

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
Dirección de Investigación e Innovación

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
Carrera de Terapia Física y Rehabilitación



Proyecto de Investigación

Título:

Actividad física, comportamientos físico-deportivos, estilo de vida y hábitos en
estudiantes universitarios
Revisión Bibliográfica

Autor:

Andrés Alejandro Ramírez

Titular, responsable del proyecto:

Anahi Flores Sánchez

Montemorelos, Nuevo León, México.

Año de entrega: 2021

Identificación

Título: Comportamientos físico-deportivos, actividad física, estilo de vida y hábitos saludables en estudiantes universitarios

Unidad: Universidad de Morelos

Departamento: Escuela de Terapia Física y Rehabilitación

Dirección: Av. Libertad 1300 Poniente, Matamoros, Morelos, N.L.

Investigadores participantes en el proyecto

Autor: Andrés Alejandro Ramírez

Unidad de adscripción: Escuela de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad de Morelos.

Correo electrónico:

Titular de la línea de Investigación: Anahi Flores Sánchez

Unidad de adscripción: Escuela de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad de Morelos.

Dirección y teléfono:

Correo electrónico:

Asesor de formato y metodología:

Unidad de adscripción: Universidad de Morelos

Departamento: Escuela de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad de Morelos.

Correo electrónico:

Actividad física, comportamientos físico-deportivos, estilo de vida y hábitos en
estudiantes universitarios

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Ramirez Moreno ¹,

1. Estudiante de 4º año de la Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad de Montemorelos.

Resumen

Antecedentes: A nivel mundial el estilo de vida, tendencias alimentarias y grado de actividad física del individuo, han sido determinantes en el estado nutricional de los estudiantes universitarios, y según la situación específica de cada país y de factores como: educación, disponibilidad nacional de alimentos, condiciones ambientales, acceso a los servicios básicos e instalaciones para realizar deporte. Los hábitos inadecuados, tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otras).

Objetivo: Analizar la calidad de la actividad física, deporte, hábitos y estilo de vida en estudiantes universitarios y establecer si existe asociación entre estas variables.

Material y métodos: Este proyecto es una investigación de tipo revisión bibliográfica. Se llevó a cabo mediante una exploración y selección de artículos en el buscador de Ebsco, Pubmed, Scielo y Google Académico, Se analizaron 20 artículos que cumplieron con los criterios establecidos.

Resultados: Existe una alta prevalencia baja en hábitos saludables y estilo de vida en los estudiantes. De igual manera se encontró bajo interés y realización de actividad física y deporte en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Actividad física, comportamiento físico-deportivo, hábitos, estilo de vida.

Introducción	1
Marco Teórico	5
Planteamiento del problema	14
Justificación e importancia	15
Propósito	15
Objetivo general	16
Hipótesis	16
Material y Métodos	17
Resultados	18
Discusión	65
Bibliografía	67

Introducción

Los comportamientos o conductas referentes a la actividad física que cada individuo adopta están relacionados de alguna manera con el entorno en el que este se desarrolla. La importancia que ha tomado la actividad física en la sociedad en los últimos años tiene una relación con el crecimiento de las conductas sedentarias en dichos entornos sociales, por eso al conocer los comportamientos físico-deportivos que los estudiantes universitarios tienen, puede aportar información para buscar el desarrollo social, el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes. (1)

El estilo de vida tiene una relación directa con las condiciones de vida de las personas, sus hábitos y su salud. Tal cual es la relación de estos factores que define el estilo de vida como un conjunto de decisiones que las personas toman en su vida diaria que afectan su salud. El estilo de vida a su vez marca la pauta con la que se rigen las personas en su día a día y este puede influir en otros aspectos como lo pueden ser el personal, social y en el escolar cuando se habla del estudiante. (2)

Los hábitos de salud se conforman por patrones de conducta, creencias, conocimientos y acciones que buscan recuperar, mantener o mejorar el estado de salud que tienen las personas. Cuando se habla de hábitos de salud se piensa en la alimentación sana y la realización de actividad física, pero en realidad va más allá de solo estos dos factores, pues estos hábitos incluyen también el sueño, el consumo de agua, la cantidad de luz solar y aire puro que se obtiene, entre otros. (3)

Los comportamientos físicos-deportivos, el estilo de vida y los hábitos de salud que el alumno universitario tiene son importantes, pues estos a su vez pueden influir en los diferentes aspectos de la vida del estudiante y de esta manera pueden determinar

el actuar que este tiene sobre las situaciones que se presentan en su día a día. El conocer esto y relacionarlo entre sí puede ser determinante en el desarrollo de una sociedad con una mejor calidad de vida.

Antecedentes

Cuando se habla de comportamientos físico-deportivos se refiere a las conductas que adopta el individuo con respecto a la realización de actividad física y todo lo que engloba esta. En los últimos años, diversos estudios científicos han argumentado que el practicar alguna actividad física de manera regular genera beneficios sobre la salud del individuo que tiene esta práctica, tanto en el aspecto físico, como mental y social.

(4)

Aun con la información anterior, en un estudio de la OMS menciona que la inactividad física o el sedentarismo se encuentra en los primeros factores de riesgo relacionados con enfermedades no transmisibles y muertes anuales en el mundo, donde alrededor de entre 60 y 85% de los adultos en el mundo no realiza suficiente actividad física. (2) Esta información mencionada tiene sentido al ver los reportes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en nuestro país donde el 40.4% de los adolescentes fueron calificados como inactivos, 24.4% como moderadamente activos y solo el 35.2% como activos. (5)

El estilo de vida se entiende como un proceso activo de las conductas buenas o malas de las cuales es responsable el propio individuo que las realiza y que estas determinan el grado de salud, así como la calidad de vida que este tiene. El estilo de vida de cada persona puede ser modificado por cambios en cualquier ámbito de la vida de esta misma, como lo puede ser el plano social, cultural, económico y psicológico. (6) Esto mencionado fue reportado en estudios realizados en algunas universidades en Latinoamérica donde se encontró que el estilo de vida tenía una asociación con la variable de estrato socioeconómico, concluyendo que a mayor estrato existía una

mayor presencia de creencias a favor de la salud. (7) En general, durante la etapa universitaria existen una cantidad de factores que interfieren a la hora de tener un estilo de vida saludable, entre estos están las actividades académicas, el abandonar la casa de los padres, cambio en los hábitos nutricionales, patrones de sueño y descanso, entre otros. Este proceso de adaptación del estudiante universitario a las nuevas necesidades y actividades que tiene, por lo general deja de lado los hábitos saludables de su estilo de vida. (8)

Los hábitos saludables están constituidos por conductas de salud, creencias, patrones de conducta, diferentes conocimientos y acciones que realizan las personas para poder mantener o mejorar su salud.(4) Como sabemos la etapa universitaria es el periodo de la vida en la que el individuo se prepara para asumir la vida adulta, a lo que la OMS determinó esta etapa desde los 19 a los 24 años como la última etapa de la adolescencia y por lo tanto la etapa más crucial para el desarrollo de los hábitos más importantes en la vida de las personas. (3)

Marco Teórico

Generalmente los seres humanos tienen comportamientos o conductas físicas que desarrollan de una manera progresiva casi de manera imperceptible, estas se van adaptando desde la niñez hasta la juventud del individuo. Estas conductas pueden llegar a ser muy marcadas en la etapa de la universidad pues en muchos de los casos estas han acompañado el crecimiento y el desarrollo del estudiante hasta esa etapa y el tomar conciencia de ellas puede ser difícil porque muchas veces el alumno las realiza de una manera automatizada con una nula conciencia del impacto de estas.

Estos comportamientos físicos prolongados en el tiempo también se les llama “actividad física regular” que se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir diversos grupos musculares al menos durante 20 minutos y tres veces por semana de manera regular.

Al igual que con el desarrollo de las conductas físicas que el ser humano tiene, el estilo de vida y las conductas sanas o insanas que adopta el individuo son especialmente estudiadas en la adolescencia y la etapa universitaria pues justo en esta etapa se considera que se pasa por un periodo de transición y cambio no solo biológico sino psicológico, sexual y social.

El estilo de vida influye en gran manera el comportamiento del estudiante y la salud de este, cada uno tiene la capacidad de evaluar los riesgos y los beneficios de su comportamiento. De esta manera el ser humano genera su propia estructura basada en los ámbitos que rigen su vida para poder adaptarse y desarrollarse en su entorno. Para el mantenimiento de dichas estructuras existen tres tipos de cuidados mencionados por diferentes autores y estos son el cuidado a otros, el auto cuidado colectivo y el

autocuidado individual, estos generan pautas que indican algunos patrones que sigue el ser humano en la toma de decisiones de sus comportamientos que determinan su estilo de vida, ya sea en su adaptación hacia la AF y la alimentación saludable.

Hábitos

Los hábitos corresponden a respuestas contextuales que suponen en las personas la repetición de comportamientos o acciones en la vida diaria. Se trata de disposiciones originadas en acciones pasadas, activadas de manera automática por señales del entorno, pues se han repetido de forma reiterada y consistentemente en la actuación de los sujetos, haciendo menos accesible el surgimiento de nuevas acciones en situaciones similares de actos funcionales para el alcance de metas lo que excluye, por ejemplo, los movimientos inconscientes de partes del cuerpo y/o adicciones que se convierten en hábitos. (9)

Durante la etapa universitaria el estudiante está viviendo la última etapa de la adolescencia y por lo tanto es de las etapas más importantes en la que se adquieren hábitos pues éstos en su mayoría se mantienen en la edad adulta y por el resto de su vida, esto indica que por lo tanto esta es una población clave para buscar el desarrollo de todas las actividades que busquen la promoción y prevención de la salud, pues los hábitos saludables que los estudiantes universitarios adquieran determinarán el estilo de vida de la población adulta un par de años después. (4)

Por lo tanto, en este periodo de desarrollo madurativo no solo es importante establecer una serie de hábitos saludables, habilidades sociales y desarrollo del pensamiento crítico, sino que es imprescindible consolidar hábitos psico-saludables

que permitan al joven discernir entre las situaciones que se presenten y así prevenir y evitar conductas nocivas que puedan afectar su salud física, emocional y social.

Estilo de vida saludable

Llevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles . Una etapa crítica en la adquisición de estos buenos hábitos, ocurre en la infancia , pero también en la vida universitaria , donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física , típica de la vida universitaria . Finalmente se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta . Algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios, empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que probablemente en sus casas acostumbraban a consumir en su etapa escolar. (10)

Concretamente la obesidad, está considerada como la epidemia del siglo XXI a nivel mundial. Este exceso de peso está relacionado con múltiples enfermedades cardiovasculares, articulares, e incluso mentales (depresión). La Organización Mundial de la Salud (OMS), causa principal de sobrepeso y obesidad el desequilibrio entre el balance energético, provocado por un descenso de la actividad física y un aumento descontrolado en la ingesta de alimentos hipercalóricos. Para paliar este problema, la OMS propone diversas acciones como limitar la ingesta energética procedente de grasas y azúcares, aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y frutos secos y realizar actividad física periódicamente. Evidencias actuales

demuestran que las personas que tienen hábitos de actividad física afianzados, presentan, por un lado, un mejor perfil biológico para hacer frente a enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y por otro, una mayor capacidad cardiorrespiratoria, salud muscular y ósea con respecto a los que no tienen estos hábitos . (11)

La universidad puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la juventud es el grupo mayoritario que la conforma. La Mayoría de estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud (entre la edad adolescente y la edad adulta), en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia. Además, en la universidad se forman los futuros profesionales que configurarán los servicios de la comunidad. La Promoción de la salud en la universidad permitirá formarlos con la finalidad de que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general. (12)

Las intervenciones que intentan ayudar a las personas a adoptar un estilo de vida saludable comparten una serie de principios comunes . Algunos de ellos son:

- Las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio.
- Adquirir una nueva conducta es un proceso, no un hecho puntual, que, a menudo, requiere un aprendizaje basado en aproximaciones sucesivas.
- Los factores psicológicos, como creencias y valores, influyen en la conducta y ésta, a su vez, influye en los valores y en la experiencia de las personas.
- Las relaciones y las normas sociales tienen una influencia sustantiva y persistente.

- La conducta depende del contexto en que ocurre; la gente influye y está influenciada por su entorno físico y social.

Cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más posibilidades hay de que se repita; cuanto más perjudicial o displacentera, menos probable es que se repita. Para intentar explicar por qué las personas se comportan de una manera determinada es importante conocer los modelos y teorías del cambio de conductas en salud, ya que proporcionan algunos elementos claves para comprender los mecanismos subyacentes y la manera de intervenir en los estilos de vida relacionados con la salud. (13)

Comportamiento físico-deportivo y actividad física.

Se define la AF como cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético . Por su parte, tiene un concepto más amplio, englobando términos como la educación física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo, para llegar a plantear un programa específico que se adapte a las necesidades específicas de cada individuo. (14)

En las últimas décadas, diversos estudios científicos han demostrado que la práctica de actividad física (AF) regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto en el plano fisiológico, psíquico como social, considerándose uno de los hábitos fundamentales para adoptar un estilo de vida activo y saludable. **5** Sin embargo, a pesar de dichos beneficios, las estimaciones de realización de AF indican que la mayoría de las personas son poco activas.(15)

Por consiguiente, en el presente artículo entendemos las AFD como aquellas que engloban cualquier tipo de AF (carrera continua, ejercicios de musculación en el gimnasio, clases de aeróbic, etc.) y cualquier disciplina deportiva ya sea individual, colectiva, amateur o federada. (15)

En relación a las diferencias en los niveles de práctica de AF en función del género, existen muchos factores que pueden explicar que los hombres sean generalmente más activos que las mujeres. Se ha señalado que mujeres y hombres presentan diferentes motivos a la hora de realizar AF físico-deportiva. Concretamente, las mujeres practican más AF por motivos externos como el control del peso o la apariencia física, mientras que los hombres obedecen a motivos más internos relacionados con la condición física o el propio disfrute en el deporte . Por estos motivos, algunos autores sostienen que los hombres presentan generalmente valores más altos en las formas de motivación más autodeterminadas (i.e., motivación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada), mientras que las mujeres presentan una motivación más intrínseca o desmotivación en la práctica físico deportiva. (5) Esto mismo hace a los hombres naturalmente más competitivos cuando se trata de actividad física ya que normalmente ellos normalmente siguen los deportes de manera más cerca en su día a día. (16)

En general, la AF es un concepto que se refiere tanto al deporte como al ejercicio físico. La AF alude a cualquier movimiento corporal resultado de músculos esqueléticos y por ende, involucra un gasto de energía; mientras el ejercicio físico incluye la AF , diferenciándose de ésta en que implica el movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo realizado con el objeto de mejorar o mantener algún

componente de la condición física. Pese a la anterior distinción, la mayor parte de los deportes y las actividades que mejoran la condición física, se consideran ejercicio físico en diferentes contextos, lo cual podría explicar los numerosos instrumentos relacionados con variables psicológicas que utilizan de manera sinónima ejercicio físico y AF. (17)

La oms establece que la práctica de forma regular de actividad física es considerada un factor de protección ante enfermedades y aporta estos beneficios específicamente: (18)

- Mejora la autoestima corporal
- Aporta sensación saludable y mejora los niveles de activación
- Disminuye estrés, tensión nerviosa , la depresión y el cansancio
- Ayuda a tener mas amigos, a conocer gente nueva y mejor comunicación entre compañeros
- Mejora equilibrio motriz
- Mayor mineralización del hueso
- Incremento de la capacidad antioxidante en la sangre
- Mejora el rendimiento académico
- Aumenta fuerza muscular

El vivir activo es un estilo de vida que integra la actividad física en las rutinas diarias. La meta es aumentar hasta 20 minutos de actividad por lo menos cada día. Los individuos pueden hacer esto en una variedad de maneras, como caminar; ejercicios por placer y aptitud; participando en deportes (organizado e informal); jugando en el parque; trabajando en el jardín; subiendo los escalones; y usando medios recreativos.

Todas las formas de actividad física pueden ser beneficiosas, la meta es disfrutar la actividad física beneficiando la salud y la capacidad funcional sin daño indebido o riesgo. Esto es mejor logrado incorporando actividad física por lo menos de una intensidad moderada (como actividades ambulantes) en la vida diaria. **(19)**

Ejercicios para llevar un comportamiento físico deportivo:

- Ejercicios de resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio,
- Ejercicios de fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal
- Ejercicios de flexibilidad: aumentan la amplitud de los movimientos, disminuye el riesgo de lesiones articulares.

Como quedó establecido en el principio anterior, el organismo se va adaptando progresivamente a la intensidad de las cargas, de manera que cuando se desea incrementar el desarrollo de las capacidades condicionales básicas, se debe de nuevo incrementar la intensidad de las mismas. De cualquier manera, el incremento de las cargas no puede ser un proceso desorganizado ni dejado al libre albedrío de las personas. Se requiere de una programación minuciosa para no sobrecargar las posibilidades de las estructuras.

Si se trata de un ejercicio de pesas, ha de realizarse siempre con cargas 44 moderadas (el 50-69% de la fuerza máxima en ese ejercicio) Se recomienda combinar con un programa de sobrecarga que consista por lo menos de cinco ejercicios (presión de piernas, flexiones de rodilla, cadera extensión, press de pecho y de tracción dorsal hacia abajo) por tres series de 8 a 12 repeticiones como máximo.

En cuanto a la duración, si se trata de una actividad aeróbica, en personas sedentarias sin ninguna experiencia deportiva, es recomendable que empiecen por caminar a buen paso, en sesiones cortas de unos 20 minutos, para ir aumentando progresivamente el tiempo hasta 60 minutos. La frecuencia recomendada es de 3-5 días a la semana. (20)

Planteamiento del problema

Los comportamientos físico-deportivos así como los hábitos saludables y en general el estilo de vida que tiene cada estudiante se ve reflejado en los gustos, aficiones e influencias sociales y culturales que cada uno de ellos tienen. De esta manera el comprender el por qué de la selección de actividades físicas que realizan, su alimentación, hábitos y en general el estilo de vida que mantiene y otorga la oportunidad de poder conocer qué tanto influye en los demás aspectos de la vida del estudiante. También es necesario tener en cuenta que aspectos influyen en el tiempo dependiendo el género ya que existen estereotipos en la enseñanza de la educación física la cual provoca diferencias de intereses y motivación hacia las actividades físicas, en función del género del alumno. (21) De esta manera, se puede afirmar que el género del alumnado va a influir en su percepción de la actividad física y de la educación física, así como en su implicación y competencia motriz que se realiza actividad física ya que estudios han demostrado que los estudiantes realizan más AF en periodos vacacionales que en periodos académicos. (22) ¿Cuáles y qué tan adecuados son los comportamientos físico-deportivos, los hábitos y el estilo de vida que los estudiantes universitarios mantienen durante su etapa académica?.

Justificación e importancia

La importancia de conocer la selección de actividades físicas que realiza el estudiante en su tiempo libre, así como los hábitos que mantiene sin siquiera notarlos y el estilo de vida que este tiene son necesarios para comprender la manera en que se comportan los estudiantes. Una buena elección de los hábitos, de las conductas físicas y del estilo de vida del estudiante puede optimizar el desempeño de este no solo en el ámbito académico si no en los diferentes aspectos de la vida del estudiante universitario.

Propósito

La finalidad que tiene este trabajo de investigación es el de conocer cuáles son los comportamientos físico-deportivos que mantienen los estudiantes universitarios, además de los hábitos saludables que estos tienen y el estilo de vida que llevan. De esta manera poder entender cuáles son las influencias sociales y culturales de los estudiantes, además de conocer cuáles son los gustos y aficiones de estos y de esta manera generar la oportunidad que el alumno comprenda en donde está parado y que tenga la oportunidad de reestructurar su accionar de la manera que este crea más conveniente.

Objetivo General

El objetivo de este trabajo de investigación es el de comprender cuales son los hábitos de salud que mantienen los estudiantes universitarios, las conductas físico-deportivas que realizan y de una manera más global cuál es el estilo de vida que llevan. Con la información recolectada de cada uno de estos factores en el estudiante se podría clarificar si estos influyen en los diferentes ámbitos de la vida del universitario.

Objetivo Específico

El objetivo específico lleva implícita la respuesta que propone el investigador. Normalmente, incluye: descripción de la muestra, y pasos a seguir para las inferencias o cumplir lo que se puso por metas en el proceso de investigar.

Hipótesis

La hipótesis probada en el estudio fue sobre los factores determinantes hacia llevar hábitos, estilo de vida saludable, comportamiento físico deportivos y actitud física, ya que la mayoría de jóvenes universitarios llevan tendencias contrarias a tener un estilo de vida saludable.

Material y Métodos

Este proyecto es una investigación de tipo revisión bibliográfica.

Se llevó a cabo mediante una exploración y selección de artículos en el buscador de Ebsco, Pubmed, Scielo y Google Académico, haciendo uso de las palabras clave y varias combinaciones de las mismas: Estilo de vida saludable, actividad física, comportamientos físico deportivos, estudiantes, universitarios, jóvenes. De los diversos artículos encontrados se incluyen y excluyen.

Inclusión

- Incluían las variables: Actividad física, comportamientos físico deportivos, estilo de vida y hábitos saludables
- Incluían las variables mencionadas y alguna otra
- Fueron publicados entre los años 2012 al 2021
- Habían sido realizados a estudiantes universitarios

Exclusión

- Fueron publicados antes del año 2007

Fueron realizados a otra población que no era de estudiantes jóvenes, como adultos mayores, trabajadores de una empresa, embarazadas, personas con enfermedades transmisibles, entre otras.

Autor	Año/País	Tipo De Estudio	Muestra	Colectivo (Población)	Efecto Estudiado	Resultados
Elveny laguna jaimes Martha patricia gomez Dias	5 mayo 2014 Colombia	Transversal	154	Universitarios de universidad cooperativa	Estilo De Vida Saludable	6 estudiantes (3,9%) Delgados Normal 92 estudiantes (59,7%) 42 Estudiantes con sobrepeso (27,3%) Obesidad (7,8%)
Maria Angustias Sanchez Elvira De Luna	Mayo 2015 España	Descriptivo transversal	647	Población universitaria de la Universidad De Granada España	Hábitos De Vida Saludable	47% no realiza actividad física 23% esporádicamente 13% realiza minimo 2 o 3 veces por semana 17% del alumnado realizaba por lo menos 3 veces por semana.
Luis Espinoza Fernando Rodriguez Jorge Galvez	Diciembre 2011 Chile	Transversal	169	Universidad de Valparaíso	Hábitos Alimenticios y Actividad Física en Estudiantes Universitarios	Realizan Ejercicio 42,7% del grupo masculino 29,8% del grupo femenino.
Leonardo Martinez Ostos	Febrero 2008 Colombia	Descriptivo	443	Fundación Universitaria del Area Andina	Condición Física y Nivel de Actividad Física en	45,8% de la población calificada con nivel bajo y el 54,1% de la muestra clasificado con un puntaje

					Estudiantes Universitarios	bueno para la fuerza muscular de cuadriceps Grupo con peso saludable 57 y de sobrepeso estuvo formado por 41 sujetos
Tomas Blasco, Lluís capdevila, Mónica pintanel	Marzo 2003 España	Descriptivo	196	Universidad autónoma de Barcelona	Evolución de los Patrones De Actividad Física en Estudiantes Universitarios	hay un 73.4% de individuos activos físicamente (n = 141) y un 26.6% de no activos físicamente (n = 51).
Guillermo Pérez Ugidos, Fernando A. Laíño, Julio Zelarayán	Octubre 2014 Madrid	Descriptivo	554	Universidad Nacional de La Matanza, Argentina	Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos	(281 varones y 273 mujeres) 79,8% de los universitarios, y el 97,2% de aquellos que cursan la clase de educación física contaban con los requisitos menores para calificar como activos físicamente.
Alba Sevil, Javier Moreno, Alberto del Villar, Fernando García-González	España 2016	Descriptivo	901	Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los	Realizan actividad física una media de 39.94 minutos diarios de AF. El 51.38% de no califican con los requisitos mínimos para clasificar como activos físicamente.

					estados de cambio	
Mollinedo MFE, Trejo OPM, Araujo ER, Lugo BLG	Septiembre 2013 Zacatecas Mexico	Descriptivo comparativo	563	Universidad autónoma de zacatecas	índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física	40,4% de los adolescentes son inactivos 24,4% moderadamente activos 35,2% activos.
Martín G Bazán, Nelio E	Argentina 16/02/2011	Descriptivo	425	Sociedad Argentina de Cardiología Buenos Aires, Argentina	Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios:	El 50% pasan entre 6 y 10 horas o menos sentados por día El 34% de los sujetos manifestaron que pasaban sentados 10 horas o más por día.
Joaquín López Bárcena, Marcela G. González de Cossio Ortiz	México 2008	Descriptivo	146,793	Universidad Nacional Autónoma de México	Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia	Preparatoria, 69.9% de los hombres y 44.9% de las mujeres Universitarios 57.5% de los hombres y 35.2% de las mujeres.
Castañeda Carolina; Zagalaz, M	2018 España	Transversal	1085	Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	Motivos hacia la práctica de actividad	Los hombres naturalmente están motivados para realizar una actividad física

Luisa; Arufe, Víctor Campos-Mesa					física en estudiante universitarios de sevilla	por motivos competitivos, a comparación de las mujeres que lo realizan con fines de salud y estética.
Pavón Lores Ana Moreno Murcia, Juan Antonio	2016 España	Descriptiva	29632	Universidad de Sevilla	Actitud de los Universitarios Ante la Práctica Físico Deportiva y Diferencias por Género	El 20.7% varones no realizan actividad física deportiva 78.9% de las mujeres no realizan actividad físico deportiva.
Rubén Moreno-Arrebola; Andrés Bernardo Fernández-Revelles; Marta Linares-Manrique; Tamara Espejo-Garcés	2018 España	Transversal	10492	Universidad De Granada	Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios	México 50% realizan poco o nada de actividad física Perú 42,8% realizan poco o nada de actividad física.
Miguel Cambroner, Josefa Eugenia Blasco, Esther	2014 España	descriptivo	400	Universidad de Alicante	Motivos de participación de los estudiantes universitarios	(58.7%) Por fines de aspecto físico (85.9%), para liberar energía (80.8%) y para mejorar la salud.

Chiner, Ángel Gabriel Lucas Cuevas					en actividades físico deportivas	
María José Cecilia, Noemí M. Atucha Joaquín García	España 2017	Transversal Descriptiva	182	Universidad de Murcia	Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado	No hay diferencias en la práctica de ejercicio físico entre hombres y mujeres 69,8% de los hombres y 68,6% mujeres 61,9% actividad física entre 2 y 3 veces a la semana 19,8% una vez por semana 3,5% de los estudiantes afirman realizar ejercicio físico 4 o más veces por semana.
Fredy Alexander Erika Maria Sergio Andres Juan David Leon	2017 Colombia	Descriptivo	216	Universidad de Bogotá	Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios	67.2 % clasifica como activos físicamente
Felix zurita Asuncion Martinez	España 2018	Descriptivo	46483	Universidad de Granada	Análisis Del Perfil Del Estudiante Universitario	Hubo relación negativa con el autoconocimiento y el uso de bebidas alcohólicas, de igual manera con el uso del

					En Relación A Hábitos y Estilos De Vida Saludables, Motivaciones y Expectativas Socioeducativas	tabaco. La edad estuvo relacionada con el consumo del tabaco
Martha Muñoz Alicia Uribe	2013 Colombia	Descriptivo	180	Universidad de Simon Bolivar	Estilo De Vida en Estudiantes Universitarios	Se consumen 3 y 4 vasos de agua al día (73,89 %) consumen alimentos con baja cantidad de azúcar (35,00 %) sal (33,89 %). Consumen comida chatarra y comidas altas en grasa (55,00
Lucy Cedillo Lucy Correa José M vela Leonardo M Perez	Perú 2016	Transversal	206	Universidad Ricardo Palma	Estilo De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud	44% de los estudiantes de ciencias de la salud practicaban los recomendados 30 minutos de ejercicio y el 90% de los participantes consumen comida chatarra por lo menos 3 veces por semana.
Olivia Jimenez Ruth Noemi Ojeda	México 2017	Descriptivo Transversal	197	Universidad Autonoma De Yucatan	Estudiantes Universitarios y Estilo de	43.22% sienten que tienen una buena nutrición Consumen comida chatarra

					Vida	un 55.29%. Realizan ejercicio 57.20% de manera moderada 32.20% realizan de manera disciplinada.
--	--	--	--	--	------	--

Elveny laguna jaimes,Martha patricia gomez Dias. (9)

Varios comportamientos no son considerados saludables los cuales causan problemas de salud y causan varios tipos de enfermedades crónicas. En el 2005 35 millones de personas fallecieron por no llevar un estilo saludable. Estos estilos de vida se deben al tipo de sociedad en el que la persona esté, economía y cultura lo que causa cambios en el deterioro del cuerpo. estos problemas causan problemas de salud que repercuten en el rendimiento general de las personas incluyendo el rendimiento académico. en este estudio se analizó las dimensiones y comportamientos que dictan que es un estilo de vida saludable. los estudiantes normalmente no tienen un estilo de vida saludable ya sea porque no tienen tiempo, tipo de clase social, creencias, falta de educación y dinero. siendo estos la principal causa de los problemas de salud en la población estudiantil universitaria.

Este grupo estudiantil consume solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días que son el 42,2% de los encuestados lo consumen frecuentemente, estos estudiantes de enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia hacia la promoción de la salud, en cartagena, se reporta que el consumo de alimentos de origen animal en el almuerzo y cena es de 45,3% (471 estudiantes, frecuencia moderada) y 34,8% (362 estudiantes de alta frecuencia).

Diferentes exámenes que fueron realizados en esta universidad señalaron que los estudiantes llevan estilos de vida saludables muy pobres y en varios de ellos se señala el bajo rendimiento que esto causa. Ellos señalan que deberían tratar de incentivar a los estudiantes para cambiar su estilo de vida a más saludable.

Otro estudio que se realizó en china notaron una diferencia en la cantidad de ejercicio que ellos realizaban a comparación de los estudiantes de colombia a favor de la población china. Tambien se noto que los estudiantes que llevaban una alimentacion mas adecuada, afectava a favor su confianza social principalmente en la poblacion de sexo masculino.

Maria Angustias Sanchez,Elvira De Luna. (4)

Dentro de los hábitos saludable no solo se incluye la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, sino también el sueño, la sexualidad, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y el tabaco; Así como las conductas adecuadas en el vial de seguridad (las normas de tráfico y comportamiento cívico en la vía pública), este último es importante si se tiene en cuenta que los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte juvenil en España. Aunque lógicamente es difícil las conductas humanas que no se trata de un tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de repertorios de conducta que se encuentra entre los factores de riesgo de más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad como el consumo de alcohol y tabaco, la dieta desequilibrio, ética en la alimentación , no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada de los servicios de salud, entre otros.

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracterizan por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. Teniendo en cuenta que más de un millón de estudiantes se matriculan en universidades españolas, este colectivo constituye un grupo de población lo suficientemente numeroso e interesante como para tratar de reducir la prevalencia del sobrepeso en la vida adulta a través de estrategias de promoción de la salud. Según un estudio a jóvenes universitarios de Sevilla sobre la percepción de riesgo asociado al tráfico, los accidentes de tráfico ocupan el 5º lugar (entre otros problemas como el futuro laboral, el paro o la violencia), considerado como un problema de salud para más del 90% de los encuestados.

En cuanto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas ilegales su consumo está muy arraigado en los jóvenes universitarios, unido al hecho de que sus creencias en relación con este aspecto es negativo, ya que piensan que el fumar un poco no es malo para la salud o que el hecho de beber les permite una alcaldía sociabilidad.

Esta revisión demostró que estudiantes jóvenes tienen conocimiento sobre la salud y estilo de vida saludable pero no tienen motivación para practicarlos. No pueden explicar este comportamiento pero conocen que conlleva un riesgo. En este estudio también se analizaron los comportamientos sobre la salud y también respecto a los diferentes tipos de adicciones como tabaco, drogas y alcohol y que tanto lo practicaban.

Las conductas sexuales de riesgo son asociadas con el consumo de alcohol, las relaciones sexuales sin consentimiento, mantenimiento de varias parejas sexuales o prácticas sexuales sin protección lo que coinciden con el estudio realizado hacia los jóvenes universitarios quienes disponen de buena información relacionada con la prevención del sida y aun así continúan exponiéndose, aunque en menor grado, una conducta de riesgo.

La práctica de conductas físico deportivas son ser una de las debilidades encontradas en los estilos de vida universitarios, el conocimiento sobre su relevancia frente a la prevención de las enfermedades crónicas y beneficios en general sobre la salud física y mental como se confirmó en un estudio realizado con los estudiantes de la carrera de enfermería, cuyos resultados fueron que un 47% no realizaron ningún tipo de actividad física, 23% esporádicamente, un 13% 2 o 3 veces por semana y un 17% del alumnado que se puede hacer por lo menos 3 veces por semana ejercicio físico.

Tabaco, alcohol y otras drogas fue lo que hizo que La Organización Mundial de la Salud, con respecto al consumo de las drogas legales (alcohol y tabaco), aseguran que el consumo de alcohol ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de mala salud en el mundo, causando más de 60 enfermedades, trastornos y lesiones (cáncer de esófago, cirrosis, homicidio) y entre los factores de riesgo de accidentes.

Luis Espinoza, Fernando Rodriguez, Jorge Galvez. (10)

Un estilo de vida saludable promueve la disminución de enfermedades crónicas. Estos hábitos se adquieren en una etapa temprana, desde la infancia ya que cuando las personas llegan a la universidad practican estos mismos hábitos con una mayor facilidad. La actividad física de igual manera se practicará en la etapa universitaria se le

ha sido inculcado desde la pequeña edad, estos hábitos los llevaron con sigilo mismos hasta la edad adulta mayor.

De los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso se tomó un total de 169 estudiantes los cuales llevaron una asignatura de autocuidado y vida saludable. De estas 19 carreras de la universidad tenían una edad entre 18 a 29 años los cuales fueron encuestados para esta investigación. Esta encuesta incluyó datos como el género, edad, carrera y actividades practicadas hacia un estilo de vida sano. También fueron encuestados sobre si sus carreras contaban con algún tipo de facilidad para adquirir alimentos y cuales tipos de alimentos eran. Se realizó una solicitud para llevar a cabo un orden por preferencia de consumo ciertos alimentos y evaluar la calidad del servicio de alimentación de la universidad y su disponibilidad de alimentos con una calificación de 1 a 7, donde 1 es lo más deficiente y 7 es excelente.

Estas evaluaciones fueron realizadas a cada alumno durante solo la mañana, en ayunas y después de realizar sus necesidades sanitarias. Este procedimiento se realizó para comparar la variabilidad entre sexo. Los estudiantes encuestados señalaron el contar con un servicio de alimentación que en general cumple los requerimientos de horario, comodidad y disponibilidad de alimentos variados, pero la calificación dada a los servicios de alimentación no fue suficiente para obtener una calificación adecuada

Señalaron también que existe una amplia oferta de alimentos que se pueden clasificar como saludables y no saludables. A pesar de ellos tener la opción entre estos, los estudiantes eligen los alimentos menos saludables. Esa elección fue independiente del costo del producto elegido, ya que por pudiendo comprar frutas o verduras con un valor económico más bajo que los refrescos o comidas preparadas no saludables como hamburguesas, hot dog, empanadas o sandwiches. La comida rápida fue la preferencia principal en los hombres, y las mujeres preferían los dulces, los productos con contenido fibroso fueron de última opción.

Por consecuencia a sus malos hábitos alimenticios, los alumnos presentan características de IMC promedio en el límite del sobrepeso, presión sanguínea promedio elevada en el grupo masculino y triglicéridos promedio elevados en el grupo femenino. Siendo esta población de tipo universitaria, quienes son más propensos a

tener estrés, puede empeorar los valores que ya están alterados de forma negativa, lo que podría causar que estos estudiantes padezcan de hipertensión arterial más adelante en sus vidas.

La guía para universidades saludables ha sido un referente para tomar acciones que encaminan los cambios conductuales en la salud de los estudiantes y que señala la importancia de promover los hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios que egresan, es una buena manera de fomentar estos estilos de vida en las instituciones en las que trabajan . Estos antecedentes ponen de manifiesto la necesidad de que las universidades tomen parte responsable en las acciones que permitan a los alumnos aprender de hábitos alimenticios adecuados, y que puedan elegir bien los alimentos a adquirir, además de entregar una oferta amplia de actividades físicas y de oportunidades de espacios que permitan a los estudiantes ocupar sus tiempos libres, dentro de la universidad para la práctica de actividad física regular y disminuir con esto los factores de riesgo a la salud.

Leonardo Martínez Ostos. (16)

Según estadísticas, aproximadamente un 60 % de la población mundial, un 61% de la población en Latinoamérica, un 75% de la población en Colombia y un 64% de la población en Bogotá son sedentarios, las cifras actuales de sedentarismo en jóvenes universitarios son de 85% a 90%. La OMS plantea que es necesario actuar de forma rápida y vigorosa con datos y estadísticas que permitan intervenir con diferentes estrategias esta problemática silenciosa que afecta a muchas personas.

Los costos económicos que esta problemática reporta anualmente son millonarios y solo en nuestro país llegan a montos económicos muy significativos que podrían dirigirse hacia otros muy necesitados campos de inversión. Es necesario reconocer los efectos y el riesgo que trae consigo ser sedentario; múltiples estudios revelan la incidencia del sedentarismo como factor muy importante en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, su relación directa con la diabetes, el cáncer, la hipertensión, la obesidad y problemas cardiovasculares.

Anualmente 57 millones de personas mueren, siendo el aumento de enfermedades crónicas el responsable de dos tercios de estas muertes y el 46% de la morbilidad global, y se estima que alrededor de dos millones de muertes por año sean atribuidas al sedentarismo, cifra muy preocupante, teniendo en cuenta que visto como un factor primario de disminución de calidad de vida, el sedentarismo hace parte silenciosa del cotidiano vivir de los sujetos. El objetivo principal fue analizar los niveles de condición física general y el nivel de actividad física actual del grupo muestra. Lo cual planteó objetivos específicos que era evaluar su nivel de actividad física en su vida universitaria.

Principalmente se evaluó la facultad de enfermería. Durante la fase de evaluación, la Facultad de Enfermería aportó con un número de sujetos de 287, de los cuales 255 no realizan actividad física, 32 si realizan actividad física, 122 puntúan poca fuerza en los cuádriceps, 265 clasifican con buena fuerza muscular. En cuanto al índice de masa corporal 45 de ellos clasifican con bajo peso corporal, 198 se clasificaron con peso normal, 30 de ellos se encuentran en sobrepeso, 6 de ellos son en obesidad tipo 1 y los 2 restantes están clasificando dos en obesidad tipo 2; a evaluar la flexibilidad del grupo de clasificación excelente se conformó por 8 sujetos, en clasificación buena se encontraron 52 sujetos, con clasificación mala encontraron 159 sujetos y con clasificación muy mala se encuentran 59 sujetos y en la aptitud cardiorrespiratoria 7 se clasifican en bueno, 91 en el grupo de aceptable, 177 en el grupo de malo y 1 en la clasificación de muy malo.

Programa de Instrumentación Quirúrgica aportó 25 sujetos de los cuales 24 no realizan actividad física y 1 si realizan actividad física; 18 puntúan con baja fuerza en los cuádriceps y 7 clasifican con buena fuerza muscular; en cuanto a la índice de masa corporal 3 de ellos se clasifican con bajo peso corporal, 18 se clasificaron con peso normal y 4 de ellos se encuentran en sobrepeso; a evaluar la flexibilidad, en clasificación excelente se encontró un 2 sujetos, en clasificación buena se encontraron 17 sujetos, con clasificación mala encontraron 5 sujetos y con clasificación muy mala

se encontró 1 sujeto y en la aptitud cardiorrespiratoria 1 se clasifica en bueno, 17 en el grupo de aceptable y 4 en el grupo de malo.

Programa de Diseño Gráfico aportó 26 sujetos de los cuales 20 no realizan actividad física, 6 si realizan actividad física, 6 puntúan con baja fuerza en los cuádriceps, 20 clasifican con buena fuerza muscular; en cuanto al índice de masa corporal 6 de ellos clasifican con bajo peso corporal, 17 se clasificaron con peso normal y 2 de ellos se encuentran en sobrepeso; a evaluar la flexibilidad, en clasificación buena se encontraron 9 sujetos, con clasificación mala se encontraron 7 sujetos y con clasificación muy mala se encontraron 10 sujetos; y en la aptitud cardiorrespiratoria 1 se clasifica en bueno, 17 en el grupo de aceptable y 4 en el grupo de malo.

Programa de Optometría aportó 26 sujetos de los cuales 26 no realizan actividad física; 9 puntúan con baja fuerza en los cuádriceps, 17 clasifican con buena fuerza muscular; en cuanto al índice de masa corporal 5 de ellos se clasifican con bajo peso cabo, 17 se clasificaron con peso normal y 4 de ellos se encuentran en sobrepeso; a evaluar la flexibilidad, en la clasificación de buena se encuentran 16 sujetos, con clasificación mala se encuentra encontraron 6 sujetos y con condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios.

Programa de Estética aportó 4 sujetos de los cuales 4 no realizan a la física; 4 puntúan con baja fuerza en los cuádriceps; en cuanto al índice de masa corporal 3 de ellos se clasifican con bajo peso cabo, 1 se clasificó con peso normal; a evaluar la flexibilidad, en clasificación buena se encontraron 2 sujetos, con clasificación mala se encontraron 2 sujetos y en la aptitud respiratoria 3 se clasifican en malo y 1 en clasificación nivel más bajo posible.

Tomas Blasco,Lluis Capdevila,Monica Pintanel. 19

El número de investigaciones que se ha llevado a cabo desde principios de los años 80 sobre pautas de actividad física y su relación con la salud es muy abundante y, fruto de ello, es la obtención de un nivel de conocimientos que ha permitido responder a

algunas de las preguntas que entonces se plantearon y, a la vez, formular otras nuevas que son las que determinan las líneas a seguir por los psicólogos dentro de este campo. Esto puede resumirse en dos características fundamentales. La primera es que la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de estados de salud y bienestar parece, en general, haber quedado demostrada. La segunda es que hay un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que los individuos mantengan estilos de vida activos, y que ha sido denominado como Psicología del Ejercicio.

Estas dos características son mutuamente interrelacionadas, ya que, desde el punto de vista de la salud pública, tan importante es conocer en qué medida la actividad física es beneficiosa para los individuos como saber son los factores que determinan la existencia de estilos de vida activos, pues si no se implantan, los beneficios del ejercicio sobre la salud no llegarán a producirse. Se realizó un cuestionario con 41 preguntas abiertas y cerradas estructurado en cinco apartados: 1) Datos demográficos (6 preguntas); 2) Historia previa de la actividad física (8 preguntas sobre la actividad física y deportiva realizada; 3) Situación real (6 preguntas sobre la actividad física y deportiva realizada actualmente); 4) Intereses (5 preguntas sobre el tipo de actividad física o deportiva preferida), y 5) Motivos (16 preguntas sobre razones para practicar ejercicio físico y que debían ser concursos con si o no).

Una vez conocidas, en líneas generales, cuáles fueron las principales variables que se relacionaban con el inicio y el mantenimiento del ejercicio, se ha pasado a elaborar y probar, desde principios de los años 90, diferentes modelos teóricos que se proponen explicar y predecir la comunicación de los individuos en relación con los programas de ejercicio. Si bien es esta línea de desarrollo de modelos teóricos la que los principales autores consideran como más adecuada y fructífera para mejorar el nivel de conocimientos actuales, no es incompatible con la continuación de los trabajos descriptivos y correlacionales que permitan seguir acumulando información. De la información que puede tener implicaciones derivadas tanto en el ámbito aplicado (el conocimiento de las características de este grupo de población puede facilitar la

implantación de estrategias de intervención más eficaces) como en el teórico (detectando la pertinencia de disuadir a los factores a fin de que puedan ser tenidos en cuenta en los distintos modelos susceptibles de ser propuestos o contrastes).

En consecuencia, la investigación sobre la actividad física y la salud puede ser encuadrada dentro de esos dos grandes bloques, y es en el segundo de ellos, el de la psicología del ejercicio, donde se inserta el trabajo actual.

Dentro de este ámbito, las investigaciones se dedicaron, en un primer momento, a realizar estudios descriptivos en los que se establece que los estilos de vida activos con diferentes variables psicológicas, psicosociales y sociodemográficas. En segundo lugar, y no menos importante, los estudios que intentan contrastar cualquiera de los múltiples modelos teóricos requieren de una metodología y recursos muy superiores a los de los estudios descriptivos, requisito que suele ser incompatible con las disponibilidades que suelen estar al alcance de la mayor parte de investigadores.

La historia previa de la actividad física, tanto en la BUP como en el COU se observó un cambio estacional: el número de horas de actividad física aumenta durante los meses de vacación, es por ello que el trabajo se realizó de forma descriptiva para tener conocimiento más amplio de la cantidad de actividad física realizada por ambos sexos. Tal afirmación podemos justificar en base a dos argumentos: en primer lugar, los estudios descriptivos realizados hasta principios de los 90 tuvieron, en su mayoría, algunas insuficiencias metodológicas que, inevitablemente, formaban parte inherente de los primeros estadios de un conocimiento que estaba comenzando a una gestación. La segunda es que hay un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y la comprensión de los factores que determinan que los individuos mantengan estilos de vida activos, y que ha sido denominado como: Psicología del Ejercicio por Rejeski y Thompson. Método Sujetos La muestra está formada por un total de 196 alumnos de la universidad autónoma de barcelona (102 varones (52,3%) y 93 mujeres (47,7%) y el primer curso de la facultad de psicología (22 hombres y 78 mujeres) y con un media de edad de 19,86 años (SD = 2,92 años y rango entre 18 y 39 años).

La primera es que la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de los estados de salud y bienestar parece, en general, haber quedado demostrada.

Así, el uso de muestras sesgadas o la utilización de construcciones no siempre fueron bien definidos y medidos y por lo cual dio lugar a importantes dudas sobre la validez y pertinencia de la información obtenida.

Guillermo Pérez Ugidos, Fernando A. Laíño, Julio Zelarayán. (1)

Un estilo de vida saludable como realizar ejercicio y alimentarse sanamente es conocido por su capacidad de disminuir padecimientos como la diabetes, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer. En este estudio se demostró que tanto era practicada la actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos en la universidad de Matanza. La epidemiología del comportamiento hace referencia al entendimiento de los comportamientos que incrementan o disminuyen el riesgo de desarrollo de enfermedades, siendo especialmente importante para entender y prevenir enfermedades crónicas, las cuales se desarrollan sobre largos períodos de tiempo, como resultado de los hábitos de las personas, tales como la insuficiente actividad física.

Características demográficas en cuanto a sus hábitos de salud, autoconocimiento del bienestar y conocimiento de actividad física, describe cada uno de los cuatro grupos estudiados. Los datos obtenidos no mostraron alguna tendencia hacia su interés por hábitos saludables aunque sí se observa que para el nivel alto los sujetos incluidos en este grupo no consumen alcohol, ni drogas, ni tabaco, y aun siendo estudiantes de carreras relacionadas con la actividad física.

Se destaca la actividad física en el dominio del tiempo libre (1.490 METs minutos por semana) como la que más aportó a la cantidad total de actividad física. En referencia a éste concepto se consideró por dominios y por carreras, los estudiantes de educación física se acercan a los medios de comunicación más altos, tanto en el dominio de las actividades laborales (2.768 METs minutos por semana), como del

transporte (1.215 METs minutos por semana) y el tiempo libre (3.083 METs minutos). En dicha investigación participaron una mayoría de estudiantes de educación física, lo que era un indicador que ellos fueran más activos físicamente a comparación de otras facultades.

Se indicó que los comportamientos relacionados con el consumo de alcohol, drogas, tabaco y una dieta saludable, como también los asociados a la realización de la actividad física regular, de acuerdo a las recomendaciones internacionales se requieren esfuerzos persistentes para establecer hábitos favorables para la salud en la juventud, ubicándose a las universidades como instituciones educativas con una responsabilidad social primaria al respecto. La muestra final afirmó que los estudiantes de educación física tienen mayor inclinación hacia la actividad deportiva que otras carreras 75,3% ED y el resto de las carreras un 46,1%.

Alba Sevil, Javier Moreno, Alberto del Villar, Fernando García-González. (5)

Estudios científicos se han realizado durante muchos años para comprobar y afirmar los beneficios que otorga la actividad física, ayudan desde la salud mental, orgánica y social acompañados de una alimentación saludable. La falta de actividad física se ha convertido en uno de los mayores problemas de salud hoy en día en todos los continentes del país, incluyendo Europa, y que es más elevado el nivel de gente sedentaria a la activa. El sedentarismo trae consigo problemas relativos a la salud como el sobrepeso y la obesidad, y otras enfermedades no transmisibles. Los bajos niveles de actividad física son todavía más preocupantes en la niñez, adolescencia, etapa universitaria y la adultez, principalmente la niñez ya que en estas etapas se consolidan hábitos de vida saludables, por lo que debe convertirse en una cuestión prioritaria el desarrollo de estrategias para disminuir esta inactividad física.

Los objetivos para analizar de este estudio fueron: 1) conocer los niveles de AFMV y el grado de cumplimiento de los niveles de AF diaria recomendados para la salud en una muestra de estudiantes universitarios; 2) analizar las diferencias existentes en los niveles de actividad física en cuestión de sexo, la edad, los estados

de cambio y las asociaciones de estas variables con el grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF.

En estos estudiantes universitarios, resulta de especial relevancia realizar un análisis de los niveles de AF en este grupo de población, atendiendo a los estados de cambio, el género y la edad de los estudiantes. El nivel de cumplimiento obtenido sobre su comportamiento base a la actividad física afirmó que un 38,75% realiza lo necesario de AF, a comparación de los que eran considerados sedentarios 60,53%. Se obtuvo datos con relación a sus hábitos desde la adolescencia en los cuales las mujeres indicaron ser menos activas. Se realizó otra encuesta en la cual se clasifica su grado de adherencia a la actividad física y la diferenciación entre la edad y género.

Como algunas limitantes que pueden ser preferibles mantener el cuidado, serían los datos analizados han sido obtenidos a través de medidas auto informadas, siendo interesante complementarlos con medidas más objetivas. La utilización de dispositivos de última generación que combinan acelerometría con la medición de variables fisiológicas y el uso de GPS podría dar una mayor precisión a los resultados encontrados.

Este estudio analizó los niveles de AFMV y los estados de cambio en estudiantes universitarios, poniendo de relieve la importancia de establecer estrategias para el desarrollo de programas de intervención en este grupo de población. Concretamente, las mujeres y los estudiantes que se sitúan en los primeros estados de cambio parecen grupos especialmente sensibles, por lo que se hace necesario hacer énfasis, desarrollando estrategias específicas para promocionar la práctica de AF. El realizar diferentes estrategias puede acercar a aproximar y facilitar que los niveles de AFMV se acerquen al tiempo recomendado diario que son 30 minutos.

Mollinedo MFE, Trejo OPM, Araujo ER, Lugo BLG. (6)

Las costumbres que duran toda la vida se desarrollan en etapas tempranas, lo que ha sido notado en intervenciones realizadas a poblaciones universitarias según la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, estas costumbres principalmente la actividad física son parte importante para el progreso de la sociedad la cual también afecta el estado económico en América Latina. No solo se obtiene la costumbre de el ejercicio si no también de salud y estilo de vida que se ha notado altera la salud mental, reposo y hábitos al dormir.

La investigación se centró en el abordaje de la actividad física, sin dejar de lado la importancia que juega cada uno de los componentes mencionados en la salud integral del individuo. La actividad física definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, juega un papel fundamental en la sensación de bienestar general y salud. De acuerdo con los reportes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 40,4 % de los adolescentes fueron clasificados como inactivos, 24,4 % moderadamente activos y solo 35,2 % activos.

El cuerpo académico SDH realizó una investigación con el objetivo de identificar y analizar los estilos de vida en estudiantes. Se estudió la población de jóvenes de la Universidad Autónoma de Zacatecas y se analizó su frecuencia respecto a la actividad física, índice de masa corporal y sedentarismo. La población estudiada estuvo conformada por 4 069 universitarios de nivel licenciatura inscritos en el periodo 2012-2013 en la Unidad académica de Derecho, Ciencias de la Tierra y La muestra se calculó una muestra por unidad académica, con un nivel de confiabilidad de 95 %, un margen de error de 0.05, lo cual resultó en 563 estudiantes, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente utilizando listas de alumnos. Se incluyeron estudiantes regulares inscritos en las unidades académicas mencionadas en el periodo 2012-2013. El primer apartado muestra características personales como género, edad, estado civil, actividad laboral, ingreso mensual, lugar de procedencia. La tercera sección cuestiona los hábitos de actividad física habitual por medio de 22 ítems. Desde la pregunta 2 a la 8 se cuestiona la frecuencia, tiempo y tipo de ejercicio físico, con quién lo realiza, motivación para hacerlo y la época del año que más se ejercita. La pregunta 9 está

destinada a identificar los motivos de por qué no realizan ejercicio físico. Finalmente, el apartado 5 con igual número de ítems que el anterior apartado, indaga cómo son las condiciones para fomentar la actividad física en la unidad académica de aspiración en cuanto a espacios, horas disponibles, existencia de un promotor deportivo, entre otras. Cada participante recibió el consentimiento informado por escrito el cual resalta la libertad de participar, la confidencialidad de la información y la posibilidad de retirarse de la investigación en cuanto lo decidiese, tal como lo señala la Declaración de Helsinki y el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación en seres humanos.

El 41,2 % de los estudiantes practicaba 1 o varios deportes, 91,2 % más de media hora al día, aunque de estos solo el 30,5 % lo realizaba al menos 5 días a la semana. Los principales motivos para realizar ejercicio fueron por salud, por diversión y pasar el tiempo, por gusto y estética. Entre los que no Revista Cubana de Educación Médica Superior. El 43,5 % refirió tener algún familiar que realizaba ejercicio, 52 % indicó que su familia lo motivaba para realizar deporte. El 35,9 % señaló que sus amigos realizaban actividad física y 32,7 % que algunas veces. Solo el 48,2 % indicó que en la escuela lo motivan para realizar deporte. El 41,5 % consideró que comparado con los chicos de su edad hacía menos actividad que ellos, aunque un 23 % la consideró igual. Al cuestionar si en la unidad académica había áreas destinadas para el deporte, el 72,6 % contestó afirmativamente y en su mayoría identificaron sólo un área, la más común las canchas de fútbol o basquetbol. Solo 7,6 % de los estudiantes respondieron que en su plan de estudios están incluidas horas de actividad física y el 28,4 % indicó que existe un promotor de actividad física en su unidad. Al comparar la práctica de deporte según sexo, se encontraron diferencias significativas, los hombres fueron los que más actividad física.

Se destaca que casi la cuarta parte de los estudiantes presenta sobrepeso y más de la décima parte de ellos cursaba con algún grado de obesidad. Probablemente este resultado se deba a que más de la mitad de los estudiantes entrevistados, no realizan actividad física o algún deporte, lo que conlleva a incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en esta población. Por otro lado, se encontró

que casi la mitad de los estudiantes practicaba uno o varios deportes como el fútbol, levantamiento de pesas y cardio. En cuanto al tiempo que dedican a hacer algún deporte, los resultados encontrados son muy similares a los hallazgos de varios autores, quienes han reportado que los estudiantes universitarios realizan algún deporte en la revista Cubana de Educación Médica Superior. Estos resultados se deben a que esta población dedica el mayor tiempo del día a sus clases y tienen poco espacio para realizar actividad física. Un dato más que destaca es que más de la tercera parte de los estudiantes prefiere practicar deporte en grupo con fines motivacionales ya que se motivan más realizando algún deporte o actividad física acompañados que de manera individual. También se encontró que los motivos más altos para realizar actividad física o algún deporte son los de bienestar, diversión, control del estrés o de mejora de la condición física.

Personas encuestadas reportaron que no existen las condiciones en las instituciones educativas, ni espacios físicos y difiere a lo reportado en otras investigaciones, quienes encontraron que los estudiantes no realizaban actividad física porque no se encuentran con alguna urgencia de salud. Otro dato importante es que casi la mitad de los estudiantes indicó que la escuela los motivan para realizar deporte, este dato es congruente a lo encontrado en el mismo estudio, ya que casi la tercera parte de los universitarios contestaron que en su unidad académica existen por los menos un área destinada a realizar deporte, la más común fueron las canchas de fútbol o basquetbol, además que casi la tercera parte de ellos también mencionó que existe un promotor de actividad física en su unidad. La décima parte de los estudiantes respondió que en su plan de estudios están incluidas horas de ejercicio físico, lo que tal vez obliga a que este grupo realice actividad física. Esto explica que aunque el sobrepeso y obesidad en los estudiantes es alto, casi la mitad de ellos realizan uno o varios deportes. También se encontraron diferencias en relación al sexo, donde los hombres son más activos físicamente que las mujeres ya que ellos son más competitivos en el área deportiva.

Martín G Bazán, Nelio E. (20)

Una estrategia para prevenir padecimientos crónicos como problemas cardiovasculares y diabetes o hasta la muerte prematura es el uso de actividad física. El sedentarismo se asocia con estos problemas mencionados y esta misma conducta se refiere a que el cuerpo humano no realiza gasto energético por encima del nivel de reposo. y esto se basa en cuánto tiempo pasa durante el día sentado viendo la pantalla de televisión en casa. La relación es sumativa lo que indica que entre más tiempo pase el individuo sentado, aumenta el riesgo de muerte. Estas asociaciones siguen el mismo patrón tanto en el grupo de personas suficientemente activas como en el de insuficientemente activas, lo que sugiere que el riesgo de muerte por estar sentado es independiente del nivel de AF.

La validez y la confiabilidad del GPAQ se estudiaron con sujetos de diferentes países y su rendimiento resultó similar al de otros cuestionarios. Al no existir aún categorías preestablecidas conducta sedentaria total por día se agruparon a los sujetos por rangos de confianza establecieron un 95%. La muestra quedó conformada por 187 varones de entre 18 y 57 años y 238 mujeres de entre 17 y 66 años; el 50% central de los encuestados refirieron que pasaban entre 6 y 10 horas sentados por día con una mediana de 7,5 horas. El 34% de los sujetos manifestaron que pasaban sentados 10 horas o más por día.

Recientemente se ha sugerido que 4 horas o más de conducta sedentaria elevan al doble el riesgo de enfermedad cardiovascular. Para evaluar el riesgo habría que medir la exposición total, o sea en todos los dominios, ya que los varones pasan menos tiempo sentados que las mujeres. En estos sujetos se recomienda fuertemente la interrupción de largos lapsos de tiempo estando sentados. Por otro lado, ya se están utilizando técnicas más objetivas, como los acelerómetros, que permiten mejorar las estimaciones de conducta sedentaria pero a un costo mayor. Por último, creemos que es socialmente relevante el estudio de la salud en la población universitaria para llevar una medida sobre qué aspectos mejorar en cuanto a la actividad física.

Joaquín López Bárcena, Marcela G. González de Cossio Ortiz. (2)

En América Latina, 70% de las muertes prematuras en adultos son consecuencia de problemas de salud que son prevenibles. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia. La alimentación desequilibrada y la falta de actividad física contribuyen a la aparición de trastornos como el síndrome metabólico, el cual es común en gran cantidad de personas con obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial. En un estudio de la OMS, los datos preliminares indican que la inactividad física o el sedentarismo se encuentran entre los diez primeros factores de riesgo relacionados con enfermedades y defunción. Más de dos millones de muertes anuales se atribuyen a la inactividad física, y entre 60 y 85% de los adultos de todo el mundo no realiza suficiente actividad física. Los niños tienen mayor actividad física que los adultos, pero en la adolescencia se reduce notoriamente.

Por ello, la oficina responsable de la prevención en la salud consideró a las mujeres adolescentes un grupo prioritario para promover la actividad física. En otros países se señaló la necesidad de que los jóvenes realicen, por lo menos tres veces por semana, de 30 a 60 minutos de actividad física. En México, los datos de la Encuesta Nacional dieron que la prevalencia de sobrepeso es del 13.1% en hombres y 28% en mujeres de 15 años de edad, y del 29.5% de hombres y 33.1% de mujeres a los 19 años de edad. A partir del planteamiento de John Locke, la relación entre salud mental y física se reitera en la bibliografía médica. La actividad física es decisiva en estos comportamientos, que son determinantes para la calidad de vida.

La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana, con intensidad del 60% del consumo máximo de oxígeno. La actividad física aumenta la energía y ayuda a reducir el estrés, las concentraciones altas de colesterol y la tensión arterial. La actividad física, a través de los juegos, el deporte y otros ejercicios organizados, se considera un factor de protección. La actividad física competitiva compromete al individuo ante su grupo, por lo tanto, la persona se siente

responsable de mantener su rendimiento y de cuidar su salud con mejor alimentación y descanso adecuado, lo que repercute en un talante más amigable y tolerante.

Para este estudio se utilizaron solamente las baterías de actividad física y sedentarismo. En estos últimos se exploran los aspectos relativos a alimentación, tiempo libre y actividad física. El Examen Médico Automatizado se aplicó a tres generaciones de primer ingreso al bachillerato y licenciatura, y a dos generaciones de alumnos que cursan el cuarto año de la licenciatura y se estableció como variable discriminadora para los alumnos con actividad física efectiva la práctica de deporte o ejercicio cuando menos 20 minutos, tres días a la semana y que les provocará sudor intenso. En este subgrupo se identificó el tipo de actividad física y a quienes contestaron negativamente se les preguntaron las causas de su falta de actividad.

Las cédulas se procesaron primero por medio del lector óptico y después con programas de cómputo para bases de datos para las generaciones. Se realizó el análisis de confiabilidad del instrumento en las baterías de estudio y el análisis de variancia para identificar diferencias en los grupos de estudio respecto al año y género, y a la generación y edad. Se compararon entre sí las generaciones de alumnos de ingreso y egreso. Se utilizaron porcentajes y razones para calcular la cobertura, los grupos de estudio y los subgrupos.

Los resultados de los exámenes de 146,793 alumnos que conformaron los grupos de estudio de ingreso y egreso, indican que la prevalencia de obesidad es del 10% para toda la población universitaria, del 5.5% para los que ingresan a la secundaria, del 8.5% para los que ingresan al bachillerato, del 10.5% para los que ingresan a licenciatura y del 13.5% para los que cursan el cuarto año de licenciatura en las variables correspondientes a actividad física y tiempo libre.

La proporción de mujeres en cada generación fue de los promedios de edad de 15.5 años para ingreso a bachillerato, 18.7 para ingreso a licenciatura y de 23.9 para cuarto año de licenciatura, 55% de los de ingreso a licenciatura y menos del 50% de los alumnos del cuarto año de licenciatura. De las mujeres que ingresan a bachillerato, son activas poco más del 40% y de las que ingresan a licenciatura poco más del 35%. Los de menor edad tienen más actividad física que los otros dos grupos. El grupo activo de

cuarto año de licenciatura es menor que el de ingreso a licenciatura en los hombres y en las mujeres.

El fútbol es practicado por la quinta parte de los hombres que ingresan al bachillerato y la décima de los que están en cuarto año de licenciatura, y entre 4 y 13% de las mujeres. En todos los tipos de actividades se observa decremento conforme aumenta la edad de los alumnos. En general, el ejercicio efectivo lo realizan 53.3% de los alumnos cuando entran al bachillerato, 43% de los que llegan a licenciatura y 38% de los que alcanzan el cuarto año de la carrera.

La principal causa para no realizar deporte o ejercicio es la falta de tiempo, principalmente entre las mujeres, con una diferencia promedio del 10%. La falta de recursos es similar en ambos sexos y ligeramente mayor en las mujeres. La mayoría de los alumnos dice tener dos o más horas de tiempo libre al día. Los hombres tienen más tiempo libre que las mujeres y esta situación aumenta en cada nivel académico. La actividad más frecuente de los hombres durante su tiempo libre es escuchar música y, en segundo lugar, las actividades físicas. En cuarto lugar, con menos del 20%, prefieren realizar deporte o ejercicio, y en quinto lugar bailar.

Los factores que influyen en esta población para la actividad física regular y efectiva parecen estar más relacionados con los estilos de vida individuales que con las condicionantes externas. La actividad física repercute favorablemente en la salud de los individuos, en los aspectos fisiológicos y en el estado de ánimo. En este estudio, la proporción de alumnos que realiza actividades físicas efectivas es baja, ya que en los más jóvenes es menor a 70% y en la licenciatura es menor a 50%. Esto refleja una correlación inversa con la edad, es decir, que la actividad física individual y la colectiva disminuyen progresivamente conforme el individuo avanza en los niveles educativos, lo cual se observa en las tres generaciones estudiadas, independientemente del género.

Si se toma en cuenta la definición de actividad física efectiva de este estudio, que los recursos para realizarla son asequibles para los alumnos de esta universidad y que hay disponibilidad de tiempo, puede plantearse que el problema es de tipo educativo y que es necesario fomentar más la cultura por la actividad física al destacar las ventajas. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de Estados

Unidos establecieron recomendaciones para incrementar la actividad física en la población en general. El grupo de trabajo de servicios preventivos publicó metas para el año 2010, entre las que se identifica, para los adolescentes, incremento del 30% de la frecuencia actual para actividad física vigorosa tres veces por semana durante 20 minutos, y el incremento del 27 al 35% en actividad física moderada .

Castañeda Carolina, Zagalaz, M Luisa, Víctor Campos Mesa. (15)

Los mayores índices de práctica se concentran en la infancia, pero la práctica de AF tiende a disminuir según aumenta la edad de los practicantes, siendo la adolescencia y tras ésta, el comienzo de la etapa universitaria, uno de los periodos más críticos. Todos estos factores, junto a la disminución en los niveles de motivación hacia la práctica de AF que se produce en esta etapa, puede suponer el abandono de la práctica deportiva, ya sea temporal o definitivamente. Sin embargo, al igual que no existe un único motivo para no practicar AF, tampoco existen motivos únicos que orienten hacia la práctica, sino conjuntos de motivos. Sin embargo, algunos autores exponen que dichas tendencias hegemónicas se pueden estar invirtiendo o al menos atenuando, señalando algunas poblaciones universitarias donde los hombres se sienten más motivados por factores relacionados con la salud y las mujeres por la diversión o el placer de la propia práctica.

La dificultad estriba en la necesidad de un marco teórico específico para el análisis de la práctica de AF, el tiempo libre y la población universitaria, a pesar del amplio incremento de investigaciones a este respecto y del abanico de teorías y modelos surgidos, como la teoría de la necesidad de logro, teorías de la autoeficacia, teoría de la competencia percibida, teorías de la orientación de metas de logro o teorías de la motivación intrínseca, entre otras. En cualquier caso, será necesario e imprescindible seguir profundizando acerca de los motivos de las diferentes poblaciones hacia la AF, de manera que permita adecuar las características, programaciones y diseños de la práctica para responder a las demandas e intereses concretos de cada grupo poblacional. Por todo esto, la presente investigación pretende conocer los motivos relacionados con la práctica de AF de los estudiantes de la

Universidad de Sevilla, profundizando en los motivos que inducen al alumnado a practicar AF, abandonar dicha práctica o no haberla realizado nunca, dilucidando las posibles diferencias existentes en dichos motivos según el sexo del alumnado. Se trata de una investigación transversal descriptiva correlacional, llevada a cabo con los estudiantes de la Universidad de Sevilla.

No obstante, en la Facultad de Ciencias de la Educación, se incluyeron todas las titulaciones a excepción de aquellas que estaban directamente relacionadas con la práctica de AF, ya que se supone que los niveles de práctica de AF de esta población deben ser superiores, y podrían producir un importante sesgo en los resultados que se obtuvieron.

Se realizó un análisis factorial confirmatorio en las preguntas relacionadas con los motivos de práctica del alumnado mediante la extracción de componentes principales y rotación. Los datos se han analizado obteniendo la media y la desviación típica para las diferentes dimensiones. El coeficiente KMO se tomó como índice para analizar la idoneidad del análisis factorial aplicado, al igual que la prueba de esfericidad de Barlett para las correlaciones positivas entre variables. Para el análisis de las diferencias por sexo se ha utilizado la prueba de la T de Student para muestras independientes. No se analizaron las diferencias por edad debido a la inexistencia de pautas señaladas en los motivos que justifiquen diferentes comportamientos ante la práctica de AF a causa de las características de la población estudiada.

Los motivos más valorados por el alumnado para realizar AF, son el mantenerse en forma y mantener o mejorar la salud, seguidos de la satisfacción personal de realizar deporte y la diversión. Entre los motivos más valorados para abandonar la práctica de AF encontramos como prioritarios la falta de tiempo y salir cansado de las clases o del trabajo.

Nuestros datos coinciden con otros estudios sobre motivos para la práctica de AF en alumnado universitario, en los que se observa que los motivos más importantes por parte de estos sujetos son de carácter intrínseco, primando la diversión, la mejora de la salud y de la forma física, motivaciones alejadas de los factores extrínsecos de la práctica. Algunos autores han señalado que las motivaciones intrínsecas y más

autodeterminadas se asocian a mejores estados de forma física y salud, así como reportan mayores beneficios y facilitan una mayor adherencia a la práctica, haciéndola sostenible por más tiempo.

Se han observado algunas diferencias significativas entre los motivos más valorados por los universitarios y universitarias. Así, la tendencia general de las motivaciones más señaladas por los chicos se centra en el aspecto lúdico y social de la práctica, valorando motivos como la diversión y el pasatiempo, el estar con amigos y el gusto por la competición. Por otra parte, la tendencia motivacional de las chicas se orienta a motivos más relacionados con el aspecto saludable de la práctica y la estética, tales como la salud, el mantenimiento de la línea, mantenerse en forma o mejorar la imagen y el aspecto físico.

En estos casos los datos no coinciden con los obtenidos por, quienes observaron un cambio en la tendencia de motivaciones hacia la práctica de AF del Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos alumnado universitario de Almería, de manera que los chicos se sentían más motivados por cuestiones de salud que las mujeres, mientras que ellas valoraban más el placer y la diversión, en lo que se entiende como significativo que no destaquen conseguir la estética corporal o mantener la línea. Los universitarios sevillanos aducen como principales motivos para no practicar AF aquellos relacionados con la disponibilidad temporal, falta de tiempo y salir cansado de los estudios o el trabajo, tanto aquellos que han abandonado la práctica como los que no la han realizado nunca. La pereza o desgana también es otro de los motivos aludidos más generalizados.

El análisis inferencial en función del sexo no mostró diferencias significativas en el caso del alumnado que nunca ha realizado AF, pero sí en el caso de aquellos estudiantes que habían abandonado la práctica. En este caso se observó que las mujeres valoran más la oferta de práctica que los hombres, siendo éste un factor con más peso para ellas a la hora de haber dejado de practicar la AF.

Pavón Lores Ana Moreno Murcia, Juan Antonio. (21)

Mediante el interés que tienen los españoles hacia el deporte, que cabe mencionar que es la actividad deportiva por masas normalmente no da indicios exactos para describir las prácticas como encontradas, por lo que se ve reflejado las mujeres se han ido incorporando en las actividades del deporte, mostrando a sí mismo la limitaciones por hacer éste tipo de actividades físicas, se denota que las mujeres tienden a tener actividades a largo plazo para tener más oportunidad de hacerlas beneficiosas para ellas mismas, haciendo constar que los varones tienen más actividad en las cosas físicas deportivas que las mujeres.

Ante esta situación resulta llamativa la atención el cómo las mujeres se ven más limitadas a la accesibilidad a estas áreas según el estudio, notándose que no es por el hecho de no gustarles sino por el hecho de que las áreas están acondicionadas más para hombres que para mujeres quitando un punto importante igualitario. Otro aspecto en él se ven desarrollados estos gestos es que las chicas buscan un desarrollo de peso corporal adecuado y las relaciones interpersonales con las demás personas con las que se rodean, por el lado de los hombres éstos buscan actividades libres y lograr el éxito en competiciones.

A partir de estos datos se llevó a cabo el desarrollo de esta investigación siendo validada mediante éste estudio teniendo en cuenta las consideraciones de cada uno de los participantes hombres como mujeres y ver cómo éstos pueden contribuir sobre ésta práctica físico deportiva, para así mismo evaluar y ver los resultados de cómo se ve implicado el deporte por género. La población de estudiantes matriculados en la Universidad de Murcia comprendía 29632 alumnos, de los cuales 18363 eran mujeres y 11269 hombres. Tras realizar dicho cálculo la muestra definitiva quedó compuesta por un total de 1512 alumnos de la universidad de Murcia, de edades comprendidas entre los 18 y los 45 años, con una edad media. En concreto, los deportes colectivos fueron elegidos por el 54.9% de los hombres frente al 85.9% de las mujeres que preferían los deportes individuales. Entre las actividades que más les gustaba realizar cuando disponían de tiempo libre, los universitarios se decantan por las actividades deportivas,

mientras que las universitarias se repartían entre las actividades sociales y las aficiones personales.

También se pudo reflejar en cuanto los que participaron en esta investigación sobre el tipo de práctica físico deportiva que realizaban fue un mayor porcentaje de 54.3 % en las chicas que casi no seguían un deporte porque les llamara mucho la atención. Sin embargo eran mejor manejadas por los chicos aparte de que también lideraban uno de los equipos de la institución y se enfocan más a poder ganar competiciones. Únicamente las instalaciones de los clubes o gimnasios privados eran elegidas en mayor medida por las mujeres frente al 71% de los hombres que no las utilizaban. No obstante 23.8% de los alumnos encuestados se sentían motivados por la Universidad de Murcia para la práctica de actividades física deportiva, mientras que las alumnas desmotivadas no lograban alcanzar dicho objetivo. Al preguntar sobre las instalaciones deportivas de la Universidad, mientras el de los hombres consideraba que eran insuficientes, también se veía reflejado en las instalaciones deportivas que es necesario construir o mejorar, preferiblemente las instalaciones al aire libre para los hombres y las piscinas cubiertas para las mujeres. Campus de Espinardo, en la mala información, organización y localización de las instalaciones y en los inadecuados horarios existentes.

Las actividades dirigidas en un gimnasio privado atraen a las chicas. Lo cual permitió a las mujeres que se añadieran a las instalaciones cubiertas en contextos de práctica organizados, este comportamiento se justificaba debido al interés de los de las mujeres era más en ámbitos privados y entre ellas que en ámbitos abiertos a los demás. El deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios, interrogamos a los universitarios sobre las actividades que preferían realizar en su tiempo libre, con el objeto de conformar un marco global donde situar las actividades deportivas dentro de la estructura social. Los datos evidencian que la función que va a desarrollar el deporte como actividad de ocio es diferente para cada género, mientras los universitarios se decantan por las actividades deportivas, las universitarias se reparten entre las actividades sociales y las aficiones personales. Al opinar sobre la oferta físico-deportiva, los hombres consideran que son insuficientes las

instalaciones deportivas. Lo verdaderamente relevante es que el género, junto con la edad es el principal elemento diferenciador en los motivos para realizar deporte.

Rubén Moreno Arrebola, Andrés Bernardo Fernández, Marta Linares-Manrique.

(11)

La base de la investigación es enfocada a los hábitos de la propia actividad física que se describe en la población de los estudiantes universitarios, en donde la elección de éste tema se establece mediante a investigaciones previas que argumentan que la insuficiencia de la práctica física es un factor de riesgo en la calidad de la vida de las personas que puede desarrollar enfermedades degenerativas y crónicas, entre algunas de ellas se pueden denotar: hipertensión, diabetes cardiopatías, enfermedades de las arterias, apnea del sueño y cáncer.

Se establece denodadamente que la obesidad es considerada la epidemia mundial del siglo 21, puesto que existe exceso de peso en las múltiples enfermedades que conllevan las personas y no solamente eso sino que es uno de los principales causas de muerte registradas como desencadenantes de enfermedades mortales o padecimientos degenerativos consecutivos en la relación salud bienestar de la persona, relacionando así con la salud que ha sido la actividad física tratada como factor decisivo para mejorar la calidad de vida mediante el componente relacionado con las ciencias sociales y la investigación educativa, centrado en el tipo de población, estudiantes universitarios.

En este estudio se puede observar una tendencia al alza en la producción de estudios referentes a los hábitos de actividad física en universitarios, puesto que el número de artículos que abordan esta temática ha ido incrementando desde el año 2007 hasta nuestros días. Los primeros artículos aparecen en 2010, y obtienen su máximo en 2016.

Se establecieron gráficas para la incorporación de los artículos para saber que numero de porcentajes son los preestablecidos para mejorar o para ver los factores

que están dañando la salud en personas con antecedentes de obesidad o de sobrepeso aunado a las enfermedades presentes.

En los hábitos de actividad física en estudiantes universitarios el 46% de los estudios revisados optan por utilizar el cuestionario International Physical Activity Questionnaire. Este cuestionario mide la actividad física realizada en los últimos 7 días, que se ha realizado tanto.

En el primer caso, se utilizó un cuestionario cerrado y validado, que recaba información sobre los motivos de práctica de actividad física relacionados con la mejora de la salud, la satisfacción y la diversión. En el segundo, utilizaron el Instrumento de Evaluación de los Patrones Básicos de Movimiento de Jiménez, Salazar y Morera, para medir el desempeño motor de los estudiantes y concretamente para conocer los hábitos de actividad física, se creó un cuestionario con ítems que medían la cantidad de días que realiza actividad física a la semana o el tipo de actividad física que práctica. , desarrollaron un cuestionario de 20 ítems, enfocados directamente a investigar los hábitos y actitudes personales de la actividad física en el asesoramiento sobre el ejercicio.

Se pretendió obtener información sobre la evolución del comportamiento de actividad física desde la infancia, dentro del cuestionario creado, los hábitos de actividad física se abordaron mediante tres secciones, y además se trataron aspectos como hábitos alimenticios y factores relativos a estilos de vida: Ejercicio físico, Alimentación, Salud en general, Estado de ánimo, Motivos para realizar ejercicio físico y las barreras para la práctica de ejercicio físico

Para estos últimos se incluyeron preguntas sobre años de práctica de actividad física, edad de iniciación, lugar de práctica de actividad física, frecuencia de práctica y razones por las que practica actividad física. Cabe mencionar que la poca actividad física que se está viendo en la población de sedentarismo en estudiantes universitarios es un factor de riesgo para su futuro ya que no puede establecerse una relación con un factor de recuperación de su propia salud física, si no se pone a conciencia la realización de ejercicio, alimentación saludable y tener buenos hábitos.

**Miguel Cambronero, Josefa Eugenia Blasco, Esther Chiner, Ángel Gabriel Lucas.
(14)**

Se presenta en la etapa universitaria de Alicante un declive en la participación de ejercicio físico para la práctica de Actividades físicas deportivas donde se realizan en el tiempo libre. Estas actividades denotan ejercicios, actividades y otras realizaciones de entrenamiento físico de gran amplitud ya que suelen ejecutarse como una disciplina deportiva que cada uno de los estudiantes debería de tener en cuenta al momento de tener un espacio para efectuar dicha actividad, ésta puede ser de manera individualizada, amateur, o federada por una institución o regida por algún tipo de equipo.

Es importante destacar que éste ha sido un problema que viene en decadencia el no actividad física en el estudiante universitario pues si bien su tendencia tiende a decaer mediante especulaciones causantes de una mala alimentación y/u mala calidad de vida o hábitos, por ello, es imprescindible que las instituciones, tanto a nivel local como nacional, fomenten la participación del mayor porcentaje de población a favor de la práctica. Muchas de las ocasiones no se tienen conciencia del tipo de beneficio que se puede arraigar mediante la activación física de la misma persona, sobre este tema hay diversidad de estudios para saber qué motivos llevan a ésta causa de ejercicio y aunado a la participación de las personas, teniendo en consideración más allá de sus beneficios tener en cuenta por un momento inicial aquellas cosas que animan a la población a realizar actividad física, el estímulo para hacerla.

Es decir, si sabemos los motivos hacia la práctica podremos ofrecer a la población de manera más eficaz lo que demanda y en la manera que lo demanda. Según estudios como los de Bellmunt, Canós, Comas, y Escolá , la práctica de la actividad física disminuye con la edad, siendo la franja de entre 18 y 25 años la etapa en la que empieza ese declive, se ha descubierto que se debe principalmente a la falta de tiempo, ya que los estudios les exigen muchas horas de dedicación. Esta preocupación se ve reflejada en los diversos estudios sobre población universitaria, como son los casos de Nueva Zelanda, Turquía, México, entre otros. En otros países

como España se han llevado a cabo investigaciones sobre los motivos que llevan a la población adolescente a la práctica de alguna de las actividades físicas.

Los resultados más relevantes indican que mejorar la salud, divertirse o estar en forma o mejorar su estado físico, son los motivos alegados por los practicantes. Sin embargo, hay que tener presente que, no sólo es importante considerar el motivo por el cual los estudiantes universitarios practican AF. Hay población que no ha practicado nunca alguna actividad físico deportiva en su tiempo libre alegando motivos como la falta de tiempo o la falta de aptitudes para el deporte.

La muestra estuvo compuesta por 400 estudiantes de todas y cada una de las facultades de la Universidad de Alicante con el fin de que fuera lo más representativa posible. Del total de la muestra, 194 eran hombres y 206 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 33 años. Para conocer los motivos de participación en actividades físico deportivas de los universitarios de Alicante se administró el cuestionario Motivaciones e Intereses hacia las Actividades físico-deportivas en un estudio con estudiantes universitarios de Murcia. Para llevar a cabo la investigación sólo se utilizó la última parte del cuestionario, en la que los participantes debían seleccionar de un listado de ítems aquellos con los que se sentían identificados.

En este estudio posteriormente al haber aplicado dicho cuestionario se recopilaron los datos de los alumnos de la Universidad de Alicante que practican algún tipo de actividad físico-deportiva se encuentran atraídos por motivos lúdicos, estéticos y saludables. En cuanto al bajo número de practicantes dentro de las instalaciones de la universidad, consideramos que, si bien es verdad las instalaciones son suficientes, los responsables de las instalaciones deportivas de la universidad de alicante deberían tener en cuenta los datos de la presente investigación e intentar modificar y mejorar la oferta deportiva para poder llegar a un mayor número de alumnos practicantes.

María José Cecilia, Noemí M. Atucha, Joaquín García. (12)

El hablar de la salud es un derecho esencial de cada una de las personas y necesario para fomentar un cambio en toda la sociedad de hábitos. Puede definirse como el estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora continua de las condiciones personales y sociales en las que se desenvuelve el individuo, con la finalidad de conseguir un nivel de calidad de vida superior.

En dicha investigación se comparó según el sexo, mientras que el nivel de estrés se comparó según el curso en el que se encontraban, de forma que se pueda relacionar el nivel de estrés con los contenidos de cada curso del Grado en Farmacia. Se utilizó el test de ji-cuadrado para analizar las variables cualitativas, con el valor de p menor de 0,05 para indicar las diferencias significativas.

Se matricularon variedad de estudiantes para el grado de farmacia en el momento de realizar este trabajo el conjunto de ellos fue de 251, dentro de estos predominaron las mujeres que fueron alrededor de 75% y de hombres de 25% siendo mayoría. Se evaluó el estado de salud donde los encuestados salieron con un resultado de 90% que se dicen tener un estado de salud y una calidad de vida entre bueno/a y excelente, lo que conlleva a ver el resultado y formas de percepción de autoestima que sin duda alguna es fundamental en el desarrollo del estilo de vida que quieren llevar a cabo cada uno de ellos para mejorar a sí mismo su calidad de vida, demostrando que las mujeres en estos aspectos se mostraron con un nivel más bajo de autoestima.

Por otro lado se establecieron los niveles de estrés en los estudiantes evaluados de grado de farmacia, refiriendo un nivel de estrés muy alto, por lo que al comparar el estrés con el del nivel del curso se pueden ver que los alumnos de diferentes grados como: primero, segundo y tercer grado, son los más afectados denotando altos picos de estrés general. Mediante la implementación de ejercicio físico que se estipulan para reducir todas estas cadenas desencadenantes de enfermedad y de posibles dificultades en el estilo de vida de los estudiantes, enmarcaron que no había un cambio muy relevante en diferenciación de bajar niveles de estrés o autoestima

Entre las causas por las que no realizan todo el ejercicio físico que desearían, la mayoría destacan la falta de tiempo, seguido por la falta de voluntad, sin diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Muchos de los factores externos asociados a este tipo de comportamiento de los estudiantes según el artículo, son por decaer en vicios externos aunados a la falta de interés por los mismos. Uno de los principales factores es el consumo del tabaco que como se sabe es una de las causas numerosas de enfermedades o padecimientos letales en la vida de la adolescencia y vida adulta, donde alrededor de 25% de los estudiantes afirman consumirlo frente al 75% que no lo hace, siendo ésta cifra menor de la mitad, estos datos son sin diferencias de sexos.

Otro de los factores son las conductas adquiridas sexuales de cada uno de ellos, en cuanto a sus diferentes relaciones íntimas sexuales, muchos de los estudiantes de farmacia se contuvieron de responder el cuestionario, esto es aunado a desórdenes mentales que conllevan a inestabilidad en las relaciones interpersonales futuras, por otro lado no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la edad, sexo o clase social para ninguno de los parámetros estudiados.

Estableciendo que la mayoría de estas personas se encuentran entre los 18-25 años, una población bastante joven, se puede decir de que casi no se ha tenido una respuesta aun sabiendo que la mayor parte de la población no consume tabaco, aquí entra uno de los factores más determinantes para la entender por qué la población no tiene un cambio en su estilo de vida, sabiendo que la mayoría de las veces uno de los factores predeterminantes para esta situación es la falta de información establecida hacia la población o regímenes económicos que pueden fundamentar un desequilibrio en su estilo de vida. Abarcando a estudiantes de farmacia que también se ven involucrados en consumo de alcohol en alguna ocasión.

Desde el tercer curso impartido, la frecuencia de consumo va aumentando según aumentan los años en la vida universitaria. Según los resultados del test Audicit, se observa que la mayoría de los estudiantes de farmacia son bebedores moderados o de bajo riesgo, aunque del 16% de bebedores de riesgo se puede identificar a un 3% como de riesgo severo.

El elevado consumo de alcohol y de cannabis, así como de fármacos tranquilizantes en los estudiantes de farmacia, podría ser un serio problema, puesto que los hábitos adquiridos en esta fase de la vida tienen muchas probabilidades de persistir en años posteriores y perjudicar sus propias vidas y más allá tener un estilo de vida inapropiado para su propia salud.

Fredy Alexander,Erika Maria,Sergio Andres,Juan David Leon. (17)

Los hábitos saludables deben de ser hasta hoy en día una fuente de cambio para la vida de los estudiantes universitarios puesto que se han encontrado diferentes escenarios para realizar actividad física en las diferentes instituciones, no obstante puede ser un factor esencial para el cambio de límites que puede llegar a alcanzar el estudiante mediante la mejoría de su calidad de vida y la activación de su cuerpo para obtener un mejor bienestar que no solamente involucra su ser, sino la inter relación con la sociedad y con las personas que lo rodean,

Existen motivos y barreras para la realización de la actividad física en el caso de la medición de qué cosas se quisieron alcanzar, en éste caso sería la obtención de objetivos que se quieren lograr en el deporte de estudiantes de universidad para ello se seleccionaron instrumentos en los que se evalúa el deporte como ejercicio así como la actividad física misma del estudiante para desarrollar así mismo la conducta que componen un estilo de vida saludable.

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades, indica que las conductas que hacen parte del estilo de vida contribuyen al menos en un 50 % al estado de salud. Los motivos para ejercitarse han sido considerados por algunos investigadores como la clave para las adherencias a los distintos programas para desarrollar estas actividades.

Lo más importantes han sido los denominados motivos intrínsecos, tal como lo confirman los hallazgos efectuados desde la teoría de la autodeterminación donde las personas pueden actuar tanto por recompensas externas o evitación de castigo, como por el disfrute mismo de la actividad. Este último tipo de motivación es la que permite mantener de manera más persistente a una persona realizando una actividad, lo que se

expresa como el grado más alto de autodeterminación. Según algunas investigaciones, hasta el momento se ha logrado sostener que la práctica de ejercicio tiende a ser de corto tiempo cuando se encuentra asociada a motivos extrínsecos o externos.

Por otro lado entran determinantes específicos que el estudiante tiene como limitante entre ellas existe la falta de condición, mala alimentación, desánimo, cambios de salud o en relación a estados de ánimo que se presentan de manera que trascienden por situaciones familiares o de relaciones externas que no permiten un desenvolvimiento óptimo.

Dentro de la misma investigación se comparó con estudiantes colegiales, la actividad física que fue predicha por su realización en horas de la tarde, su percepción como una actividad divertida y el apoyo recibido de la familia. Se generó un estado de coevaluación con población más adulta donde se evaluó la asociación entre actividad física y sedentarismo donde se encontraron barreras, y preferencias. Se encontró que las personas que reportaron gran disfrute y gusto por la actividad física tenían mayor probabilidad de estar físicamente activos. Las personas que percibieron barreras como clima, costos y otros aspectos personales tenían menor probabilidad de ser físicamente activos.

También existieron preferencias por la conducta sedentaria se asoció con la disminución de la probabilidad de estar activo y la percepción del clima como barrera se asoció con el aumento de la probabilidad de no estar activo. Teniendo en cuenta el escaso conocimiento de factores relacionados con la actividad física en jóvenes universitarios en el contexto colombiano, el propósito de la investigación es identificar los motivos y las barreras que puedan predecir la realización de la actividad física en una población universitaria de la carrera de psicología. En donde la investigación que realizaron estos autores con 7000 personas, donde se identificaron que entre más hábitos saludables reportaban las personas menos enfermedades habían tenido y mejor se habían sentido.

La muestra estuvo conformada por un 84 % de mujeres y un 16% de hombres. El 72 % de los estudiantes manifestó encontrarse en nivelación académica. Aquellos semestres que tuvieron menor participación fueron quinto y séptimo, con 8 personas

cada uno, y el que más participación, con respecto a las conductas que hacen parte de un estilo de vida saludable, se identificó que la principalmente reportada es el desayunar, seguida del consumo ocasional de alcohol, mientras que en el último lugar está la realización de actividad física vigorosa.

Uno de los principales motivos fue la diversión, seguido por la competencia y la salud, teniendo en cuenta que algunas de las barreras presentadas fueron el desánimo y en muchos casos la falta de tiempo, por lo que se realizaron las evaluaciones durante mañana y tarde obteniendo resultados más completos y concretos. Teniendo como resultado un estado más óptimo en los estudiantes y en la realización de las proyecciones para una mejora en su calidad de vida.

Félix zurita,Asuncion Martinez. (22)

El estilo de vida trasciende en el factor determinante de que cada persona tiene la elección de calidad de vida que quisiera tener y en este artículo nos menciona el estudiante universitario y el factor determinante en su desarrollo y estilo de vida de por venir. Éstos, especialmente en la adolescencia y juventud, han sido considerados objeto de estudio a lo largo de los años ya que esta etapa evolutiva del desarrollo humano y es considerada como un periodo de transición y cambio no sólo biológico sino psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que se inicia en la pubertad. Aparte de éstos aspectos existen modificaciones más internas como las fisiológicas que inciden en el aspecto de su apariencia y aceptación social que a su misma vez van produciendo cambios en su estado de ánimo y no solamente eso sino que se ven obligados a desarrollar una autonomía que individualmente prevé la evaluación de riesgos y en donde a nivel más profundo los amigos se ven sustituyentes a sus propias familias, alarma de preocupación para el adolescente mediante la falta de aceptación o falta de ser escuchados como se merecen en sus propios hogares.

Se deben tomar en cuenta desde la perspectiva fisiológica hasta la social de la persona en este caso en el perfil del estudiante. Para tener más amplios aspectos del estudiante se pueden atender mediante la ayuda auxiliar de diferentes personas que se

interrelacionan con hábitos saludables para en primera instancia tener la certeza de formar un cambio trascendente para su salud desde su propia relación consigo mismo.

Aquellas conductas de riesgo que se inician durante este periodo van en aumento y que éstas inciden tanto en la calidad de vida de los jóvenes como en el rendimiento académico. Asimismo, el consumo de alcohol y tabaco puede ser puerta de acceso a otro tipo de drogas a estas edades, de manera que diversos autores exponen el aumento considerable del consumo de hachís en estudiantes de secundaria durante las últimas décadas.

Muchos de los aspectos que se pueden formalizar y que pueden llevar a un mejor desenvolvimiento de la conducta de la persona es su vida religiosa ya que es una determinante en la salud. La situación de vulnerabilidad que presentan parte de los jóvenes a su incorporación al entorno universitario pueda desencadenar en conductas no saludables tal y como son el consumo de tabaco, alcohol, drogas, malos hábitos alimenticios, disminución de la actividad física, sedentarismo, sexualidad de riesgo, hábitos relacionados con una baja calidad de vida y con enfermedades de tipo cardiorrespiratorio como cáncer o diabetes. De hecho, el consumo de sustancias legales nocivas y adictivas que afecta de forma precoz en los jóvenes españoles, tales como el tabaco y el alcohol, se considera como un problema de salud pública y de interés social.

Es imprescindible cuidar el aspecto del mismo estudiante como de las cosas con las que está predeterminado a pasar sabiendo que debería de ser un hecho que podría cambiar los parámetros saludables y parámetros que pueden llevarlo mucho más lejos de lo que él mismo puede llegar siendo así los objetivos de este trabajo fueron describir las variables sociodemográficas , psicosociales de calidad de vida y educativa de jóvenes universitarios, establecer las relaciones existentes entre sí de dichos parámetros, finalmente realizar un análisis de la resiliencia, dieta y hábitos saludables en función de variables descriptivas mediante el empleo de ecuaciones estructurales. Igualmente se aconseja promover jornadas de formación en jóvenes para el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación para el mayor alcance y

transformación de los hábitos a estilos de vida cambiantes en cada uno de ellos a mejorar.

Martha Muñoz, Alicia Uribe. (8)

Cuando se habla de un cambio de estilo de vida son aquellas decisiones que la persona toma en la vida cotidiana que puede llegar a beneficiar o afectar su salud, como se sabe el control de una persona misma es indispensable para la capacidad de actividad que se quiera realizar, no obstante éste control puede no traer buenos resultados si no sabemos manejarlo con moderación, son aquellos patrones de conducta que se debe tener relacionados a una buena calidad de vida y en éste caso en los estudiantes universitarios.

Se denota los distintos tipos de estilos de vida que son aptos para cada una de las personas no obstante se menciona que mucho tienen que ver con el tipo de carácter arraigado con el que se adquiere mediante distintas formas de percepción de acciones relativamente permanentes relacionadas con la salud del individuo. De esta forma, el concepto de estilo de vida se ha ido estructurando con base en diversos enfoques y distintas áreas de conocimiento que reconocen el carácter enteramente voluntario del sujeto y cognoscente, así como su relación con diferentes variables. En tal sentido, la categoría estilo de vida y su relación con la salud representa una comprensión compleja, que involucra factores ontológicos, interpersonales, familiares, ambientales, culturales, económicos y sociales, los cuales convergen en el presente del sujeto.

La Organización Mundial de la Salud, tiene como objetivos el unificar criterios que permitan acuerdos en el desarrollo de investigaciones en el tema, recoge las diferentes posturas al considerar el estilo de vida como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, y determinados por la interacción entre características personales, socioeconómicas y ambientales.

La relevancia de que los estudiantes universitarios que tuvieron un mejor estilo de vida, es proveniente de pautas esenciales que mejoran el desenvolvimiento de

mejor calidad de vida, no obstante para en su momento brindar éste mismo conocimiento a las demás personas con las que presentan un círculo social u otros estadios, como las ocupaciones que puedan llegar a obtener como así mismo los servicios sanitarios, de salud e indispensable para la mejoría de saneamiento de la misma comunidad.

Factores como la educación, la concienciación, el autoritarismo en bases de salud, el acompañamiento de filtros sanitarios para la buena conducta y conciencia de hábitos beneficiosos para la mejora de servicios es fundamento para capacidades más desarrolladas de un mejor estilo de vida. Las presiones laborales y económicas, entre otros aspectos, también serían fundamentales en la adopción de estilos de vida no saludables, sin embargo no todos estos aspectos se desenvuelven de la mejor manera puesto que muchos se ven en una indisposición por labores demandantes.

Se hizo un análisis donde se evaluó los satisfechos e insatisfechos por lo que ningún sujeto de la muestra se ubicó en el rango de estilos de vida no saludable. La frecuencia del estilo de vida por sexo masculino y femenino evidencia que las mujeres manifiestan un estilo de vida más saludable que los hombres, con una diferencia porcentual de 5,6 %. Estos factores de riesgos están referidos tanto a la coherencia como a la incoherencia entre creencias y prácticas en el estilo de vida. A nivel global, los estudiantes manifiestan un alto grado de creencias en las dimensiones del estilo de vida relacionado con la salud, lo cual resulta favorablemente en la implementación de programas para la promoción de esta.

Según los resultados de la investigación, es necesario asumir enfoques con mayor amplitud para la intervención de la adopción de estilos de vida saludables en la población joven universitaria. Para finalizar, los procesos psicológicos, en conjunto con variables socioculturales y socioambientales que median entre las prácticas y creencias de estilos de vida fueron fundamentales para un mejor avance entre la población de universitarios.

Lucy Cedillo, Lucy Correa, José M vela, Leonardo M Perez. (3)

Cuando se expone el tema de estilos de vida se habla de una serie de dimensiones que abarcan estados del individuo como es el caso de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y las diferentes dimensiones que abarcan tales como: la actividad física, alimentación, relaciones sociales, aspectos psico emocionales y espirituales. estas decisiones son inadecuadas en salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que aumentará su predisposición a enfermar e incluso podría llevarlo a la muerte. Por lo cual, el propósito de este trabajo es presentar una revisión bibliográfica de artículos científicos que aborden el estilo de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud y su impacto en el bienestar integral.

El sedentarismo es sin duda una de las causas más importantes para posteriores riesgos de enfermedad y afecciones directas a la salud emocional y corporal del estudiante. En base a lo anteriormente mencionado la OMS declara que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para su salud en común sin embargo entran distintos factores complementarios a tener una deficiencia estructural en la salud misma donde cabe mencionar que la restauración contaría de un cambio de hábitos arraigados mediante el descontrol de actividades perjudiciales.

La alimentación en 80 estudiantes de la facultad de enfermería de Albacete en Castilla” que por consiguiente mostraron que los estudiantes de ciencias de la salud de España manifestaron un desequilibrio en el tipo de grasa ingerida, siendo mayor de lo recomendado el consumo de grasa saturada que el de poliinsaturada. De la muestra informó tener una dieta saludable.

Los resultados que se obtuvieron mostraron que aproximadamente la mitad de los participantes ingieren menos de tres comidas al día, y el 38.5% de los estudiantes no toma desayuno o lo reemplazan con bocadillos poco saludables, esto menciona una incidencia elevada para la salud física que puede afectar desde mala alimentación hasta efectos perjudiciales de conciencia. En una investigación en Polonia sostuvo que una dieta rica en grasa es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar alguna enfermedad cardiovascular, y tener conocimiento de esto no se

relacionaba con el mantenimiento de un estilo de vida saludable entre estudiantes de medicina.

Pasando a la actividad física como práctica necesaria y saludable se es claro el efecto positivo que produce la actividad física en la vida de las personas. De manera interesante el impacto que tiene la actividad física sobre el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la India, se desarrolló dando como resultados que la actividad física aumenta la concentración de los estudiantes y mejora el rendimiento académico. Los resultados de la investigación revelaron que de los 93 estudiantes de ciencias de la salud que participaron, el 44% practicaban los recomendados 30 minutos de ejercicio 5 días por semana.

Los hábitos de sueño en especial el descanso es de vital importancia puesto que el cuerpo se ve sometido a un cambio de estabilidad funcional por medio de desgaste físico en el que necesita horas de descanso para su completo restablecimiento el dormir poco puede constituirse en indicador de un estilo de vida poco saludable y un deficiente estado de salud.

En las diferentes prácticas de hábitos nocivos para la salud y bienestar humano afecta a la población universitaria y que estos índices pueden ir en aumento si no se enfatiza en la buena alimentación en el cambio poco a poco de estilos de vida saludables para la mejoría e identificación de aspectos importantes para cambiar la alimentación y promover así mismo estados de completo bienestar físico y emocional a la misma vez del mismo estudiante universitario, teniendo así mismo los mejores rendimientos físicos, de conocimiento y desarrollo de ideas para su desenvolvimiento.

Para finalizar se hizo una comparación de lo que se demostró que aspectos eran los más seguidos e implementados en los estudiantes universitarios y posteriores técnicas para superación y rendimiento académico donde especialmente el área de la salud de ciencias denota ser poco saludable de los aspectos mencionados anteriormente. Los estudios citados aplicaron diferentes escalas y cuestionarios, pero pocos han sido adaptados a la realidad. Es indispensable el mayor índice de salud en el aspecto estudiantil de los universitarios teniendo en cuenta perspectivas más

amplias en el cuidado y elaboración de resultados para posteriormente llevar promociones de salud a las distintas instituciones.

Olivia Jimenez,Ruth Noemi Ojeda. (7)

El obtener una buena salud en los estudiantes a través del desarrollo de un estilo de vida saludable, lo cual se relaciona con la reducción de enfermedades, estrés y emociones negativas,son factores externos que debilitan el sistema fisiológico de cada uno de los estudiantes para ello es indispensable tener un buen régimen alimenticio y ejercicios que desarrollen una capacidad más amplia de adaptaciones en la forma de empezar a mejorar la calidad de vida, cubrir nuestra cuota de sueño y a una correcta distribución de nuestro tiempo es uno de los principales factores desencadenantes para una buena estabilización corporal y para un buen funcionamiento del cuerpo en especial si hablamos de los estudiantes universitarios ya que esto se ven sometidos a diferentes niveles de estrés percibido en el día a día.

En la mención de que en los primeros años de vida es moldeado exclusivamente por los padres, los principios de una calidad de vida mejor o para mejorar día con día, sin duda alguna cabe recalcar que no en todas las familias de los estudiantes se prevé este tipo de influencias, y dentro de esto se desarrolló la investigación de diferentes factores tal como la salud como principal factor, otros el económico puesto que es el grupo de conductas que forjan a cambiar hábitos o actitudes en el desarrollo del estudiante.

Sin embargo en el ámbito escolar, ya sea por los profesores, o indirectamente por los programas educativos, así como por el grupo de amigos que pueden reforzar conductas positivas como el trabajo organizado o conductas negativas como el consumo de tabaco y alcohol, esto va a depender mucho de factores relacionados a las amistades que el alumno pueda tener en su entorno y va aunado a las actitudes aprendidas en el hogar.

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, son cualidades que se desarrollan mediante el cambio de hábitos que es parte de un

fundamento de responsabilidad en salud. Se requiere que el estudiante de universidad pueda centrarse en la atención a su propia salud, informarse, buscar ayuda profesional y educarse acerca de la salud, una de las pausas es la actividad física ya que implica que la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas que sea de amplio beneficio para la salud en general. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado o incidentalmente como parte de la vida diaria.

Los resultados muestran que 68.22% de estos estudiantes tienen un manejo regular del estrés y únicamente 29.24% tiene un buen manejo de dicha dimensión. De los encuestados, 56.36% mostraron un manejo regular y 43.22%, un buen manejo de las dimensión y esto es importante en el desarrollo del estudiante puesto que se hace mencionar que la responsabilidad en salud se ve reflejada cuando la persona le comenta al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud, y posteriormente conocer su nivel de colesterol en la sangre y así mismo estimular la conciencia de la misma persona a indagar sobre cómo cuidar su salud así mismo el estudiante desarrolla la habilidad de estar abierto a buscar segundas opiniones, asiste a programas educativos para mejorar el medio ambiente donde vive, está pendiente de cambios en su cuerpo. En cuanto a la dimensión de actividad física se evaluó si la persona realiza ejercicio para relajar sus músculos por lo menos tres veces al día o si realiza ejercicios vigorosos por lo menos 20 minutos, tres veces a la semana, checa su pulso durante las actividades físicas y realiza actividades físicas de recreo como caminata, ciclismo, etc.

Para terminar se realizó una auto actualización donde se evaluó si la persona es entusiasta y optimista con referencia a su vida y en los resultados se puede observar que la dimensión peor evaluada es la responsabilidad en salud que no tiene completamente arraigada el estudiante universitario, para lo cual se están presentando alternativas para el manejo de estrés, sedentarismo, entre otras dificultades en la salud y poder poner en marcha el desarrollo de metodología para reducir esta incidencia y hacer consciencia de los problemas que pueden originarse si no se tiene el cuidado debido.

Discusión

Un estilo de vida sedentario es un problema común y grave entre los estudiantes universitarios. En comparación con los adultos jóvenes en general, la presión del trabajo es tan severa para los estudiantes universitarios que es probable que gran parte de su tiempo y energía estén ocupados con sus estudios. Por otro lado, la popularización de las computadoras e Internet puede brindar más opciones de entretenimiento y reducir el interés en el ejercicio. La falta de instalaciones para hacer ejercicio también fueron de las principales razones por las que los estudiantes universitarios no participan activamente en el ejercicio.

Encontramos que las estudiantes muestran un perfil general más saludable. En este estudio se determinó que las estudiantes eran más propensas a tener un comportamiento regular, comportamiento nutricional y responsabilidad de la salud, y mostraron más confianza que los estudiantes varones en la dimensión de apoyo social. Los estudiantes varones se ejercitan con más frecuencia y manejan su estrés mejor que las estudiantes, pero es más probable que adopten un comportamiento de riesgo para la salud que las estudiantes.

Se encontró que los promedios de puntaje total de los estudiantes y sus conductas de estilo de vida saludables y los promedios de actividad física, comportamientos físico deportivos, comportamiento nutricional, responsabilidad de salud y apoyo social aumentaron con el aumento en el nivel de educación de los padres y el promedio de puntajes de manejo del estrés y la apreciación de la vida aumentó con el aumento del nivel educativo de las madres. Se detectó que el promedio de puntaje total de los estudiantes en conductas de estilo de vida saludable y los promedios de puntaje de las subescalas aumentaron con el aumento en el nivel de educación de los padres, y se encontró que este aumento es significativo en todas las áreas excepto en las relaciones interpersonales

Conclusión

Los principales hallazgos de esta investigación revelaron que el mayor porcentaje de estudiantes universitarios no exhibe estilos de vida saludables, y esto puede predecirse en cierta medida por características sociales dependiendo en qué parte del mundo estos se situarán. Estos resultados obtenidos aquí proporcionan información relevante para acciones futuras. Para reducir más eficazmente las enfermedades crónicas y mejorar la salud de la población universitaria, se deben planificar programas de educación para la salud que estimulen los intereses de los diferentes estudiantes de acuerdo con sus características sociodemográficas ya que señalaron que realizaban poco deporte por falta de instalaciones, conocimiento y falta de recursos. También, en definitiva los estereotipos en la enseñanza de la educación física provocan diferencias de intereses y motivación hacia las actividades físicas, en función del género del alumno, ya que hombres suelen inclinarse a tener comportamientos físico deportivos y llevar hábitos nocivos para la salud como el alcohol, cigarro, drogas y alimentos chatarra en mayor cantidad que las mujeres ya que ellas tienen tendencia a cuidar su figura realizando ejercicio mayormente de tipo aeróbico y dietas saludables basadas en vegetales y frutas para sentirse y verse estéticamente bien. De esta manera, podemos afirmar que el género del alumnado va a influir en su percepción de la actividad física y de la educación física, así como en su implicación en la competencia deportiva y alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Pérez Ugidos Guillermo, Lanío Fernando A., Zelarayán Julio, Márquez Sara. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2014 Oct [citado 2021 Mayo 11]; 30(4): 896-904.
2. Pérez Ugidos Guillermo, Lanío Fernando A., Zelarayán Julio, Márquez Sara. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2014 Oct [citado 2021 Mayo 11]; 30(4): 896-904.
3. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD. *Revista de la Facultad de Medicina Humana.* 2016;16(2).
4. Sánchez-Ojeda María Angustias, Luna-Bertos Elvira De. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Mayo [citado 2021 Mayo 11]; 31(5): 1910-1919.
5. 7 Mollinedo MFE, Trejo OPM, Araujo ER, et al. Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Educación Médica Superior.* 2013;27(3):.
6. Suescún-Carrero Sandra Helena, Sandoval-Cuellar Carolina, Hernández-Piratoba Fabián Hernán, Araque-Sepúlveda Ibeth Dayanna, Fagua-Pacavita Luz Helena, Bernal-Orduz Fernando et al . Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *rev.fac.med.* [Internet]. 2017 Jun [citado 2021 Mayo 11]; 65(2): 227-231
7. MUÑOZ ARGEL, MARTHA, URIBE URZOLA, ALICIA, ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Psicogente* [Internet]. 2013;16(30):356-367.
8. Laguado Jaimés, Elveny, Gómez Díaz, Martha Patricia, ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. 2014;19(1):68-83.
9. Espinoza O Luis, Rodríguez R Fernando, Gálvez C Jorge, MacMillan K Norman. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2011 Dic [citado 2021 Mayo 11]; 38(4): 458-465.
10. Moreno-Arrebola R, Fernández-Revelles AB, Linares-Manrique M, Espejo-Garcés T. Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis Sci J* [Internet]. 1 de enero de 2018 ;4(1):162-83.
11. Cecilia MJ, Atucha NM, García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica.* 2018;19:294–305.
12. Bennasar Veny M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud [Internet]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa): TDX Principal. Universitat de les Illes Balears; 2012.

13. Cambronero M, Blasco Mira JE, Chiner E, Lucas Cuevas ÁG. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. Handle Proxy. Asociación Canaria de Psicología del Deporte; 2012. Available from: <http://hdl.handle.net/10045/47946>
14. Castañeda, Carolina, Zagalaz, M^a Luisa, Arufe, Víctor, Campos-Mesa, M^a Carmen, MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEVILLANOS. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte [Internet]. 2018;13(1):79-89.
15. Escalante Yolanda. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2011 Ago [citado 2021 Mayo 11] ; 85(4): 325-328.
16. Rodríguez Castellanos FA, Valencia SC, Gaitán Guzmán EM, González Rodríguez SA, León Díaz JD. Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios. Cuerpo, Cultura y Movimiento. 6 de agosto de 2018 ;70:81-102.
17. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la Educación. 2019;(50):357.
18. Blasco T, Capdevila Ortís L, Pintanel i Bassets M, Valiente Barros L, Cruz Feliu J. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. 2010. Available from: <https://ddd.uab.cat/record/63608>
19. Farinola, Martín G., Bazán, Nelio E., Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. Revista Argentina de Cardiología [Internet]. 2011;79(4):351-354.
20. Pavón Lores, Ana, Moreno Murcia, Juan Antonio, Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. Revista de Psicología del Deporte [Internet]. 2008;17(1):7-23.
21. San Román Mata S. Análisis del perfil del estudiante universitario en relación a hábitos y estilos de vida saludables, motivaciones y expectativas socioeducativa [Internet]. DIGIBUG Principal. Universidad de Granada; 2018.
22. Sanchez Orozco, E, Jaramillo Montoya, M, Ramírez Orejuela, J Efectos del ejercicio físico aeróbico, anaeróbico y mixto, en personas mayores de 18 años, sobre los factores de riesgo asociados al síndrome metabólico (LDL, HDL, colesterol, triglicéridos, hipertensión arterial, diabetes tipo II y obesidad). [Internet]. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República ; 2019-02-19.

