogotá, Cali y Florencia, registrando el trabajo de Díaz, Maca, Melo y Rico (2014) cuyo

objetivo fue identificar los estilos de vida en estudiantes de la Universidad de San Buenaventura sede Bogotá. Se contó con la participación de 354 estudiantes de los 17 programas de pregrado ofrecidos por la Universidad, a los cuales se les aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R) de Salazar, Valera, Lema, Tamayo, y Duarte (2009). Así mismo, en la ciudad de Cali, Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía (2015), identificaron los estilos de vida de 205 estudiantes universitarios de una Facultad de Odontología, encontrando que las mujeres presentan prácticas de actividad física más saludables que los hombres, sin embargo, presentan prácticas más riesgosas en el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales y la alimentación. Por su parte, los estudiantes de mayor edad presentan un tiempo de ocio más saludable. Los estudiantes que trabajan y estudian y que están casados, presentan prácticas de alimentación y de estado emocional saludables, estos últimos presentan mejores hábitos saludables en el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales y en el sueño. Por otra parte, Laguado y Gómez (2014), determinaron los estilos de vida en 154 estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, mediante el instrumento HLPPII de Nola Pender que cuenta con seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual. Este estudio permitió evidenciar que en la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. Para ese caso, en los estudiantes de Enfermería, los hábitos saludables no eran realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto por Nola Pender. Lo cual para el momento del estudio, potenciaba conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles.

Ahora bien, al ubicar los antecedentes en el departamento del Huila, se registró únicamente tres proyectos relacionados con el estudio de estilos de vida en estudiantes universitarios y la incidencia que puede tener el curso de Deporte Formativo en la vida futura de los profesionales que se gradúan en la región. Se destaca entonces el trabajo de Leal y Poveda (2014) en donde formulan una propuesta curricular sobre el Deporte Formativo con el ánimo de contribuir al plan de mejoramiento curricular de formación del programa de Licenciatura en Educación Física, de la universidad Surcolombiana. Se hace relevante en este trabajo, la aplicación de instrumentos a estudiantes y docentes, para indagar por la importancia del deporte formativo en relación con la necesidad e interés de crear hábitos de vida saludable y analizar connotaciones formativas dentro del rol pedagógico que tiene el deporte formativo universitario. De igual forma, los autores proponen tres niveles de deporte formativo con el fin de generar una gama de posibilidades motoras, formativas, de libre escogencia y de carácter electivo que conllevan al estudiante universitario hacia sensibilización de la importancia de generar hábitos de vida saludable.

La baja demanda investigativa en el área deportiva y su incidencia en el desarrollo de estilos de vida, o su relación con la calidad de vida de estudiantes y población en general, permite justificar y da relevancia para el desarrollo de este proyecto. Puesto que pretende evaluar diferentes dimensiones de los estudiantes universitarios que vieron en un tiempo semestre específico el curso de Deporte Formativo, teniendo en cuenta postulados como el propuesto por Nola Pender (Walker, Kerr, Pender y Sechrist, 1990) en donde se incluyen aspectos relacionados con la capacidad física, aspectos psicológicos y sociales, además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales. Así pues se relacionan

seis dimensiones conceptualizadas como son responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés (Laguado y Gómez, 2014).

En el marco del proyecto, se destaca que el curso de Deporte Formativo plantea contenidos fundamentados a deportes como la Natación, Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Pesas, Atletismo, entre otros, y estos son orientados en muchas ocasiones sobre la base en la fundamentación técnica. Situación que es necesario poder revisar, puesto que en ocasiones se refleja la asignatura en los estudiantes, como un espacio netamente técnico y ya estructurado, en el que no se da flexibilidad y que sin generalizar, puede llegar en ciertos grupos de estudiantes a provocar apatía, y comportamientos antideportivos, ya que desde el punto de vista pedagógico y didáctico, en la medida como se aborden estrategias y finalidades de enseñanza en el aula, se logra obtener la atención y el interés de los estudiantes o por el contrario, el desagrado hacia los contenidos y métodos, y se altere la relación bidireccional de aprendizaje que se debe procurar en el aula de clases, para el caso de la temática de este proyecto, en los escenarios deportivos y espacios que se promueva el deporte como opción para el desarrollo de estilos de vida saludables.

Entendiendo estas problemáticas y desde el perfil de egresado de la Universidad Surcolombiana y docente del curso de deporte formativo en la actualidad, considero que es importante evaluar los intereses del estudiantado antes y después de ver el curso de deporte formativo, puesto que en algunos campos del conocimiento, de manera subjetiva se aprecia estos cursos como relleno o ajenos a la naturaleza de otras áreas fuera de las deportivas. Incluso se llega a encontrar jóvenes, que consideran que el curso es solo ir a jugar o que eso solo les sirve para graduarse, por lo cual cursan el deporte formativo al final del pregrado, en donde muchas veces se vuelve difícil para el docente, modificar hábitos y conductas físico deportivas en la vida de los estudiantes.

Esta investigación, además de caracterizar las concepciones sobre estilos de vida y la incidencia e impacto del curso de Deporte Formativo, contribuyendo a una verdadera formación integral del educando, como se estipula en el Proyecto Pedagógico Universitario – PEU de la Universidad Surcolombiana. Esperando por incidir en los escenarios de la academia y el desarrollo comunitario, buscando que la población estudiantil se desarrolle en su contexto de educación superior bajo el ideal de promover y tomar conciencia sobre la importancia que tiene la actividad física formativa para crear estilos de vida y haciendo uso adecuado del tiempo libre.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Caracterizar las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida, de los estudiantes que cursaron deporte formativo en el semestre 2018-A de la Universidad Surcolombiana sede Neiva.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar las concepciones que tienen los estudiantes sobre deporte y la adquisición de estilos de vida saludable.
- Reconocer los hábitos y las prácticas deportivas, la frecuencia y los intereses de los estudiantes después de ver el curso de deporte formativo.
- Determinar los estilos de vida de los estudiantes que cursen deporte formativo en función de aspectos sociodemográficos y frecuencias deportivas.

4. CAPÍTULO 1: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

4.1 Antecedentes del Problema

Se revisaron diferentes trabajos escritos entre artículos científicos y trabajos de grado, almacenados en bases de datos como Redalyc, Scielo, Revistas en Enseñanza del Deporte, entre otros; relacionadas con temáticas de contribuciones del deporte a los estilos de vida en estudiantes universitarios; encontrando investigaciones a nivel internacional, nacional y departamental.

4.1.1 *Contexto Internacional:*

En el plano internacional, se encontraron tres (3) investigaciones relacionadas con la práctica deportiva en estudiantes de educación superior. Registrando trabajos como el de Castañeda, Romero y Ríos (2012), en donde los autores estudiaron las apreciaciones que tenía el alumnado sobre el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad, obteniendo que la mayoría de estos desconocían el funcionamiento de este y el posible impacto que pueda tener en su vida el uso de estos servicios. De igual forma el estudiantado no se encontró satisfecho con la promoción deportiva y destaca la necesidad de acercar la práctica deportiva al centro de formación. Esto indica el poco conocimiento que en algunas instituciones el estudiantado puede tener de servicios deportivos, situación que no es ajena en la universidad Surcolombiana debido a que gran parte de los estudiantes refieren desconocimiento de la información y la accesibilidad a los programas de bienestar recreación y deporte lo que dificulta su uso y aporte posterior al desarrollo de nuevas conductas saludables.

Lo anterior, se pudo reflejar en otro trabajo como el de Moreno et al., (2005), quienes revisaron tendencias de pensamiento y la influencia que puede tener el deporte en la mayoría de los estudiantes de pregrado en las Universidades de Murcia, Valencia y Almería (España). Se presentaron agrupaciones en torno al “sentirse importante ante los demás” y “por la influencia de sus profesores y entrenadores”. Estos resultados evidencian matices de autocuidado y relación social, pues manifiestan interés “por desarrollar su cuerpo y su musculatura” y “mantenerse en forma”, elementos que se relacionan mucho con el factor forma física e imagen personal. Por su parte en los estudiantes con bajos índices de práctica deportiva, se registran los niveles más altos de motivación en los aspectos relacionados con la salud médica y con la forma física e imagen personal, encontrando expresiones como “para mejorar mi imagen y mi aspecto físico”, “para perder peso”, “para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas” y “para mantener en mi peso”, a los que podemos añadir “porque está de moda”, este último parámetro que se hace cada vez más constante en las relaciones sociales. Lo que permite pensar, en que al aplicar instrumentos similares a la población de la Universidad Surcolombiana, se puede encontrar relaciones similares o divergencias entre género y edad para los estudiantes que cursen Deporte Formativo. Puesto que se evidencia en estos antecedentes, un posible excesivo uso del deporte en épocas de escolaridad, y quizás un mal uso de las actividades deportivas por unos estudiantes, y el desuso y falta de motivación por parte de otros, entrega un panorama, en el cual el deporte formativo cobra alta importancia, pues es para el contexto de esta investigación el curso en el cual, los estudiantes se acercan a actividades deportivas que puedan incidir en su vida a futuro o sencillamente sean rutinas pasajeras o de moda inmediata.

Ante estos resultados, el trabajo de Gutiérrez y González-Herrero (1995) plantea que las palabras expresadas por los estudiantes no practicantes parecen centrar su interés en motivos

ajenos al deporte. Estos plantean en su discurso aspectos como las posibles recompensas que se logran con el ejercicio, la dificultad para alcanzar rendimiento, los constantes cambios en la modalidad, y otras dificultades que terminan en el rechazo o el abandono de la práctica deportiva definitivamente. Se puede entonces decir que los alumnos que practican actividades físico-deportivas encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura, cuando cuentan con un acompañamiento regular y existen intereses ampliamente fundados a nivel personal (Moreno et al., 2005).

Ahora bien cuando se revisó la relación existente entre las prácticas deportivas y el género de los practicantes, por ejemplo en el estudio de Tocto, Herrera, Altamirano, Valle y Maqueira, (2015), se evidenció que en estudiantes de los últimos semestres de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, las estadísticas determinaron porcentualmente que el género femenino realiza menos actividades en la edad universitaria que el género masculino (No hay Actividades: 37,33% para el género Femenino y 14,0% para el género Masculino), para la tendencia “han realizado actividades con cierta frecuencia sistemática entre 1 mes a un año” se registró un empate porcentual entre los dos géneros de 17,33%, para el caso de la tendencia de “entre 1 a 3 años” se encontró que el género femenino lo hace con un 21,33% y el género masculino en un 46,0%, en la categoría “entre 3 a 5 años” también el género masculino supera al femenino en 18,66% y 14,66% respectivamente, y para una práctica más profesional y sistemática superior a los 5 años arroja la estadística que las mujeres poseen porcentualmente un índice mayor de 9,33% que el género masculino (4,00%), induciendo que las mismas frecuentan con fines de salud y belleza ciertos gimnasios profesionales dentro y fuera de la universidad. Esta investigación, aporta al estudio que se propone, algunos datos cuantitativos que pueden variar con la población objeto, dado que pertenecen a otro contexto y las condiciones sociales,

culturales y económicas, junto con los intereses personales son diferentes, por lo cual es pertinente evaluar y tener presente gustos, posibilidades y necesidades de los estudiantes.

Las investigaciones sobre los estilos de vida en estudiantes de educación superior en el contexto internacional, se han centrado en la elaboración de cuestionarios sobre los hábitos de actividad física y estilo de vida de la población universitaria y, por otro lado, a la constatación de la utilidad del método Delphi como instrumento de investigación. Es por esto que como aportes al marco metodológico de esta investigación, es relevante los planteamientos de Castillo et al., (2012) en la Universidad de Huelva (España), pues consideran que a la hora de elaborar un cuestionario sobre hábitos de actividad física y estilos de vida de la población universitaria, se debe incluir ítems respecto a las siguientes dimensiones: datos sociodemográficos, gestión deportiva universitaria, práctica de actividad física, aspectos psicosociales de la práctica físico-deportiva, influencia de la educación física escolar, tiempo libre y hábitos saludables. Las anteriores variables se pueden tener en cuenta para los instrumentos de este estudio, pues permiten correlacionar las respuestas de los estudiantes que cursen Deporte Formativo con aspectos intrínsecos de la personalidad de cada uno y lograr una mejor caracterización de las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida en los estudiantes durante su proceso de formación educativa.

Por otra parte, el trabajo realizado por Guerrero y Ramón (2010) en Mérida (Venezuela), se convierte en el estudio más cercano con el objeto de este estudio, ya que los autores conciben después de hacer una revisión minuciosa de las investigaciones relacionadas con la incidencia de las actividades deportivas al desarrollo de estilos de vida saludable, que aunque la educación para la salud ha sido estudiada en repetidas ocasiones, desde el ámbito socioeducativo y más en

culturas de adolescentes y jóvenes es pertinente la indagación. Puesto que en esos rangos de edad, el aprestamiento y el cambio conductual es más fácil y es idóneo para lograr cambios significativos, teniendo en cuenta como eje modelador que las conductas se asocian a los estilos de vida, en este caso de tipo saludable y de acondicionamiento para adoptar en la vida. Así mismo, en la experiencia de Gutiérrez (2004) en la Universidad de Valencia, el autor afirma que la educación física y el deporte escolar en los planes educativos y formativos de su universidad, son espacios especialmente apropiados para instaurar en jóvenes los estilos de vida activos y saludables, entendiendo que para que la práctica deportiva ejerza los efectos positivos señalados, ésta ha de ser continuada, puesto que no es suficiente una práctica ocasional y esporádica para obtener sus beneficios. Estos trabajos permiten entonces considerar la importancia de evaluar las percepciones de estudiantes y docentes sobre diferentes espacios formativos, esperando generar planes de mejoramiento y acción en virtud de reforzar estrategias de enseñanza e incidir de manera integral en la vida de los educandos.

Finalmente, en la investigación de Bastías y Stiepovich (2002) en Universidades de Republica Dominicana y Chile, se evidencia que los jóvenes universitarios son una población vulnerable que debe ser investigada de manera particular, para crear y evaluar programas de intervención acorde a sus necesidades. Específicamente respecto a la actividad física, llama la atención la poca adhesión a realizarla por parte de los universitarios, registrándose alta prevalencia de sedentarismo. Este último tema, es eje crucial de este proyecto, pues como se ha podido evidenciar, el sedentarismo y la no actividad física, conlleva a diferentes enfermedades crónicas en la población y en la etapa juvenil, es un momento ideal para poder moldear conductas, hábitos y desarrollar estilos de vida saludables para este caso en estudiantes universitarios y futuros profesionales.

4.1.2 Contexto Nacional:

En el plano nacional las investigaciones que han pretendido abordar las posibles contribuciones que tienen las prácticas deportivas a nivel de estudiantes universitarios, plantean resultados enmarcados en la baja disposición o receptividad del alumnado de la educación superior hacia el deporte. Según Varela et al., (2011), de la población de jóvenes universitarios con los que trabajaron, solo el 22.2% realiza Actividad Física (AF). Los principales motivos para hacer AF fueron, “beneficiar la salud” (45.8%) y “mejorar la figura” (32%), por el contrario de la muestra de estudio el 61,5% argumentan que “la pereza” es la principal causa para la falta de AF en la población estudiantil universitaria. Para estos autores aquellos que están satisfechos con los cambios logrados, para el caso del estudio, 66% de los estudiantes, son los que piensan en conservar los hábitos de actividad física e implementarlos en su diario vivir. Así mismo, los estudiantes que practican AF son los que informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas (Varela et al., 2011).

De igual forma, en Colombia se registran investigaciones como la de Lema et al., (2009), en donde diagnosticaron que los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali (Colombia), muestran un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones, con excepción de ejercicio y actividad física y alta satisfacción con el estilo de vida y el estado general de salud. Como respuesta a la problemática se propusieron algunos aspectos relevantes para la creación de programas de intervención que se orienten a la promoción de un mayor número de conductas positivas para la salud y a la disminución de aquellas que puedan

deteriorarla. Todo esto, teniendo como punto de partida que los estilos de vida son ampliamente reconocidos como uno de los elementos determinantes de la salud, el bienestar y la calidad de vida además de ser la variable que se encuentra bajo el control de los individuos y son susceptibles de modificarse, al menos en las dimensiones ejercicio y actividad física sexualidad, consumo de drogas, etc.

Se destaca de igual manera, una investigación sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios, para la región de los llanos orientales, evidenciando que el estudiantado presenta dificultades en las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud y manejo del estrés, aspecto relevante para los estudios sobre estilos de vida, ya que pueden ser factores comunes con otras poblaciones como es el caso de la Universidad Surcolombiana, eje de esta investigación. En ese trabajo, Chaparro et al., (2010) concluyen que los estilos de vida de esa comunidad universitaria requieren de una intervención con enfoque interdisciplinario y un compromiso institucional en el fortalecimiento de una población que tiende a tener mayores riesgos en su salud. Esto debido a factores de movilidad hacia grandes ciudades que al final ocasionan impacto sobre la modificación de los estilos de vida y tendencias a un mayor sedentarismo, una nutrición poco balanceada, el riesgo a uso y exposición de sustancias psicoactivas y aislamiento familiar. Los autores proponen que para el caso de la Universidad Nacional de Colombia - Sede Orinoquía, se deben hacer pequeñas intervenciones a través de estrategias de comunicación, información, educación e intervención en espacios cotidianos, favoreciendo la promoción de la salud, haciendo especial énfasis en la promoción de actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés y responsabilidad en salud. Estos resultados, dan un panorama de posibles factores a tener en cuenta para el caso de la región Surcolombiana, y deben ser analizados en el momento de diseñar el cuestionario para la toma de datos.

En estudios más recientes, Laguado y Gómez (2014) determinaron los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, a partir del instrumento de Nola Pender que cuenta con las seis dimensiones que se proponen para este estudio. Se reconoció que el género predominante fue el femenino con un 85,7% (132), con una edad mínima de 16 y máxima de 38 años. Así mismo, los comportamientos que alcanzaron una frecuencia considerada como saludable, se dieron en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones. Esto significa que en la etapa universitaria, diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable, incidiendo en conductas de riesgo para distintas enfermedades crónicas. Por su parte, Varela, Ochoa y Tovar (2016) identificaron agrupaciones entre los jóvenes matriculados en una universidad privada de Cali, a partir de ocho dimensiones relacionadas con sus estilos de vida. Los autores en su trabajo, aplicaron el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios, clasificando las prácticas de los jóvenes en saludables y no saludables a 370 estudiantes con edades entre 18 y 25 años, empleando como método de análisis un sistema por conglomerados en software estadísticos. Acá se logró establecer tres agrupaciones de tipos de estilos de vida en los universitarios, por un lado los hombres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables en actividad física; por otro, las mujeres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables de actividad física y alto nivel de estrés; y otro grupo de aquellas mujeres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables de actividad física. Los resultados fueron presentados ante la universidad, para realizar intervenciones en la que se partiera de las características propias de diferentes tipos de jóvenes, logrando mejores resultados y optimizando los recursos disponibles en la institución. Este trabajo, es interesante porque aporta aspectos metodológicos a esta investigación sobre los métodos correlacionales y el

poder establecer tipologías de estilos de vida dentro de los participantes y como estos están ligados o no con el curso de Deporte Formativo al interior de la Universidad Surcolombiana.

4.1.3 Contexto Regional:

Finalmente en el plano regional, aunque las investigaciones sobre esta temática son pocas, se destaca el trabajo de Rivera y Hoyos (1995), quienes abordaron el tema en la propuesta institucional de implementación del deporte formativo al interior de la Universidad Surcolombiana, institución que oferta en la actualidad el único programa de formación de profesores de Educación Física en el departamento del Huila. De igual manera Leal y Poveda (2012), en su trabajo de maestría en ciencias de la educación superior, diseñaron una propuesta de mejoramiento curricular para la enseñanza del deporte formativo, identificando concepciones de estudiantes y profesores, y la posible incidencia de algunas prácticas deportivas en la vida de los jóvenes. Los resultados muestran que del total de estudiantes que cursaban Deporte Formativo en la Universidad Surcolombiana para la fecha del estudio, el 68,2% no practicaba ninguna modalidad deportiva; el 1.8% lo hacía una o dos veces a la semana; y el restante, el 20% tres o más veces a la semana; esto significó, que eran activos físicamente. Así mismo, el 83.5% de los encuestados consideró que un semestre de deporte formativo obligatorio no era suficiente para modificar las conductas de cultura saludable de los estudiantes. De hecho, el 22.5% propuso que fueran por lo menos dos semestres; en tanto que el 77.5% planteó que fueran tres o más semestres, información preponderante para el proceso de formulación de la propuesta curricular, puesto que esta información reflejó el sentir y la percepción del usuario del deporte formativo en la institución.

Lo anterior nos permite enfatizar en la pertinencia de esta investigación, identificando factores y proponiendo planes de acción que permita vincular más a las Instituciones de Educación Superior en el proceso formativo de sus estudiantes desde esferas de desarrollo como la biopsicosocial y revisar las posibles contribuciones que sus seminarios en Deporte Formativo hacen a los estilos de vida del estudiantado. Para Leal y Poveda (2014), un factor importante a tener en cuenta en la formulación de una propuesta en Deporte Formativo es el aspecto educativo de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a través de la práctica deportiva, debido a que es una minoría del estudiantado la que se puede considerar activa físicamente, mientras que el restante 80% de la población es sedentaria e inactiva, aspecto a tener en cuenta en el proceso de formación y educación de hábitos de vida saludable.

Finalmente en el departamento del Huila, en relación a los hábitos y estilos de vida saludables, se encontró la investigación realizada por Monje y Figueroa (2011). Estos autores registraron que los adolescentes escolares del departamento, considerando sus prácticas, creencias y factores contextuales, tienen un estilo de vida saludable, pero hay presencia de potenciales riesgos si no se ofrecen programas de fomento de la actividad física organizada, ni alternativas formativas para su tiempo libre. Para la fecha del estudio se observaba una alta presencia de creencias favorables a la salud, lo que evidenció buena información en los estudiantes. Sin embargo, también se registraron incongruencias entre las creencias y las prácticas. Para los autores, la estratificación socioeconómica y las desigualdades sociales existentes en la región, no inciden de manera significativa en la valoración de los estilos de vida de los adolescentes, de esta forma proponen que para consolidar las creencias en hábitos, se deben implementar programas públicos que posibiliten la actividad física organizada y metódica.

Con toda esta revisión de antecedentes, se puede ver claramente el vacío investigativo que hay en la región respecto a los estudios sobre la generación de estilos de vida y como actividades sencillas y casuales de la cotidianidad, como el deporte, en este caso particular el Deporte Formativo que se orienta en la Universidad Surcolombiana, puede contribuir al desarrollo de creencias en hábitos saludables en una población con altos índices de vulnerabilidad, desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad, problemas coronarios, entre otras, y apatía hacia la actividad física como proyecto de vida.

Todo lo anteriormente planteado permite soportar la propuesta de investigación, puesto que los estudios en el contexto internacional, nacional y regional, poco o nada, han indagado sobre los aspectos formativos hacia el deporte en la edad universitaria y como los procesos del aula de manera formal o informal pueden incidir en diferente medida, sobre las concepciones, actitudes, intereses y habilidades hacia la actividad física.

Así mismo es claro que se reconoce una brecha en los procesos formativos en salud deportiva al interior de la universidad y en caso particular, la región, ya que, la mayoría de actividades curriculares se encausan, en torno a disciplinas deportivas y se deja de lado, lo que realmente interesa o aqueja al estudiante, quien se está formando como futuro ciudadano y seguramente en el estrés ocupacional, podrá desarrollar estilos de vida o no.

Ahora bien para poder aportar a la caracterización de este problema y contribuir a una solución integrada al currículo universitario, se reconoce que emplear instrumentos y/o baterías analíticas previamente diseñadas y validadas con satisfacción en poblaciones como la de este estudio, es pertinente. Esto, debido a que la revisión de antecedentes, se ha reconocido la eficacia de tales instrumentos.

Finalmente, se puede plantear que dada la naturaleza e historia del deporte formativo en la universidad Surcolombiana, que surge como un curso para el fomento de la salud deportiva y el desarrollo de habilidades en diferentes disciplinas, hacia un posible campo ocupacional. Es importante generar iniciativas que contribuyen a identificar fortalezas y debilidades en este curso, evaluando como, este espacio académico aporta a la construcción y/o modificación de hábitos en calidad de vida y la práctica deportiva de los estudiantes. Además, al revisar las posibles dimensiones de análisis que pueden aportar a la formación humana y físico deportiva de los jóvenes, es claro que se deben atender aspectos como el manejo del estrés, el uso del tiempo libre, el ocio saludable, y las prácticas deportivas que favorezcan un mejor sentido de la vida y el sano esparcimiento en sociedad.

4.2 Pregunta Problema de Investigación

La revisión documental de antecedentes y los procesos desarrollados al interior de la Universidad Surcolombiana en relación al curso de Deporte Formativo, permite plantear la siguiente pregunta problema:

¿Cuáles son las características de las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Surcolombiana después de haber cursado Deporte Formativo en el semestre 2018-A en la sede Neiva?

5. CAPÍTULO 2: REFERENTES TEÓRICOS

5.1 Marco Conceptual

5.1.1 *Estilos de vida y Estilos de vida Saludable*

En el siglo XX las ciencias humanas y específicamente la salud, presentan investigaciones que revelan nuevos estudios en los cuales se evidencian las altas tasas de mortalidad. No solamente por agentes patológicos o enfermedades, sino por aspectos ligados a malos hábitos del hombre en lo biológico, psicológico y social. Por tanto, son los buenos estilos de vida los que permite llevar las actitudes, conductas y decisiones de una persona en las actividades diarias.

De acuerdo con Gavidia (2016), los hábitos y estilos de vida explican alrededor del 40% de las causas de muerte en los países avanzados y, dado que a menudo es difícil diferenciar entre la influencia de un estilo de vida y el medio donde ésta se desarrolla, se dice que ambos conjuntamente poseen una importancia entre el 60% y el 80% de los factores que determinan el nivel de salud de la población. Este análisis, evidencia la especial relevancia que otorgan las administraciones educativas y sanitarias a la modificación de los hábitos insanos, a pesar de que esto sea considerado uno de los objetivos de salud para el siglo XXI.

Ahora bien, para Parra, Salazar y Correa (2003), los estilos de vida saludable incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, establecer o mejorar su salud. Incluyen entre otros, la instauración y el aumento o disminución de comportamientos relacionados con la condición y actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo del alcohol, tabaco y otras drogas, la recreación y el manejo del tiempo libre, autocuidado y cuidado médico y del sueño. Esta definición, guarda relevancia con una

postura biopsicosocial, en donde se aborden dimensiones sociales, que favorezcan conductas o hábitos para mejorar la calidad de vida, como se propone en la presente investigación, al esperar reconocer las concepciones del estudiantado sobre el deporte formativo y su incidencia en la promoción de estilos de vida.

A la anterior definición de estilos de vida saludable, se vinculan aspectos relacionados con la actividad física, ya que esta, es un hábito que permite un desarrollo humano y el mejoramiento biomédico en enfermedades crónicas. Es de ahí que en diferentes estados del mundo, se considera que la actividad física puede llegar a ser una solución a problemas de los ciudadanos. Esto indica, la pertinencia de abordar la formación deportiva en los planes curriculares al interior de los distintos escenarios educativos, tal es el caso de la universidad, en donde para el contexto de este estudio, se aborda como curso de deporte formativo.

Sin embargo, como plantean Giménez, Fernández, Mayoral y Gavidia (2016), en la mayoría de contextos escolares, aunque se recogen parcialmente las recomendaciones en educación para la Salud de los organismos expertos, no se atiende de manera adecuada a las Competencias en Promoción de la Salud que deben adquirir los jóvenes en formación. Para estos autores en su trabajo al interior del sistema educativo español, en el currículo escolar, las materias que más contribuyen a la Promoción de la Salud son Biología y Geología, Física y Química y Ciencias Sociales, así como la Educación Física. Esta última se hace esencial, en cuanto permite generar comportamientos, hábitos y estilos de vida saludables. Así mismo, se une la Ciudadanía y la Ética a la hora de “procurar entornos saludables” y la “gestión de la propia salud, el autocuidado y utilización adecuada de los servicios socio sanitarios”.

De igual forma, Gavidia (2016) plantea que esta necesidad de realizar intervenciones de Promoción y Educación para la Salud en instituciones educativas a diferentes niveles, viene recomendada desde diversas entidades (OMS, UNESCO) e incluso se ha llegado a considerar en escenarios específicos, como es el caso de la Conferencia Europea de Educación para la Salud celebrada en Dublín (1990), en donde se recomendó la inclusión de contenidos de Promoción y Educación para la Salud en el currículo escolar. Según Salvador y Suelves (2009), estas actualizaciones en los currículos, son el modo más efectivo para promover la adopción a largo plazo de estilos de vida saludables y el único camino para que la Educación para la Salud llegue a los grupos de población más joven (infancia, adolescencia y juventud), independientemente de la clase social, el género y el nivel de educación y económico alcanzado por sus familias.

Así pues, es importante destacar que la mayoría de los comportamientos, son aprendidos durante los primeros años de vida, período que se ve altamente vinculado con la escuela y los procesos formativos al interior de un sistema educativo. No obstante, en cada proceso forma o informa de aprendizaje, se incide en la generación de conductas y pensamientos, que orienten la vida del ciudadano en formación. En este sentido y como afirman Giménez et al., (2016), es razonable que el sistema educativo y la sociedad en su conjunto aprovechen esta oportunidad para contribuir a la formación de estilos de vida saludables en la población.

Frente a lo anterior, Giménez et al., (2016) proponen que dentro de los principales conocimientos, procedimientos y actitudes a desarrollar en los procesos educativos y que repercuten en la generación de hábitos y estilos de vida saludable están:

Conocimientos a adquirir:

- Principales problemas y riesgos para la salud personal y social y la diversidad de posibles actuaciones.
- Información sobre las necesidades fisiológicas, culturales y ambientales de las personas.
- Evolución del binomio Salud-Enfermedad a lo largo de las diferentes etapas de la vida
- Pautas de conducta saludables y las consecuencias de no llevarlas a cabo.

Procedimientos a utilizar:

- Desarrollar habilidades para tomar decisiones y enfrentarse a situaciones difíciles por su novedad o complejidad relacionadas con la salud individual y/o social.
- Adquirir las habilidades para obtener información relevante y fiable sobre los problemas de salud.
- Observación crítica del contexto en el que vivimos que influya en los hábitos de vida.
- Saber responder a determinadas presiones que la sociedad ejerce hacia comportamientos o conductas de riesgo.
- Capacidad de adaptación a los cambios que se producen en nuestro entorno y afectan a nuestra salud.

Actitudes a desarrollar:

- Considerar la salud como factor determinante en la toma de decisiones.

- Tomar iniciativas sobre los factores determinantes de la salud que pueden influir en el bienestar personal.
- Reconocer la corresponsabilidad en la salud propia.
- Admitir las consecuencias que determinados actos pueden producir en la salud de los demás.

Por otra parte, se puede entender que los estilos de vida como concepto han sido desarrollados desde hace algunas décadas por la sociología y la psicología; sin embargo, en el ámbito de la educación para salud, se concibe dentro de un modelo de salud, compuesto por cuatro elementos: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud. Los estilos de vida consisten entonces, en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones. Lo anterior valida posturas como la de Quintero et al., (2012), para quienes, los estilos de vida son comportamientos que una sociedad va adquiriendo, y se expresan en la manera de actuar. En la mayoría de las ocasiones, estos funcionan de manera inconsciente y se adoptan a través de un aprendizaje imitativo durante la niñez o por una larga y constante repetición de una misma conducta (Jiménez y Ojeda, 2017).

Finalmente, Meza, Miranda, Nuñez, Orozco, Quiel y Zúñoga (2011) consideran que el concepto estilo de vida es el conjunto de comportamientos que una persona practica habitualmente, que lo puede hacer de manera consciente y voluntaria, logrando que el estilo de

vida se desarrolle durante toda la vida del sujeto. No obstante, esos comportamientos pueden ser elegidos voluntaria o involuntariamente por los individuos. En todo caso, la orientación psicosocial entiende la elección como involuntaria en cierta medida, reconociendo la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida, toda vez que se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar.

5.1.2 HABITOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS

5.1.2.1 La Educación para la Salud

La 36ª Asamblea Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en que la gente sepa cómo alcanzar la salud y busque ayuda cuando lo necesite”. Es decir que se incluye dentro de esa definición, diferentes elementos innatos a la naturaleza humana, evidenciando que la salud abandona la concepción reduccionista de ausencia de enfermedad. Por el contrario, se vincula a aspectos ligados con actividades que abarcan un desarrollo físico, emocional, psicológico y fisiológico.

De igual forma, autores como Green (1976), considera que la Educación para la Salud puede entenderse como cualquier combinación de oportunidades de aprendizaje encaminadas a facilitar la adopción voluntaria de comportamientos que mejoren o sirvan al sostenimiento de la salud. En este caso, se concibe que la educación para la salud contribuya a generar estilos y hábitos de vida saludable, en donde se engloba el concepto desde lo leído por la Organización Mundial para la Salud (OMS), dando aval a iniciativas dirigidas hacia la indagación de estos elementos en la formación humana.

En el contexto norteamericano, una definición para este concepto muy utilizada, es la formulada por Henderson (1981), al definir la Educación para la Salud como proceso de asistencia a la persona, individual o colectivamente, de manera que pueda tomar decisiones, una vez que ha sido informado en materias que afectan a su salud personal y a la de la comunidad. La anterior, es muestra de una postura más arraigada en la cual se relaciona únicamente los servicios clínicos con la salud. Reflejando profundas debilidades conceptuales, ya que limita este campo al contexto clínico, olvidando que en ella participan esquemas propios de las ciencias humanas como plantea Gavidia (2016, p.13) en su propuesta, al decir que los 8 ámbitos de Educación para la Salud son:

- Para la Promoción de la Salud: Capacidad y predisposición de las personas para controlar los factores que intervienen en la salud individual y colectiva.
- Para la Alimentación y Actividad Física: Llevar una alimentación saludable y desarrollar una actividad física adecuada.
- Para la Prevención de Conductas Adictivas: Detectar y prevenir conductas adictivas.
- Para la Vida Afectivo-sexual: Desde la identidad sexual, desarrollar una conducta expresada de forma placentera, enriquecedora y saludable.
- Para la Higiene: Desarrollar pautas de higiene cotidiana que prevengan la aparición de enfermedades y mejoren la calidad de vida.
- Para la salud mental y emocional: Detectar y combatir situaciones de riesgo conducentes a la ansiedad, estrés o depresión y rechazar la violencia en cualquiera de sus formas.
- Para la Prevención de Accidentes: Evitar los elementos de riesgo de nuestro entorno y contribuir a la contención de accidentes.

- Para la Salud Ambiental: Contribuir al mantenimiento y creación de un medioambiente saludable.

De esta manera, se puede entender la educación como un proceso optimizador y de integración, y la salud como un bienestar de tipo físico psíquico y social, es decir, que la Educación para la Salud se puede considerar como un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva (Perea, 1992). Esto válida la postura que se ha venido desarrollando para este trabajo y sirve de referente para los análisis dimensionales que se establezcan a partir de los resultados obtenidos con la población participante.

Por otro lado, se reconoce que aunque la Educación para la Salud ha tenido una función preventiva y correctiva, en la cual se exige por parte de la persona, la familia y otros grupos sociales los conocimientos necesarios para la prevención de ciertas enfermedades. Su principal finalidad no está en evitar la enfermedad, sino en promover estilos de vida saludables; logrando un sentido positivo de ayuda y potencialización de la persona para la participación y gestión de su propia salud y poder desarrollarse en un proceso de salud integral. Esto muestra especial relevancia con la postura central de esta investigación, al focalizar esta temática como un proceso de formación que promueve en el ser humano cambios y mejoras en sus hábitos y conductas, permitiendo avances en su estado de salud patológica, emocional, mental y física.

Adicional a lo anterior, las investigaciones epidemiológicas muestran que los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud en el ser humano, no han devenido como consecuencia de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas más o menos aisladas, sino más bien como efecto de cambios más globales en los cuales se ven implícitos diferentes elementos del desarrollo humano (Syme, 1991). Esto quiere decir, que los hábitos saludables no son consecuencia de una serie de conductas independientes, sino que están insertos en un contexto o entramado social formando unos determinados estilos de vida. De ahí, lo que las estrategias educativas y los objetivos de cambio en la Educación para la Salud deberán dirigirse al conjunto de comportamientos y a los contextos donde se desarrollan, ya que resulta difícil que se produzca una modificación de la conducta si al mismo tiempo no se promueven los cambios ambientales adecuados.

Por ejemplo, Costa y López (1996) manifiestan que si el consumo de alcohol en el conjunto de comportamientos y que configuran un estilo de vida característico: tipo de indumentaria, jerga utilizada, tipo de actividades de tiempo libre o la manera de aproximarse al otro sexo, las metas orientadas a sugerir cambios en el consumo de alcohol, no pueden pasar por alto las relaciones recíprocas que esos comportamientos tienen entre sí y las funciones que cumplen en ese estilo de vida. Esta situación, pone sobre la mesa, la posibilidad de incidir en diferentes fenómenos de tipo social, que para el contexto de este trabajo, afectan notablemente a la población juvenil y al gremio estudiantil de la educación superior. Así pues, se puede favorecer cambios en los futuros profesionales, valorando aspectos de su desarrollo como la actividad física y como esta promueve estilos de vida saludable, y a partir de estos facultar la promoción de hábitos y conductas en equilibrio con la personalidad y la sociedad.

Parece claro entonces, que la Educación para la Salud tiene como principal finalidad la mejora cualitativa de la salud humana, centrándose no en conductas aisladas, ya que éstas suponen realidades segmentadas del comportamiento y por tanto complejas para su modificación, sino en un entramado de comportamientos que forman los estilos de vida. Por otra parte, el hombre en el uso de su libertad no es un ser determinado, aunque sí condicionado por una serie de factores ambientales y también por sus propios hábitos de conducta, por lo que el esfuerzo y la lucha personal deben orientarse no sólo hacia el cambio de aquellos factores nocivos del contexto, sino también a sus propios hábitos y tendencias (Gavidia, 2016).

5.1.2.2 Actividad Física

La actividad física constituye una de las conductas de salud y generación de estilos de vida saludable, que más atención está recibiendo por parte de la comunidad científica en los últimos tiempos. Para Molina-García (2016), es necesario hacer un análisis que permita distinguir en qué contextos suele tener lugar el desarrollo de esta conducta, puesto que, las instituciones educativas desempeñan un papel crucial en la promoción de la actividad física en los diferentes contextos de práctica.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO), define la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo. De igual forma para Moreno (2017), dicha actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicosociocultural, los cuales en conjunto producen beneficios a la salud, mediante el deporte, el ejercicio físico, el baile y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas. Otra conceptualización, es la que dan Claros, Álvarez, Cuellar y Mora

(2011), quienes consideran que la actividad física, es cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético que tiene como resultado un gasto energético.

Ahora bien, es necesario entender que la falta de actividad física o inactividad física constituye uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo y es responsable de una de cada diez muertes en el mundo, cifra similar a las muertes que provoca la obesidad o el tabaco (Lee et al., 2012). Por el contrario la práctica regular de actividad física, aumenta la esperanza de vida, previene de muchas enfermedades y produce efectos beneficiosos para el organismo. Por ejemplo, evita hasta el 10% de las principales enfermedades no transmisibles, como son las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y los cánceres de mama y colon, para Molina-García (2016), estas se asocian con la inactividad física.

Por otra parte, al revisar la relación entre la actividad física y los estilos de vida saludables, Jiménez y Ojeda (2017), consideran que en la adquisición de diferentes conocimientos, se debe deben forjar actitudes positivas que incentiven un compromiso para con un plan de vida que genere una conducta promotora de la salud. Así pues, la propuesta de Nola Pender y su Modelo de Promoción de la Salud (Walker y Hill-Polerecky, 1996, citado por Jiménez y Ojeda, 2017), establece las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar la conducta promotora de la salud, dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva. En dichas dimensiones se ubica la actividad física, junto con la responsabilidad en salud, la nutrición, el manejo del estrés, las relaciones interpersonales y la auto-actualización. Para Walker y Hill-Polerecky (1996), la actividad física implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas, las cuales pueden ocurrir dentro de un programa planificado y controlado o incidentalmente como parte de la vida diaria y/o actividades de ocio. Esto indica, la importancia de formar en y para la salud

desde los escenarios educativos, incluyendo la formación en básica primaria y secundaria, la media vocacional y la educación superior, acorde a los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional – MEN.

De esta forma, surge un consenso a la hora de definir la actividad física como cualquier movimiento voluntario realizado por la musculatura esquelética que deriva en un gasto de energía por encima del metabolismo basal (Molina-García, 2016, p.114). Sin embargo, a esta definición de corte biológico, Devís (2000) incorpora la dimensión personal y la sociocultural. Para este autor, la actividad física incluye no solo aspectos fisiológicos, sino que se ve inmersa en una experiencia personal que permite experimentar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y cuerpo. Esto demuestra, que las diferentes formas de actividad física forman parte de la cultura de la comunidad, pues parten de la interacción con otras personas y con el entorno.

Así mismo, al establecer diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte, encontramos que el ejercicio físico se considera un subtipo de actividad física, basado en actividades planificadas, estructuradas y repetitivas que persiguen mantener o mejorar la forma o condición física. Por el contrario, el deporte sería una actividad física de carácter competitivo, reglamentado e institucionalizado (Molina-García, 2016) (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Diferenciación entre actividad física, ejercicio físico y deporte

Actividad	Definición
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal realizado por la musculatura esquelética que deriva en un

	gasto energético por encima del metabolismo basal.
Ejercicio Físico	Actividad física estructurada, planificada y repetitiva con el objetivo de mantener o mejorar la condición física.
Deporte	Actividad física competitiva, reglamentada e institucionalizada.

Fuente: Tomado de Molina-García (2016).

Al abordar el concepto de actividad física, se hace necesario además, reconocer las recomendaciones para la práctica de esta acorde a las variables del denominado principio “FITT” (Frecuencia - F, Intensidad - I, Tiempo o duración - T, Tipo de actividad - T) (Ver Tabla 2). Para Sallis y Owen (1999), se deben tener en cuenta dichas dimensiones, pues la inadecuada caracterización de la actividad física, puede provocar consecuencias diferentes en la salud. Según diferentes organismos internacionales relacionados con la protección de la salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), una persona joven debería realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada-vigorosa, en donde preferiblemente implique diferentes tipos de músculos, por ejemplo actividades físicas de resistencia (aeróbicos), juegos y deportes. De igual forma, recomienda la ejecución de actividades específicas de fortalecimiento muscular y flexibilidad al menos tres veces por semana.

Tabla 2. Variables del principio 'FITT' y recomendaciones de actividad física en infancia y adolescencia

Variable	Definición	Recomendaciones
Frecuencia (F)	Número de veces por semana que se realiza la actividad física.	Todos los días
Intensidad (I)	Cuánto trabajo, en referencia al esfuerzo.	Moderada-vigorosa
Tiempo de duración (T)	Duración de cada actividad y de cada sesión.	60 minutos
Tipo de actividad (T)	Por ejemplo: correr, nadar, jugar baloncesto, bailar, etc.	Actividades aeróbicas

Fuente: Adaptado de Molina-García (2016).

Para Molina-García (2016), es común la confusión al utilizar los términos *sedentarismo* e *inactividad física* o falta de actividad física, ya que suelen ser usados como sinónimos. De acuerdo con Sedentary Behaviour Research Network (2012), un comportamiento sedentario suele definirse como aquella actividad realizada durante una posición sentada y que representa un gasto de energía bajo. Ahora bien, se puede categorizar a una persona como inactiva físicamente cuando realiza una actividad física insuficiente de acuerdo con las recomendaciones de actividad física para la salud (60 ó 30 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa en jóvenes o personas adultas, respectivamente). Es decir, que los dos términos no son igual, pues una persona puede presentar un tiempo de sedentarismo muy alto y además ser considerada físicamente activa, lo que lleva a pensar que no se deben utilizar los conceptos de sedentarismo e inactividad física como sinónimos.

Por otro lado, siguiendo lo planteado por Aznar y Webster (2006), los beneficios de la actividad física regular en etapas de la infancia, la adolescencia y la juventud, se agrupan en tres tipos. En primer lugar, están los beneficios que se producen durante la propia infancia, seguidos de los que se relacionan con la mejora de la salud durante la edad adulta y en un tercer grupo están los beneficios que incrementan la probabilidad de convertirse en una persona adulta físicamente activa. Esto significa, que la práctica saludable de actividad física, repercute positivamente en la salud de la persona durante la vida adulta, en donde se destacan beneficios como la reducción de la obesidad, el desarrollo de enfermedades crónicas y mejorar la salud ósea, reduciendo enfermedades como la osteoporosis (Ver Figura 3). De ahí que en los jóvenes desde tempranas edades se debiera aplicar estrategias en su rutina diaria, por ejemplo en el horario escolar, que permitan romper periodos largos de sedentarismo. Molina-García (2016), considera que en la promoción de la actividad física saludable durante la época escolar, se debe tener en cuenta que, esta se puede lograr no sólo con actividades en el tiempo libre o de tipo deportivas, sino también con conductas más cotidianas, como por ejemplo en la promoción del uso de modos de transporte activo (la bicicleta) durante el desplazamiento a la institución educativa.

Tabla 3. Beneficios de la actividad física para la salud durante la infancia y la adolescencia

Beneficios

- Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Crecimiento y desarrollo saludables de los sistemas, cardiovascular y músculo-esquelético.

	Enfermedades cardiovasculares.
<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de factores de riesgo relacionados con: 	Diabetes tipo 2.
	Hipertensión.
	Hipercolesterolemia.
<hr/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la salud mental: 	Reducción de ansiedad y estrés.
	Reducción de depresión.
	Mejora de la autoestima.
	Mejora de la función cognitiva.
<hr/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de las interacciones sociales. 	

Fuente: Aznar y Webster (2006), tomado de Gavidia (2016).

Todo lo anterior, le confiere a las instituciones educativas un constructo clave en la promoción de la actividad física saludable a través del diseño e implementación de programas y estrategias que fomenten estilos de vida activos y ayuden a disminuir el tiempo de sedentarismo entre los jóvenes (Pate et al., 2006). Para Aznar y Webster (2006), las instituciones poseen ventajas muy destacables en la promoción del estilo de vida activo, tales como:

- Existen personas de todas las edades.
- El alumnado pasa gran parte de su tiempo en este entorno.
- Las estrategias pueden desarrollarse en grupos de edad concretos.
- La mayoría del alumnado considera al profesorado como una fuente de información creíble.

- Los centros educativos proporcionan acceso a las instalaciones e infraestructuras requeridas para realizar actividad física.
- Los centros educativos son el lugar de trabajo de educadores cualificados.

Es decir que, aparte de abogar por clases de educación física más activas en el nivel de básica o y deporte formativo para el caso de la educación superior, como asignaturas del currículo. Es pertinente que desde el punto de vista de la promoción de la actividad física saludable, sean priorizadas por aspectos experienciales positivos, en relaciones sociales y en el fomento de la reflexión crítica. Para Haerens et al., (2011), la educación física y/o el deporte formativo, se entienden de manera limitada cuando sólo se consideran como contextos para lograr altos niveles de actividad física. Por el contrario, una visión más completa de estos campos de formación, se logra cuando se reconoce que éstas puede promocionar estilos de vida activos y saludables a través de actividades que sean personalmente relevantes, interesantes y divertidas que afecten positivamente a la motivación intrínseca del estudiantado para realizarlas fuera del propio entorno escolar (Molina-García, 2016).

Por lo tanto, las autoridades y el profesorado encargado de la formación deportiva en las instituciones, deberían asumir el reto desde una perspectiva que incluya a la salud, en donde se identifiquen las posibles desigualdades que se producen durante el tiempo de clase en relación al género o al nivel de habilidad del alumnado. Como plantea la Asociación SHAPE America (Society of Health and Physical Educators, 2016), una educación que promueva la actividad física de calidad debería dar lugar a personas físicamente educadas. Según Molina-García (2016), una persona físicamente educada sería aquella que:

- Demuestra competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Demuestra conocimiento de los conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento.
- Demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y condición física.

5.1.2.3 Deporte

El deporte es un término que se usa indiferentemente para referirse a muchas actividades, donde expresiones sociales se encuentran mediadas por el movimiento humano, el ejercicio físico, la competencia, la recreación, la motricidad y la lúdica, entre otros. Sobre la palabra “deporte”, Koch (1981) describe que proviene del verbo latino “deportarte”, distraerse y, luego, del sustantivo francés e inglés, en la forma “desport” o “disport”, es decir, diversión.

En manifestaciones deportivas, como los Juegos Olímpicos o los campeonatos del mundo en diferentes disciplinas, se habla de deporte; pero también se utiliza el término para expresar otras actividades, como los campeonatos al interior de una empresa, de una escuela o las actividades de fin de semana en los parques de la ciudad.

Para no caer en equivocaciones, el concepto de deporte debe estar contextualizado desde aspectos sociales, temporales, económicos, políticos y educativos, que permitan la construcción del hecho social, sin caer en contradicciones. Para Cagigal (1975; 1990), se deben contemplar tres elementos fundamentales, para que el deporte se manifieste en cualquier sociedad: el juego, la competición y el ejercicio físico y contar con algunas funciones, a partir de aspectos sociales, como el ocio, el esparcimiento, la higiene, el desarrollo biológico, la salud, las relaciones sociales y la transmisión de valores.

Así mismo, para Sánchez (1995), deporte puede ser toda actividad física que el individuo que la práctica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo. Manifiesta también que deporte es toda forma de actividad física que, a través de una participación, organizada o no, tiene por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles (Sánchez, 2001).

Ahora bien al revisar las definiciones que hacen al concepto deporte en diferentes contextos, encontramos que Shephard (1994), manifiesta que la concepción americana define el deporte como “actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa”. Por el contrario, la concepción europea del deporte comprende todas las actividades físicas recreativas, no sólo los juegos competitivos, sino también las actividades individuales relacionadas con la salud y la condición aeróbica (Oja, 1991).

Con lo anterior, entonces se puede considerar el deporte como una acción motriz, que permite la recreación, la formación y el rendimiento. Por consiguiente, desde esta perspectiva, el deporte debe asumirse como aquella manera de expandir la corporeidad, de manera que satisfaga las expresiones múltiples de la motricidad y el desarrollo humano; por eso, se debe considerar como una práctica social que permite la realización consciente de movimientos intencionales, creativos que trascienden a cambios pedagógicos y sociales del ser humano.

5.1.3 *Deporte Formativo*

De acuerdo con Acosta (2012), el deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo. Además, este tiene lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes. Se pueden considerar otras manifestaciones que deben ser resultado del proceso del deporte formativo, como lo el deporte comunitario, universitario, asociado, competitivo, de alto rendimiento, aficionado y profesional.

Por otra parte, la Ley 181 de 1995, establece las acciones para el fomento del deporte a nivel nacional, que junto a los Lineamientos Curriculares para la Educación Física y la Ley 934 de 2004, que dicta orientaciones y disposiciones para la creación de centros de educación física, de iniciación y de formación deportiva. Establecen que en la formación integral de los ciudadanos, abarcando distintos escenarios educativos, la práctica deportiva debe propender por cumplir condiciones, que van desde la práctica sistémica, organizada, sostenida en el tiempo, con los propósitos educativos, sociales, culturales y de salud en las comunidades escolares.

No obstante, Peralta (2006) plantea que desde lo normativo se concibe lo indispensable para desarrollar y mantener una cultura deportiva en el país, estos no ha sido suficiente para garantizar un desarrollo integral de los individuos. Dado que se erra en diferentes procesos formativos, que conllevan a generar desinterés y apatía por las actividades físico deportivas desde la perspectiva del estudiante. A partir de esto, se puede decir que se hace necesario ahondar en los criterios y las tendencias que se viven en las aulas, respecto a la formación

deportiva, pues en esta etapa, se logra generar destrezas y gustos por distintos elementos de una cultura saludable.

Debido a esto, es importante aclarar que el deporte formativo según Torres (2000), es una actividad física que contribuye a la formación en valores, a la calidad de vida; por eso, permite un desarrollo integral, pleno y armonioso de todas las disposiciones del ser humano. Es decir, que en su enseñanza se ven inmersos aspectos y finalidades tanto procedimentales, como conceptuales y actitudinales. En otras palabras y para el caso de la iniciativa que acá se propone, se deben entender el deporte formativo, como un proceso humano en el cual influye el saber, el saber hacer y el saber ser.

Así pues, el deporte formativo, a partir de la acción educativa, busca analizar desde una perspectiva reflexiva, crítica y creativa mecanismos para generar un pensamiento autónomo, de tal manera, que favorezca la formación de un ciudadano comprometido motriz, mental y socialmente con su contexto. De este modo, el deporte es un eje fundamental en los procesos de humanización y reflexión de los diferentes actores que dinamizan el aprendizaje y la práctica deportiva.

Entonces cuando se dimensionando la salud desde la perspectiva del deporte formativo, se está hablando de la búsqueda del bienestar del ser humano en el día a día; porque el buen vivir de la persona permite un “estilo de vida saludable”. Aclarando, que no solo en el deporte o en el ejercicio se crean hábitos, por el contrario estos se crean también en el respeto de los ritmos biológicos y en el contexto de las relaciones sociales sanas.

Por consiguiente, la verdadera praxis ayuda evolucionar en lo personal creando una posibilidad de crear un mundo lleno de salud que permita el desarrollo humano, la maduración y

el crecimiento de la persona como sujeto trascendental en el contexto donde interactúa socialmente.

Con todo lo anterior, se puede plantear que es fundamental empezar a tomar conciencia sobre la importancia del deporte formativo para motivar y generar hábitos y estilos de vida saludables en el estudiantado, que conlleven a mejorar la calidad de vida de los mismos al interior de escenarios educativos, como es el caso de la Universidad Surcolombiana.

6. CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO

En el siguiente apartado se presenta la metodología que se desarrolló en el proyecto de investigación bajo un enfoque cuantitativo, haciendo uso de un análisis estadístico comparativo asociativo, utilizando técnicas de recolección de información como encuestas sociodemográficas y un cuestionario propuesto y validado por los investigadores Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J. y Sechrist, K. R. (1990)¹ y quienes han profundizado a nivel científico en el campo de la educación para la salud y la enseñanza del deporte formativo.

6.1 Enfoque de la Investigación

En los diseños metodológicos se pueden apreciar diversas corrientes de pensamiento. Como plantean Hernández, Fernández y Baptista (2006) existen diseños fundamentados en el empirismo, el materialismo dialéctico, el positivismo, la fenomenología, el constructivismo, entre otros. Así el diseño de la investigación hace referencia a la ruta y el plan de estrategias que se tendrán en cuenta para poder responder a la o las preguntas de una investigación (Hernández et al., 2006). De esta manera, en esta investigación el problema de estudio se pretende abordar desde un enfoque cuantitativo, el cual usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

¹ El cuestionario utilizado está compuesto por dos escalas una es de Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J. y Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language versión of the Health-Promoting Life style Profile. *Nurs Res*, 39, 268-273. <http://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/85349> y otra escala referenciada por Pavón, A., Moreno, J.A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003) que cuentan con validez y confiabilidad científica y han sido utilizados en múltiples investigaciones, su uso y manejo son de carácter público al igual que su autorización, siempre y cuando se realice el respectivo reconocimiento y créditos bibliográficos a sus autores.

Para Grinnell (1997) y Creswell (1997), este tipo de investigación de orientación positivista, permite conocer la realidad objetiva, desde una premisa externa e independiente del investigador.

De acuerdo con Hernández et al., (2006), en la investigación cuantitativa el investigador tiene las siguientes características:

- Plantea un problema de estudio delimitado y concreto.
- Hace revisión de la literatura en relación a cuestiones específicas.
- Construye un marco teórico y de referencia para toda la investigación.
- Plantea hipótesis que va a probar o no con la investigación.
- Somete a prueba las hipótesis mediante diseños de investigación adecuados, que le permitan refutar o validarlas.
- Finalmente recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, los cuales estudia y analiza mediante procedimientos estadísticos.

De igual forma, los estudios cuantitativos, pretenden generalizar resultados encontrados en un grupo (muestra) a una colectiva mayor (universo o población), esperando que los hallazgos alcanzados puedan replicarse y permitan correlacionar las teorías con las evidencias tangibles.

6.2 Diseño de la Investigación

La investigación realizada, se enmarcó en un diseño no experimental de tipo transeccional con alcance descriptivo comparativo. Con este tipo de diseños se estudia la relación entre dos o más variables en un momento específico definido por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Se hace uso de este diseño, debido a que se pretende caracterizar las prácticas

deportivas, los hábitos y los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Surcolombiana en el semestre 2018-A después de ver el curso de Deporte Formativo.

6.3 Instrumentos de Medición y Recolección de Datos

Como se planteó al inicio de este apartado, se utilizó un cuestionario como instrumento central durante la investigación, compuesto por dos escalas tipo Likert que permitió reconocer y medir las prácticas deportivas, los hábitos y los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Surcolombiana, sede Nieva, después de haber visto el curso de Deporte Formativo en el semestre 2018-A.

6.3.1 Cuestionario

El cuestionario que se empleó, fue una adaptación a partir de los postulados del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Nola Pender. Para esta autora la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, así mismo en la construcción y toma de estilos de vida, intervienen diferentes factores internos y externos en el ser humano. De esta manera, ella menciona características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto de conducta previa relacionada, el cual hace referencia a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud (Laguado y Gómez, 2014, p. 70). El instrumento revisado consta de seis (6) dimensiones en una escala psicométrica elaborada por Walker, Sechrist y Pender (1987, 1995). Recibe el nombre del HPLP (Health Promoting Life Profile), cuenta con una varianza de 45,9% y fiabilidad entre 0,7 y 0,9 a partir de su aplicación en el contexto Español. Ya en Latinoamérica, se establece con un alfa de Cronbach de 0,93 y su validez reportada por análisis factorial de componentes principales, ha sido utilizada en

investigaciones como la de Triviño et al., (2007) con mujeres caleñas y el de Laguado y Gómez (2014) con estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bucaramanga.

El instrumento HPLP está conformado por 52 ítems distribuidos en seis dimensiones: *responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés.*

En segunda medida, se utilizó el cuestionario C.A.M.I.A.F. (*Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas*) propuesto por Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003). El cual permite conocer los intereses, razones y motivos que mueven o moverían a los universitarios hacia las prácticas deportivas, las cuales están relacionadas con los estilos de vida, los hábitos y las prácticas deportivas, objeto de este estudio. Esta escala consta de 48 ítems, elaborados teniendo en cuenta cuestionarios de motivación específicos del ámbito fíicodeportivo, tales como el «Cuestionario de motivos para la práctica de actividad fíicodeportiva» de Gutiérrez y González-Herrero (1995), y destinados a valorar los motivos por los cuáles los universitarios practican o practicarían actividades físico-deportivas. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 4 puntos, que oscila desde «en desacuerdo» (1) a «totalmente de acuerdo» (4), correspondiendo los valores intermedios a «algo de acuerdo» (2) y «bastante de acuerdo» (3).

6.4 Técnicas de Análisis de Datos

Para el diseño descriptivo, se realizó un análisis estadístico comparativo, una descripción sociodemográfica de la muestra (200 estudiantes que cursaron Deporte Formativo en la Universidad Surcolombiana el primer semestre académico del 2018-A), relacionando aspectos

como: sexo, edad, programa de estudio, hábitos, prácticas deportivas, tiempo de dedicación a la actividad física, pasatiempos, entre otras.

Este tipo de análisis denominado por Bravo (2003) como univariable, busca caracterizar la población de estudio respecto a:

1. Medidas representativas de la población
2. Índices de dispersión o desviación típica de estas medidas respecto a la distribución que representan.
3. Procedimientos para normalizar los valores de la distribución; y
4. Medidas de las desigualdades de unos valores en relación con otros.

El análisis univariable permite hacer una comparación interna entre los valores arrojados por el cuestionario, la interpretación de estas variables se analizó en relación a las condiciones y los supuestos de la investigación, permitiendo dar una formulación teórica a los enunciados y facilitar análisis posteriores correlacionales con otros resultados. Para complementar el análisis descriptivo, se espera hacer el análisis correlacional a partir de los resultados en cada una de las dimensiones reportadas por la literatura referenciada para la construcción del cuestionario.

Para el análisis estadístico se tuvo en cuenta el uso del software especializado paquete estadístico para las ciencias sociales (statistical package for social sciences, SPSS versión 22) donde inicialmente se caracterizó la muestra por medio de estadística descriptiva y posteriormente se midieron las puntuaciones obtenidas mediante la aplicación del instrumento, para relacionar las variables del estudio. Se empleó la prueba T-student para muestras independientes, y también coeficientes de correlación de Pearson para determinar la relación

lineal entre variables cuantitativas. Así mismo, se realizó un análisis factorial tipo ANOVA, para reconocer las relaciones posibles entre las variables que caracterizan la población de estudio, los intereses y motivos hacia las actividades deportivas y las dimensiones que constituyen el instrumento central (cuestionario).

6.5 Población y Muestra de la Investigación

Esta investigación se llevó a cabo con los estudiantes de la Sede Neiva de la Universidad Surcolombiana que cursaron en el semestre 2018-A Deporte Formativo. El universo acorde al sistema de matrículas de la institución y a los reportes emitidos por la Oficina de Registro y Control Académico, corresponde a 920 estudiantes matriculados para este periodo, distribuidos en 23 cursos de Deporte Formativo, a los cuales se les hizo una presentación de los objetivos, propósito y alcance de la investigación. De este universo institucional solo 460 estudiantes población objeto, manifestaron interés en la participación del mismo, a quienes se les tomó registro de datos personales para el envío electrónico del consentimiento informado y las preguntas de cada una de las escalas que componen el cuestionario.

Posteriormente se aplica a la población objeto, la fórmula estadística para la selección de la muestra referenciada por Hernadez, Fernandez y Baptista (2006). La muestra de este estudio, fue calculada como de tipo probabilístico, ya que de acuerdo a los autores corresponde a un subgrupo de la población en el que todos los elementos de esta tienen la misma posibilidad de ser elegidos. Además, para estos autores, las muestras probabilísticas son esenciales en los diseños de investigación transeccionales de alcance descriptivo, tipología que corresponde con la

seleccionada para este trabajo. La estimación de la muestra de estudio, se describe a continuación:

N = tamaño de la población

se = error estándar, determinado por el investigador

V^2 = varianza de la población al cuadrado. Su definición es el error estándar al cuadrado

S^2 = varianza de la muestra

p = porcentaje estimado de la muestra

n' = tamaño de la muestra sin ajustar

n = tamaño de la muestra

Si sustituimos las variables con los valores definidos para la investigación, tenemos:

$$n' = \frac{S^2}{V^2}$$

$$S^2 = p(1 - p) = 0.8(1 - 0.8) = 0.16$$

$$V^2 = se^2 = 0.02^2 = 0.0004$$

$$n' = \frac{0.16}{0.0004} = 400$$

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}} = \frac{400}{1 + \left(\frac{400}{460}\right)} = \frac{400}{1.869} = 214.01 \cong \mathbf{214}$$

Es decir que en la investigación, se requirió una muestra de 214 estudiantes que cursaron Deporte Formativo en el semestre 2018-A, para un valor del 46,5% de la Población Total y con una confiabilidad del 80%. No obstante es pertinente clarificar que 14 de esos estudiantes fueron

excluidos de la muestra por no haber diligenciado la totalidad de las preguntas de cada uno de las escalas del instrumento de recolección de datos (cuestionario).

A continuación se presentan los criterios de inclusión y de exclusión empleados en la selección de los participantes para la muestra:

Criterios de Inclusión:

- A. Estudiantes de Pregrado matriculados en la catedra de Deporte Formativo para el periodo académico 2018-A en la sede Neiva.
- B. Estudiantes de Deporte Formativo que firmen el consentimiento y asentimiento informado y acepten participar en el proyecto.
- C. Estudiantes que hubiesen diligenciado la totalidad de las preguntas contenidas en el cuestionario.

Criterios de Exclusión:

- A. Estudiantes que a título personal manifiesten no querer participar del proceso investigativo.
- B. Estudiantes de Pregrado matriculados en la catedra de Deporte Formativo para el periodo académico 2018-A en sedes diferentes a la Sede Neiva.
- C. Estudiantes con dificultades cognitivas u otra necesidad educativa especial que impida la comprensión del estudio.
- D. Estudiantes de Deporte Formativo que No firmen el consentimiento y asentimiento informado.

Para acceder a los estudiantes, se procedió a asistir a los diferentes cursos y horarios en los cuales se ofertó la cátedra de Deporte Formativo, para los procesos de recolección e información de datos se subió el instrumento de medición de la información y el consentimiento informado a una plataforma de apoyo on-line del Sistema Operativo Drive, para facilitar su diligenciamiento en línea. Al igual que para el proceso de recepción de la información diligenciada.

6.6 Fases de la Investigación

Esta investigación, se desarrolló en las siguientes fases:

- *Fase 1: Delimitación del problema y cumplimiento de requisitos*

En esta fase, se contempla la revisión bibliográfica, la elaboración del anteproyecto y la solicitud formal a los docentes de los diferentes cursos de Deporte Formativo, para asistir a los mismos y socializar los objetivos, alcances, propósitos de la investigación y el interés de ellos en la participación.

- *Fase 2: Trabajo de Campo*

En esta, después de contar con el aval de los docentes en cada uno de los cursos, mediante la plataforma de Google Drive se aplicó el Cuestionario a los estudiantes. De esta manera, se tuvo un punto de referencia para la interpretación de las concepciones del fenómeno de estudio y aportar a la caracterización de los estilos de vida en la población universitaria y la relación de estos con el Deporte Formativo.

- *Fase 3: Sistematización y Análisis de Información*

Esta fase incluye la sistematización de toda la información recolectada con el instrumento, la creación de matrices para analizar y correlacionar en el SPSS versión 22. Así mismo, se incluyen aspectos propios para el desarrollo y estructura del informe final.

- *Fase 4: Publicación y Difusión*

Finalmente, se desarrollara la defensa de tesis y se surtirán todos los procesos institucionales para la obtención del título.

7. CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

En este apartado se presentan los resultados y las percepciones encontradas a partir de la aplicación del instrumento central, el cuestionario con preguntas abiertas, preguntas cerradas y dos escalas Likert. La primera escala permite la medición de las actitudes, intereses y motivos para el desarrollo de actividades deportivas de los estudiantes universitarios después de haber cursado Deporte Formativo. La segunda, abordó la caracterización de los estilos de vida que tenían los jóvenes participantes en el proyecto.

Ahora bien, para el desarrollo de este capítulo y para dar cumplimiento a los objetivos propuestos, se presentan los resultados en cuatro secciones, seguidamente en cada una, se hace un análisis y discusión a la luz de los principales antecedentes revisados.

7.1 Concepciones sobre Deporte y Estilos de Vida

Cuando se indagó a los estudiantes universitarios por aspectos relacionados con su actividad física, rutinas posibles, gustos y por los espacios de formación deportiva con lo que cuenta la Universidad Surcolombiana, sede central en Neiva, Huila. Se logró reconocer los siguientes aspectos y variables sociodemográficas:

Variable Género

En esta primera variable sociodemográfica se reconoció que de los 200 participantes, el (54,5%) son estudiantes de género masculino y el restante (45,5%) de la muestra son de género

femenino dejando claro que hay mayor participación de hombres y mujeres en la investigación como lo muestra Las frecuencias de la Figura 2.

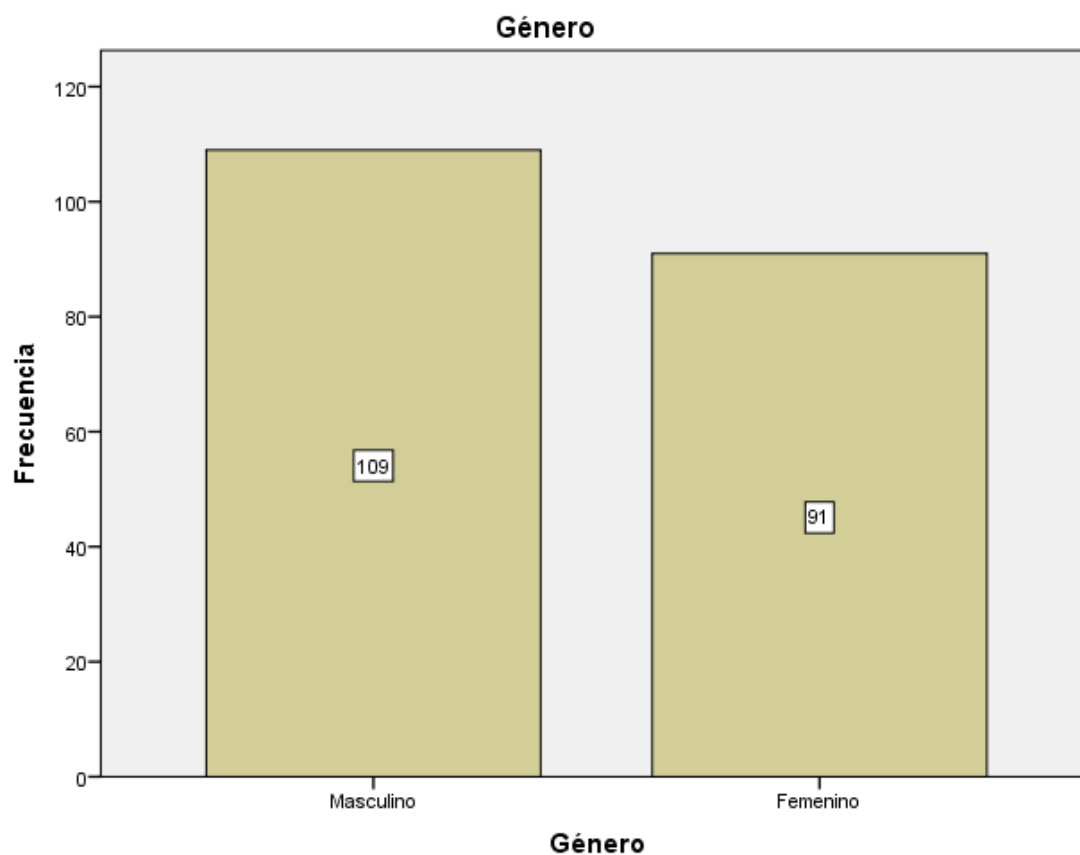


Figura 1. Frecuencias de la variable sociodemográfica Género

Variable Edad (Grupo Etario)

En lo que hace referencia a la distribución de los rangos de edad de los participantes en este estudio, lo más relevante que nos ilustra la gráfica No 3 es que el 51,5% de la muestra total tenían entre 19 a 21 años de edad; seguido en esa proporción por el rango de edad de los

estudiantes entre los 16 a 18 años con un 29,5%. Los rangos de edad con menor proporción son los estudiantes que se ubican entre 31 a 33 años 1,5% y los de 34 o más años con un 1% de participación. Lo anterior permite plantear que la muestra de este estudio, corresponde a una población joven, vigorosa y potencialmente activa.

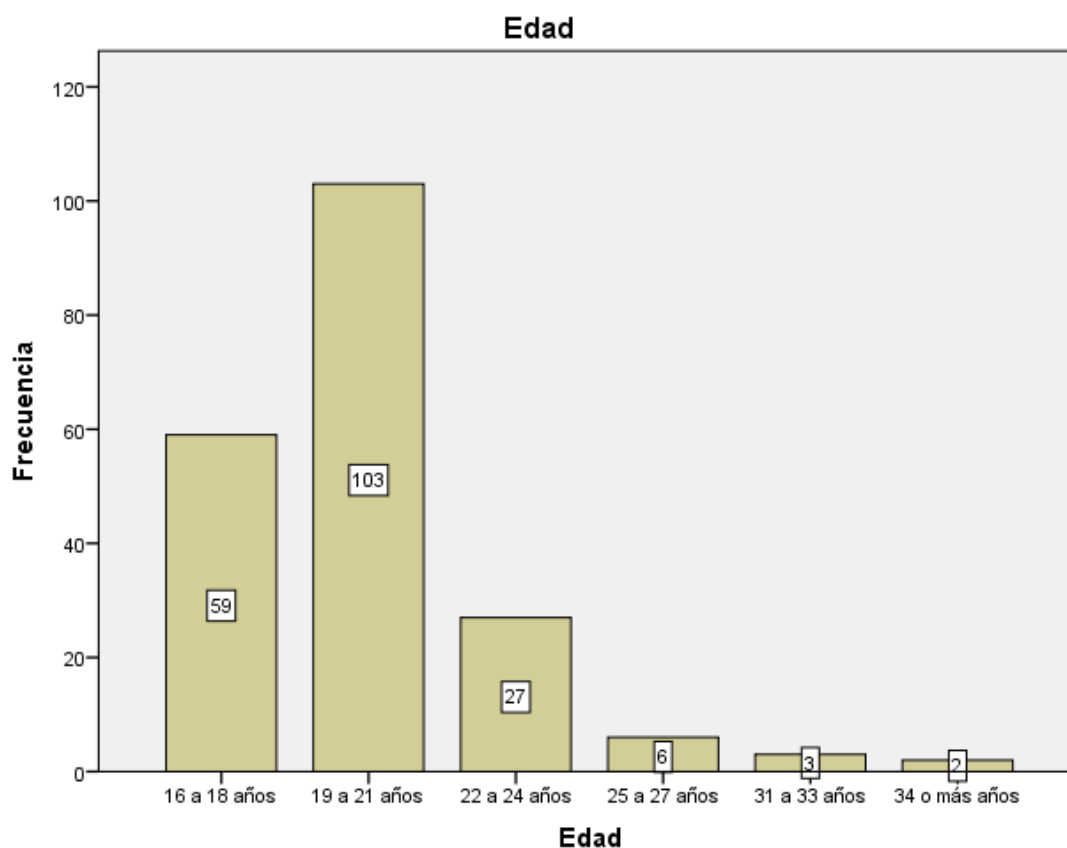


Figura 2. Frecuencias de la variable sociodemográfica Edad

Variable Facultad de Estudios

En lo que hace referencia a la participación de los estudiantes que integran la muestra y su participación por facultad, se puede apreciar en la figura No 4 que la mayor participación fue la

de la facultad de ingeniería con un 49%; seguido de los estudiantes de la facultad de educación con un 20% de participación. La facultad con menor participación en este estudio fue la facultad de salud con 1.5% de participación.

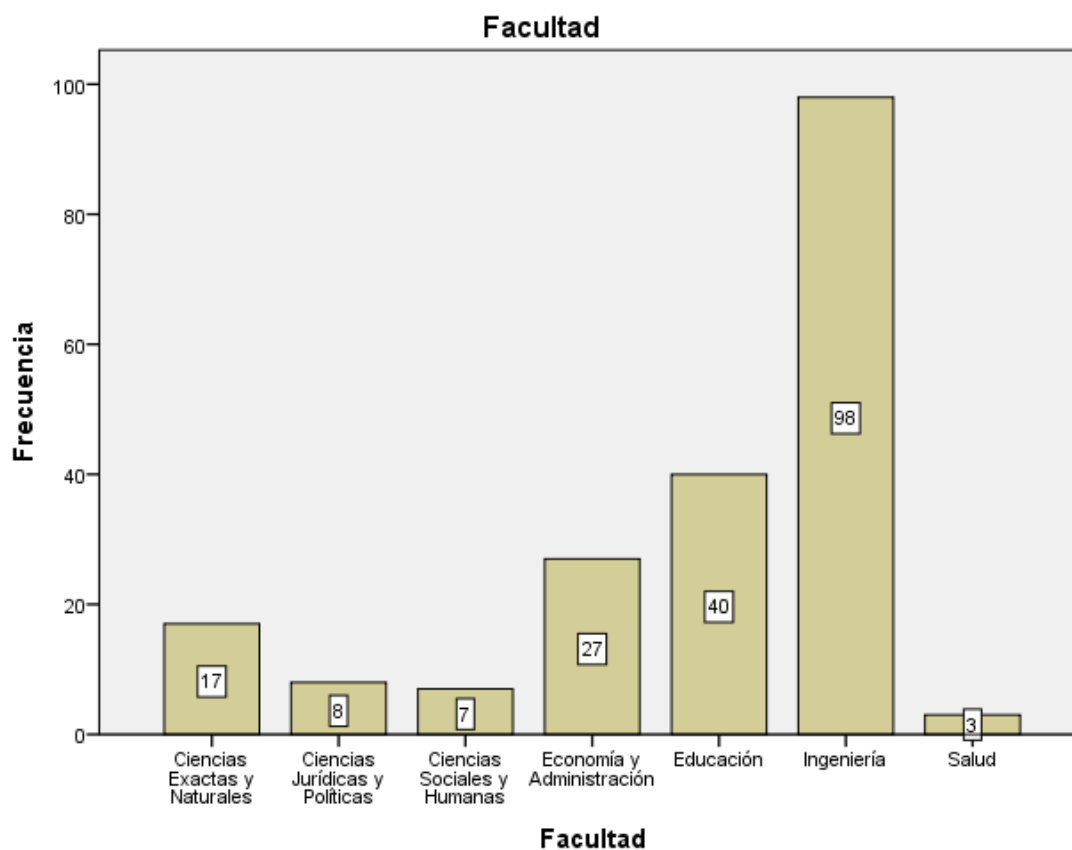


Figura 3. Frecuencias de la variable sociodemográfica Facultad de Estudios

Variable Semestre que cursa

Para el caso de esta variable, se registró que de los 200 estudiantes universitarios, la mayor proporción la obtienen los estudiantes matriculados en el cuarto semestre de sus carreras con un 17,5%, en esa misma proporción le siguen los matriculados en el tercer semestre con un 15,5%. Así mismo la gráfica nos muestra que con un 5% se encuentran los estudiantes que cursaban en su momento décimo semestre. La distribución de frecuencias anterior, es congruente con el hecho, de que al interior del pensum académico de la Universidad Surcolombiana, el curso de Deporte Formativo no tiene ubicación específica en un semestre en particular. Por el contrario, solo se estipula con carácter de obligatoriedad y como requisito para optar al título.

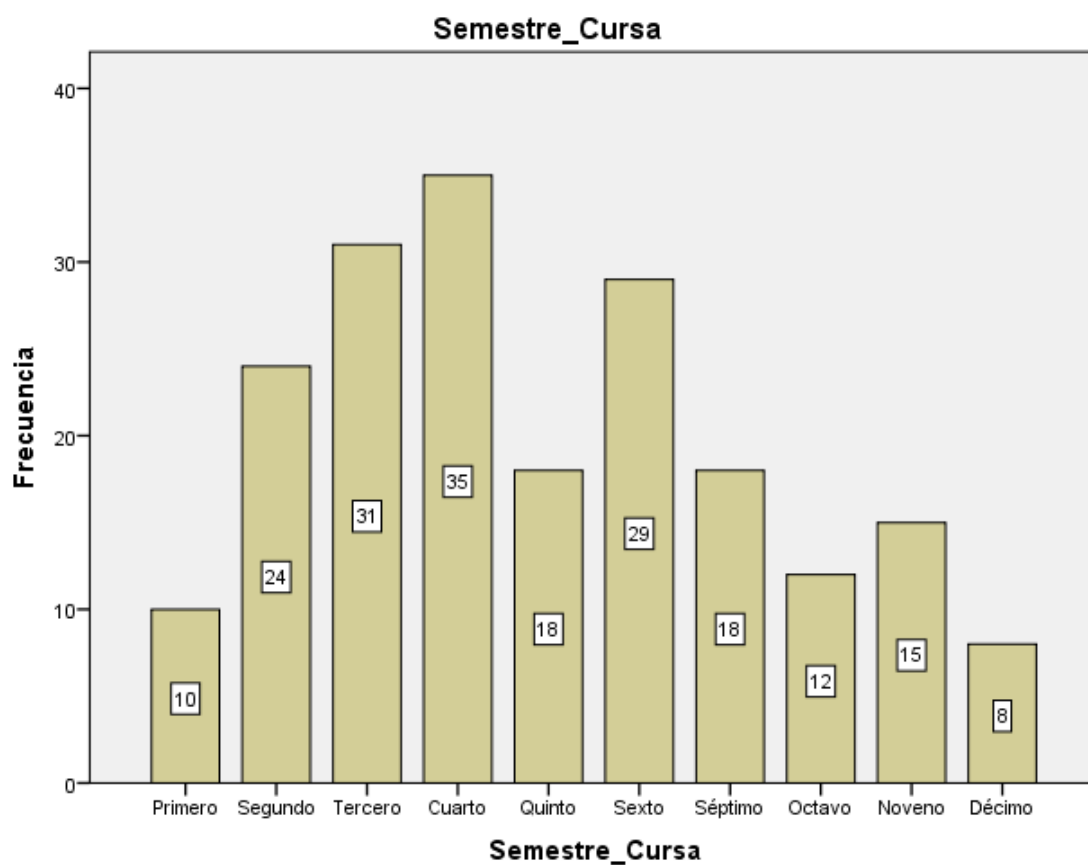


Figura 4. Frecuencias de la variable sociodemográfica *Semestre que cursa*

Variable Estado Civil

La figura 6. Nos muestra que el 94% de los estudiantes que integran la muestra se encontraban en ese momento en estado civil soltero o soltera. El restante 6% de la muestra eran casados o Vivian en unión libre.

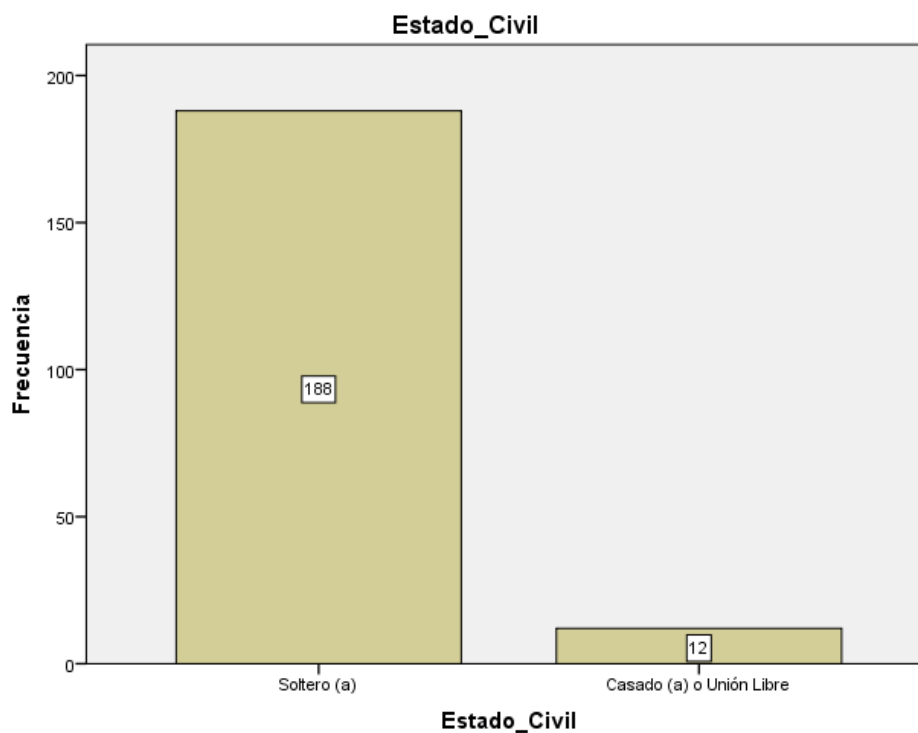


Figura 5. Frecuencias de la variable sociodemográfica *Estado Civil*

Variable Tipo de Familia

En la figura 7. Que indago el tipo de familia en el cual convivían los estudiantes universitarios, permite visualizar que el 53% de los estudiantes encuestados vivían en Familia Nucleares (conformadas por papá, mamá y hermanos o hermanas), por el contrario, y en menor escala con un 19% se encontraron estudiantes cuya familia era integrada por Otros Familiares (tíos, primos, abuelos, etc.)

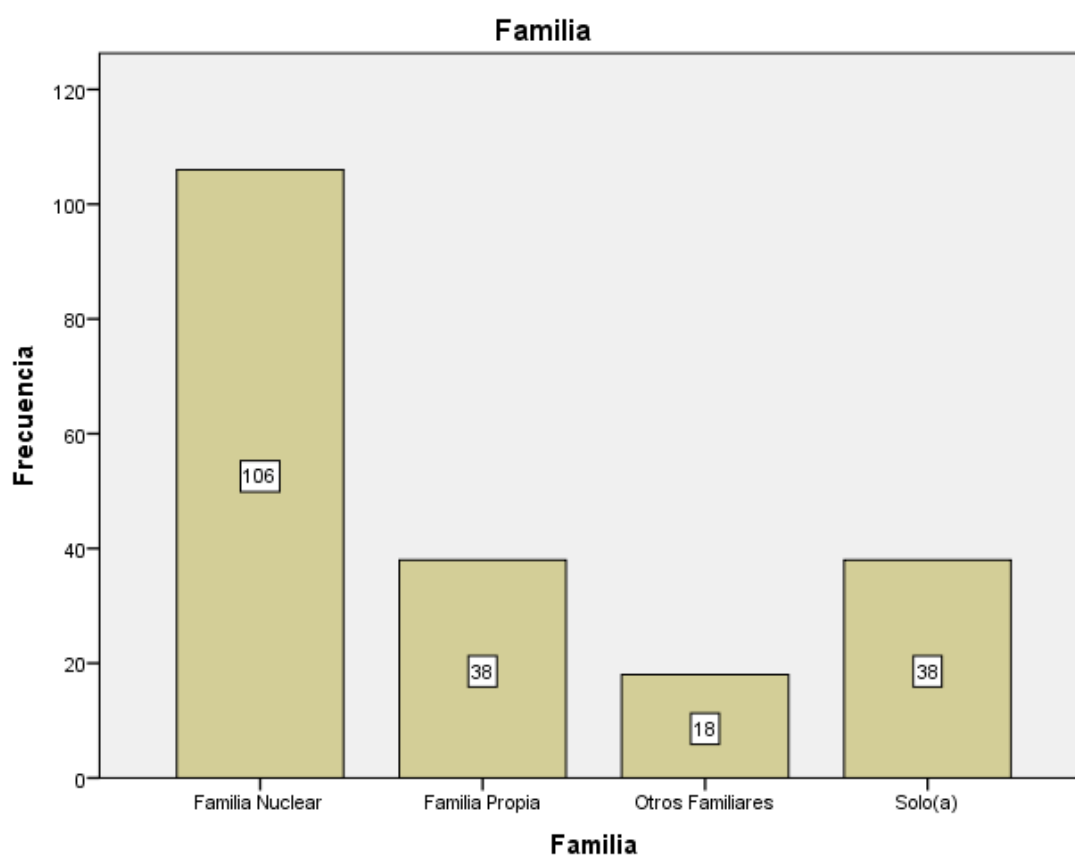


Figura 6. Frecuencias de la variable sociodemográfica Tipo de Familia

Variable Nivel Educativo de la madre

El suministro de datos de la figura 8. Nos ilustra que el 60% de las madres de los 200 estudiantes encuestados tienen un nivel de escolaridad secundaria. Seguido de 24.5% con nivel de formación universitario. En menor proporción se ubican las madres con formación en básica primaria con un 11.5% y finalmente con un 4% madres si ningún nivel de formación académico.

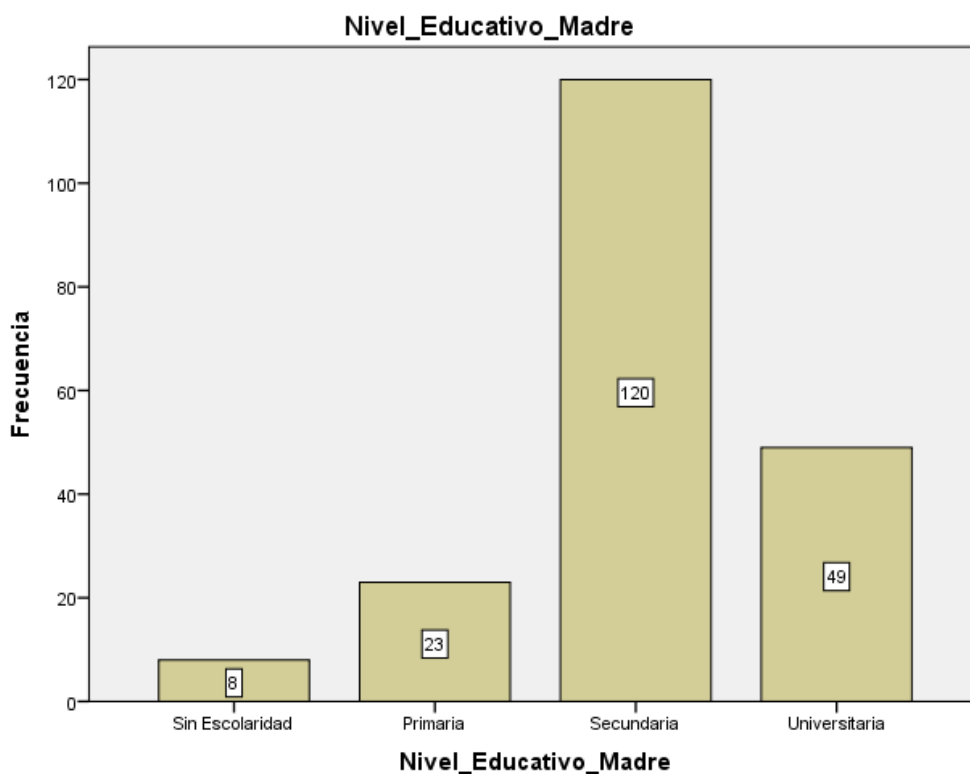


Figura 7. Frecuencias de la variable sociodemográfica Nivel Educativo de las Madres

Variable Nivel Educativo del padre

En lo que hace referencia al nivel de escolaridad de los 200 padres de familia se visualiza que, el 48.5% de ellos tiene título de bachiller, seguido de un 26% con una formación de un pregrado en educación superior. En menor escala se encuentran los que únicamente tienen título en

formación en básica primaria con un 16%, y por último el 9.5% no tienen ningún tipo de formación académica.

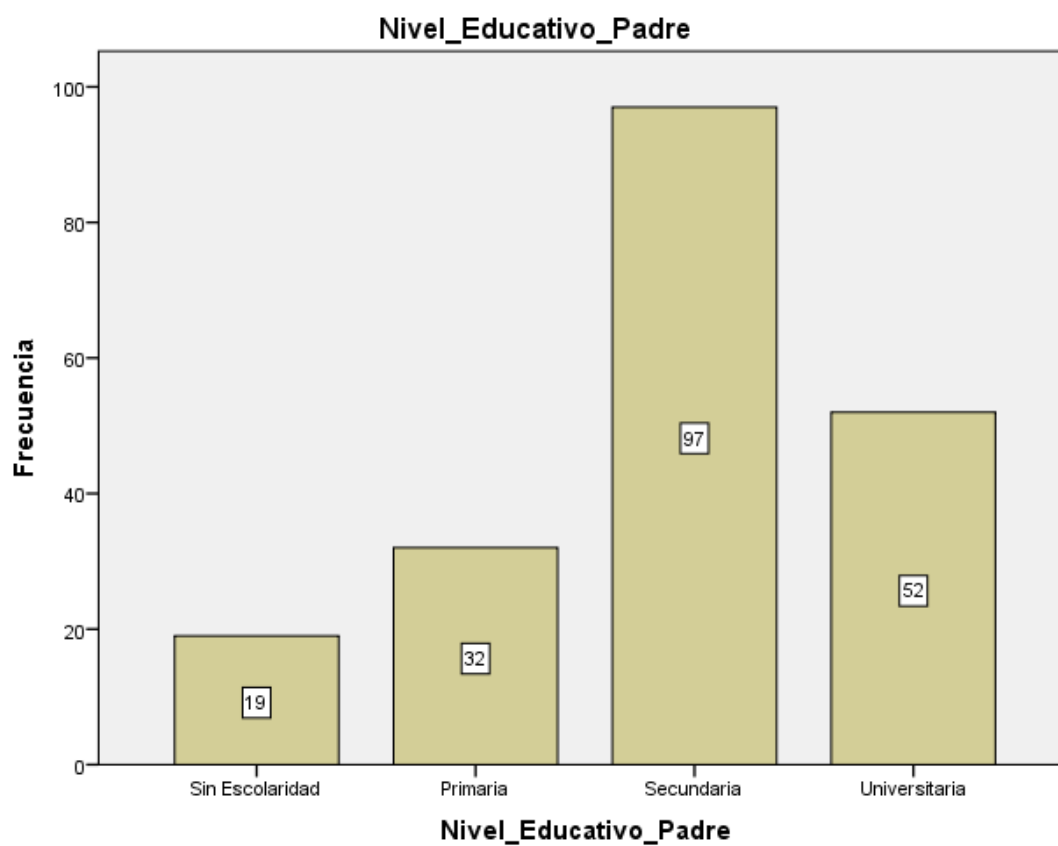


Figura 8. Frecuencias de la variable sociodemográfica Nivel Educativo de los Padres

Variable Pareja Estable

Se preguntó a los estudiantes participantes si tenían en el momento del estudio, una pareja estable sexual y emocionalmente, dado que en la literatura que se referencia, se establece que

este factor incide en desarrollo de estilos de vida saludables o no. Se evidenció, que sólo 33% cuentan con una pareja de manera estable y por el contrario, 67%, la gran mayoría, no cuentan con este elemento en sus vidas (Ver Figura 10).

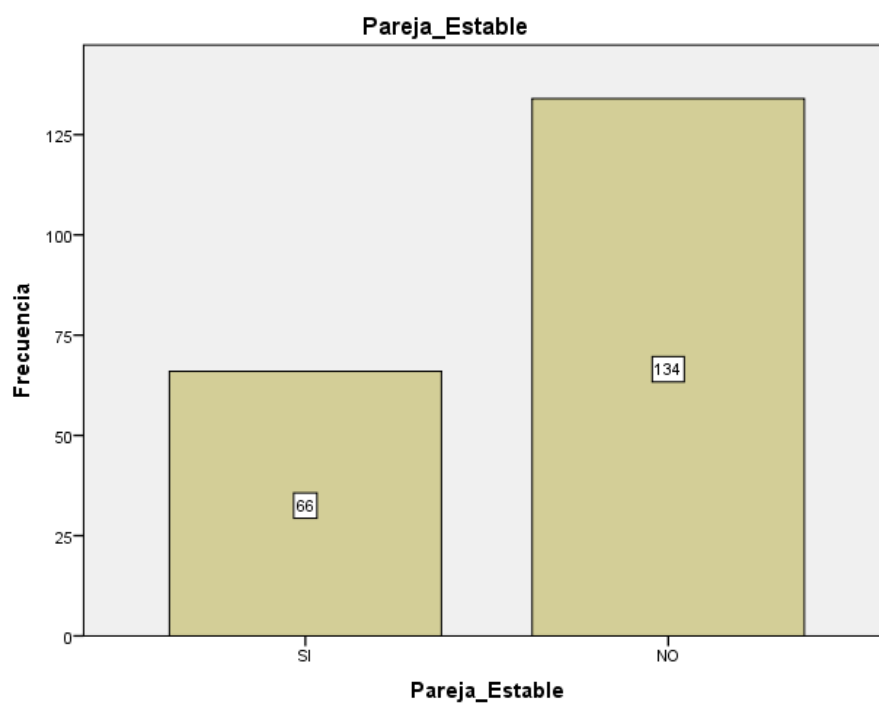


Figura 9. Frecuencias de la variable sociodemográfica Pareja Estable

Variable Trabaja al tiempo que estudia

Con relación a este aspecto sociodemográfico, se identificó que de los 200 estudiantes, trabajan al tiempo que desarrollan sus programas profesionales, es decir un 25,5% de la muestra el restante 74,5% no realizan ninguna actividad laboral paralela a su formación pre gradual.

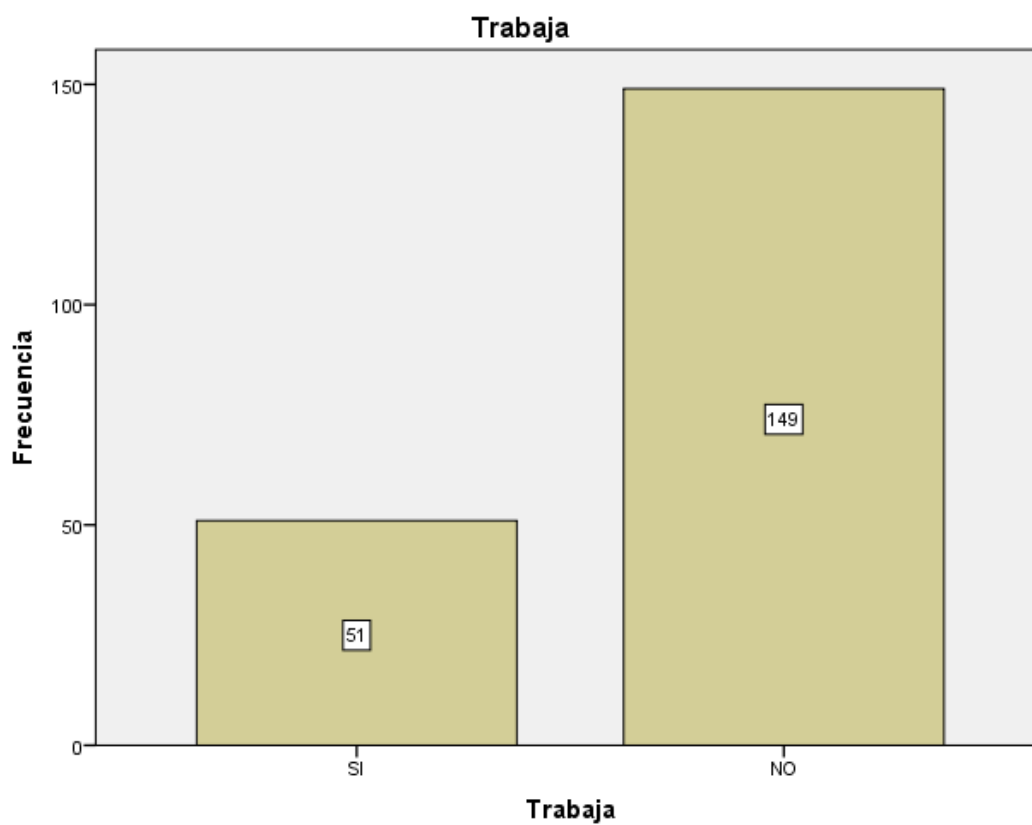


Figura 10. Frecuencias de la variable sociodemográfica trabaja al tiempo que estudia

Ahora bien, cuando se cuestionó por los motivos causales que les llevaba a los estudiantes a realizar o no actividad física y de llegar a hacerla, en qué nivel de satisfacción se encontraban los practicantes, se evidenció lo siguiente:

Motivo para hacer actividad física: al indagar sobre qué motivos inducen la práctica de actividad física la figura nos permite evidenciar que el 49,5% de los estudiantes que cursan

deporte formativo en el primer semestre académico 2018, consideran que hacer actividad física trae beneficios para su salud, seguidos de un 18% que lo hacen por mejorar su figura. En menor proporción el 1.5% consideran que practican actividad física por haber heredado un estilo de vida de sus padres y en mínima proporción un 1% por encajar en el estilo de vida de su pareja y amistades.

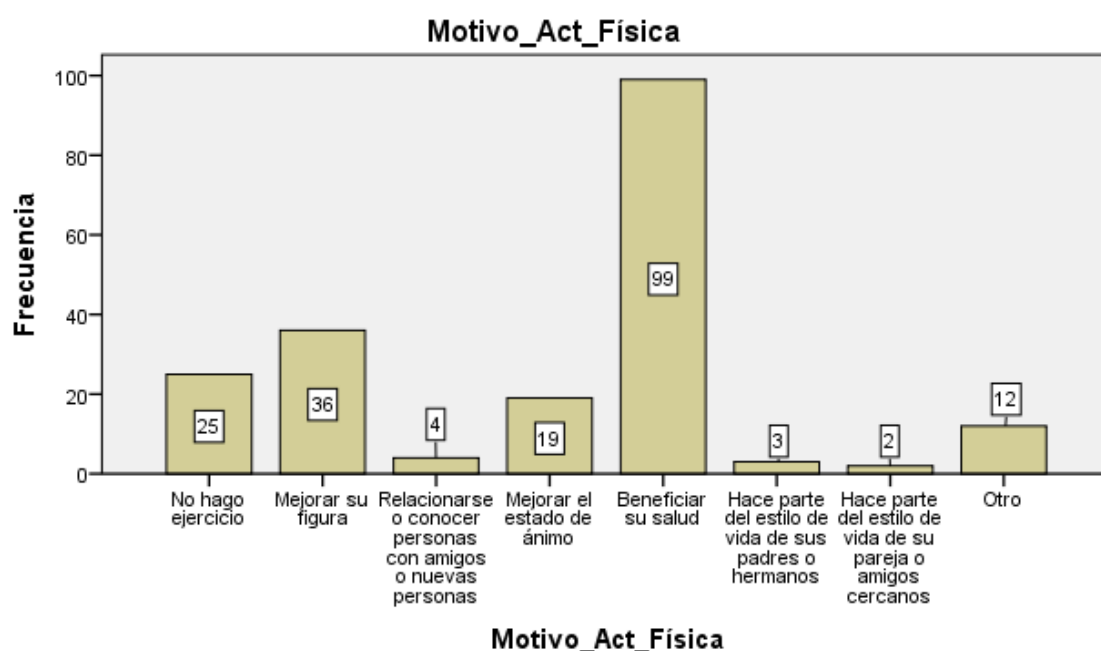


Figura 11. Frecuencias de la variable motivos para hacer actividad física

Todo lo anterior, demuestra que la población tiene claros los efectos positivos que genera la práctica de la actividad física, bien sea por interés particular o colectivo, es mayoritario el grupo de estudiantes que concibe el deporte como una opción adecuada en su diario vivir. Por lo tanto, se puede establecer que la población indagada cuenta con potencial y afinidad hacia la creación y consolidación de hábitos saludables y estilos de vida acorde a las realidades del contexto propio y comunitario.

Motivo para No hacer actividad física: al indagar sobre que les desmotiva la no realización de la actividad física deportiva se encuentra que de los 200 estudiantes incluido en la muestra de estudio el 46.5% consideran *la pereza* un factor decisivo en el proceso; el 7.5% manifiestan que no hacen actividad física dirigida porque *implica mucho esfuerzo y se cansan fácilmente*. Una minoría de los estudiantes encuestados manifiesta temor a hacer el *ridículo con un 2%*; o a hacer objeto de burlas y críticas con un 2% igualmente. El 1.5% manifiesta no hacer ejercicio por problemas de *relaciones sociales y timidez*.

El panorama con respecto a esta variable, permite apreciar que si bien existen entre la población participante hábitos de vida no saludable como la pereza y la apatía, que les coarta a realizar actividad física y deporte en sus jornadas. Prevalcen de igual forma en los adolescentes y jóvenes, factores sociales como el bullying, la crítica y el temor a la práctica de la actividad física. Los cuales pueden no solo coaccionar su actuar hacia la salud, su cuidado y el fomento de rutinas deportivas, sino que además, deteriorar aspectos como el auto reconocimiento, los auto esquemas y el autocuidado que deben prevalecer y sobresalir en esta edad. Lo anterior, se hace esencial, cuando se reconoce que durante la formación universitaria, se experimentan diferentes realidades culturales y sociales, que inciden de manera directa en muchos de los estudiantes, definiendo concepciones, actitudes y comportamientos.

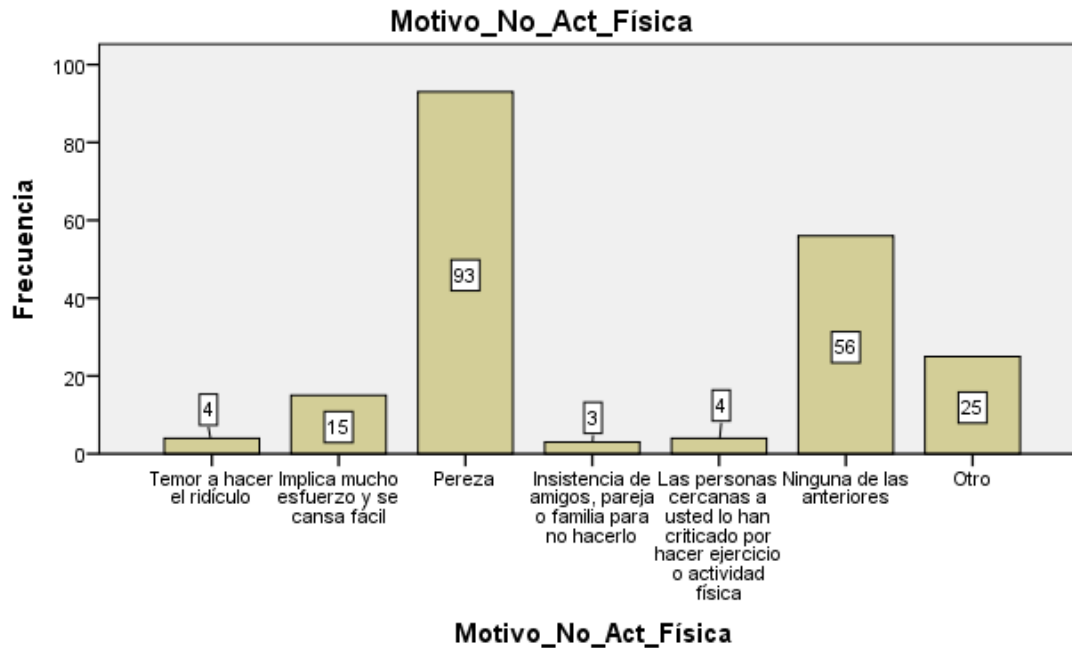


Figura 12. Frecuencias de la variable motivos para no hacer actividad física

Evaluación del Nivel de Actividad Física: En este aspecto, el 34,5% de los participantes manifiestan *estar satisfechos por el nivel de actividad física que llevan*, pero creen que podrían cambiarlo para mejorarlo, sin embargo, no saben si puedan hacerlo. El 22,5% de los participantes consideran que *el nivel que llevan es bueno*, pues han obtenido resultados, pero aún les falta lograr propósitos. Un 21% *está satisfecho con las prácticas que hacen* y no creen que estas le generen algún problema. Otro 15% consideran que *pueden cambiar en poco tiempo el nivel que llevan* y ya cuentan con un plan para hacerlo. Finalmente, solo 7% afirman *estar satisfechos con los cambios que han logrado* y piensan mantenerlos por su bienestar (Ver Figura 14).

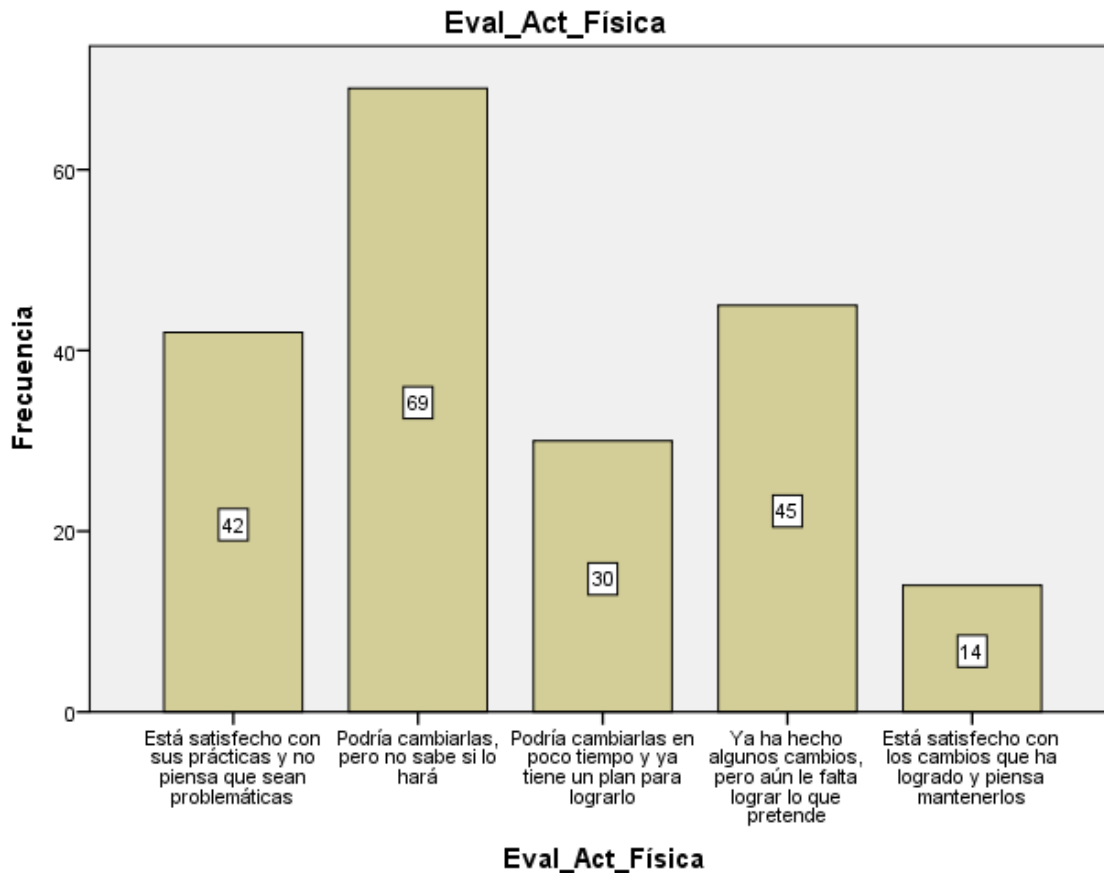


Figura 13. Frecuencias de la variable evaluación del nivel de actividad física

Es evidente en esta variable, que la mayoría de los practicantes de una actividad físico-deportiva, consideran estar bien o sentirse bien con el rendimiento que lleva o los resultados obtenidos. Nos obstante, es interesante ver como en una subpoblación de los participantes, es viable el fortalecimiento de sus rutinas y secuencias bajo el acompañamiento de personal con experticia en el tema, pues conciben que es posible mejorar en su acondicionamiento físico y por ende competitivo. Esto demuestra que si se canalizan de manera adecuada estas expectativas en la población universitaria, mediante el curso de Deporte Formativo y otros escenarios de formación deportiva, se pueden mitigar los índices de enfermedades crónicas en jóvenes o

patologías sociales, que se suscriben bajo signos de pereza y manejo inadecuado del ocio y tiempo libre.

Actividad Física o Deporte

Se registró que de los 200 participantes, el 57,5% realiza de manera constante o rutinaria alguna actividad físico-deportiva. Por el contrario, el 42,5% manifiesta no practicar ninguna actividad físico deportivo. (Ver Figura 15).

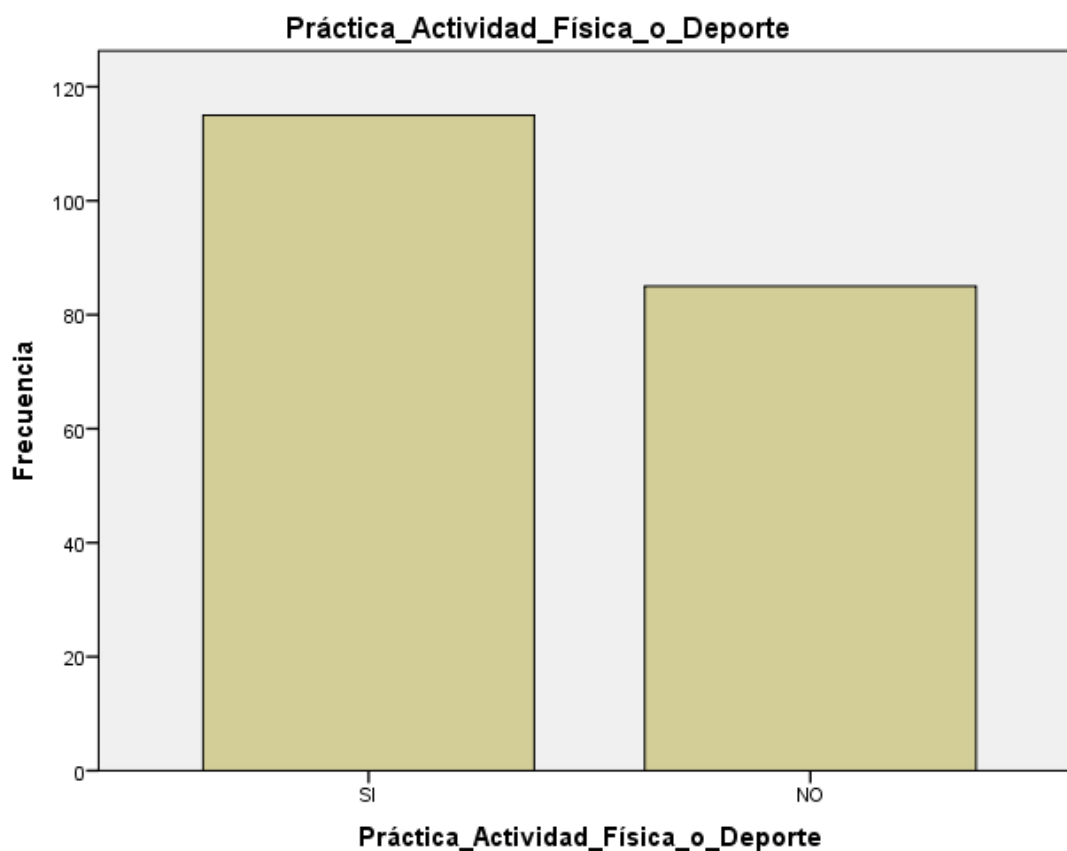


Figura 14. *Frecuencias de la variable practica alguna actividad física o deporte*

Como se observa entonces en la Figura 15, las frecuencias entre los practicantes y lo no practicantes, son levemente poralizadas. Por lo tanto, la realidad que se evidencia en el contexto de la Universidad Surcolombiana con esta población estudiada, no es ajena a otros contextos. Puesto que en la población joven o de adultos jóvenes en Colombia, prevalece la actividad física mínima, especialmente en edades entre los 18 y 64 años, tanto en hombres (38.1%) como en mujeres (46.4%) (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN, 2005).

Así mismo, cuando se preguntó por el mecanismo de cómo practican la actividad física, se evidencio que el 20%, la realizan por cuenta propia y de manera individual. Seguidamente, 15,5% practican algún deporte o actividad física únicamente como actividad dirigida al interior de la universidad; el 11,5% lo hacen por su cuenta propia o en compañía de amigos; el 8% asisten a un gimnasio el 3,5% participan de actividades colectivas y dirigidas en club deportivos.

En este caso, es interesante ver como la mayoría de los jóvenes que atienden alguna actividad deportiva en su diario vivir, lo hacen bajo acompañamiento de la universidad o externo. No obstante, hay un número de estos que si bien hacen algún deporte, lo pueden estar haciendo de manera inadecuada o bajo parámetros no idóneos que le permitan un acondicionamiento físico óptimo y oportuno. Pues como plantean, Ariztizabal, Jaramillo y Rico (2003), los efectos que el ejercicio físico produce sobre nuestro cuerpo son múltiples y diversos y están en estrecha relación con la intensidad, el tipo y la duración de la actividad física. En general se puede establecer, que las personas que realizan actividad física regular y cotidiana, con fines preventivos o terapéuticos, presentan: más bajas la grasa corporal, la presión arterial y la

frecuencia cardíaca y mayor el consumo de oxígeno. Para estos autores, se suman a lo anterior, los beneficios psicológicos, puesto que la sumatoria de todo lo anterior contribuye a una sensación de bienestar y mejora el estado funcional.

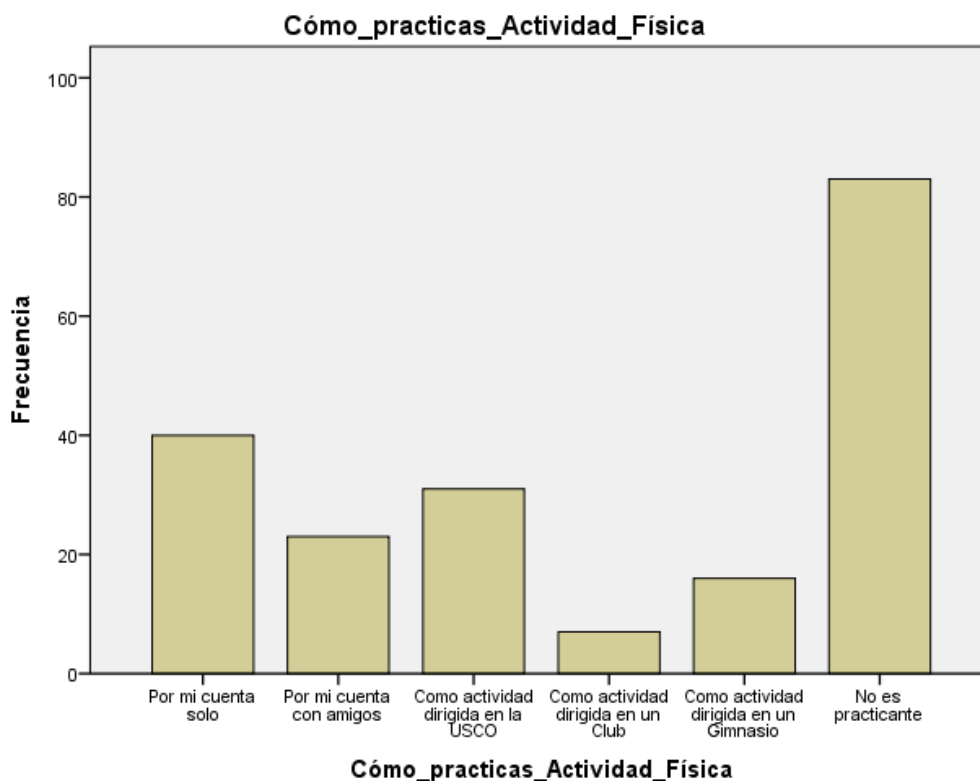


Figura 15. Frecuencias de la variable sociodemográfica como practicas actividad física

Ahora bien, para obtener los mayores y mejores beneficios, la actividad física regular y cotidiana debe realizarse siguiendo los principios básicos del entrenamiento. Para Ariztizabal, Jaramillo y Rico (2003), no basta con incrementar el rendimiento deportivo, sino se mejora la capacidad funcional en el practicante. Es decir, que la carga o cantidad de trabajo muscular que produce el efecto del acondicionamiento físico, de acuerdo con García, Navarro y Ruiz (1996), debe ir en función de la frecuencia e intensidad.

Por lo tanto, la práctica de la actividad física debe ser adaptada a las necesidades de cada individuo, atendiendo sus particularidades. De ahí, que se promueva el hacer un chequeo médico pormenorizado antes de prescribir un programa de ejercicio, valorando la sintomatología clínica y una prueba de esfuerzo en el futuro practicante de actividad deportiva.

En lo que respecta con el tipo de instalaciones que emplean los jóvenes universitarios para realizar actividad físico-deportiva, se halló 22,5% de los estudiantes lo hacen en espacios deportivos de la Universidad Surcolombiana, 17% en escenarios o parques públicos, 8,5% en club privados, el 6,5% en la casa de cada uno y 3,5% en recintos deportivos como coliseos y estadio.

Al determinar lo anterior, fue interesante ver de igual manera, que el tipo de instalación que la mayor parte de estudiantes universitarios emplean, son escenarios cubiertos 29,5% y los demás practicantes 28,5% hacen uso de instalaciones al aire libre.

Dentro de las preferencias en designación de tiempo para realizar la práctica físico-deportiva, se encontró que 16%, lo hacen en su mayoría 3 veces a la semana, afirmando que se debe a las cargas académicas en sus programas de formación. Del mismo modo, las rutinas con mayor frecuencia, fueron cinco días a la semana 12%, seguida de tres días a la semana 11,5% y cuatro días a la semana 9%. Caso contrario sucede, con prácticas exclusivamente los fines de semana 1,5%, toda la semana 1% y un día semanalmente 4,5%. Esto permite afirmar, que si bien no todos los jóvenes participantes realizan alguna actividad físico-deportiva de manera rutinaria o constante, los que lo hacen, tiene cierta frecuencia que se hace oportuna y eficaz para el desarrollo de hábitos y conductas saludables.

Estos resultados permiten ver como para los universitarios es importante realizar actividad física de manera constante y rutinaria en su cotidianidad. De esta manera, estos hallazgos se relacionan con postulados como el de Gámez (2005), al establecer que un nivel de actividad física moderada (frecuencia de dos a tres veces por semana), podría prevenir las consecuencias del sedentarismo y traer algunos beneficios a la salud. Para Varela et al., (2011), entre los beneficios se encuentran el aumento de la plasticidad neuronal, la elevación del nivel del factor neurotrófico derivado del cerebro, favoreciendo la memoria visual y el aprendizaje. Así mismo, se logra la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo (Ang y Gomez, 2007) y contribuye en el desempeño escolar, sobre todo en lo que respecta a las matemáticas y la lectura (Hillman, Erickson y Kramer, 2008).

Además, se preguntó a los 200 jóvenes por una posible apreciación para su nivel de práctica físico-deportiva, encontrando que la mayoría de los practicantes considera estar en un nivel *Principiante* 38,5%, por su parte afirman estar en un nivel *Avanzado* 18,5% y nivel *Experto* 1% (Ver Figura 17).

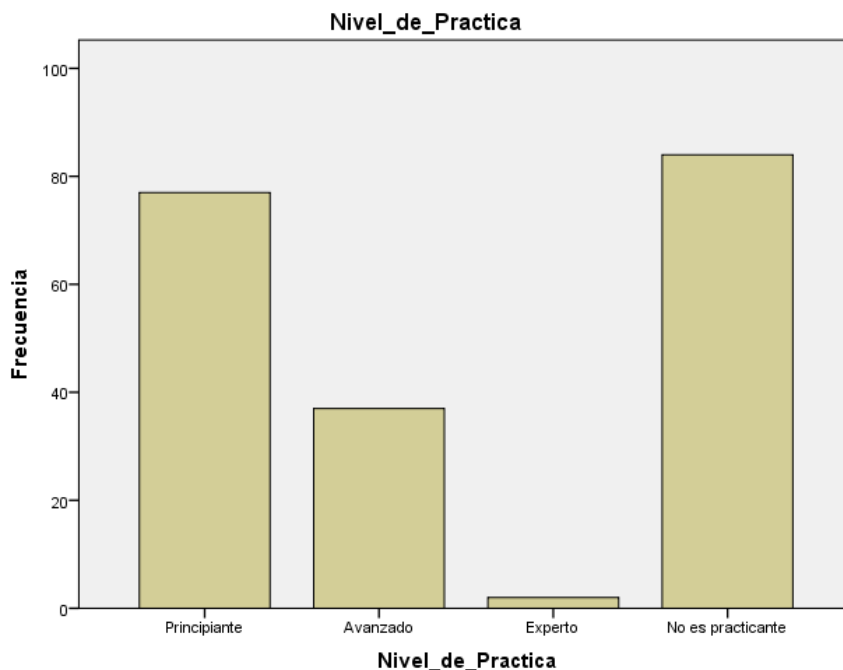


Figura 16. Frecuencias de para los Niveles de Práctica Físico-Deportiva en los participantes

Lo anterior se relaciona con otros estudios en Colombia, en donde se ha caracterizado las prácticas de actividad física de los jóvenes universitarios y han intentado identificar los factores relacionados con llevarlas a cabo o no. Los resultados obtenidos son alarmantes en ciertos casos, como se ha registrado en algunas variables de este trabajo. Por ejemplo, Gómez, Mateus y Cabrera (2004), evidenciaron que entre 1045 mujeres bogotanas, con edades entre los 18 y 69 años, el 79.1% no realizaba actividad física moderada como mínimo durante 10 minutos en el día. Del mismo modo, Lema, Salazar, Varela, Díaz, Rubio y Botero (2009), quienes trabajaron con 598 universitarios caleños, encontraron que el 77% realizaba poco o ningún tipo de ejercicio o práctica corporal durante al menos 30 minutos, con una frecuencia de tres veces a la semana.

Ya en un contexto más amplio, a nivel hispano se registraron en España cifras similares a las halladas en esta investigación. Pavón y Moreno (2008), identificaron que en la población universitaria, es mayor la proporción de hombres practicantes de actividad deportiva, que de mujeres. Así mismo, sucedió en el estudio de Hernán, Ramos y Fernández (2002), al encontrar que en un grupo de 1693 jóvenes entre 18 y 29 años, el porcentaje de práctica deportiva estaba entre 42% y 66% en hombres y mujeres que vivían en áreas urbanas o rurales de España, esto demuestra entonces que el lugar de residencia y otras variables sociodemográficas contenidas para este trabajo, pueden tener relación directa o indirecta con la apropiación de una actividad física en la población universitaria, junto a otros factores que ya se han señalado.

Por otra parte, al indagar por la posible vinculación a una asociación deportiva en el caso de los estudiantes que se reportaron como practicantes, se registró que de estos, 100 estudiantes (86,2%) no estaban asociados o pertenecían a dichas agrupaciones. Por su parte, los otros 16 (13,8%) manifestaron encontrarse para fecha del estudio, afiliados a entidades bajo dicha connotación.

Finalmente, en este proceso de caracterizar concepciones e intereses de los estudiantes hacia el campo temático de la investigación, se plantearon cuestionamientos hacia la Universidad Surcolombiana y el curso de Deporte Formativo, y la incidencia de estos en el fomento de la actividad física.

Así pues, se encontró que después de haber cursado la asignatura institucional de Deporte Formativo, finalizando el segundo periodo académico del 2018, se observó que el 42,5% de los

jóvenes correspondiente a 85 estudiantes sigue siendo no practicantes de alguna actividad deportiva. Por el contrario, 60 estudiantes (30%) si han transformado sus rutinas y hoy *practican alguna actividad*. Los 55 estudiantes restantes (27,5%) creen que *el curso no los motivó lo suficiente como para tomar dichas rutinas*.

No obstante, se observa que 44,5% correspondiente a 89 jóvenes, afirman que *la Universidad si los ha motivado a realizar actividad física*, mientras que 29% 58 de ellos, plantean lo contrario, y los 53 restantes dicen *no conocen mecanismos institucionales de acceso a actividades de bienestar, recreación, ocio y deporte*. Esto evidencia que el porcentaje de no practicantes, se correlaciona con aquellos que para este caso, manifestaron bajo o poco interés sobre el tema, por lo tanto, no les importa tener apoyo y motivación desde su casa de estudios.

En relación a los espacios que tiene la Universidad Surcolombiana, el 46% (92 estudiantes) dicen que *No son suficientes*, 33,5% (67 estudiantes) consideran que dan abasto los espacios deportivos y el otro 20,5% (41 estudiantes) no saben ni conocen a profundidad sobre el tema. De ahí que, 71 de los participantes (35,5%) afirmen que los espacios de la institución *No son de calidad*. Ya un 30% (60) cree que *son de buena calidad* y un 34,5% (69) *no sabe o no conoce*.

Por lo anterior, se les preguntó sobre el tipo de deportes que se debían promocionar en la Universidad Surcolombiana, encontrando que 57,5% de los participantes (115) manifiesta que el *deporte para la salud*, es una línea importante en la formación humana. Del mismo modo, 64 jóvenes (32%) plantean como objeto de profundización *el deporte de alto rendimiento* y los otros 21 (10,5%) *no sabe o no conoce*.

Ya cuando se preguntó por el curso de Deporte Formativo, se observó que 166 jóvenes (83%) le *dan importancia al área de la Educación Física en la formación humana* y todo lo que implica su desarrollo. Solo 13 jóvenes (6,5%) creen que *este campo del saber no es importante* y 21 jóvenes (10,5%) *no están seguros de su respuesta*. Del mismo modo, se aprecia en los resultados el 67,5% de los participantes no están de acuerdo en que el curso de Deporte Formativo, tenga asignación de créditos académicos, en comparación 32,5% que si aceptan dicha estructura curricular (Ver Figura 18).

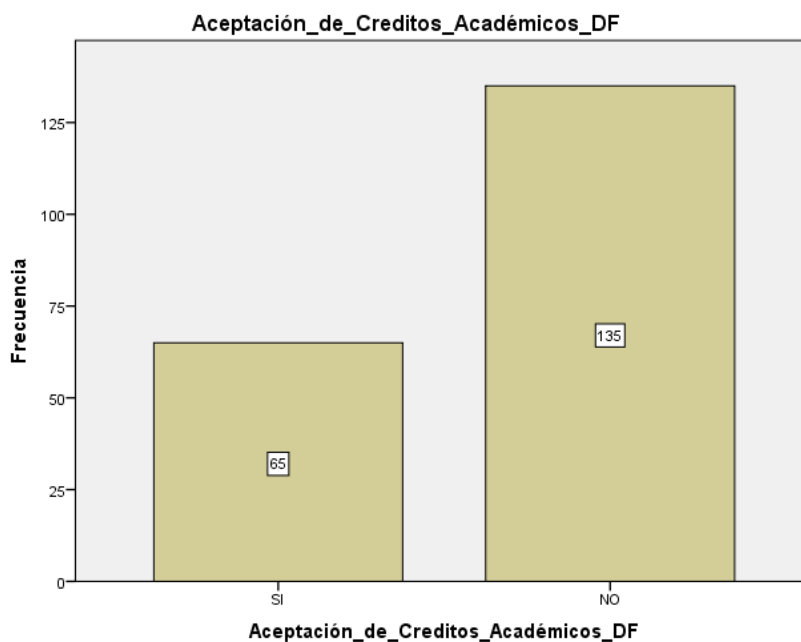


Figura 17. Frecuencias para la variable aceptación de créditos académicos para Deporte Formativo

7.2 Actividad Físico-Deportiva, Intereses y Motivaciones

Para lograr reconocer los hábitos y las prácticas físico-deportivas, la frecuencia y los intereses de los estudiantes en relación a este tema. Fue necesario hacer uso de una escala tipo Likert para evaluar los motivos, intereses y actitudes hacia la actividad física, por lo tanto se ha tomado el instrumento de Pavón et al., (2003) y se diseñaron algunos interrogantes para medir la frecuencia con la que los participantes hacían diferentes actividades.

Con esto, se procedió a determinar las posibles relaciones existentes entre las variables dependientes y aquellas de tipo independiente como *sexo, edad, trabaja en la actualidad, facultad y práctica de actividad físico-deportiva*. Las pruebas utilizadas en el análisis fueron la t-student que permite comparar las medias aritméticas en dos sub-muestras de la misma población (Briones, 2002) con las variables independientes. Por otra parte en algunos casos debido a la presencia de más de 2 sub-muestras, cada una con su media aritmética, se recurrió al análisis de varianza, que de acuerdo con Briones (2002, pp. 103), “*permite comparar dos, tres o más medios aritméticos de otras tantas sub-muestras definidas por las categorías de una cierta variable independiente elegida por el investigador en su estudio*”. Este análisis de varianza fue realizado con la prueba ANOVA del paquete estadístico SPSS 22.

7.2.1 Actividad Físico-Deportiva

En este caso, se encontró a partir de las frecuencias reportadas por los universitarios, que 160 de ellos (80%) están en un nivel de *Alta Actividad Física*, por el contrario en el nivel de *Baja Actividad Física* se ubicaron 40 de los participantes (20%).

Ahora bien, cuando se revisa las correlaciones con las variables independientes, se logró determinar lo siguiente:

Sexo: De los 200 participantes en el estudio, 109 fueron individuos de sexo masculino y 91 de sexo femenino. El primer sub-grupo presentó una media en relación a la actividad física de 5,72 valor muy cercano al segundo sub-grupo con una media de 5,57. Por su parte la desviación estándar en las agrupaciones fue 1,413 y 1,423 respectivamente. Esto permitió calcular la normalidad de la distribución bajo la prueba de Kolmogorov-Smirnov obteniendo valores de significancia menores a 0,05 (5% de error y 95% de confiabilidad), lo que indica que los datos tomados No provienen de una distribución normal. Así pues al revisar el p-valor a la luz de la t-student como prueba de hipótesis y comparar las medias de las agrupaciones, se halló que se asumen varianzas iguales con un valor de significancia de 0,447 para esta variable (Ver Tabla 4).

Tabla 4. Prueba comparativa t-student para variable sexo en función de la actividad física

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias			Diferencia de medias
		F	Sig.	t	gl	Sig.	
Actividad Física	Se asumen varianzas iguales	0,396	0,530	0,762	198	0,447	0,153

Trabaja actualmente: En este caso se encontró que 51 estudiantes trabajaban al tiempo que cursaban sus estudios y los otros 149 no lo hacían. Al correlacionar este aspecto con la variable actividad física, se evidenció que los datos no provienen de una distribución normal, por lo tanto se asumen varianzas iguales entre sus medias como se puede ver en la Tabla 5.

Tabla 5. Prueba comparativa t-student para variable trabaja en función de la actividad física

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias			Diferencia de medias
		F	Sig.	T	gl	Sig.	
Actividad Física	Se asumen varianzas iguales	9,187	0,005	-1,54	198	0,125	-0,100

Edad: Debido a que en esta variable se establecieron 6 sub-grupos para la población, fue necesario comparar las medias entre y dentro de los grupos mediante la ANOVA de un factor. Así pues, se obtuvo una significancia de 0,319 entre los grupos (Ver Tabla 6) y dentro de estos, la mayor diferencia se registró entre los universitarios que tenían entre 19 y 21 años y los que tenía edades mayores a los 34 años, tal como se puede ver en la Tabla 7 y Figura 19, creadas a partir de la prueba post-hoc HSD Tukey.

Tabla 6. Comparación de Medias por ANOVA de un factor para la variable edad

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	11,801	5	2,360	1,182	0,319
Dentro de grupos	387,394	194	1,997		

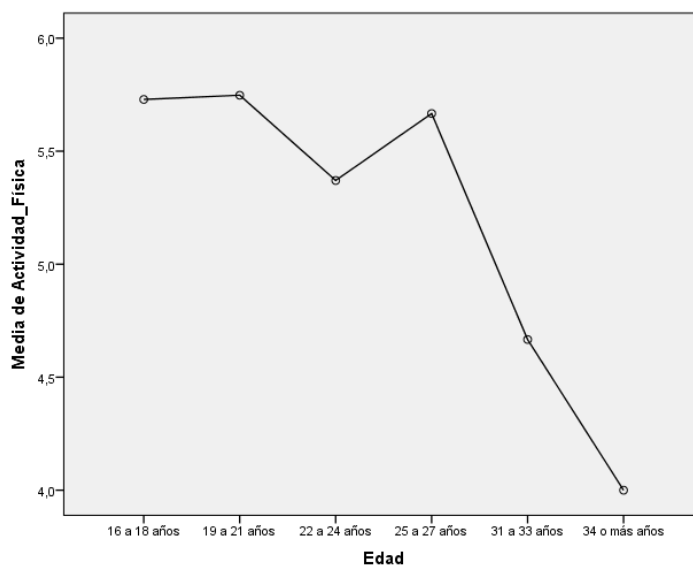


Figura 18. Gráfico de medidas para la variable edad en función de la actividad física

Tabla 7. Prueba Post-Hoc HSD Tukey para la variable edad

	Edad	N	Subconjunto para alfa
			= 0,05
			1
	34 o más años	2	4,00
	31 a 33 años	3	4,67
	22 a 24 años	27	5,37
HSD Tukey	25 a 27 años	6	5,67
	16 a 18 años	59	5,73
	19 a 21 años	103	5,75
	Sig.		0,304

Facultad: Para esta variable, se reconoció una media de 5,29 para la facultad de *Ciencias Exactas y Naturales* (17 estudiantes), de 5,25 para *Ciencias Jurídicas y Políticas* (8 estudiantes),

de 6,14 para *Ciencias Sociales y Humanas* (7 estudiantes), de 5,74 para *Economía y Administración* (27 estudiantes), 5,90 para la facultad de *Educación* (40 estudiantes), para *Ingeniería* fue de 5,59 (98 estudiantes) y para *Salud* de 5,67 (3 estudiantes). Por su parte, la diferencia de medias, arrojó un valor de significancia de 0,671 demostrando que no existen diferencias entre los grupos (Ver Tabla 8 y Figura 20).

Tabla 8. Comparación de Medias por ANOVA de un factor para la variable facultad

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	8,183	6	1,364	0,673	0,671
Dentro de grupos	391,012	193	2,026		

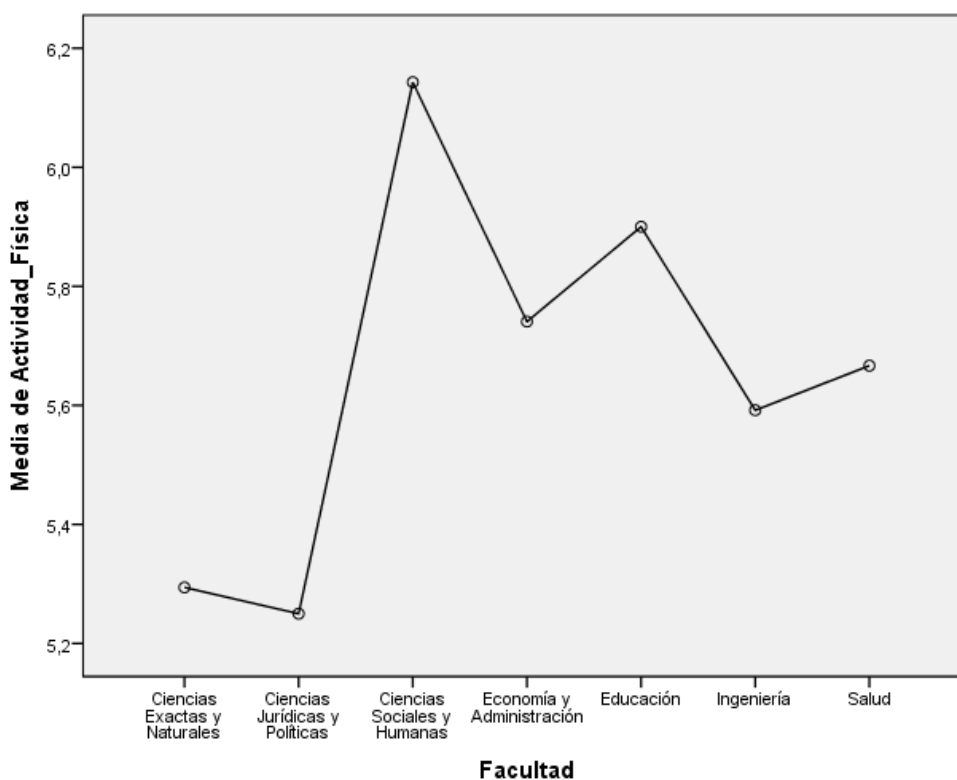


Figura 19. Gráfico de medidas para la variable edad en función de la actividad física

Practica alguna actividad físico-deportiva: En esta variable se establecieron dos agrupaciones, universitarios que afirmaron hacer actividad física de manera rutinaria en su diario vivir y los que por el contrario se mostraron ajenos a dichas actividades en su agenda semanal. Así pues, al calcular la homogeneidad de los datos, se halló que provienen de una distribución normal con un p-valor de 0,010. Del mismo modo, la media de cada sub-grupo fue 1,89 y 1,68 los que si hacían actividad física y para los que no respectivamente. Esto permitió evidenciar un valor de varianza acorde a la prueba de Levene $<0,000$ (se reconoce un valor de error posible de 5% y un margen de confianza de 95%), reconociendo que se asumen varianzas diferentes y además el p-valor de la prueba t-student que fue de $<0,000$ refleja que existen diferencias significativas entre los dos sub-grupos para esta variable (Ver Tabla 9).

Tabla 9. Prueba t-student para variable, practica alguna actividad físico-deportiva

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias			
		F	Sig.	T	gl	Sig.	Diferencia de medias
Actividad Física	Se asumen varianzas iguales	56,133	$<0,000$	3,678	0,198	$<0,000$	0,056

7.2.2 Intereses, Motivos y Actitudes hacia la Actividad Físico-Deportiva

Al revisar los resultados de la escala tipo Likert empleada para medir este aspecto en el instrumento central de la investigación, se logró reconocer que así como plantean Pavón et al., (2002) al construir el Cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (C.A.M.I.A.F.) y que ha sido aplicado para este estudio. Esta se compone de

seis factores: *Competición; Capacidad Personal; Aventura; Hedonismo y Relación Social; Aspecto Físico e Imagen Personal; y Salud Médica.*

De igual manera, al revisar el índice de fiabilidad bajo el Alfa de Cronbach para los 48 elementos que componen la escala, se obtuvo un valor de confiabilidad de 0,946. Es decir, que para esta escala, el nivel de confiabilidad es *excelente* (George y Mallery, 2003).

El alfa de Cronbach, indica la consistencia interna de una escala, evidenciando la correlación entre las variables, de acuerdo con George y Mallery (2003), entre más próximo sea el valor a 1, mayor es la consistencia interna de las dimensiones y variables de una escala.

Ahora bien, al revisar la consistencia interna de cada uno de los seis componentes de la escala del formato C.A.M.I.A.F Pavón et al., (2002) frente a las respuestas y afirmaciones que reportan cada uno de los 200 estudiantes de la muestra se obtiene los siguientes resultados como se pueden apreciar en las siguientes:

Tabla 10. *Índice de fiabilidad comparativa entre los componentes de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses (C.A.M.I.A.F) frente a las actividades físico-deportivas de la muestra encuestada. Ver anexo 1. Literal C. MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA*

Dimensiones y/o Factores	Proposiciones										Alfa de Cronbach
Competición	5	6	7	8	9	11	19	20	23	26	0,882
Capacidad Personal	25	30	31	33	34	35	36	43	44	47	0,899
Aventura	24	27	28	37	39	40	41	42	45		0,879
Hedonismo y Relación Social	12	13	15	21	29	32	48				0,842

Aspecto Físico e Imagen Personal	1	2	4	14	22	38	46	0,746
Salud Médica	10	16	17	18				0,766

Seguidamente al análisis factorial anterior, se procedió a comparar las dimensiones y/o factores de la escala (*Competición, Capacidad Personal, Aventura, Hedonismo y Relación Social, Aspecto Físico e Imagen Personal y Salud Médica*) en función de las variables sociodemográficas independientes reconocidas en la población participante. De esta manera se obtienen los siguientes resultados:

Sexo: Los resultados obtenidos de las actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas por parte de los estudiantes universitarios en función de su sexo, permite identificar que para las dimensiones *Competición y Hedonismo y Relación Social*, no se asumen varianzas iguales, por lo tanto es evidente que existen diferencias significativas entre los hombres y las mujeres que participaron de la investigación. Lo anterior se registra en la Tabla 11, con valores de p-valor en la prueba t-student para muestras independientes en el SPSS, inferiores a 0.005, es decir bajo un 95% de confianza y 5% máximo de error.

Tabla 11. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función del sexo *Ver anexo I. Literal C. MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA*

PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Dimensión	Sexo	Media	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias		
			F	Sig.	t	gl	Sig.
Competición	Masculino	23,78	0,060	0,806	1,244	198	0,015
	Femenino	20,48			1,251	195,079	
Capacidad Personal	Masculino	26,63	0,463	0,497	0,911	198	0,364
	Femenino	25,68			0,907	188,690	
Aventura	Masculino	22,64	0,511	0,476	0,909	198	0,364
	Femenino	21,81			0,902	184,710	
Hedonismo y Relación Social	Masculino	10,96	0,914	0,340	1,734	198	0,034
	Femenino	9,98			1,738	193,317	
Aspecto Físico e Imagen Personal	Masculino	19,41	0,406	0,525	1,034	198	0,303
	Femenino	18,79			1,029	187,568	
Salud Médica	Masculino	11,70	0,256	0,614	0,045	198	0,964
	Femenino	11,68			0,045	192,012	

A partir de la Tabla 11, también se evidencia que en las dimensiones *Capacidad Personal*, *Aventura*, *Aspecto Físico e Imagen Personal* y *Salud Médica*, no existen diferencias en relación al sexo de los participantes.

Ahora bien, en comparación con otras investigaciones, Pavón et al., (2003) registraron diferencias significativas para algunas dimensiones en función del sexo de los estudiantes. Así pues, se reflejó la influencia de los valores y normas adquiridos durante el proceso de socialización. Por ejemplo, en ese caso los varones valoraron más aquellos aspectos relacionados

con la *Competición*, el *Hedonismo y las relaciones sociales*, la *Capacidad Personal*, la *Aventura* y el *Aspecto Físico*, al igual que en este estudio. Por el contrario, las mujeres que se reportaron como practicantes de actividades físico-deportivas, allí se inclinaron por motivaciones más relacionadas con la *Salud médica*, caso contrario a los valores de media registrados en el caso de la Universidad Surcolombiana.

Según Pavón et al., (2003) y Murcia et al., (2005), estos resultados coinciden con otras investigaciones (Blasco et al., 1996; Castillo y Balaguer, 2001; Cañellas y Rovira, 1995; DeMarco y Sydney, 1989; Gutiérrez, 1995; Moreno y Gutiérrez, 1998; Torre, 1998; Vázquez, 1993; White, 1995), ya que se ha identificado que los hombres se direccionan más hacia motivos competitivos, de rendimiento y diversión, y a las mujeres se sienten más inclinadas hacia los aspectos saludables del ejercicio, los fines terapéuticos y la estética corporal.

Trabaja en la actualidad: Con respecto a esta variable, se evidencia en la Tabla 12 que existen diferencias significativas entre los intereses, las motivaciones y las actitudes de quienes trabajan y quienes no lo hacen durante la época universitaria, en relación a las dimensiones *Capacidad Personal* y *Salud Médica*.

Tabla 12. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la variable trabaja actualmente Ver anexo 1. Literal C.

MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Dimensión	Trabaja	Media	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias		
			F	Sig.	t	gl	Sig.
Competición	Si	23,33	0,811	0,369	0,120	198	0,905
	No	23,20			0,123	90,638	
Capacidad Personal	Si	25,75	0,131	0,818	-0,511	198	0,010
	No	23,36			-0,505	85,041	
Aventura	Si	22,35	1,314	0,253	0,113	198	0,910
	No	22,23			0,117	92,928	
Hedonismo y Relación Social	Si	10,67	0,141	0,708	0,311	198	0,756
	No	10,46			0,306	84,231	
Aspecto Físico e Imagen Personal	Si	19,02	0,384	0,536	-0,215	198	0,830
	No	19,17			-0,222	91,979	
Salud Médica	Si	10,57	5,841	0,817	-0,401	198	0,046
	No	11,73			-0,455	112,051	

Los datos anteriores demuestran que no se asumen varianzas iguales, pues la prueba de Levene saturó en 0.818 y 0.817 para cada una de las dimensiones mencionadas, y se obtuvieron valores de significancia bilateral de 0.010 y 0.046, cumpliendo con el umbral de confianza estadística demarcado para este estudio.

Por el contrario, en las dimensiones *Competición*, *Aventura*, *Hedonismo* y *Relación Social* y *Aspecto Físico e Imagen Personal*, se registraron varianzas inferiores, y aunque cumplieron con el principio de homogeneidad al obtener valores mayores a 0.05 en la prueba de Levene, no

presentan diferencias significativas para las agrupaciones establecidas entre los que trabajan al tiempo que estudian y los que no lo hacen.

Edad: Esta variable mostró relación entre los subgrupos establecidos con las dimensiones Competición y Capacidad Personal con valores de significancia de 0.050 y 0.035 respectivamente (Ver Tabla 13). De esta manera, se reconoce que entre las agrupaciones etarias establecidas para esta investigación, al no asumirse varianzas iguales en virtud del principio de homogeneidad, existen diferencias entre estas. Por el contrario las demás dimensiones aparentemente para el caso de esta población, no tienen relación o no se ven influenciadas por la edad y sus delimitaciones etarias.

Las diferencias entre las agrupaciones etarias se pueden ver en la Tablas 14 y 15 y en las Figuras 21 y 22, para las dimensiones *Competición* y *Capacidad Personal* en orden respectivo.

Se observa entonces que en la dimensión *Competición* las diferencias mayoritarias se ubican entre las agrupaciones etarias formadas por los estudiantes con edad entre 34 años o más y los que tienen entre 16 y 18 años. Caso contrario sucede con la dimensión Capacidad Personal, en donde se establecen diferencias entre dos parejas de agrupaciones, la primera, entre los que tienen de 25 a 27 años y aquellos con edad entre 16 y 18 años. La segunda corresponde a los que se ubican entre los 22 y 24 años y los que registraron edad mayor o igual a 34 años.

Tabla 13. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la edad *Ver anexo 1. Literal C. MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA*

LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Dimensión	Variable Edad	Suma de Cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Competición	Entre grupos	501,467	5	100,293	2,245	0,050
	Dentro de grupos	8688,488	194	44,683		
	Total	9169,955	199			
Capacidad Personal	Entre grupos	639,854	5	127,971	2,451	0,035
	Dentro de grupos	10128,146	194	52,207		
	Total	10768,000	199			
Aventura	Entre grupos	173,274	6	34,655	0,838	0,524
	Dentro de grupos	8023,681	194	41,359		
	Total	8196,955	199			
Hedonismo y Relación Social	Entre grupos	43,331	5	8,666	0,530	0,754
	Dentro de grupos	3174,624	194	16,364		
	Total	3217,955	199			
Aspecto Físico e Imagen Personal	Entre grupos	124,096	5	24,819	1,397	0,227
	Dentro de grupos	3446,524	194	17,766		
	Total	3570,620	199			
Salud Médica	Entre grupos	36,328	5	7,266	1,168	0,326
	Dentro de grupos	1206,452	194	6,219		
	Total	1242,780	199			

Tabla 14. Prueba de Tukey para la dimensión Competición en función de la edad

Agrupación de Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	
34 o más años	2	17,00	
25 a 27 años	6	17,83	
22 a 24 años	27	21,00	
31 a 33 años	3	21,00	
19 a 21 años	103	23,65	
16 a 18 años	59	24,41	
Sig.		0,050	

Tabla 15. Prueba de Tukey para la dimensión Capacidad Personal en función de la edad

Agrupación de Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	2
25 a 27 años	6	19,33	
22 a 24 años	27	24,11	24,11
31 a 33 años	3	24,33	24,33
19 a 21 años	103	26,28	26,28
16 a 18 años	59	27,54	27,54
34 o más años	2		34,00
Sig.		0,045	0,035

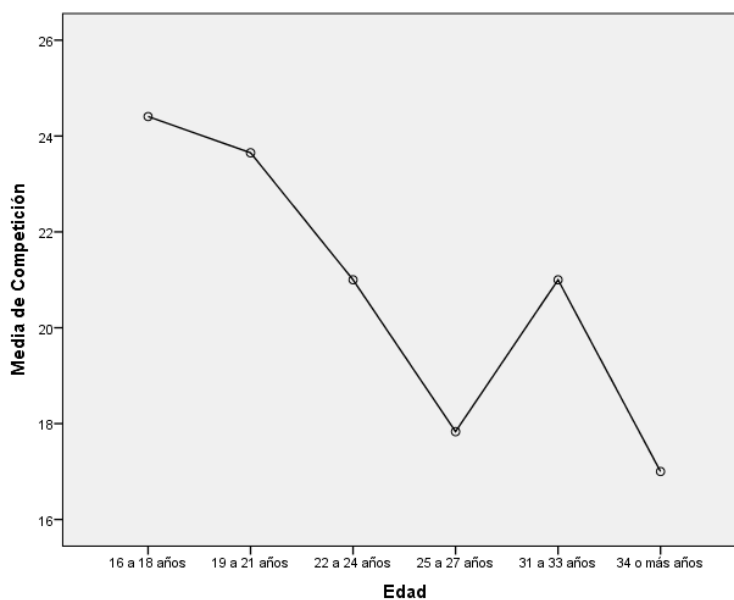


Figura 20. Gráfico de medias para la dimensión Competición en función de la Edad

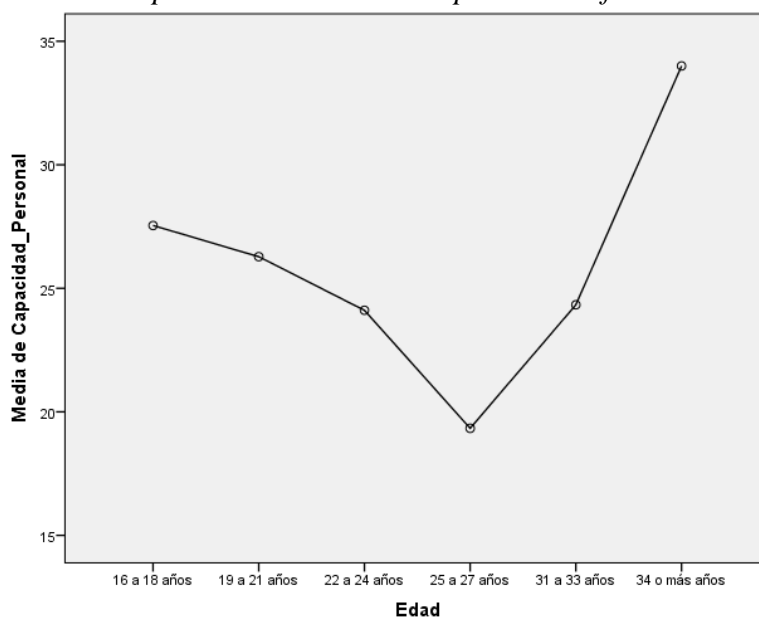


Figura 21. Gráfico de medias para la dimensión Capacidad Personal en función de la Edad

Por otra parte, los intereses y actitudes registrados en los estudiantes universitarios en función de su edad, específicamente con las dimensiones *Competición y Capacidad Personal*, han sido evidenciados en otros estudios. Tal es el caso del trabajo de Pavón et al., (2003), en donde se apreció que son los más jóvenes (menores de 21 años) quienes mayor importancia le atribuyen a la *competición*, a la *forma física e imagen personal* y a las *capacidades personales*, a la hora de realizar práctica de actividades físico-deportivas. Asimismo, se ha verificado que a medida que aumenta la edad, se produce un progresivo descenso del interés por la *competición*, la *capacidad personal* y la *aventura*, siendo los estudiantes más jóvenes los más satisfechos con estos motivos de práctica.

Del mismo modo, para Ruiz, García y Hernández (2001), al aumentar la edad aparece un mayor porcentaje de estudiantes motivados hacia la salud y no tanto hacia dimensiones como *Competitividad y Capacidad Personal*, situación que se evidencia en la Universidad Surcolombiana, al revisar los valores de media cuadrática para las agrupaciones etarias. Así pues, los jóvenes de menores rangos de edad van a seguirse por modelos hacia el rendimiento, mientras que los que se ubican en edades mayores, se van a orientar por los motivos de disfrute, relación social, salud y forma física (Moreno y Gutiérrez, 1998; Pavón et al, 2003; Murcia et al., 2005).

Facultad: En esta variable se evidenció que las dimensiones *Capacidad Personal* y *Aventura* de la escala de actitudes y motivaciones hacia las actividades físico-deportivas, presentan varianzas diferentes y por tanto registran significancias para la ANOVA en función del factor o variable facultad a la que pertenecen los participantes. Esto se puede ver en el Tabla 16,

en donde se muestran los valores obtenidos y se demuestra como para las demás dimensiones no existe dicha relación.

Tabla 16. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes *Ver*

anexo I. Literal C. MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Dimensión	Variable Facultad	Suma de Cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Competición	Entre grupos	339,148	6	56,525	1,235	0,290
	Dentro de grupos	8830,807	193	45,755		
	Total	9169,955	199			
Capacidad Personal	Entre grupos	631,502	6	105,250	2,004	0,047
	Dentro de grupos	10136,498	193	52,521		
	Total	10768,000	199			
Aventura	Entre grupos	750,223	6	125,037	3,241	0,050
	Dentro de grupos	7446,732	193	38,584		
	Total	8196,955	199			
Hedonismo y Relación Social	Entre grupos	61,774	6	10,296	0,630	0,706
	Dentro de grupos	3156,181	193	16,353		
	Total	3217,955	199			
Aspecto Físico e Imagen Personal	Entre grupos	118,571	6	19,762	1,105	0,361
	Dentro de grupos	3452,049	193	17,886		
	Total	3570,620	199			
Salud Médica	Entre grupos	47,605	6	7,934	1,281	0,268
	Dentro de grupos	1195,175	193	6,193		
	Total	1242,780	199			

Por su parte, al encontrar diferencias entre las media cuadráticas de las sub-agrupaciones, que se corresponden con las siete (7) facultades que funcionan en la sede Neiva, evidenciamos que las principales varianzas se asumen entre los estudiantes de las facultades de *Ciencias*

Sociales y Humana y los de *Ciencias Jurídicas y Políticas*, para la dimensión *Capacidad Personal*, con un valor de 0.047 como se puede ver en la Tabla 17 y Figura 22.

Tabla 17. Prueba de Tukey para la dimensión *Capacidad Personal* en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes

Agrupación de Facultad	N	Subconjunto para alfa = 0.05
		1
Ciencias Sociales y Humana	7	20,43
Salud	3	21,33
Educación	40	24,93
Economía y Administración	27	25,19
Ingeniería	98	26,87
Ciencias Exactas y Naturales	17	28,59
Ciencias Jurídicas y Políticas	8	29,63
Sig.		0,047

Del mismo modo en la Tabla 18 y en la Figura 23, se pueden apreciar las diferencias entre las medias cuadráticas e función de la dimensión *Aventura*. En este caso, existen varianzas distintas entre los participantes agrupados en la facultad *Economía y Administración* y en los de la facultad de *Ciencias Exactas y Naturales*, con un valor de 0.036. De igual manera, se hallaron diferencias entre las varianzas en relación a la misma dimensión, para los pertenecientes a la facultad de *Ciencias Sociales y Humana* con los de *Ingeniería*. En esta ocasión, de acuerdo con la prueba post hoc Tukey, el valor de significancia fue de 0.050.

Tabla 18. Prueba de Tukey para la dimensión Aventura en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes

Agrupación de Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	
Ciencias Sociales y Humana	7	15,43	
Salud	3	15,67	
Economía y Administración	27	20,48	20,48
Educación	40	22,15	22,15
Ingeniería	98	22,82	22,82
Ciencias Jurídicas y Políticas	8		24,88
Ciencias Exactas y Naturales	17		24,94
Sig.		0,050	0,036

Al comparar con otros casos, Pérez, Romá y Soler (1998) plantean que entre variables como edad y la procedencia académica de los estudiantes (Facultad), en ocasiones los jóvenes de Facultades especializadas o relacionadas con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud, demuestran menor interés en la práctica física hacia la *Competitividad*, como se ha visto en este caso para estudiantes más jóvenes y pertenecientes a facultades como educación que oferta la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, y Salud, en donde se cursan los pregrados de Enfermería y Medicina.

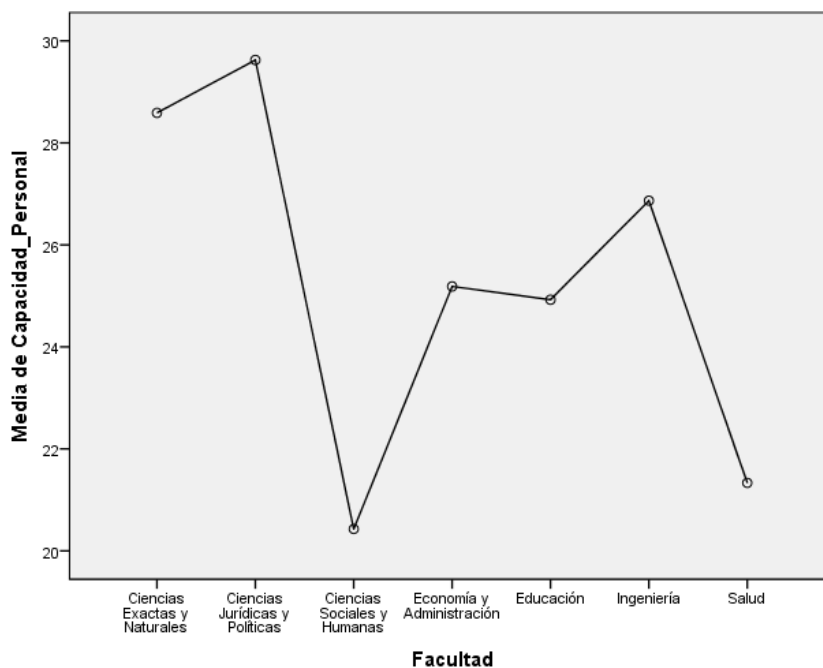


Figura 22. Gráfico de medias para la dimensión *Capacidad Personal* en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes

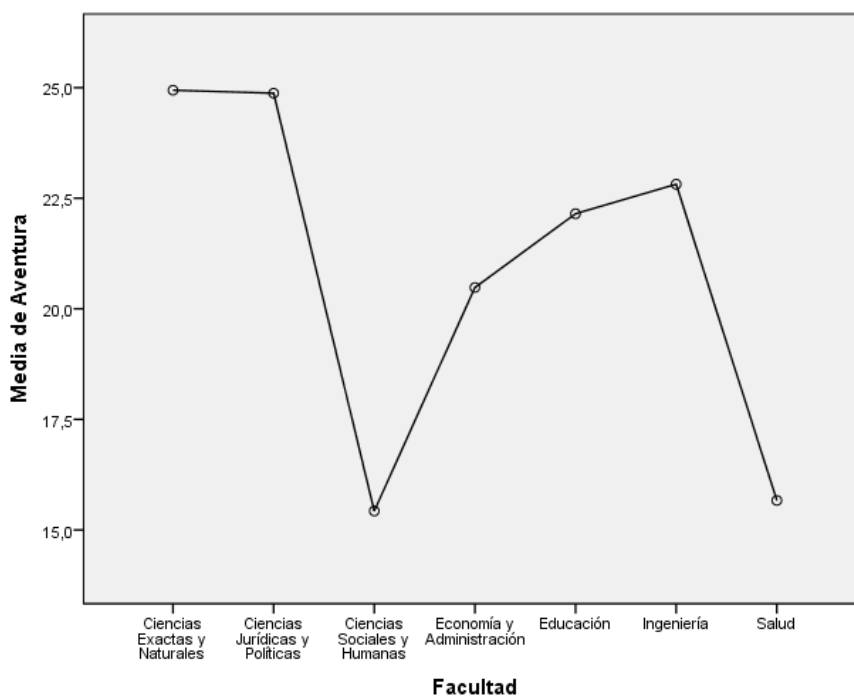


Figura 23. Gráfico de medias para la dimensión *Aventura* en función de la facultad a la que pertenecen los estudiantes

Practica alguna actividad físico-deportiva: Para esta última variable, se evidenció que existen diferencias significativas entre los estudiantes universitarios que se reportan como practicantes de alguna actividad físico-deportiva y los que no, en relación a las dimensiones Competición, Capacidad Personal, Aventura e Imagen Personal. Lo anterior se puede ver en la Tabla 19, en donde se registran valores de p-valor menores a 0.05. Así mismo se aprecia que en todos los casos de la dimensiones se cumplió con el principio de homogeneidad, y aunque no hubo diferencias estadísticas en todos los casos, quizás con poblaciones más grandes se den otras interpretaciones de la variable y las actitudes hacia el deporte.

Tabla 19. Dimensiones de la Escala de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas C.A.M.I.A.F en función de la variable Practica Actividad Física

Dimensión	Practica Actividad Física	Media	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias		
			F	Sig.	t	gl	Sig.
Competición	Si	24,86	0,199	0,656	4,093	198	<0,000
	No	21,04			4,146	188,854	
Capacidad Personal	Si	27,50	0,677	0,411	2,953	198	0,003
	No	24,45			2,971	185,063	
Aventura	Si	23,03	1,889	0,171	1,988	198	0,045
	No	21,22			2,013	188,936	
Hedonismo y Relación Social	Si	10,36	1,213	0,272	-0,647	198	0,518
	No	10,73			-0,637	169,333	
Aspecto Físico e Imagen Personal	Si	20,06	1,402	0,238	3,730	198	<0,000
	No	18,87			3,812	193,012	
Salud Médica	Si	11,83	0,139	0,710	0,953	198	0,342
	No	11,49			0,946	175,944	

Se destaca que las dimensiones con menor saturación de significancia, fueron *Competición* e *Imagen Personal* con valores cercanos a 0.000 pero menores a 0.050, estos guarda relación con los hallazgos en variables anteriores y de otros apartados. En estos, los universitarios consideraban que el deporte es vital para *lograr mejores resultados hacia el rendimiento físico-deportivo* y que les *faculta de una mejor apariencia*. Se puede establecer entonces, que si son conductas que pueden promover acciones hacia una cultura saludable de la actividad física y al tiempo puede estar relacionada con los aporte del curso de Deporte Formativo.

Por el contrario en las dimensiones *Aventura* y *Capacidad Personal*, se hallaron significancias mayores pero que se ubican en el umbral del 5% máximo de error, para demostrar diferencias entre las dos sub-poblaciones, los practicantes y los no practicantes. Demostrando entonces, que las posibilidades de hacer deporte como pasatiempo, para mejores relaciones sociales, adquirir estilos de vida y aprender de otras esferas del desarrollo humano, es posible en las conductas de los universitarios.

Finalmente, se reconoce que para los estudiantes practicantes de alguna actividad físico-deportiva, lo que menos importa en su elección de hábitos, es la parte de la autoimagen, la capacidad de hacer nuevas amistades y la posibilidad de atender enfermedades. Esto último llama la atención, pues es importante que los jóvenes reconozcan los beneficios del deporte y como el cambio de actitudes sedentarias, puede generar mejores estados de salud.

Los resultados en este aspecto, se correlacionan con los hallados por Pavón et al., (2003), al encontrar que entre los universitarios que practicaban o no deporte, existía una alta significación estadística en las dimensiones de *Competición* ($p = 0.000$), *Capacidad Personal* ($p = 0.000$) y *Aventura* ($p = 0.000$). No obstante para estos investigadores, los practicantes están

más motivados por los aspectos que se abarcan en dichos factores o dimensiones, con excepción de los relacionados con la salud médica en comparación con el interés mayor demostrado por los no practicantes, al igual que lo evidenciado en la Universidad Surcolombiana.

De la misma manera, Finkenbergh y Moode (1996), Reyes y Garcés de Los Fayos (1999) y Murcia et al., (2005), han encontrado diferencias entre las motivaciones de los estudiantes universitarios que se reportan como practicantes y los que no. Según estos autores, lo que practican actividades físico-deportivas, son los que encuentran mayor motivación en la *Competición*, la *Capacidad Personal* y la *Aventura*. Mientras que los no practicantes, muestran valores de media y frecuencias más altas de motivación para los aspectos relacionados con la *Salud Médica*, tal como se ha evidenciado en este trabajo. Se sumaría entonces al grupo de los no practicantes, aspectos en dimensiones como el *Hedonismo* y *Relación Social* y el *Aspecto Físico e Imagen Personal*. Por lo tanto, los no practicantes centran su interés en motivos ajenos al deporte (Gutiérrez y González-Herrero, 1995).

Todo lo anterior, permite entender por qué cuando se indagaba el nivel de práctica físico-deportiva entre los practicantes, un buen número de jóvenes se consideraba avanzado, ya que como se ve en esta última sección, los estudiantes centran su interés en dimensiones como *Competición*, la *Capacidad Personal* y la consecución del *Hedonismo* y *las Relaciones Sociales*. De acuerdo con Pavón et al., (2003), factores como la *Aventura* pasan a ser el motivo principal para los alumnos de nivel experto. Por lo tanto, los principiantes se han de inclinar por motivos vinculados al *Aspecto Físico e Imagen Personal* y a la *Aventura*.

7.3 Estilo de Vida de los Estudiantes Universitarios

En esta sección se muestran los resultados para los estilos de vida que se reconocen en los estudiantes participantes. Para ello, fue necesario emplear una escala tipo Likert para identificar y caracterizar los posibles estilos de vida que llevan los universitarios y clasificarlos en saludables o no. Por lo tanto se ha tomado el instrumento de Walker, Sechrist y Pender (1995) y se han diseñado algunas preguntas relacionadas con las seis dimensiones *Crecimiento Espiritual, Relaciones Interpersonales, Nutrición, Actividad Física, Responsabilidad en Salud y Manejo del Estrés*.

En este caso, el índice de fiabilidad bajo el Alfa de Cronbach para los 52 elementos que componen la escala, fue de 0,950. Es decir, que para esta escala, el nivel de confiabilidad es *excelente* (George y Mallery, 2003). Ahora bien, al revisar la consistencia interna de cada uno de los seis factores de la escala, frente a las respuestas emitidas por cada una de los 200 estudiantes se determinó las afirmaciones que se agrupan en cada una, como se puede ver en la Tabla 20.

Tabla 20 Índice de fiabilidad para los componentes de la Escala de Estilos de Vida Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995 VER ANEXO 1. LITERAL D

Dimensiones y/o Factores	Proposiciones									Alfa de Cronbach
Responsabilidad en Salud	3	9	15	21	27	33	39	45	51	0,871
Actividad Física	4	10	16	22	28	34	40	46		0,814
Nutrición	2	8	14	20	26	32	38	44	50	0,739
Crecimiento Espiritual	6	12	18	24	30	36	42	48	52	0,882
Relaciones Interpersonales	1	7	13	19	25	31	37	43	49	0,831
Manejo del Estrés	5	11	17	23	29	35	41	47		0,750

A continuación se muestran las correlaciones posibles entre las dimensiones y/o factores de la escala (*Responsabilidad en Salud, Actividad Física, Nutrición, Crecimiento Espiritual, Relaciones Interpersonales y Manejo del Estrés.*) en función de las variables sociodemográficas independientes reconocidas en la población participante.

Sexo: En esta primera variable sociodemográfica, se logró evidenciar que existen diferencias entre hombres y mujeres en relación a sus decisiones cuando sobre aspectos relacionados con la dimensión *Responsabilidad en Salud*.

Tabla 21. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la variable sexo Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995^{VER ANEXO 1. LITERAL D}

Dimensión	Sexo	Media	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias		
			F	Sig.	t	gl	Sig.
Responsabilidad en Salud	Masculino	16,70	0,040	0,842	-1,444	198	0,050
	Femenino	19,90			-1,436	187,279	
Actividad Física	Masculino	17,83	0,265	0,607	0,246	198,	0,806
	Femenino	17,65			0,245	187,979	
Nutrición	Masculino	20,46	2,232	0,137	0,434	198	0,665
	Femenino	20,18			0,438	196,826	
Crecimiento Espiritual	Masculino	23,18	0,050	0,823	-0,426	198	0,670
	Femenino	23,54			-0,427	192,757	
Relaciones Interpersonales	Masculino	22,51	1,346	0,247	-0,451	198	0,652
	Femenino	22,86			-0,446	179,823	
Manejo del Estrés	Masculino	17,72	1,328	0,250	0,149	198	0,882
	Femenino	17,63			0,150	196,808	

En la Tabla 21, se evidencian los valores de media para hombres y mujeres en cada dimensión de la escala de estilos de vida, los valores de significancia y la prueba de homogeneidad, en donde se puede ver como los datos provienen de distribuciones normales. Se destaca que en la dimensiones *Actividad Física*, *Nutrición*, *Crecimiento Espiritual*, *Relaciones Interpersonales* y *Manejo del Estrés*, no existen diferencias en los hábitos en relación a la distribución de sexo.

Trabaja en la actualidad: Para la segunda variable sociodemográfica, se registró de acuerdo con la Tabla 22, que solo existen diferencias significativas entre los estudiantes universitarios que trabajan y los que no, cuando se abordan hábitos relacionados con las *Relaciones Interpersonales*, la *Responsabilidad en Salud* y el *Manejo del Estrés*. En este caso, los valores de significancia obtenidos fueron 0.030 - 0.035 y 0.021 para cada una de las dimensiones mencionadas.

Se evidencia entonces que para aquellos que trabajan y estudian al mismo tiempo, les cuestiona y les causa mayor interés, la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, que puedan incidir de manera positiva en su salud, en comparación con los no trabajadores, cuya media fue inferior. Del mismo modo, es interesante ver que debido a funciones alternas a estudiar, como en este caso el trabajar, les coarta e impide en muchos casos, llevar buenas e idóneas relaciones interpersonales, pues la falta de tiempo no solo afecta su *salud*, sino que incide en su integración comunitaria, generando en diferentes medidas, afecciones y/o patologías como el *estrés*, común en la actualidad en la población juvenil.

Ahora bien, en las demás dimensiones de la escala, como se observa en la Tabla 22, los valores de media son relativamente similares para las dos agrupaciones internas en esta variable.

Lo que demuestra que para los que trabajan y los que no lo hacen al tiempo que estudian, su actividad física, el crecimiento espiritual y su nutrición, llevan ritmos de vida homogéneos.

Tabla 22. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la variable trabaja en la actualidad Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995 VER ANEXO 1. LITERAL D

Dimensión	Trabaja	Media	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias		
			F	Sig.	t	gl	Sig.
Responsabilidad en Salud	Si	20,24	1,120	0,291	1,395	198	0,035
	No	16,91			1,451	93,139	
Actividad Física	Si	17,71	0,057	0,812	-0,064	198	0,949
	No	17,76			-0,063	85,611	
Nutrición	Si	20,45	1,247	0,265	0,218	198	0,828
	No	20,29			0,207	79,766	
Crecimiento Espiritual	Si	23,37	0,255	0,614	0,039	198	0,969
	No	23,34			0,038	84,690	
Relaciones Interpersonales	Si	22,31	0,282	0,596	-0,550	198	0,030
	No	16,79			-0,543	84,594	
Manejo del Estrés	Si	17,73	0,696	0,405	0,099	198	0,021
	No	14,66			0,103	93,666	

Edad: En relación a esta variable se hallaron diferencias entre las agrupaciones etarias para las dimensiones *Crecimiento Espiritual* ($p=0.008$), *Relaciones Interpersonales* ($p=0.035$) y *Manejo del Estrés* ($p=0.046$). En la Tabla 23 se registran las medias cuadráticas reportadas con la prueba ANOVA en el SPSS, demostrando diferencias significativas entre los grupos. Nos obstante, dimensiones como Responsabilidad en Salud, Actividad Física y Nutrición, toman la

misma representatividad y/o comportamiento en la población, a pesar de existir diferencias etarias.

Lo anterior, permite considerar que aunque existan subpoblaciones de menor edad en relación a otras entre los participantes, para todos, es importante desarrollar hábitos saludables, que conlleven a estilos de vida ideales en relación a su *salud*, en donde se incluirían para este caso los beneficios de la *actividad físico-deportiva* y aspectos de una buena *alimentación*.

Tabla 23. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la edad Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995 VER ANEXO I. LITERAL D

Dimensión	Variable Edad	Suma de Cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Responsabilidad en Salud	Entre grupos	56,965	5	11,393	0,323	0,899
	Dentro de grupos	6840,030	194	35,258		
	Total	6896,995	199			
Actividad Física	Entre grupos	155,729	5	31,146	1,225	0,299
	Dentro de grupos	4934,266	194	25,434		
	Total	5089,995	199			
Nutrición	Entre grupos	116,386	5	23,277	1,111	0,356
	Dentro de grupos	4063,834	194	20,948		
	Total	4180,220	199			
Crecimiento Espiritual	Entre grupos	519,419	5	103,884	3,203	0,008
	Dentro de grupos	6291,776	194	32,432		
	Total	6811,195	199			
Relaciones Interpersonales	Entre grupos	274,681	5	54,936	1,969	0,035
	Dentro de grupos	5411,539	194	17,895		
	Total	5686,220	199			
Manejo del Estrés	Entre grupos	170,577	5	34,115	1,964	0,046
	Dentro de grupos	3369,298	194	7,368		
	Total	3539,875	199			

Por el contrario, para la dimensión *Crecimiento Espiritual* se evidencia en la Tabla 24, que los universitarios con edad entre los 25 y 27 años, presentan diferencias en relación a aspectos de tipo axiológico, en comparación con aquellos que se ubican en el rango de 34 años o más (Ver Figura 24). Es evidente entonces, que para los estudiantes de mayor edad es más interesante centrar sus hábitos en el desarrollo de los recursos internos, logrando un equilibrio personal, que les confiera la paz interior y les brinde la sensación de armonía, plenitud, y la conexión con el universo (Walker & Hill-Polerecky, 1996). Situación que aparentemente no sucede con la agrupación etaria de 25 a 27 años, pues en esta etapa de acuerdo con Laguado y Gómez (2014), no es tan importante maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de un sentido, un propósito definido o trabajar hacia metas y proyecciones de la vida.

Tabla 24. Prueba Tukey para la dimensión *Crecimiento espiritual en función de la edad*

Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995^{VER ANEXO 1. LITERAL D}

Agrupación de Edad	N	Subconjunto para
		alfa = 0.05
		1
25 a 27 años	6	17,33
22 a 24 años	27	21,33
19 a 21 años	103	23,66
16 a 18 años	59	23,88
31 a 33 años	3	26,67
34 o más años	2	31,50
Sig.		0,040

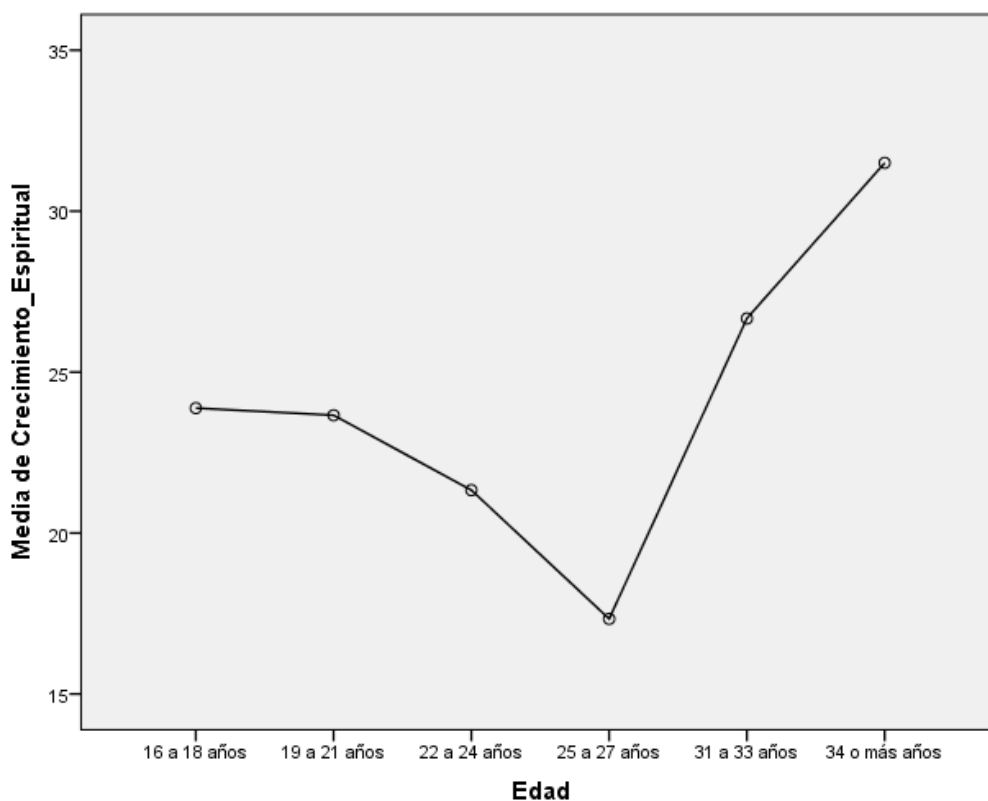


Figura 24. Gráfico de medias para el Crecimiento Espiritual en función de la edad

Tabla 25. Prueba Tukey para dimensión Relaciones Interpersonales en función de la edad

Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995 VER ANEXO 1. LITERAL D

Agrupación de Edad	N	Subconjunto para
		alfa = 0.05
		1
25 a 27 años	6	18,33
22 a 24 años	27	22,41
19 a 21 años	103	22,53
16 a 18 años	59	23,10
31 a 33 años	3	24,33
34 o más años	2	31,00
Sig.		0,034

Así mismo, en la Tabla 25 se registra que para la dimensión *Relaciones Interpersonales*, una vez más las diferencias más marcadas están entre las agrupaciones etarias de 25 a 27 años y la de 34 años o más. Esto demuestra y se correlaciona con otros estudios, como el de Triviño (2012), en donde para esta dimensión se encontró que los universitarios de rangos etarios inferiores, son pocos los problemas para relacionarse, es decir, que sus preocupaciones son mínimas en relación a este factor y por ende los valores reportados de media son positivos como se ve en la Figura 25. De igual manera, en el trabajo de Laguado y Gómez (2014), se han reportado resultados similares, demostrando que la seguridad en los aspectos sociales, incide notablemente en esta dimensión al interior de los estilos de vida de la población universitaria.

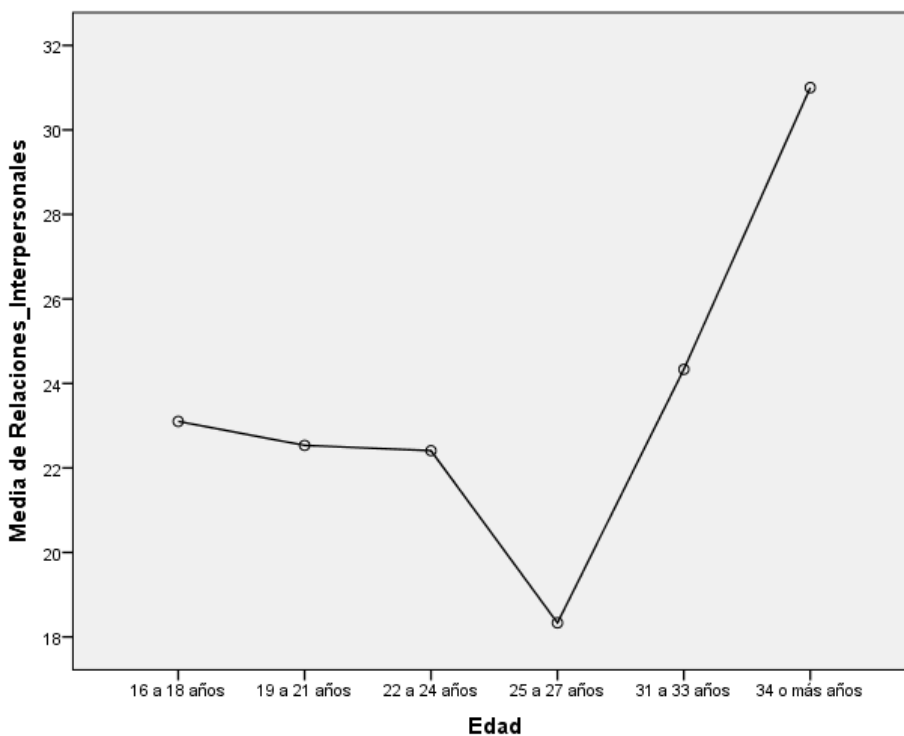


Figura 25. *Gráfico de medias para Relaciones Interpersonales en función de la edad Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995* VER ANEXO 1. LITERAL D

Para la dimensión *Manejo del Estrés*, se presenta en la Tabla 26 una vez más que las medias con mayor diferencia son para los jóvenes con edad entre 25 y 27 y los que se reportan en la agrupación de 34 o más años. Por lo tanto, es evidente que para los estudiantes con menor edad, el manejo del estrés es difícil, pues se registra que se genera mayor estrés durante la época de estudios, debido a responsabilidades escolares, asuntos personales y otros factores que inciden en su calidad de vida. Los valores de media se pueden ver en la Figura 26, demostrando como los más jóvenes presenta menor control y se aquejan más a causa del estrés. Así pues, estos valores en relación al estrés, son preocupantes, ya que al revisar el trabajo de Laguado y Gómez (2014), Triviño (2012) y Pulido et al., (2011), se han reportado medias de 17.88, 25.9 y 18.02 en poblaciones de edad similar. Demostrando que el manejo del estrés en poblaciones universitarias, se puede considerar como un factor de riesgo, puesto que las acciones para el control de este, no son practicadas con la frecuencia considerada en pro de convertirse en una conducta promotora de salud.

Tabla 26. *Prueba Tukey para dimensión Manejo del Estrés en función de la edad Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995* VER ANEXO 1. LITERAL D

Agrupación de Edad	N	Subconjunto para
		alfa = 0.05
		1
25 a 27 años	6	14,17
31 a 33 años	3	16,00
22 a 24 años	27	16,67
16 a 18 años	59	17,44

19 a 21 años	103	18,26
34 o más años	2	21,00
Sig.		0,050

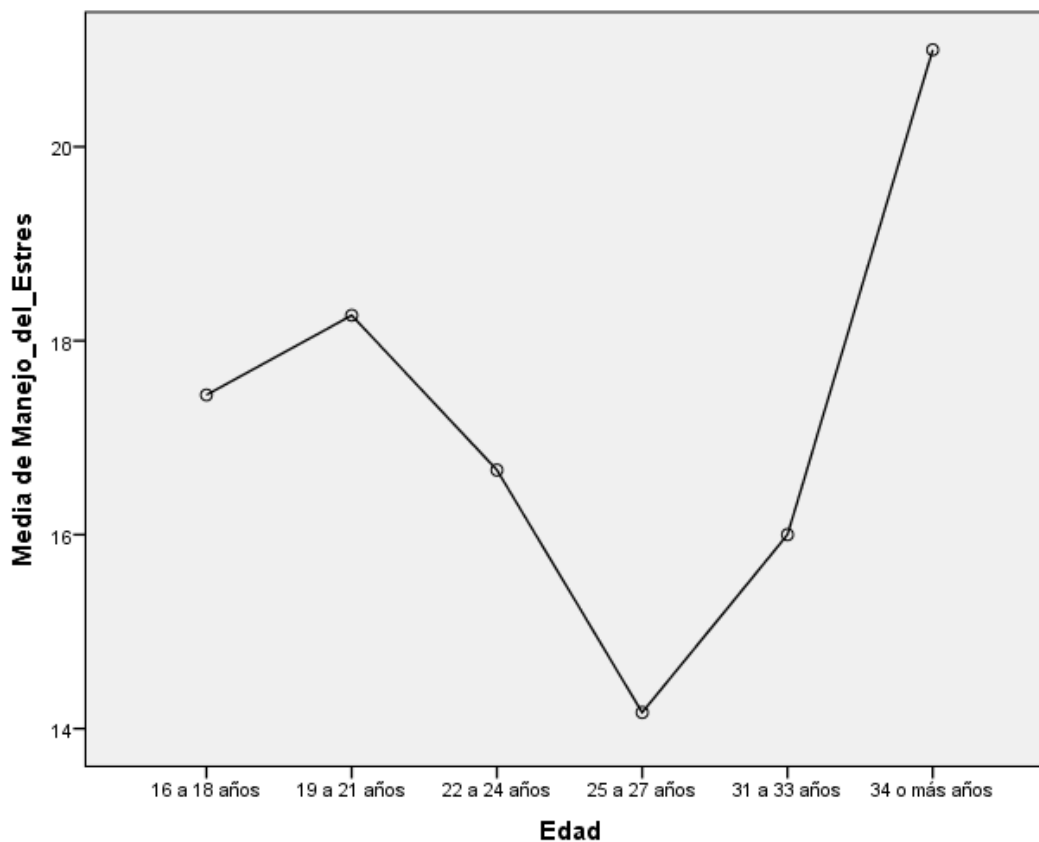


Figura 26. Gráfico de medias para Manejo del Estrés en función de la edad Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995 VER ANEXO 1. LITERAL D

Facultad: Ya en relación a la procedencia académica de los participantes, se registra que para el caso de la Universidad Surcolombiana, no existen diferencias estadísticas significativas entre las facultades (Ver Tabla 27). A pesar de saber que en la realidad diaria, los jóvenes procedentes de campos de saber cómo las ciencias de la salud (Medicina y Enfermería) se

preocupan de factores en su calidad de vida, como el Manejo del Estrés. Frente a esto, Laguado y Gómez (2014) plantean que en la dimensión *Manejo del Estrés*, diferentes estudios han reportado la falta de recursos para afrontar los niveles de estrés que se viven en los contextos académicos. Asimismo, Pulido et al, (2011) reportan altos niveles de estrés en los estudiantes de los primeros y últimos semestres. Para estos autores, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen, se evidencian mayores niveles de estrés en estudios superiores en comparación con los hombres. Es decir que es posible registrar este tipo de situaciones en la Universidad Surcolombiana, al revisar poblaciones más grandes y con una distribución por facultad más homogénea.

Tabla 27. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la facultad Walker, Sechrist y Pender, 1995 VER ANEXO 1. LITERAL D

Dimensión	Variable Edad	Suma de Cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Responsabilidad en Salud	Entre grupos	229,956	6	38,326	1,109	0,358
	Dentro de grupos	6667,039	193	34,544		
	Total	6896,995	199			
Actividad Física	Entre grupos	55,695	6	9,283	0,356	0,906
	Dentro de grupos	5034,300	193	26,084		
	Total	5089,995	199			
Nutrición	Entre grupos	38,532	6	6,422	0,299	0,937
	Dentro de grupos	4141,688	193	21,460		
	Total	4180,220	199			
Crecimiento Espiritual	Entre grupos	108,205	6	18,034	0,519	0,793
	Dentro de grupos	6702,990	193	34,731		
	Total	6811,195	199			
Relaciones Interpersonales	Entre grupos	136,070	6	22,678	0,789	0,580
	Dentro de grupos	5550,150	193	28,757		

	Total	5686,220	199		
Manejo del Estrés	Entre grupos	63,529	6	10,588	0,588
	Dentro de grupos	3476,346	193	18,012	0,740
	Total	3539,875	199		

Por otra parte, se ha revisado en la literatura que dimensiones como Manejo del Estrés, prevalece con valores inferiores en la mayoría de los estudiantes universitarios, a causa de diferentes situaciones que les genera inquietud, molestia, apatía y miedo en ocasiones. Se destaca el trabajo de López y López (2011) con estudiantes de ciencias de la salud, en donde encontraron que la realización de las prácticas clínicas, se considera una de las situaciones de mayor estrés que viven los jóvenes. Es decir que el asumir su rol como futuros profesionales de la salud es un momento de mucha intensidad y el estrés generado se debe a la inseguridad que representa el manejo de las nuevas tecnologías, el contacto con el sufrimiento ajeno, las tensiones durante las relaciones con los pacientes y las implicaciones emocionales con los enfermos. Este tipo de situaciones contextualizadas, se pueden registrar entonces en programas curriculares en los cuales, el profesional en formación, debe asumir roles de independencia, ensayo y error, vivir prácticas e inmersiones a la realidad laboral y responsabilizar su actuar en función del bienestar de otros, como es el caso de las prácticas pedagógicas, las pasantías y estancias académicas que se viven al interior de los pensum de la oferta académica. Para Laguado y Gómez (2014), estas experiencias que se viven en tempranos o tardíos semestres, les confiere a los universitarios rasgos propios en su personalidad.

Práctica Actividad Físico-Deportiva: Finalmente en esta variable sociodemográfica, se observa que existe una relación directa con todas las dimensiones de la escala de estilos de vida. Es decir, que hay diferencias significativas entre los universitarios que realizan alguna actividad

físico-deportiva y los que no asumen esta conducta en su diario vivir, al hablar de aspectos ligados con la *Responsabilidad en Salud* ($p=0.008$), la *Actividad Física* ($p<0.000$), su *Nutrición* ($p=0.004$), el *Crecimiento Espiritual* ($p=0.011$), sus *Relaciones Interpersonales* ($p=0.041$) y el *Manejo del Estrés* ($p<0.000$) en situaciones que amerite.

Tabla 28. Dimensiones de la Escala de Estilos de Vida en función de la variable practica actividad físico-deportiva Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995^{VER ANEXO 1. LITERAL D}

Dimensión	Practica actividad físico-deportiva	Media	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias		
			F	Sig.	t	gl	Sig.
Responsabilidad en Salud	Si	20,18	2,655	0,105	2,660	198	0,008
	No	17,98			2,725	194,054	
Actividad Física	Si	19,63	0,166	0,684	6,773	198	<0,000
	No	15,20			6,913	192,533	
Nutrición	Si	21,13	0,535	0,465	2,927	198	0,004
	No	19,25			2,941	184,135	
Crecimiento Espiritual	Si	24,24	0,462	0,498	2,561	198	0,011
	No	22,13			2,585	186,825	
Relaciones Interpersonales	Si	23,28	0,032	0,858	1,884	198	0,041
	No	20,85			1,883	180,883	
Manejo del Estrés	Si	18,72	0,246	0,621	4,254	198	<0,000
	No	16,26			4,253	180,999	

En todos los casos descritos en la Tabla 28, se evidencia como los valores de media son mayores para los *estudiantes practicantes de actividad físico-deportiva*. Lo que significa que para esta subpoblación estudiantil, es menos el índice de preocupación en relación a diferentes aspectos de sus conductas y hábitos saludables. En otras palabras, se evidencia una vez más que

el hecho de realizar actividad física, bajo supervisión idealmente y a diferentes niveles de intensidad, confiere actitudes y aptitudes más saludables, en donde la nutrición se hace pertinente para las necesidades de los sujetos, las relaciones sociales son estables y propenden el equilibrio personal, se logra paz y proyección hacia diferentes esferas del desarrollo humano, y finalmente es posible hacer un mayor control sobre situaciones que generan estrés durante la etapa de estudios y muy seguramente definirán conductas temperamentales en el profesional en formación.

Frente a lo anterior, Varela-Arévalo, Ochoa-Muñoz y Tovar-Cuevas (2016) afirman que la disminución considerable en los porcentajes de jóvenes sedentarios en los últimos años, puede deberse a los cambios en las organizaciones de las ciudades, pues cada vez es más frecuente el caminar hasta el paradero del transporte público, o el uso de la bicicleta en días de prohibición al uso de vehículos, jornadas ambientales y otras dinámicas que han llevado al ciudadano a asumir nuevas realidades en sus conductas. De ahí, que sea necesario articular todos estos cambios y nuevas perspectivas a los procesos formativos de las nuevas generaciones.

Así mismo, se debe reconocer que la influencia de la cultura fitness que actualmente ha puesto en auge la realización de actividad física y ejercicio como parte de los estilos de vida, especialmente en los jóvenes, incide notablemente en los cambios actitudinales de estos. Sin embargo como se ha revisado en este estudio, es preciso revisar rutinas, prescripciones médicas y la cantidad de ejercicio que puede asumir un joven, pues no se pretende cambiar y aburrir a la persona en poco tiempo, delimitando otros espacios de crecimiento y ocasionando variedades de estrés que terminen afectando su calidad de vida.

Con todos los hallazgos, se puede decir que si bien las cifras de sedentarismo no son tan altas en los jóvenes participantes, es preciso generar planes de acción desde la Universidad y los responsables del curso de Deporte Formativo, para que se propenda esa disminución con el paso del tiempo. Pues no se pueden desconocer, que sigue prevaleciendo el sedentarismo personas entre 18 y 64 años en Colombia (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional- ENSIN, 2010). Según Varela et al., (2016), esto señala la necesidad de intensificar en las instituciones educativas las acciones, programas y políticas que promuevan la realización de actividad física, en consonancia con la tendencia mundial y nacional.

Otra de las dimensiones a revisar de manera puntual y con mesura, es la que aborda los niveles de estrés y su manejo o control, ya que como se observó durante este apartado, de acuerdo al sexo, las mujeres, lo cual se estresan más y pueden llegar a ser más sedentarias en algunos casos, aumentando el riesgo para ellas. Estas diferencias por género, coinciden con los reportes realizados por la mayoría de estudios en el tema (Varela et al., 2016; González, Sarmiento, Lozano, Ramírez y Grijalba, 2014), así como con los datos de la ENSIN (2010).

Por lo tanto se requiere que al revisar las diferencias por género a partir de aspectos psicosociales y biológicos (Varela et al., 2016), se atiendan dichas particularidades a la hora de diseñar y focalizar intervenciones que mejoren las estrategias para hacerle frente al estrés. Según Arrieta, Díaz y González (2013), esta dimensión es un aspecto a considerar como prioritario, considerando su impacto, tanto a nivel académico, como personal y social para los jóvenes.

Finalmente con las agrupaciones obtenidas para cada una de las seis (6) dimensiones de la escala aplicada para valorar los hábitos de los universitarios y la correlaciones con algunas variables sociodemográficas, se puede establecer que aproximadamente 129 (64.5%) de los

universitarios participantes se ubican en un nivel *Poco Saludable* para sus estilos de vida. Por el contrario, los otros 71 jóvenes (35,5%) contarían con un estilo de vida *Altamente Saludable* (Ver Tabla 29).

Tabla 29. Nivel de los Estilos de Vida para cada una de las dimensiones valoradas. Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995^{VER ANEXO 1. LITERAL D}

Dimensión	Estilos de Vida			
	Poco Saludables		Altamente Saludables	
	f	%	f	%
Responsabilidad en Salud	104	52,0	96	48,0
Actividad Física	120	60,0	80	40,0
Nutrición	130	65,0	70	35,0
Crecimiento Espiritual	155	77,5	45	22,5
Relaciones Interpersonales	152	76,0	48	24,0
Manejo del Estrés	115	57,5	85	42,5

Los valores de la Tabla 29, se determinaron siguiendo lo propuesto por González y Palacios (2017), al estimar los niveles para los estilos de vida de jóvenes universitarios, mediante la ponderación de puntaje máximo y mínimo en cada dimensión, acorde a las opciones que tenían en el instrumento (escala) disponibles para elegir los participantes. Así pues, en este estudio los jóvenes tenían en la dimensión *Responsabilidad en Salud*, un total de 9 afirmaciones para valorar, con cuatro opciones de respuesta cada una (Nunca = 1, Algunas Veces = 2, Frecuentemente = 3, Rutinariamente = 4), por lo tanto el valor máximo posible era 36 y el mínimo 9. De esta manera, el punto de corte fue estimado en 18, significando que valores

menores a este, se reconocen como conductas saludables o estilos de vida altamente saludables, y por el contrario puntajes mayores, corresponderían a conductas y estilos de vida poco saludables.

De la misma manera se procedió con las demás dimensiones, en donde *Actividad Física* y *Manejo del Estrés*, tuvieron como punto de corte un valor de 16, y para *Nutrición*, *Crecimiento Personal* y *Relaciones Interpersonales*, el corte fue sobre los 18 puntos, todo en proporción con el número de afirmaciones que componían el factor dentro de la escala.

Todos estos resultados, entonces permiten reconocer que para la dimensión de *Actividad Física* los jóvenes universitarios presentan un estilo de vida *Poco Saludable* (60,0%), siendo las mujeres las que registran menor índice de prácticas saludables a diferencia de los hombres. Este comportamiento es similar al encontrado en otros estudios (González y Palacios, 2017; Campo, Pombo y Teherán, 2016; Varela, et al., 2011; López, 2008), poniendo sobre la mesa la necesidad en hacer énfasis en la población femenina con el fin de mejorar su capacidad percibida en la realización de actividades físico-deportivas, que le permitan no solo generar hábitos saludables, sino mejorar en dimensiones relacionadas con el *estrés* y el *crecimiento espiritual*.

Lo anterior, se puede entender desde el punto de vista de los resultados hallados en la variable sociodemográfica Facultad de procedencia, en donde aparentemente no se registraron diferencias estadísticas, pero que como plantean Arguello et al., (2009), estos resultados poco favorables para los estilos de vida, pueden estar relacionados con el nivel de carga académica de los diferentes programas académicos. Para estos autores, en la etapa universitaria los jóvenes dejan de realizar actividad física relacionada con sus responsabilidades académicas.

Por su parte, en la dimensión *Nutrición*, en donde se encontró que solo el 30% de los jóvenes universitarios registran hábitos y prácticas saludables, autores como González y Palacios (2017) plantean que dentro de las conductas no saludables que inciden en esta dimensión, está el consumo de frituras, comidas rápidas y bebidas artificiales. Además se afirma en ese estudio, que los jóvenes tienen malas prácticas alimenticias, como es el dejar de comer aunque tengan hambre y omitir comidas principales, aumentando el factor de riesgo para enfermedades cerebrovasculares. Todo esto, se concuerda con los trabajos de Becerra-Bulla y Vargas-Zarate (2015) y Sánchez y Luna (2015), al manifestar que en relación a la alimentación y nutrición, las mujeres presentan prácticas un poco más saludables con respecto a los hombres. Y sucede del mismo modo al hablar de la distribución por facultades, pues se ha evidenciado que los estudiantes de carreras afines a la salud y al campo de las ingenierías, tienden a asumir malos hábitos alimenticios, con ayunos prolongados y desordenes metabólicos. Por lo tanto, en muchas ocasiones a pesar de tener toda información al respecto del tema, como sabedores de la salud (médicos y enfermeros), este no es suficiente para lograr cambios en el comportamiento y conllevar a asumir posturas saludables (Rizo-Baeza, González-Bauer y Cortés, 2014).

De acuerdo con Troncoso (2011), esta característica disminución en las prácticas alimenticias de tipo saludable en población universitaria, puede estar relacionada con la falta de disponibilidad de tiempo, los horarios de clases y otras actividades relacionadas con el proceso de formación donde los estudiantes privilegian sus responsabilidades académicas frente al consumo de alimentos saludables. A pesar de que se reconoce en muchos casos, que la alimentación, es uno de los estilos de vida más influyentes en la salud de la población. En virtud de ello, Gonzalez y Palacios (2017) proponer intervenir las universidades para el control y

regulación de los alimentos a los cuales tienen acceso los universitarios, facilitando el cambio cultural hacia la alimentación saludable.

Ahora bien, en dimensiones como *Relaciones Interpersonales* y *Crecimiento Espiritual*, que registran los menores índices de vida saludable en los universitarios, es necesario entender, que en las poblaciones juveniles, se debe propender la realización de actividades diferentes a las académicas para establecer relaciones sociales y descansar (González y Palacios, 2017). De ahí, que al entender que en su mayoría los jóvenes, cuentan con jornadas largas, cargas académicas pesadas y tiempo limitado entre actividades escolares y personales, que conllevan a prácticas poco saludables en actividad física y sueño, es necesario desarrollar en ellos la escogencia de actividades diferentes para desarrollar en su tiempo de ocio y esparcimiento, que les permita salir de rutinas y en espacios alternos a los de formación diaria.

Finalmente, en relación a las dimensiones *Manejo del Estrés* y *Responsabilidad en Salud* que reportaron los mejores porcentajes de estilos saludables, se encuentran estudios relacionados, en donde no se evidenciaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Según González y Palacios (2017), en los universitarios las prácticas que asumen, parecen ser indicadas para solucionar problemas, con excepción en aquellos casos en los que les cuesta admitir que no se puede cambiar determinada situación. En relación a esto, Lazarus y Folkman (1985) afirman que se debe pensar en fomentar con este tipo de poblaciones, estrategias activas que les confiera seguridad frente a las necesidades que les aqueja.

Sin embargo, en el trabajo de Chimal et al., (2014), con universitarios mexicanos se reconoció que existen dificultades para afrontar situaciones cotidianas, estos mismo se identificó en estudiantes peruanos, quienes de acuerdo con González y Palacios (2017), tendían a afrontar

el estrés académico con estrategias centradas en sus emociones (regulación emocional y evitación). Debido a este tipo de panoramas, González (2008) plantea que en el ámbito académico, el afrontamiento y manejo del estrés deben centrarse en el problema. Así no solo sería más efectiva la solución ante situaciones académicas de estrés, como un examen de conocimientos, sino que además, permitirá en segunda instancia, centrar el afrontamiento y control ahí sí, en las emociones.

Con todo lo anterior, se establece entonces que los estudiantes con hábitos saludables en comparación con los no saludables, en dimensiones como *Responsabilidad en Salud*, tienen una mayor percepción de su estado de salud, permitiéndole realizar actividades cotidianas sin ninguna limitación, ni dolor asociado (González y Palacios, 2017). Así pues, se fortalecerán aspectos en la salud mental, ya que en trabajos como el García (2015), se ha determinado una relación, en donde a mayor sea la reevaluación positiva de la situación conflictiva, mayor es la percepción de aceptación, control, manejo, autonomía y vínculo, es decir, se genera un bienestar psicológico.

8. CAPÍTULO 5: APORTES Y CONTRIBUCIONES

8.1 Conclusiones

En primera medida, se puede establecer que el 49,5% de los universitarios considera que hace actividad física por *los beneficios que trae a la salud*, el 18% lo hace por *mejorar su figura*. Así mismo dentro de los practicantes, están lo que hacen actividad por aspectos como *mejorar el estado de ánimo* (9,5%), por *otros motivos de tipo personal* (6%), por *heredar un estilo de vida de sus padres* (1,5%) y por *encajar en el estilo de vida de amistades* (1%). Situaciones que permiten ver y reconocer la importancia de fomentar el desarrollo de actividades físico-deportivas en el micro diseño de deporte formativo y en los espacios ofrecidos por bienestar universitario especialmente en la actividades programadas para las áreas de deporte recreativo, competitivo de ocio y utilización del tiempo libre y en los escenarios formativos de las nuevas generaciones, más aún, cuando existen demandas actuales y modas enfocadas a estereotipos y tendencias, que pueden incidir en algunas de las dimensiones en lo que respecta a los estilos de vida como se pudo observar en los hallazgos de este estudio.

De igual manera, en los motivos que tenían los *No Practicantes* e incluso en ocasiones para los que manifestaron hacer actividad física, se registró que el 46.5% de los estudiantes, considera *la pereza* un factor decisivo en el proceso. Por su parte el 15 de estos plantean que *la actividad implica mucho esfuerzo y se cansan fácilmente*, otros le tienen *miedo a hacer el ridículo* (2%), afirmando que *personas cercanas se han burlado de ellos y les han criticado* (2%) o *les apartan de la actividad física* (1,5%). Por lo tanto, los 56 jóvenes restantes, reportan que no hacer este

tipo de actividades, por *motivos diferentes* al listado suministrado o simplemente porque *no les gusta*.

Frente a lo anterior, se procedió a evaluar el grado de satisfacción hacia la actividad física practicada desde la perspectiva del propio estudiantado, encontrando que 69 de los participantes *están satisfechos por el nivel de actividad física que llevan*, pero creen que podrían cambiarlo para mejorarlo, sin embargo, no saben si puedan hacerlo. Hay 45 jóvenes que consideran que *el nivel que llevan es bueno*, pues han obtenido resultados, pero aún les falta lograr propósitos. Un 21% *está satisfecho con las prácticas que hace* y no cree que estas le generen algún problema. Otro 15% concibe que *pueda cambiar en poco tiempo el nivel que lleva* y ya cuenta con un plan para hacerlo. Finalmente, solo 14 estudiantes afirman estar *satisfechos con los cambios que han logrado* y piensan mantenerlos por su bienestar.

Ya en relación con la propia actividad física y su práctica en la población de estudio, se evidencia que el 57,5% realiza de manera constante o rutinaria alguna actividad físico-deportiva. Por el contrario, el 42,5% manifestó no practicarla y en los argumentos registrados, apelando a factores como la falta de tiempo, pereza, ausencia de colegas de rutina, falta de motivación y cansancio académico. Este hallazgo causa especial interés en este estudio, pues al revisar la literatura, se ha reconocido que el sedentarismo como problema social, tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional.

Por otra parte, se observó que la mayoría de los jóvenes que atienden alguna actividad deportiva en su diario vivir, lo hacen bajo acompañamiento de la universidad o personal externo. No obstante, hay un número de estos que si bien hacen algún deporte, lo pueden estar haciendo de manera inadecuada o bajo parámetros no idóneos que le permitan un acondicionamiento físico

óptimo y oportuno. Situación que se debe revisar y atender, puesto no basta con incrementar el rendimiento deportivo, sino se mejora la capacidad funcional en el practicante. De ahí que, la práctica de la actividad física deba ser adaptada a las necesidades de cada individuo, atendiendo sus particularidades.

En relación al tipo de instalaciones que emplean los jóvenes universitarios para realizar actividad físico-deportiva, se halló que la mayoría emplea los espacios deportivos de la Universidad Surcolombiana y que sus prácticas se ejecutan en escenarios cubiertos y/o al aire libre. Esto es importante reconocerse, pues una de las dimensiones de los estilos de vida, es la promoción de la salud, y el uso de espacios que no protejan de la radiación solar, inciden negativamente en emociones y conductas favorables o no hacia el deporte, además, que exponen la piel a riesgos dérmicos, altamente prevalentes en la actualidad.

Además, la mayor parte de los participantes considera estar en un nivel Principiante, al igual como ha ocurrido en otros estudios relacionados, en donde se ha caracterizado las prácticas de actividad física de los jóvenes universitarios y se ha identificado los factores relacionados con llevarlas a cabo o no. Para este caso, se reconocen entonces los intereses físico-deportivos y a pesar de que 100 estudiantes, estaban asociados o pertenecían a agrupaciones deportivas, las concepciones entre el estudiantado practicante y no practicante, son muy similares. Así pues, se encontró que después de haber cursado la asignatura institucional de Deporte Formativa, el 42,5% de los jóvenes sigue siendo No Practicante de alguna actividad físico-deportiva. Por el contrario, 60 estudiantes si han transformado sus rutinas y hoy practican alguna actividad. Los 55 estudiantes restantes manifestaron que el curso no los motivó lo suficiente como para tomar dichas rutinas.

Lo anterior, se correlaciona con el pensar de los jóvenes hacia los espacios que tiene la Universidad Surcolombiana, pues el 46% afirman que estos *No son suficientes*, un 33,5% cree que *dan abasto a las necesidades* y el otro 20,5% no saben ni conocen a profundidad sobre el tema. Esto lleva a que 71 de los participantes afirme que los espacios de la institución *No son de calidad*. Debido a esto, se les preguntó sobre el tipo de deportes que se debían promocionar en la Universidad Surcolombiana, encontrando que 57,5% de los participantes manifiesta que el deporte para la salud, es una línea importante en la formación humana.

Del mismo modo, cuando se preguntó por la asignatura de Deporte Formativo, se observó que 166 jóvenes le dan importancia al área de la Educación Física en la formación humana y todo lo que implica su desarrollo. Solo 13 jóvenes creen que este campo del saber no es importante y 21 jóvenes no están seguros de su respuesta. Adicionalmente, 135 de los participantes no están de acuerdo en que el curso de Deporte Formativo, tenga asignación de créditos académicas, en comparación con los 65 que si aceptan dicha estructura curricular.

En un tercer aspecto, se encontró que el nivel de actividad física no tiene relación alguna con las variables sociodemográficas *sexo*, *edad*, *facultad* de procedencia y posible *vinculación laboral*. Por el contrario, con la variable *práctica de actividad físico-deportiva*, en la cual se establecieron dos agrupaciones, las de los universitarios que afirmaron hacer actividad física de manera rutinaria en su diario vivir y los que por el contrario se mostraron ajenos a dichas actividades en su agenda semanal.

Seguidamente, se puede establecer que entre las dimensiones y/o factores de la escala aplicada para medir los intereses, actitudes y motivos hacia la actividad física (*Competición*, *Capacidad Personal*, *Aventura*, *Hedonismo* y *Relación Social*, *Aspecto Físico e Imagen Personal*

y *Salud Médica*) y las variables sociodemográficas independientes reconocidas en la población participante, se encontró relación con el *sexo* de los participantes en el aspecto de *competición* y *hedonismo*. Por su parte, entre los que trabajan y los que no al tiempo que estudian, existen relaciones significativas estadísticas importantes al hablar de motivos que surgen en la *capacidad personal* y se orientan hacia el fomento de una *salud médica*. Ya para el caso de las agrupaciones etarias, se reconocieron diferencias entre los que se ubican en el rango de 16 a 18 años con los mayores de 34 años de edad, específicamente con las dimensiones *competición* y *capacidad Personal*, las cuales han sido evidenciadas en otros estudios. Tal es el caso del trabajo de Pavón et al., (2003), en donde se apreció que son los más jóvenes (menores de 21 años) quienes mayor importancia le atribuyen a la *competición*, a la *forma física e imagen personal* y a las *capacidades personales*, a la hora de realizar práctica de actividades físico-deportivas. Asimismo, se ha verificado que a medida que aumenta la edad, se produce un progresivo descenso del interés por la *competición*, la *capacidad personal* y la *aventura*, siendo los estudiantes más jóvenes los más satisfechos con estos motivos de práctica.

Para la agrupación por *facultad*, se determinó relaciones con la capacidad personal y el factor aventura, particularmente entre los estudiantes de las *ciencias sociales y humanas* y las *ciencias jurídicas y políticas*, y estos a su vez con los de *ciencias exactas y naturales*. Estos hallazgos se comparan con los de Pérez, Romá y Soler (1998), quienes encontraron que existen diferencias entre variables como edad y la procedencia académica de los estudiantes (Facultad) puesto que en ocasiones los jóvenes de Facultades especializadas o relacionadas con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud, demuestran menor interés en la práctica física hacia la *competitividad*, como se ha visto en este caso para estudiantes más jóvenes y pertenecientes a

facultades como educación que oferta la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, y Salud, en donde se cursan los pregrados de Enfermería y Medicina.

Ahora bien, entre los practicantes y los no practicantes de una actividad física, se registraron diferencias para la *competición* y la *imagen Personal* con valores cercanos a 0.000 pero menores a 0.050, estos guarda relación con los hallazgos en variables anteriores. En estos, los universitarios consideraban que el deporte es vital para *lograr mejores resultados hacia el rendimiento físico-deportivo* y que les *faculta de una mejor apariencia*. Se puede establecer entonces, que no serán los mejores estilos de vida o las mejores concepciones y/o actitudes hacia el tema en investigación, pero que si son conductas que pueden promover acciones hacia una cultura saludable de la actividad física y al tiempo puede estar relacionada con los aporte del curso de Deporte Formativo.

Finalmente y como eje estructurante de esta iniciativa, se ha reconocido el sexo de los participantes guarda relación con aspectos como la *responsabilidad en salud*. Así mismo, se registró que solo existen diferencias significativas entre los estudiantes universitarios que trabajan y los que no, cuando se abordan hábitos relacionados con las *Relaciones Interpersonales*, la *Responsabilidad en Salud* y el *Manejo del Estrés*. En este caso, los valores de significancia obtenidos fueron 0.030 - 0.035 y 0.021 para cada una de las dimensiones mencionadas. Se evidencia entonces que para aquellos que trabajan y estudian al mismo tiempo, les cuestiona y les causa mayor interés, la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, que puedan incidir de manera positiva en su salud, en comparación con los no trabajadores, cuya media fue inferior.

Por el contrario en las agrupaciones etarias, se hallaron diferencias entre las agrupaciones para las dimensiones *Crecimiento Espiritual* ($p=0.008$) y nuevamente para las *Relaciones Interpersonales* ($p=0.035$) y el *Manejo del Estrés* ($p=0.046$), y en las agrupaciones por facultad, no existen diferencias estadísticas significativas, a pesar de saber que en la realidad diaria, los jóvenes procedentes de campos de saber cómo las ciencias de la salud (Medicina y Enfermería) se aquejan de factores en su calidad de vida, como el *Manejo del Estrés*. Frente a esto, Laguado y Gómez (2014) plantean que en la dimensión *Manejo del Estrés*, diferentes estudios han reportado la falta de recursos para afrontar los niveles de estrés que se viven en los contextos académicos.

Ya en relación a la posibilidad de practicar una actividad físico-deportiva, se observó que existe una relación directa con todas las dimensiones de la escala de estilos de vida. Es decir, que hay diferencias significativas entre los universitarios que tienen este tipo comportamientos y los que no asumen esta conducta en su diario vivir, al hablar de aspectos ligados con la *Responsabilidad en Salud* el porcentaje estimado de la muestra ($p=0.008$), la *Actividad Física* ($p<0.000$), su *Nutrición* ($p=0.004$), el *Crecimiento Espiritual* ($p=0.011$), sus *Relaciones Interpersonales* ($p=0.041$) y el *Manejo del Estrés* ($p<0.000$) en situaciones que amerite.

Por otra parte sería importante fortalecer los procesos de acompañamiento institucional a los estudiantes de pregrado en relación a la capacidad física y las motivaciones que tiene hacia actividades y prácticas, que conlleven a la generación de estilos de vidas saludables y no saludables. Esto debido, a que se reconoce en el presente trabajo el poco interés de población en diferentes rangos etarios hacia el fomento de conductas saludables y consecución de logros físico

deportivos, bajo el acompañamiento adecuado y de manera consiente en diferentes escenarios deportivos.

8.2 Recomendaciones

A partir de los hallazgos y conclusiones de este estudio, se pueden establecer las siguientes recomendaciones:

- Se hace relevante fortalecer los procesos de formación en conductas deportivas en la población universitaria, que no solo contribuyan a un desarrollo para el momento de conductas saludables especialmente en relación al manejo del estrés durante la etapa de estudios, sino que favorezca hábitos y estilos saludables que perduren en el tiempo y promuevan resultados en pro de la salud y el desarrollo humano.
- Crear estrategias masivas a nivel institucional que permitan minimizar los niveles de sedentarismo, inactividad física y controlar los factores de riesgo en obesidad mórbida en la comunidad estudiantil.
- Es necesario revisar algunos elementos curriculares del microdiseño del curso institucional de Deporte Formativo, dado que dentro de la caracterización de la actividad deportiva, se ha reconocido que para los estudiantes universitarios, es preciso atender planes de formación dirigida, acondicionamiento físico y apoyo en actividades de tipo deportivo. Además consideran que es importante fortalecer elementos de la educación para la salud y el reconocimiento del cuerpo humano (auto-esquemas, imagen personal).

- Se recomienda crear y consolidar instrumentos que permitan reconocer fortalezas y debilidades en la formación deportiva de estudiantes universitarios, atendiendo a variables de agrupación independiente y necesidades particulares acorde a los contextos.
- Finalmente podríamos aumentar la intensidad horaria o la frecuencia del curso durante la carrera de pregrado, ya que se puede evidenciar que finalizado el curso los estudiantes pierden el interés hacia la actividad física, perdiendo así el proceso adelantado durante el curso. Lo que conlleva a decisiones adecuadas o inadecuadas en su actividad deportiva y por ende desencadenando patologías sociales como el sedentarismo y el estrés, registradas en esta investigación con la población de estudio.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ang ET, Gómez F. Potential therapeutic effects of exercise to the brain. *Curr Med Chem.* 2007; 14: 2564-71.
- Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., De Castro, K., Díaz, D., Escobar, M. y Agudelo, D. (2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de psicología universidad de Antioquia*, 1(2), pp. 27-42.
- Aristizábal, J.C., Jaramillo, H.N. y Rico, M. (2003). Pautas generales para la prescripción de la actividad física en pacientes con enfermedades cardiovasculares. *IATREIA*, 16 (3), pp. 240-253.
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Blasco, T., Capdevila, Ll., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Campo, Y., Pombo L.M. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48 (3), pp. 301-309.
- Cañellas, A. y Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts: Educación Física y Deportes*, 42, 75-79.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.

- Chimal, A., Villaveces, M., Balcazar, P., Gurrola, G., Garay, J., de la Luz, J. y Estrada, E. (2014). Consumo de alcohol y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios: Estudio empírico. *Avances en psicología*, 22(2), pp. 215-220.
- Creswell, J. (2005). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative Research* (2a. ed.) Upper Saddle River: Pearson Education Inc.
- DeMarco, T. y Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59, 8, 337-340.
- Díaz, E., Maca, N., Melo, A. y Rico, A. (2014). Características de los estilos de vida en estudiantes de la Universidad San Buenaventura sede Bogotá (Tesis de Pregrado). Bogotá: Universidad de San Buenaventura.
- Encuesta Nacional de Adicciones (2008). Resultados por Entidad Federativa. Secretaría de Salud. Disponible en: <http://salud.edomex.gob.mx/imca/doc/EE>.
- Finkenber, M. E. y Moode, F. M. (1996). College students' perceptions of the purposes of sports. *Perceptual and motor skills*, 82, 1, 19-22.
- Gómez R. Intervenciones efectivas en promoción de la actividad física. *Kinesis*. 2005; 42: 58-61.
- George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS/PC-Step by step. A simple guide and reference*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Gómez LF, Mateus JC, Cabrera G. Leisure-time physical activity among women in a neighbourhood in Bogotá, Colombia: Prevalence and socio-demographic correlates. *Cad Saude Publica*. 2004; 20: 1103-9.
- González, C. G. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, (8), pp. 199-208.

- González, A.M. y Palacios, J. (2017). Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una Universidad de Santiago de Cali (Tesis de Maestría). Cali: Universidad Pontificia Javeriana.
- Grimaldo, M.P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8 (15), pp. 17-38.
- Grimaldo, M.P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22 (1), pp. 75-87.
- Guerrero, L.R. y León, A.R. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *Rev Educere*, 14(49), pp. 287-295.
- Gutiérrez, M. y González-Herrero, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives*. Lleida: INEFC.
- Gutiérrez, M. (1995). Valores sociales y deporte. *La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63 (3), 321-338.
- Hernán, M., Ramos, M. y Fernández, A. (2004). La salud de los jóvenes. *Gaceta Sanitaria*, 18,1, 47-55.
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Bogotá: McGraw Hill.
- Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurol*. 2008; 9: 58-65.

- Jiménez López, G. H. (2016). Actividad Física Formativa en la Educación Superior. Una Mirada Socio-Humana. *Educación y Territorio*, 5(1), pp. 45-54.
- Jiménez, O. y Ojeda, R.N. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4 (8), pp. 1-15.
- Laguado, E. y Gómez, M.P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19 (1), pp. 68-83
- Leal, E. y Poveda, J.C. (2014). Propuesta de mejoramiento curricular para la enseñanza del deporte formativo. *Amazonía Investiga*, 3 (4), pp. 69-85.
- Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet Lond Engl*. 2012; 380(9838):219-29.
- Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pens Psicol*. 2009; 5(12): 71-88.
- Ley 181 de 1995 (18 de enero). Ley del Deporte, la Educación Física y la Recreación. Ministerio de Educación Nacional. Bogotá: Editorial Colombia.
- Ministerio de Educación Nacional (1992). Ley 30, Fundamentos de la educación superior.
- López, F. y López, M. (2011). Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de Enfermería en las prácticas clínicas. *Ciencia enfermería*, 17(2), pp. 47-54.
- López, M. (2008). Etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la universidad del desarrollo, sede concepción, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 35(3), pp. 215-224.
- Maya, L. (2001). Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. *FUNLIBRE*.

- Molina-García, J., Queralt, A., Estevan, I., & Sallis, J. F. (2016). Ecological correlates of Spanish adolescents' physical activity during physical education classes. *European Physical Education Review*, 22 (4), pp. 479–489.
- Montes de Oca, J. y Mendocilla, A. (2005). Guía para la promoción de estilos de vida saludables en educación secundaria. Lima: Ministerio de Educación.
- Moreno, C.Y. (2017). Deporte formativo en el plan de estudios de la Universidad Militar Nueva Granada (Ensayo de Especialización en Docencia Universitaria). Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*, 2.
- Moreno, J.A., Pavón, A.I., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5 (19), pp. 154-165.
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2003). *Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: OMS.
- Organización Panamericana de Salud – OPS (2003). Doenças crônico-degenerativas e a obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Recuperado de: http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. y Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth a leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and

- Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114 (11), pp. 1214-1224.
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. Bogotá: Mc Graw Hill.
- Pavón, A., Moreno, J.A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), pp. 39-54.
- Pavón, A. y Moreno J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), pp. 7-23.
- Pérez, V., Romá, A. y Soler, D. (1998). Estudio de las actitudes hacia la práctica física y la salud de la F.C.A.F.D. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 171- 174). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Pulido, M.A., Serrano, M.L., Valdez, E., Chávez, M.T., Hidalgo, P. y Vera F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1): 31-37. Disponible en: <http://uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Quintero, H.; Mousalli, G.; León, A.; Barrios-Cisnero, H.; Bianchi, Guillermo, R.; Guerrero, L. (2012). La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*, Mayo-Agosto, 131-142. Disponible en: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=35626160016>
- Ramírez, L.S. (2013). El deporte como medio de formación integral en la universidad: del altruismo a la contradicción (Tesis de Maestría). Santiago de Cali: Universidad del Valle.

- Reyes, S. y Garcés de Los Fayos, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Tomo I (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Rodríguez, N. y García, M. (2005), La noción de calidad de vida, desde diversas perspectivas. *Revista de Investigación*, 57, 49-68.
- Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físicodeportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Sáenz Duran S., González Martínez F. y Díaz Cárdenas S. (2011). Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. *Revista Clínica Medicina Familiar*, 4 (3), pp. 193-204.
- Salazar IC, Varela MT, Lema LF, Tamayo JA, Duarte C. Equipo de investigación CEVJU Colombia. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Rev Salud Pública*. 2010; 12: 599-611.
- Salazar-Torres, I., Varela-Arévalo, M., Lema-Soto, L., Tamayo-Cardona, J. y Duarte-Alarcón, C. (2013). Cuestionario de Estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2).
- Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A. y Duarte-Alarcón, C. (2013). Manual del Cuestionario de Estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2).
- Sallis, J. F. y Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Sánchez, A. y Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Solórzano, M. (2013). Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana. *Eureka*, 10(1), pp. 77-85.
- Tamayo, JA., Rodríguez, K., Escobar, K. y Mejía, AM. (2015). Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia promoción salud*, 20 (2), pp. 147-160.
- Torre, E. (1998). La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias. Tesis doctoral sin publicar. Granada: Universidad de Granada.
- Triviño, ZG. (2012). Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior. *Aquichan*, 12(3), pp. 275-285.
- Triviño, E.; Stieповich, J. y Merino, J. (2007) Factores predictores de conductas promotoras de salud en mujeres peri-postmenopáusicas de Cali, Colombia. *Colombia Médica*; 38(4): 395-407.
- Troncoso, C. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria. *Revista Costar Salud Pública*, 20 (2), PP. 83-89.
- Troncoso, C. y Amaya, P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36 (4): 1090 – 1097.
- Varela, M.; Salazar, I.; Lema, L. y Cardona, M. (sf). Cuestionario de Estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU). Grupo de Investigación Salud y Calidad de Vida, Pontificia Universidad Javeriana de Cali: Material sin publicar.

- Varela, MT., Duarte, C., Salazar, IC., Lema, L.F. y Tamayo, J.A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42 (3), pp. 269-277.
- Varela-Arévalo, M.T., Ochoa-Muñoz, A.F. y Tovar-Cuevas, J.R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ. Salud*, 18(2), pp. 246-256.
- Vargas, M., Becerra, F. y Prieto, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá Colombia. *Revista Salud Pública*, 12(1): 116-125.
- Vázquez, B. (1993). Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: puntos para una opción actual y necesaria. *Psicología Científica.com*. Disponible en línea: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-para-una-opcionactual-y-necesaria.html>
- Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J. y Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language versión of the Health-Promoting Life style Profile. *Nurs Res*, 39, 268-273.
- Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Life style Profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res*. 1987; 36(2):76-81.
- White, S. A. (1995). The perceived purposes of sport among male and female intercollegiate and recreational sport participants. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 490-502.

ANEXOS

*Anexo 1. Cuestionario***CUESTIONARIO PARA VALORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA, SEDE NEIVA**

Nombre del Proyecto: Caracterización de las prácticas deportivas, hábitos y estilos de vida de estudiantes universitarios después de cursar deporte formativo en la sede Neiva de la universidad Surcolombiana

Investigador: Víctor Armando Almeida Tamayo

Presentación: El presente cuestionario, hace parte de un proyecto de investigación en el marco de la Maestría en Educación Física de la Universidad Surcolombiana. Por tal motivo, el equipo investigador está interesado en conocer tus opiniones acerca de algunas variables relacionadas con las prácticas físico-deportivas. Pretendemos con este instrumento, conocer diferentes aspectos de la vida de los jóvenes universitarios y la relación entre estos y la cátedra de Deporte Formativo, con el desarrollo de estilos de vida saludable.

Instrucciones: Lee detenidamente cada pregunta y selecciona la respuesta que más refleje lo que tú haces, piensas o valoras. Por favor, responde a cada una lo más exacto posible y trata de no pasar por alto ninguna. Tus respuestas son confidenciales y no serán evaluadas como buenas o malas. Muchas gracias por tu sincera colaboración.

A. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Sexo: 1. Hombre _____ 2. Mujer _____
2. Edad: _____ años
3. Programa de pregrado que cursa: _____
4. Semestre: _____
5. Zona de Residencia en Neiva: Comuna _____ Barrio _____
6. Zona de Origen: Municipio: _____ Departamento: _____
7. ¿Migró a estudiar a la USCO?: 1. SI _____ 2. NO _____
Si la respuesta es SI. ¿De dónde proviene? _____
8. Estado Civil:
 1. Soltero _____ 2. Casado o unión libre _____ 3. Separado _____ 4. Viudo _____
9. ¿Con quién vive?:
 1. Familia nuclear _____ 2. Familia Propia _____ 3. Otros familiares _____ 4. Solo _____
10. Nivel educativo de la madre:
 1. Sin escolaridad _____ 2. Primaria _____ 3. Secundaria _____ 4. Universidad _____
11. Nivel educativo del padre:
 1. Sin escolaridad _____ 2. Primaria _____ 3. Secundaria _____ 4. Universidad _____
12. Tiene pareja estable: 1. SI _____ 2. NO _____
13. Trabaja actualmente: 1. SI _____ 2. NO _____

B. ACTIVIDAD FÍSICA

14. Tiene alguna titulación deportiva: 1. SI _____ 2. NO _____

- 15.** ¿Practicar alguna actividad física o deporte(s)?:
 NO _____, si eliges esta opción salta a la pregunta N° 25
 SI _____, ¿Cuál(es)? _____
- 16.** ¿Cómo lo practicas?
 Por mi cuenta solo _____
 Por mi cuenta con amigos _____
 Como actividad dirigida en la Universidad _____
 Como actividad dirigida en un club _____
 Como actividad dirigida en un gimnasio _____
- 17.** ¿Qué instalación(es) utilizas?:
 De la Universidad _____
 De un club privado _____
 Del Municipio (Coliseo, Estadio) _____
 Lugar público (parque, calle, etc.) _____
 En mi propia casa _____
- 18.** Tipo de instalación:
 Instalación cubierta _____
 Instalación al aire libre _____
- 19.** ¿Qué día(s) de la semana practicas?:
 Lunes _____ Martes _____ Miércoles _____ Jueves _____ Viernes _____ Sábado _____
 Domingo _____
- 20.** ¿Hora del día en la que practicas? _____
- 21.** ¿Tu nivel de práctica es?:
 Principiante _____
 Avanzado _____
 Experto _____
- 22.** ¿Qué deporte(s) practicarías?: _____
- 23.** ¿Estás asociado a alguna organización deportiva?
 No _____ Si _____, ¿Cuál? _____
- 24.** ¿Has comenzado a practicar alguna actividad físico-deportiva en este curso?
 No _____ Si _____
- 25.** ¿La Universidad te ha motivado a practicar alguna actividad físico-deportiva?:
 No Sabe/No Conoce _____
 No _____
 Si _____, ¿Cómo? _____
- 26.** ¿Consideras suficientes las instalaciones deportivas de tu Universidad?
 No Sabe/No Conoce _____
 Si _____
 No _____, ¿Cuál(es) crees que habría que construir y mejorar?
-
- 27.** Las instalaciones deportivas de tu Universidad, ¿son de calidad?
 No Sabe/No Conoce _____
 Si _____
 No _____, ¿Por qué motivo(s)? _____
- 28.** ¿Qué tipo de deporte debería promocionar tu Universidad?

No Sabe/No Conoce _____

Deporte de alto rendimiento _____

Deporte para la salud _____

29. ¿Consideras que el Deporte y la Educación Física deben ocupar un lugar importante en el conjunto de aspectos que definen la vida del país?

No Sabe/No Conoce _____

No _____

Si _____

30. ¿Estás de acuerdo con que no se estipulen créditos en la cátedra de Deporte Formativo?

No _____

Si _____, ¿Por qué motivo(s)? _____

31. Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

Actividades	1. Siembr	2.Frecu enteme	3. Pocas veces	4. Nunca
1. Caminar o montar bicicleta para desplazarse a un sitio cercano en lugar de usar otro medio de transporte.				
2. Caminar o montar bicicleta para desplazarse a un sitio cercano en lugar de usar otro medio de transporte.				
3. Hacer algún ejercicio o una práctica física durante al menos 30 minutos tres veces a la semana.				

32. El principal motivo para hacer algún ejercicio o actividad física es (*escoja una sola opción*):

1. No hago ejercicio _____

2. Mejorar su figura _____

3. Relacionarse o conocer personas con amigos o nuevas personas _____

4. Mejorar el estado de ánimo _____

5. Beneficiar su salud _____

6. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos _____

7. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos _____

8. Otro. ¿Cuál? _____

33. El principal motivo para NO hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física es (*escoja una sola opción*):

1. Temor a hacer el ridículo _____

2. Implica mucho esfuerzo y se cansa fácil _____

3. Pereza _____

4. Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo _____

5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por hacer ejercicio o actividad física _____

6. Ninguna de las anteriores _____

7. Otro ¿Cuál? _____

34. Respecto a su nivel de actual de actividad física considera que (*escoja una sola opción*):

1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas _____
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará _____
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo _____
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende _____
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos _____

35. Si quiere realizar algún ejercicio o actividad física ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (*puede escoger varias opciones*):

- A. Implementos deportivos (ropa, zapatos, máquinas, elementos de seguridad, balones, etc.) necesarios _____
- B. Dinero _____
- C. Tiempo para realizarlo _____
- D. Personas con quien realizarlo en caso de querer compañía _____
- E. Habilidades (coordinación, agilidad, equilibrio, etc.) y cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad) _____
- F. Buen estado de salud _____
- G. Conocimiento de la realización adecuada de las prácticas _____
- H. Espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad _____
- I. Otro. ¿Cuál? _____

C. MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

A continuación se presenta una lista de expresiones en las que te pedimos que señales tu grado de conformidad o disconformidad en relación a los motivos por los que practicas o que te llevarían a practicar actividad físico-deportiva (Tomado de Pavón et al., 2003). Marca con una X la respuesta seleccionada.

Ítems	En desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico				
2. Para perder peso				
3. Por los beneficios económicos que me proporciona				
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas				
5. Porque me gusta competir				
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes				
7. Para adquirir mayor potencia física				
8. Porque me gusta entrenar duro				
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas				
10. Por prescripción médica				

11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que me destaco				
12. Para sentirme importante ante los demás				
13. Porque quiero ser célebre y popular				
14. Para mantener mi peso				
15. Porque está de moda				
16. Por los beneficios que obtengo para la salud				
17. Para conocer y controlar mi cuerpo				
18. Para prevenir enfermedades				
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades				
20. Para demostrar mis habilidades				
21. Porque lo hacen mis amigos				
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura				
23. Para ser un deportista de élite				
24. Para aprender nuevas habilidades				
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal				
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas				
27. Para poner en acción mi creatividad				
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura				
29. Por complacer a mis padres				
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina				
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad				
32. Por motivos profesionales (de trabajo)				
33. Como reto personal				
34. Porque me gusta superarme				
35. Porque disfruto resolviendo la dificultades de la tarea				
36. Para adquirir espíritu de sacrificio				
37. Para conocer y practicar nuevos deportes				
38. Para mantenerme en forma				
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)				
40. Para relacionarme y conocer gente				
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo				
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados				
43. Porque quiero conseguir el éxito personal				
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad				
45. Para pasármelo bien				
46. Porque no me gusta estar gordo				
47. Porque quiero observar mis progresos día a día				
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores				

D. ESTILOS DE VIDA

Indica la frecuencia que le dedicas a cada una de las siguientes conductas o costumbres. Marca con una X la respuesta seleccionada. (Tomado de Walker, Sechrist y Pender, 1995).

Conductas o Costumbres	Nunca	Algunas veces	Frecuentem ente	Rutinariam ente
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.				
2. Escojo una dieta alta en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.				
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.				
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.				
5. Duermo lo suficiente.				
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.				
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).				
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).				
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.				
12. Creo que mi vida tiene propósito.				
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.				
14. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.				
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.				
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos), 5 o más veces a la semana.				
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
18. Miro adelante hacia el futuro.				
19. Paso tiempo con amigos íntimos.				
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).				
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.				
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).				
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.				
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				

29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.				
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.				
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.				
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.				
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.				
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).				
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.				
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).				
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.				
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.				
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).				
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.				
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.				
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.				
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.				
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.				
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.				
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.				
50. Desayuno diariamente.				
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.				
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO

ESPACIO PARA EL APLICADOR DEL INSTRUMENTO:

Fecha de Diligenciamiento: _____ **Curso:** _____

Nombre Entrevistado: _____

Código Entrevistado: _____ **Teléfono:** _____

Correo de Contacto: _____

Anexo 2. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Caracterización de los estilos de vida saludable, hábitos y prácticas deportivas de estudiantes universitarios después de cursar deporte formativo en la sede Neiva de la universidad Surcolombiana.

B. INVESTIGADOR: Víctor Armando Almeida Tamayo

Usted ha sido invitado a participar en este estudio que tiene como objetivo: Caracterizar los estilos de vida saludable, los hábitos y las prácticas físico-deportivas de los estudiantes de la Universidad Surcolombiana después de ver la cátedra de Deporte Formativo en el semestre 2018-B en la Neiva, Huila, Colombia. La información obtenida servirá para el conocimiento general de la población universitaria con respecto a la presencia de prácticas y/o hábitos saludables con el propósito de implementar estrategias y planes de mejoramiento en espacios académicos como el curso de Deporte Formativo de la Universidad Surcolombiana, Sede Neiva.

Al firmar el presente documento usted estará aceptando libremente participar en la investigación cuyo título y objetivo acaba de leer. Antes de firmar este consentimiento por favor léalo cuidadosamente. Este consentimiento puede contener palabras que usted no entienda. Si es así, por favor pregunte al investigador, quien le resolverá sus dudas al respecto.

En este estudio participarán una muestra de los estudiantes matriculados en la Universidad Surcolombiana, sede Neiva en el curso de Deporte Formativo para el semestre 2018-B. Se espera poder recabar información de cerca de 450 estudiantes de la institución. Su participación en el estudio inicia con la firma del presente documento y finaliza al completar el cuestionario planteado para valorar los estilos de vida, los hábitos y prácticas físico-deportivas. El tiempo aproximado para completar la encuesta es de 20 minutos.

C. RIESGOS DERIVADOS DE SU PARTICIPACIÓN EN ESTE ESTUDIO

El método de recolección de información no representa ningún riesgo para su salud física, psicológica o mental. Las preguntas que debe responder se relacionan con actividades cotidianas.

D. COMPROMISOS DE SU PARTICIPACIÓN

Su obligación personal y exclusiva implica cumplir estrictamente con las indicaciones del investigador a fin de evitar la presencia de errores de información. Así mismo, es muy importante que usted responda con total libertad y con la verdad. Su participación no le generará algún tipo de gasto, calificación o penalidad.

Específicamente, al participar en esta investigación se compromete a lo siguiente:

- Suministrar información que corresponda con la realidad.
- Seguir todas las indicaciones suministradas por los investigadores.
- No recibir ningún beneficio monetario por la participación en esta investigación.

Es importante que usted informe de inmediato sobre cualquier complicación que tenga como participante del estudio, comunicándose al teléfono: 320-479-8980 solicitando a la Profesor Víctor Armando Almeida Tamayo (investigador principal).

E. CONSIDERACIONES ESPECIALES Y COMPROMISOS DE LA INSTITUCIÓN Y DEL INVESTIGADOR

De acuerdo a la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud Pública esta investigación se considera *Sin riesgo*.

Por su participación en este estudio no recibirá ninguna compensación económica.

El investigador tiene la obligación de informarle si durante el desarrollo de este estudio surgen nuevos hallazgos significativos que pudieran afectar su voluntad de seguir participando en el mismo.

Igualmente el investigador está obligado a responder sus preguntas durante el tiempo del estudio y deben informarle, si usted así lo desea, sobre los resultados de los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación cuando estos sean publicados.

F. BENEFICIOS POTENCIALES

Su participación en el estudio beneficiará a la comunidad estudiantil y académica al permitir mayores conocimientos en relación a los Estilos de Vida Saludable de los Estudiantes Universitarios. En consecuencia, usted estará contribuyendo a mejorar distintos aspectos del desarrollo de los programas de bienestar Universitario y de Formación en Educación para la Salud.

G. CONFIDENCIALIDAD

Todos los registros de información de los cuestionarios y/o entrevistas que se recoja durante este estudio serán mantenidos bajo custodia por parte del investigador y su identificación no se divulgará a personas no relacionadas con este proyecto de investigación, sin que usted lo haya autorizado por escrito.

La recopilación y presentación de información respetará estrictamente los estándares profesionales de confidencialidad, los datos personales consignados en los formatos de cuestionario, serán usados con fines de enseñanza e investigación respetando dicha confidencialidad.

H. PARTICIPACIÓN Y RETIRO VOLUNTARIO

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Tiene derecho a negarse a continuar participando en la investigación en cualquier momento. Si desea retirarse del estudio deberá notificar por escrito su decisión al investigador y su retiro, si es el caso, el retiro no representa repercusiones para el desarrollo normal de las actividades académicas al interior de la cátedra de Deporte Formativo de la Universidad Surcolombiana.

Mediante una notificación por escrito también podrá poner fin a su autorización para divulgar información sobre su identidad. La información ya obtenida no se podrá eliminar de los registros del estudio.

El incumplimiento de los compromisos antes indicados será causa para que sea desvinculado de la investigación.

Una copia de este documento será entregada a usted para su consulta en cualquier momento.

I. CONSENTIMIENTO Y FIRMAS

El profesor VICTOR ARMANDO ALMEIDA TAMAYO me ha explicado de forma satisfactoria qué es, cómo se hace y para qué sirve esta investigación. También se me ha explicado y he comprendido por qué y para qué la están realizando. Así mismo, soy consciente de que no existen garantías absolutas acerca de los resultados, dado que la investigación y demás actos conexos pueden implicar aspectos nuevos e imprevisibles.

Me comprometo a atender de manera estricta los deberes arriba mencionados, aceptando que su incumplimiento será la causa de mi desvinculación al proceso de investigación, de lo cual asumo completa responsabilidad.

Manifiesto que estoy de acuerdo en no recibir ningún beneficio monetario por mi participación en este estudio.

He comprendido todo lo anterior perfectamente y por lo tanto,

YO: _____ con documento de identidad _____ expedido en _____ doy mi consentimiento para que el profesor VICTOR ARMANDO ALMEIDA TAMAYO y el personal de apoyo que se requiera tome el registro de mis respuestas al cuestionario y/o entrevista.

Igualmente autorizo para que la información recolectada pueda ser utilizada posteriormente para otras actividades de índole académica y científica, y en las cuales el manejo de la confidencialidad, privacidad e identidad serán acordes a las permitidas por Ley y no estarán a disposición pública.

Participante:

Nombre _____ Apellidos _____ Tipo
de Documento _____ No. _____ de _____
Dirección: _____ Tel: _____
Barrio/Ciudad: _____ Cel: _____
Firma: _____

Investigador Principal:

Nombre _____ Apellidos _____ Tipo
de Documento _____ No. _____ de _____
Institución: _____ Cel: _____
Firma: _____

Testigo:

Nombre _____ Apellidos _____ Tipo
de Documento _____ No. _____ de _____
Dirección: _____ Tel: _____
Barrio/Ciudad: _____ Cel: _____
Firma: _____

Manifiesto que he recibido copia del presente documento el cual consta de ____ páginas.

Lugar y fecha: _____