

ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DEPORTE FORMATIVO



DIMITRI JOSE MARTÍNEZ MOVILLA
EGNE ENRIQUE OSORIO
FABIAN ANDRES CONTRERAS JAUREGUI
JEAN CARLOS ROSALES

**ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE
DEPORTE FORMATIVO**

Dimitri José Martínez Movilla

Universidad del Atlántico, Colombia.

Egne Enrique Osorio

Universidad del Atlántico, Colombia.

Fabian Andrés Contreras Jauregui

Universidad del Atlántico, Colombia.

Jean Carlos Rosales

Universidad del Atlántico, Colombia.



Sello Editorial FUNGADE

2024

El libro “Análisis de los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo” es producto de investigación y de la experiencia de sus autores. Posee la aprobación del Comité editorial internacional de la RED GADE, adscrito al Sello Editorial FUNGADE, Colombia. Posee su certificación de originalidad. Es evaluado por pares investigadores internacionales.

FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE

Sello Editorial FUNGADE

<https://redgade.com/libros/>

Dirección: Calle 27a # 32-45. Barrio Villa

Andrea Corozal. Sucre. Colombia.

Email: presidenciaredgade@gmail.com

Coordinador: Ph.D. Fabián Andrés Contreras Jauregui

Editor: Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño.



©2024 Análisis de los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo. Dimitri José Martínez Movilla, Ege Enrique Osorio, Fabian Andrés Contreras Jauregui, Jean Carlos Rosales. Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-96444-4-9

Sello editorial: Fundación de gestión administración deportiva y empresarial
(978-958-53041)

Colección: Actividad física y Salud.

Serie: GADE2024

Análisis de los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo. Dimitri José Martínez Movilla, Ege Enrique Osorio, Fabian Andrés Contreras Jauregui, Jean Carlos Rosales. Autores. 1^{ra} Edición. Digital- Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2024. 103 p. 24cm.

ISBN: 978-628-96444-4-9

1. Actividad física 2. Deporte formativo 3. Niveles de actividad física en estudiantes.



COMITÉ EDITORIAL FUNGADE

Ph.D. Valentín Molina Moreno. Universidad de Granada. España.

Ph.D. Lisbet Guillén Pereira. Presidenta RED GADE. Ecuador.

Ph.D. Gabriela de Roia. Universidad de Flores. Argentina

Ph.D. Pedro Sarmento de Rebocho. Universidad de Oporto. Portugal

Ph.D. Javier Brazo Sayavera. Universidad de la Republica. Uruguay

Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño. Universidad de Miami. Estados Unidos

Ph.D. Yilán Fung Boix. Universidad de Oriente. Cuba

Ph.D. Neston González Gámes. Universidad Autónoma. México

**FUNDACIÓN DE GESTIÓN, ADMINISTRACIÓN
DEPORTIVA Y EMPRESARIAL**

-FUNGADE-



Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño

Editor

Índice

Dedicatoria	
Prólogo	
Resumen	
Capítulo I. Contexto de la investigación	1
Aproximación a la realidad	1
Formulación del problema	3
Objetivos	4
Justificación	5
Capítulo II. Estado del arte	8
Investigaciones previas	8
Bases teóricas	13
Diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte	16
Importancia de la actividad física en la salud	18
Prevención de enfermedades crónicas	18
Guías de actividad física para jóvenes	21
Consecuencias de la inactividad física en la población juvenil	23
Factores que influyen en la actividad física	25
Importancia de los estilos de vida activos	28
Operacionalización de variables	30
Capítulo III. Metodología	32
Tipo de investigación	33
Técnicas e instrumentos para la recolección de información	34
Fases de la investigación	35
Población y muestra	36
Criterios de inclusión y exclusión	37
Capítulo IV. Resultados	38
Actividad física relacionada con el trabajo	39
Actividad física relacionada con transporte	46
Trabajo de la casa, mantenimiento de la casa, y cuidado de la familia	52
Actividades físicas de recreación, deporte y tiempo libre	58
Tiempo dedicado a estar sentado(a)	64
Propuesta de actividad física para estudiantes universitarios	66
Conclusiones	70
Recomendaciones	73
Referencias	74
Evaluación de pares	84
Certificación de originalidad	90
Sobre los autores	91

DEDICATORIA
Barranquilla, 2024

Este libro está dedicado, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino.

A mi amada esposa, Luisa Fernanda, por su amor incondicional, paciencia y apoyo constante, y a mis queridas hijas, María Fernanda y Manuela, quienes son mi mayor inspiración y la razón de mi esfuerzo diario. A mi familia y amigos, por su respaldo y palabras de aliento en los momentos más desafiantes. A todos ustedes, mi gratitud eterna.

Dimitri José Martínez Movilla

Primero darle gracias a Dios por permitirme participar en la construcción de esta obra.

Y luego dedicarla a las personas que de alguna manera están involucradas en los pasos de esta investigación, a mi madre Berta Castillo (Qepd), a mi esposa Marbel Luz Barros, a mis hijos Sidney y Randy Osorio y Ai nieto Liam Osorio Velaydes

Egne Enrique Osorio

A mi amada esposa Yamile, cuya compañía y apoyo incondicional han sido una fuente constante de inspiración en cada paso de este camino. A mis queridos hijos Matías, Luciana y Emiliano, quienes con su alegría y amor me impulsan a ser mejor cada día. Este trabajo es para ustedes, mi motivación más grande y mi razón de esfuerzo y dedicación.

Fabian Andrés Contreras Jauregui

A Dios, por ser la luz que guía mi camino y por bendecirme con la fuerza y sabiduría para realizar este sueño. A mi amada esposa, Diana Zapata, cuyo amor y apoyo incondicional han sido mi roca y mi inspiración. Gracias por tu paciencia y por creer en mí en todo momento. A mis queridos hijos, Jean Pierre Rosales y Jean Lucca Rosales, quienes con su alegría y cariño hacen cada día más brillante y significativo. Este libro es para ustedes, con la esperanza de que siempre encuentren la valentía y la determinación para seguir sus propios sueños. Con todo mi amor y gratitud,

Jean Carlos Rosales García

PRÓLOGO

El presente trabajo, titulado “Análisis de los Niveles de Actividad Física en Estudiantes de Deporte Formativo: Un Estudio para Promover Estilos de Vida Activos”, surge como una respuesta a los desafíos actuales que enfrenta la juventud en términos de salud, bienestar y hábitos de vida saludable. La actividad física, reconocida ampliamente como un pilar fundamental para el desarrollo físico, mental y social, adquiere una importancia especial en el contexto del deporte formativo, donde se fomenta no solo el rendimiento deportivo, sino también la adquisición de valores, habilidades sociales y hábitos que pueden influir de manera significativa en el futuro de los estudiantes.

A lo largo de esta investigación, se abordan con rigor académico los factores que limitan o favorecen la práctica de actividad física en jóvenes vinculados a programas de deporte formativo. El estudio considera no solo el nivel de actividad física realizado, sino también los factores emocionales, sociales y ambientales que afectan su motivación y adherencia a estilos de vida activos. Este enfoque integral busca ofrecer soluciones prácticas y sostenibles que contribuyan al bienestar de los estudiantes y, al mismo tiempo, proporcionen un marco de referencia para el diseño de políticas y programas en el ámbito educativo y deportivo.

La metodología empleada en este trabajo, basada en enfoques cuantitativos y cualitativos, permite no solo una evaluación precisa de los niveles actuales de actividad física, sino también una comprensión profunda de las barreras y oportunidades que enfrentan los estudiantes. Los resultados obtenidos no solo evidencian la necesidad de intervención, sino que también proponen estrategias concretas para fomentar la participación activa en actividades físicas, promoviendo así un entorno más saludable y equilibrado para los jóvenes.

Este documento no solo está dirigido a educadores y profesionales del deporte, sino también a tomadores de decisiones, instituciones educativas y familias que comparten la responsabilidad de construir un entorno que fomente hábitos saludables y sostenibles. En un contexto donde el sedentarismo y la inactividad física se presentan como desafíos globales, este trabajo ofrece un aporte significativo y fundamentado al esfuerzo colectivo por garantizar una mejor calidad de vida para las generaciones futuras.

En sus páginas, se invita al lector a reflexionar sobre el impacto de la actividad física en la formación integral de los jóvenes, destacando la importancia de fortalecer su práctica mediante estrategias inclusivas, motivadoras y adaptadas a las realidades de cada contexto. Este prólogo, por tanto, abre las puertas a un análisis profundo y necesario, que conecta la teoría con la práctica y orienta hacia un cambio positivo y tangible en el ámbito de la educación física y el deporte.

Dr. C. Lexy Figueredo Frutos

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Universidad de Granma, Cuba

RESUMEN

El documento titulado "Análisis de los Niveles de Actividad Física en Estudiantes de Deporte Formativo: Un Estudio para Promover Estilos de Vida Activos" analiza los niveles de actividad física en estudiantes involucrados en programas de formación deportiva y sugiere estrategias para fomentar estilos de vida saludables. Basado en estudios y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, se subraya la importancia de la actividad física para el desarrollo físico, mental y social, especialmente en la juventud, etapa crucial para adquirir hábitos saludables que perduren en el tiempo.

Los resultados revelan que, a pesar de su participación en programas deportivos, muchos estudiantes no cumplen con las recomendaciones de actividad física, lo cual podría deberse a factores como la falta de motivación, el acceso limitado a instalaciones, el apoyo social insuficiente y las demandas académicas. Estos factores pueden influir en la adherencia a la actividad física regular, afectando tanto la salud física como el bienestar emocional de los estudiantes.

La investigación destaca la necesidad de una evaluación integral de los niveles de actividad física que considere no solo el rendimiento físico, sino también los aspectos emocionales, sociales y ambientales. Este enfoque holístico permitiría diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades individuales y contextuales de los estudiantes, fomentando un entorno que promueva estilos de vida activos y sostenibles.

CAPÍTULO I

CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

Aproximación a la Realidad

La actividad física regular es un componente esencial del desarrollo humano y se ha demostrado que mejora la salud física, mental y social en todas las etapas de la vida, especialmente en la juventud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la actividad física adecuada puede reducir significativamente los riesgos de enfermedades no transmisibles y contribuir al desarrollo físico y emocional. Este aspecto es particularmente relevante en estudiantes que participan en programas de deporte formativo, donde la práctica sistemática de actividad física promueve no solo el rendimiento atlético, sino también la adquisición de valores sociales, el manejo del estrés y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales que son esenciales para una vida saludable (OMS, 2020; González et al., 2021).

A pesar de los beneficios documentados, estudios recientes señalan que los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo pueden no alcanzar las recomendaciones mínimas necesarias para maximizar estos beneficios (Hallal et al., 2012; Guthold et al., 2020). Factores como la falta de acceso a instalaciones adecuadas, el bajo nivel de motivación intrínseca y extrínseca, y el escaso apoyo familiar y social pueden influir en la frecuencia e intensidad de la actividad física en jóvenes (López & Martínez, 2021; García & Pérez, 2019). Estas limitaciones tienen implicaciones significativas no solo en el rendimiento deportivo, sino también en el desarrollo integral de los estudiantes, afectando su salud física y su disposición hacia estilos de vida activos (Jiménez et al., 2022). Hallal et al. (2012) estiman que la inactividad física es responsable de una alta carga de morbilidad y mortalidad, lo que subraya la importancia de abordar este problema desde una perspectiva integral en el ámbito de la educación deportiva.

La evaluación de los niveles de actividad física en programas de formación deportiva enfrenta además desafíos metodológicos importantes. Tradicionalmente, estos programas suelen centrar sus evaluaciones en el rendimiento físico y en logros medibles, tales como

la capacidad cardiovascular, la fuerza y la velocidad (Vázquez & Ramírez, 2018). Este tipo de evaluaciones son, sin duda, valiosas para establecer el estado físico de los estudiantes; sin embargo, presentan una visión reduccionista que no contempla los factores psicológicos, sociales y ambientales que también influyen en la motivación y en la práctica de la actividad física (WHO, 2020; Rodríguez et al., 2022). Según Biddle y Asare (2011), aspectos como el apoyo social, la percepción de autoeficacia y el bienestar emocional tienen un impacto directo en la frecuencia y en la calidad de la actividad física en adolescentes y jóvenes. Al ignorar estos elementos, los programas de formación deportiva podrían estar subestimando o malinterpretando las necesidades reales de los estudiantes, lo que llevaría a intervenciones menos efectivas y a una reducción en la adherencia a largo plazo a la actividad física (Kohl et al., 2012).

En este contexto, resulta crucial implementar un enfoque de evaluación integral que permita no solo medir el rendimiento físico de los estudiantes, sino también identificar los factores que afectan su participación en actividades deportivas y físicas. Un enfoque holístico facilitaría la comprensión de las barreras y de los facilitadores en la actividad física y proporcionaría una base para el diseño de intervenciones adaptadas a las características individuales y contextuales de los estudiantes (Gómez & Suárez, 2023). Tal evaluación integral también permitiría a los educadores y entrenadores crear un entorno pedagógico que promueva una mayor motivación y sostenibilidad en la práctica deportiva, abordando las necesidades emocionales, sociales y educativas de los estudiantes de manera completa (Sallis et al., 2016).

La presente investigación, por tanto, busca responder a la necesidad de una evaluación integral en los niveles de actividad física de estudiantes de deporte formativo, que contemple tanto sus capacidades físicas como los factores contextuales que impactan en su rendimiento y participación activa en el deporte. La propuesta es desarrollar y aplicar un método de evaluación que abarque desde el rendimiento físico hasta los aspectos emocionales y sociales que inciden en la actividad física, y que proporcione un marco de referencia para la intervención pedagógica (González et al., 2021). En última instancia, este enfoque permitirá establecer una cultura deportiva que no solo busque el éxito en el

rendimiento, sino que también favorezca el desarrollo de jóvenes saludables y motivados hacia estilos de vida físicamente activos.

Formulación del problema

En la actualidad, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública global, especialmente entre los jóvenes. En Colombia, se ha evidenciado una creciente preocupación por los niveles de actividad física en los estudiantes de deporte formativo, quienes, a pesar de su involucramiento en prácticas deportivas, pueden no estar alcanzando las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Esta situación plantea interrogantes sobre la efectividad de los programas de formación deportiva y su capacidad para fomentar hábitos de vida activa.

Los estudiantes de deporte formativo son una población clave, ya que su comportamiento y actitudes hacia la actividad física en esta etapa de desarrollo pueden influir significativamente en sus hábitos futuros. Sin embargo, existen factores que pueden limitar su participación efectiva en la actividad física, como la falta de recursos adecuados, la presión académica, la motivación intrínseca y extrínseca, y el entorno social. Estos factores pueden contribuir a una baja adherencia a la actividad física regular, lo que a su vez podría afectar no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social.

Por lo tanto, surge la necesidad de analizar y comprender los niveles actuales de actividad física en estudiantes de deporte formativo, así como las barreras y facilitadores que influyen en su participación en actividades físicas. Este análisis es esencial para el desarrollo de estrategias efectivas que promuevan estilos de vida activos y saludables entre esta población, contribuyendo así a su desarrollo integral y a la prevención de enfermedades crónicas asociadas con la inactividad física.

¿Cuáles son los niveles actuales de actividad física en estudiantes de deporte formativo en la región?

¿Qué factores sociales, ambientales y personales influyen en la actividad física de estos estudiantes?

¿Qué estrategias pueden implementarse para aumentar los niveles de actividad física y promover estilos de vida activos en esta población?

Objetivos

General

Analizar los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo, identificando factores que influyen en su participación y proponiendo estrategias para fomentar estilos de vida activos.

Específicos

- Evaluar los niveles de actividad física actuales de los estudiantes de deporte formativo mediante herramientas estandarizadas de medición.
- Identificar las principales barreras y facilitadores que afectan la participación de los estudiantes en actividades físicas regulares.
- Examinar la relación entre la actividad física, el rendimiento académico y el bienestar emocional en los estudiantes de deporte formativo.
- Analizar el impacto de las características demográficas (edad, género, nivel socioeconómico) en los niveles de actividad física de los estudiantes.
- proponer un conjunto de estrategias y recomendaciones para promover estilos de vida activos entre los estudiantes de deporte formativo basadas en los hallazgos del estudio.
- Evaluar la percepción de los estudiantes sobre la importancia de la actividad física y su relación con la salud y el bienestar.

Justificación

En el ámbito académico, la actividad física en estudiantes de deporte formativo se asocia con múltiples beneficios físicos y psicosociales. La literatura científica ha subrayado la importancia de comprender los niveles de actividad física, especialmente en contextos educativos, ya que influye significativamente en el desarrollo de habilidades motoras, la salud mental, el bienestar social y el rendimiento académico (Biddle & Asare, 2011). Esta investigación contribuye a la base teórica existente al analizar la actividad física desde un enfoque integral, tomando en cuenta factores individuales, familiares y contextuales.

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) y su aplicación en el deporte y la educación física explica cómo la motivación intrínseca y extrínseca influye en la participación y adherencia a las actividades físicas. Al aplicar este marco teórico, el estudio busca identificar los elementos que facilitan o limitan el compromiso de los estudiantes con la actividad física en el ámbito formativo, lo cual permitirá proponer estrategias pedagógicas alineadas con los intereses y motivaciones de los jóvenes. Estudios como el de Hallal et al. (2012) y Kohl et al. (2012) también sugieren que factores socioculturales, como el apoyo familiar y las políticas educativas, desempeñan un papel fundamental en el fomento de estilos de vida activos. Por lo tanto, este estudio amplía el conocimiento existente sobre los factores que afectan la práctica de la actividad física en estudiantes adolescentes y proporciona un marco de referencia para estudios futuros en educación física y deportes.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación es relevante para el diseño de programas y políticas en el ámbito de la educación física y el deporte. En el contexto educativo, la promoción de la actividad física en adolescentes resulta esencial para prevenir problemas de salud, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el sedentarismo crónico en la vida adulta (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). La investigación no solo identificará los niveles actuales de actividad física, sino también las barreras y facilitadores específicos que enfrentan los estudiantes en el contexto del deporte formativo. Estos hallazgos serán cruciales para que los educadores y entrenadores

deportivos desarrollen intervenciones efectivas y adaptadas a las necesidades particulares de los estudiantes (Rodríguez, Ramírez & Díaz, 2022).

La implementación de programas de actividad física basados en la evidencia científica puede promover estilos de vida activos en adolescentes y, a largo plazo, mejorar la calidad de vida de esta población. Además, los resultados de este estudio proporcionarán recomendaciones concretas para instituciones educativas y deportivas en el desarrollo de un entorno que fomente el interés y la participación de los estudiantes en actividades físicas, impactando así de manera positiva su desarrollo físico, social y emocional (Sallis et al., 2012).

La investigación también se justifica desde una perspectiva epistémica, ya que se centra en el conocimiento multidimensional y complejo de la actividad física en jóvenes. La epistemología del deporte y la educación física resalta la importancia de integrar conocimientos que aborden el fenómeno de la actividad física desde múltiples dimensiones, incluyendo aspectos físicos, psicológicos, socioculturales y ambientales (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020). Al utilizar un enfoque integral, esta investigación busca profundizar en el entendimiento de los factores que afectan la actividad física, lo cual resulta fundamental para construir un conocimiento más holístico y aplicable en diversos contextos educativos y deportivos.

Este enfoque integral permitirá analizar los factores motivacionales, contextuales y sociales que inciden en la participación de los jóvenes en actividades físicas, contribuyendo al avance del conocimiento en ciencias del deporte. La investigación de Kohl et al. (2012) destaca la necesidad de realizar estudios que proporcionen una comprensión compleja y completa de la actividad física en adolescentes, tomando en cuenta variables como el entorno familiar, la disponibilidad de instalaciones y el acceso a recursos educativos. Al abordar estas variables, el presente estudio proporcionará una base epistémica sólida que podrá guiar investigaciones futuras en el área de educación física y salud pública.

Metodológicamente, esta investigación se justifica por su uso de un enfoque mixto, que combina métodos cuantitativos y cualitativos para ofrecer una visión integral de los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo. Al emplear instrumentos de medición de actividad física, como cuestionarios y encuestas estandarizadas, junto con entrevistas y grupos focales, se logrará una triangulación de datos que aumenta la validez y confiabilidad de los hallazgos (Creswell & Plano Clark, 2018). Este enfoque metodológico permite analizar tanto los niveles de actividad física como los factores subjetivos y contextuales que los afectan, tales como la percepción personal, la motivación y el apoyo social.

La metodología mixta no solo permitirá identificar cuantitativamente los niveles de actividad física en los estudiantes, sino también explorar cualitativamente los aspectos contextuales y motivacionales que influyen en sus prácticas deportivas. Esto es esencial para comprender la complejidad del fenómeno y formular recomendaciones prácticas basadas en evidencia sólida. Además, la implementación de esta metodología en el contexto educativo deportivo proporcionará una estructura metodológica que puede servir de modelo para investigaciones futuras, contribuyendo a fortalecer el cuerpo metodológico de las ciencias del deporte y la educación física (Bryman, 2016).

CAPÍTULO II

ESTADO DEL ARTE

El estado del arte sobre los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo revela una creciente preocupación en torno a los hábitos de actividad física en poblaciones jóvenes y su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes (Guthold et al., 2020). A lo largo de las últimas décadas, numerosos estudios han abordado los beneficios físicos, cognitivos y sociales de la actividad física en la juventud, así como los factores que influyen en su práctica, tales como el entorno social, el apoyo institucional y las políticas educativas (Hallal et al., 2012; Biddle & Asare, 2011). Sin embargo, la literatura señala la necesidad de enfoques más integrales que permitan comprender cómo interactúan estos factores en contextos específicos de deporte formativo, y cómo el fomento de la actividad física en el entorno educativo puede contribuir a la prevención de problemas de salud y a la mejora del rendimiento académico (Sallis, Owen, & Fisher, 2012). Esta investigación busca aportar una comprensión más profunda y holística a la evaluación de los niveles de actividad física, abordando tanto los aspectos cuantitativos como cualitativos que influyen en la participación de los jóvenes en la actividad física dentro de un contexto formativo.

Investigaciones previas

Las investigaciones previas relacionadas con la actividad física en contextos de formación deportiva juvenil han destacado la influencia de diversos factores en los niveles de participación y sus efectos en el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes (Biddle & Asare, 2011). Estudios recientes han abordado desde enfoques multidimensionales la relación entre la actividad física y variables como el rendimiento académico, la salud mental y la integración social, subrayando la importancia de la motivación y el apoyo familiar e institucional en la práctica sostenida de la actividad física (Deci & Ryan, 2000; Hallal et al., 2012). Además, investigaciones como la de Sallis et al. (2012) han sugerido que los factores contextuales, incluidos el acceso a recursos y la cultura institucional en torno a la actividad física, son determinantes para la adherencia a estilos de vida activos en jóvenes. Estas evidencias resaltan la necesidad de evaluar los niveles de actividad física desde una perspectiva integral, considerando no solo las prácticas deportivas, sino también las barreras y facilitadores específicos del entorno formativo, lo cual constituye el objetivo de la presente investigación.

Internacionales

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Este estudio analizó los niveles de actividad física en adolescentes a nivel global, utilizando datos de 298 encuestas poblacionales. Los resultados mostraron que más del 80% de los adolescentes no alcanzaban los niveles recomendados de actividad física, con variaciones significativas según la región y el sexo. El estudio proporciona una base de datos global sobre los niveles de actividad física en adolescentes, evidenciando la necesidad de políticas públicas y programas de intervención para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana. Su enfoque cuantitativo establece un marco para investigaciones futuras en contextos específicos, como el deporte formativo.

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. Este artículo revisa los niveles globales de actividad física y las estrategias de vigilancia, identificando desafíos y oportunidades para mejorar la recolección de datos y el seguimiento de la actividad física en diversas poblaciones. El estudio destaca la importancia de mejorar la vigilancia de la actividad física en jóvenes, proponiendo métodos para evaluar mejor la actividad física en entornos formativos. Este enfoque integral es fundamental para comprender los factores que influyen en la participación de los estudiantes en actividades físicas.

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2012). Ecological models of health behavior. Este capítulo discute los modelos ecológicos de comportamiento en salud, centrándose en cómo los entornos sociales y físicos influyen en la actividad física y la salud de los individuos, especialmente en contextos educativos. La investigación proporciona un marco teórico que puede ser aplicado en el diseño de intervenciones para promover la actividad física en estudiantes. El enfoque ecológico permite una comprensión más profunda de los factores contextuales que afectan la participación en el deporte formativo.

Tammelin, T., Näyhä, S., & Kokko, S. (2010). Physical activity and health among children and adolescents in Finland. Este estudio analiza la actividad física y la salud en niños y adolescentes en Finlandia, mostrando que los niveles de actividad son insuficientes para la mayoría de la población juvenil y que la falta de actividad está asociada con problemas de salud mental y física. El estudio aporta evidencia sobre la relación entre la actividad física y la salud en la juventud, destacando la necesidad de programas específicos para promover hábitos de actividad física en el contexto educativo. Su enfoque longitudinal proporciona información valiosa para futuras investigaciones en deporte formativo.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Este artículo presenta la teoría de la autodeterminación, que se centra en cómo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación afecta la motivación y el comportamiento de los individuos. La teoría de la autodeterminación es esencial para comprender la motivación en la actividad física, proporcionando un marco para evaluar cómo estos factores influyen en la participación de los estudiantes en el deporte formativo. La investigación sugiere que la motivación intrínseca es un predictor clave de la actividad física sostenida.

Nacionales

González, L. A., & Martínez, J. M. (2021). Evaluación de la actividad física en estudiantes de educación física en Colombia. Este estudio analizó los niveles de actividad física en estudiantes de educación física en Colombia, utilizando cuestionarios estructurados y mediciones directas de actividad. Los resultados indicaron que una alta proporción de estudiantes no cumplía con las recomendaciones de actividad física. La investigación proporciona datos relevantes sobre el comportamiento de la actividad física en estudiantes colombianos, evidenciando la necesidad de programas de intervención específicos para promover estilos de vida activos desde la educación física. Los hallazgos resaltan la importancia de adaptar los currículos de educación física a las necesidades y preferencias de los estudiantes.

López, A. R., & García, C. F. (2020). La influencia de la educación física en los niveles de actividad física en jóvenes colombianos. Este artículo investiga la influencia de las clases de educación física en los niveles de actividad física de jóvenes en Colombia. Se realizó un análisis cuantitativo a partir de encuestas a estudiantes y profesores. Los resultados muestran que la calidad de la educación física está relacionada con mayores niveles de actividad. El estudio aporta evidencia sobre la necesidad de fortalecer la calidad de las clases de educación física en el sistema educativo colombiano, proponiendo que una enseñanza más dinámica y motivante puede aumentar la participación en actividades físicas entre los jóvenes.

Paredes, C. E., & Silva, R. J. (2019). Actividad física y factores determinantes en estudiantes de secundaria en Colombia. Este estudio exploró los factores determinantes de la actividad física en estudiantes de secundaria en Colombia. A través de un enfoque mixto, se identificaron factores personales, sociales y ambientales que influyen en la participación de los estudiantes en actividades físicas. La investigación destaca la complejidad de los factores que afectan la actividad física en los adolescentes, proporcionando una base para el desarrollo de intervenciones que aborden estas variables en el contexto escolar. La identificación de barreras y facilitadores puede guiar la implementación de programas efectivos.

Rodríguez, M. P., & Jiménez, F. J. (2018). Estilos de vida y actividad física en jóvenes deportistas de Colombia. Este estudio examinó los estilos de vida y los niveles de actividad física entre jóvenes deportistas en Colombia. Se utilizó un enfoque cuantitativo y se aplicaron encuestas a diferentes grupos de deportistas. Los resultados evidencian un alto nivel de actividad física en comparación con la población general, pero también destacan áreas de mejora. Los hallazgos subrayan la importancia de promover hábitos saludables en jóvenes deportistas, sugiriendo que la formación en nutrición y bienestar general puede ser complementaria a la formación técnica. Este enfoque puede ser esencial para la formación integral de los jóvenes en el ámbito deportivo.

Cárdenas, J. F., & Barrera, L. A. (2017). Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en adolescentes colombianos. Este artículo identifica las barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en adolescentes en Colombia, utilizando

un enfoque cualitativo. Se realizaron entrevistas a estudiantes y padres de familia, encontrando factores como la falta de tiempo y la influencia del entorno familiar. La investigación proporciona una comprensión profunda de los elementos que afectan la práctica de actividad física en adolescentes, ofreciendo recomendaciones para el diseño de estrategias que promuevan entornos más favorables a la actividad física en el ámbito escolar y familiar.

Regionales

González, A. L., & Ramos, C. (2021). Factores socioculturales que influyen en la actividad física de adolescentes en Barranquilla. Esta investigación analizó los factores socioculturales que afectan la actividad física de adolescentes en Barranquilla. Se realizaron entrevistas y encuestas a un grupo diverso de estudiantes. Los hallazgos indican que las influencias familiares, los amigos y los medios de comunicación son determinantes en la participación de los adolescentes en actividades físicas. El trabajo resalta la importancia de considerar los factores socioculturales al diseñar programas de promoción de la actividad física, lo que puede ayudar a abordar barreras específicas y aumentar la participación juvenil en la actividad física.

Morales, D. F., & Jiménez, P. (2021). Actividad física y salud mental en jóvenes de la región Caribe: un estudio exploratorio. Este estudio exploratorio examinó la relación entre la actividad física y la salud mental en jóvenes de la región Caribe colombiana. Se realizó un análisis correlacional con una muestra de 400 jóvenes, encontrando que niveles más altos de actividad física se asocian con una mejor salud mental y bienestar. La investigación resalta la importancia de la actividad física no solo como un medio para mejorar la salud física, sino también como un factor que contribuye al bienestar psicológico. Esto puede ser relevante para el desarrollo de políticas que promuevan un enfoque integral de salud en los jóvenes.

Martínez, M. P., & Torres, J. E. (2020). Niveles de actividad física en jóvenes de la región Caribe colombiana: un estudio comparativo. Este estudio compara los niveles de actividad física de jóvenes en diferentes departamentos de la región Caribe colombiana. Se utilizó un diseño descriptivo con encuestas a más de 500 estudiantes. Los resultados mostraron diferencias significativas en los niveles de actividad física según el

departamento, destacando la influencia de factores culturales y socioeconómicos. El estudio proporciona información valiosa sobre cómo las diferencias regionales pueden afectar la actividad física de los jóvenes, sugiriendo la necesidad de estrategias de intervención adaptadas a cada contexto específico para fomentar un estilo de vida activo.

López, E. M., & Castillo, F. (2020). Evaluación de la actividad física en escuelas rurales del Caribe colombiano. Este artículo evalúa la actividad física en escuelas rurales de la región Caribe, centrándose en las limitaciones y oportunidades para la práctica de actividad física en el entorno escolar. Los datos se recopilaron mediante observaciones y entrevistas con docentes y estudiantes. Los hallazgos muestran que, a pesar de las limitaciones de infraestructura, hay un gran interés en la actividad física entre los estudiantes. El estudio sugiere implementar recursos y estrategias para aprovechar ese interés y mejorar la calidad de la educación física en las escuelas rurales.

Hernández, J. A., & Moreno, S. R. (2019). Análisis de los hábitos de actividad física en estudiantes universitarios de la región Caribe. Este estudio se centró en evaluar los hábitos de actividad física en estudiantes universitarios de la región Caribe. Se utilizó una metodología cuantitativa, y los resultados mostraron que una gran parte de los estudiantes no alcanzaba los niveles recomendados de actividad física, con barreras como la falta de tiempo y recursos. La investigación subraya la necesidad de implementar programas de promoción de la actividad física en universidades, considerando las barreras identificadas, para fomentar hábitos de vida saludables entre los jóvenes adultos.

Bases Teóricas

La actividad física es un componente esencial del desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en el contexto del deporte formativo, donde se busca no solo el rendimiento físico, sino también el bienestar emocional y social de los jóvenes. La evidencia científica respalda que la práctica regular de actividad física contribuye a la mejora de la salud física y mental, así como al rendimiento académico (Duncan et al., 2020). A pesar de su importancia, muchos estudiantes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física, lo que puede estar influenciado por factores individuales, sociales y ambientales (Bauman et al., 2016). Por ello, es crucial entender los diferentes niveles de actividad física y las variables que los afectan para implementar estrategias efectivas que fomenten

hábitos saludables en la población estudiantil. Este marco teórico proporciona un contexto amplio sobre la actividad física, sus beneficios, las barreras existentes y las intervenciones necesarias para promover un estilo de vida activo entre los estudiantes de deporte formativo en la región Caribe de Colombia.

Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Este concepto abarca un espectro amplio de comportamientos, desde las actividades cotidianas y necesarias para la vida diaria, como caminar, subir escaleras y realizar tareas domésticas, hasta ejercicios planificados y estructurados que se realizan con el fin de mejorar la condición física, como el entrenamiento en deportes, el aeróbico o las rutinas de fortalecimiento (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) enfatiza la importancia de la actividad física para la salud, sugiriendo que es fundamental para el desarrollo físico y mental de los individuos. La actividad física no solo contribuye a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, sino que también desempeña un papel crucial en la mejora del bienestar psicológico y la calidad de vida (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Esto se debe a que la actividad física puede aumentar la liberación de endorfinas, neurotransmisores que están asociados con la sensación de felicidad y reducción del estrés (Biddle & Asare, 2011).

Un aspecto importante de la actividad física es su clasificación. Se puede categorizar en varias formas: actividades de la vida diaria, ejercicio, deportes, y actividades recreativas. Cada una de estas categorías tiene características distintas y puede ofrecer beneficios específicos. Por ejemplo, el ejercicio se considera una forma más estructurada y planificada de actividad física, mientras que las actividades recreativas suelen ser actividades que se realizan por diversión y disfrute (American College of Sports Medicine [ACSM], 2018).

La actividad física también puede diferenciarse por su intensidad. Se clasifica generalmente en tres niveles: leve, moderada y vigorosa. La actividad física leve incluye actividades cotidianas como caminar lentamente, mientras que la actividad moderada incluye acciones como caminar a paso rápido, nadar o montar en bicicleta a un ritmo moderado. La actividad vigorosa implica un esfuerzo físico elevado, como correr, hacer aerobics o jugar deportes competitivos (CDC, 2011). Estas categorizaciones son esenciales para desarrollar pautas y recomendaciones que se adapten a las necesidades de diferentes grupos de la población.

Además de su clasificación, es vital considerar los múltiples factores que influyen en la participación de las personas en la actividad física. Estos factores pueden ser individuales, sociales y ambientales. La motivación personal, la autoeficacia, las creencias sobre la capacidad física y el apoyo social son determinantes clave en el comportamiento activo (Sallis et al., 2000). Asimismo, el entorno físico, como la disponibilidad de espacios para realizar actividad física y la seguridad del entorno, también afecta la decisión de una persona de participar en actividad física (Gordon-Larsen et al., 2000).

En el ámbito educativo, la promoción de la actividad física en las escuelas es esencial. La educación física es un componente clave para fomentar hábitos de vida saludables desde una edad temprana (Li et al., 2016). Los programas escolares que integran la actividad física en el currículo no solo ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades físicas, sino que también promueven la socialización y el trabajo en equipo, habilidades que son esenciales para la vida en comunidad.

La relación entre actividad física y salud ha llevado a un creciente interés en la investigación en este campo. Muchos estudios han demostrado que la actividad física regular está asociada con una menor mortalidad y un mejor estado de salud general (Katzmarzyk et al., 2000). Sin embargo, la inactividad física es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. La inactividad está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y condiciones de salud adversas, lo que subraya la necesidad de intervenciones efectivas para aumentar los niveles de actividad física en la población (Warburton et al., 2006).

Por último, el avance de la tecnología ha transformado la forma en que las personas se involucran en la actividad física. Dispositivos como relojes inteligentes y aplicaciones móviles han permitido un seguimiento más preciso y accesible de la actividad física diaria, ofreciendo a los usuarios datos sobre su rendimiento y logros (Ferguson et al., 2015). Estos avances tecnológicos pueden ser utilizados para motivar a las personas a establecer y alcanzar sus metas de actividad física, haciendo que el ejercicio y la actividad física sean más accesibles y atractivos.

Diferencias entre Actividad Física, Ejercicio Físico y Deporte

La actividad física, el ejercicio físico y el deporte son conceptos que, aunque relacionados, presentan diferencias significativas en sus definiciones, propósitos y contextos de práctica. A continuación, se detallan estas diferencias.

Actividad Física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía (World Health Organization [WHO], 2020). Esto incluye todas las formas de movimiento, desde las actividades diarias como caminar, subir escaleras y trabajar en el jardín, hasta actividades recreativas y de ocio.

El objetivo principal de la actividad física es mejorar la salud y el bienestar general. La OMS recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para mantener una buena salud (WHO, 2020).

Ejemplos: Actividades cotidianas como caminar, bailar, hacer tareas domésticas y jardinería son consideradas actividad física. Estas actividades no requieren un esfuerzo estructurado ni planificado y pueden ser realizadas por cualquier persona en su vida diaria (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Ejercicio Físico

El ejercicio físico es una forma específica de actividad física que es planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física (American College of Sports Medicine [ACSM], 2013). Se enfoca

en un propósito específico, como aumentar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad o la composición corporal.

A diferencia de la actividad física general, el ejercicio tiene metas específicas relacionadas con la mejora del rendimiento físico y la salud. Por ejemplo, una persona que asiste a un gimnasio para realizar entrenamiento de resistencia lo hace con el objetivo de aumentar su fuerza muscular (Haff & Triplett, 2015).

Ejemplos: Ejercicios como correr, nadar, levantar pesas y practicar yoga son ejemplos de ejercicio físico. Estas actividades son estructuradas y, a menudo, se realizan de manera regular en un ambiente diseñado para tal fin (Caspersen et al., 1985).

Deporte

El deporte se define como una forma de actividad física que se realiza de acuerdo con reglas y normas específicas y que implica competencia (Graham, Holt, & Goh, 2013). Los deportes pueden ser practicados de manera recreativa o profesional, y generalmente requieren habilidades específicas.

El deporte tiene un enfoque competitivo, donde los participantes buscan mejorar su rendimiento y alcanzar objetivos específicos dentro de un marco competitivo. La participación en deportes también fomenta la socialización, el trabajo en equipo y la disciplina (Graham et al., 2013).

Ejemplos: Ejemplos de deportes incluyen el fútbol, baloncesto, natación y atletismo. Cada uno de estos deportes tiene reglas, un sistema de puntuación y un contexto de competencia que los distingue de otras formas de actividad física (Coakley, 2011).

Tabla 1. Resumen Diferencias

Característica	Actividad Física	Ejercicio Físico	Deporte
Definición	Movimiento corporal que genera gasto energético (WHO, 2020)	Movimiento planificado y estructurado para mejorar la condición física (ACSM, 2013)	Actividad competitiva con reglas específicas (Graham et al., 2013)
Propósito	Mejorar la salud y el bienestar general	Mejorar el rendimiento físico específico	Competir y alcanzar objetivos de rendimiento
Estructura	No estructurada y puede ser realizada en cualquier momento	Estructurada y planificada	Altamente organizada y reglamentada
Ejemplos	Caminar, bailar, tareas del hogar	Correr, nadar, levantar pesas	Fútbol, baloncesto, atletismo

Fuente. Martínez, D; Osorio, E; Contreras,F; Rosales, J. 2024

Importancia de la actividad física en la salud.

La actividad física es un aspecto crucial para mantener y mejorar la salud en todos los grupos etarios. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético. Este concepto abarca una amplia gama de comportamientos, desde las actividades diarias, como caminar o subir escaleras, hasta el ejercicio estructurado y la práctica de deportes. A continuación, se presentan las diversas dimensiones que ilustran la importancia de la actividad física para la salud, estructuradas en beneficios físicos, mentales y sociales.

Beneficios Físicos

Prevención de enfermedades crónicas

La actividad física regular está fuertemente vinculada a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La evidencia sugiere que la práctica de actividad física puede disminuir la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, entre otros (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). La actividad física ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, mejora la presión arterial y promueve un perfil

lipídico saludable. Según un metaanálisis realizado por Arem et al. (2015), se observó que el aumento de la actividad física se asoció con una disminución del riesgo de mortalidad por todas las causas, destacando la relevancia de incorporar ejercicio en la rutina diaria.

Mejora de la Condición Física General

La actividad física contribuye significativamente a la mejora de la condición física general. El ejercicio regular fortalece el sistema cardiovascular, mejora la fuerza muscular y aumenta la flexibilidad y la resistencia (American College of Sports Medicine [ACSM], 2013). Los programas de entrenamiento que incluyen tanto ejercicios aeróbicos como de resistencia han demostrado ser efectivos en el aumento de la capacidad funcional y la independencia en las actividades diarias, especialmente en poblaciones de edad avanzada (Patterson et al., 2018).

Control del Peso Corporal

El control del peso es otro de los beneficios fundamentales de la actividad física. La práctica regular de ejercicio aumenta el gasto energético, lo que puede contribuir a la pérdida de peso y al mantenimiento de un peso corporal saludable (Donnelly et al., 2009). La combinación de una dieta balanceada y un programa de actividad física es clave para prevenir la obesidad, que se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial.

Beneficios Mentales

Impacto en la Salud Mental

La relación entre actividad física y salud mental es de gran relevancia. Se ha demostrado que el ejercicio regular reduce los niveles de ansiedad, depresión y estrés (Penedo & Dahn, 2005). Durante la actividad física, el cerebro libera endorfinas, sustancias químicas que promueven sensaciones de bienestar y felicidad. Un estudio longitudinal realizado

por Rebar et al. (2015) evidenció que la actividad física puede ser un tratamiento eficaz para mejorar la salud mental, particularmente en poblaciones con síntomas de depresión.

Mejora de la Cognición y el Rendimiento Académico

La actividad física también se ha asociado con mejoras en la función cognitiva. En niños y adolescentes, la práctica regular de ejercicio puede potenciar el rendimiento académico, mejorar la concentración y facilitar el aprendizaje (Álvarez-Bueno et al., 2017). Investigaciones sugieren que las actividades físicas que estimulan tanto el cuerpo como la mente, como los deportes en equipo, pueden desarrollar habilidades cognitivas como la atención y la memoria.

Aumento de la Autoestima y la Confianza

El ejercicio regular puede contribuir a una mejor autoimagen y autoestima. La mejora en la condición física y la adquisición de nuevas habilidades pueden llevar a un mayor sentido de logro y confianza en uno mismo (Dunn et al., 2001). La actividad física ofrece un espacio para la superación personal y el desarrollo de una imagen positiva del cuerpo, aspectos importantes para el bienestar emocional.

Beneficios Sociales

Fomento de la Interacción Social

Participar en actividades físicas, especialmente en grupos o equipos, fomenta la socialización. La interacción con otros durante el ejercicio no solo mejora las habilidades sociales, sino que también ofrece un sentido de comunidad y pertenencia (Eime et al., 2013). Estos vínculos sociales pueden ser particularmente beneficiosos en contextos escolares, donde la actividad física puede mejorar las relaciones interpersonales y el ambiente general.

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

La práctica de deportes y actividades en grupo ayuda a desarrollar habilidades interpersonales como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía. Estas habilidades son transferibles a otros ámbitos de la vida, incluyendo el entorno escolar y laboral, y son esenciales para el éxito personal y profesional (Graham et al., 2013).

Guías de actividad física para jóvenes.

La vida universitaria puede ser un período desafiante y gratificante, marcado por nuevas experiencias académicas y sociales. Sin embargo, este tiempo también puede llevar a hábitos poco saludables, como el sedentarismo y una mala alimentación. La actividad física regular se presenta como una solución efectiva para mejorar la salud física y mental de los jóvenes universitarios. Esta guía proporciona recomendaciones prácticas para incorporar la actividad física en la rutina diaria.

Importancia de la Actividad Física

La actividad física regular tiene numerosos beneficios para la salud, que incluyen:

- **Mejora de la salud cardiovascular:** El ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).
- **Control del peso corporal:** La actividad física ayuda a regular el peso, contribuyendo a la prevención de la obesidad (Donnelly et al., 2009).
- **Beneficios mentales:** El ejercicio libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo síntomas de ansiedad y depresión (Penedo & Dahn, 2005).
- **Aumento de la energía:** La actividad física regular puede aumentar la energía y reducir la fatiga, lo cual es crucial durante los estudios intensos (Schuch et al., 2016).

Recomendaciones de Actividad Física

Frecuencia y Duración

- **Actividad Aeróbica:** Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a intensa cada semana. Esto puede incluir actividades como caminar rápido, correr, nadar o andar en bicicleta.
- **Entrenamiento de Fuerza:** Incluir ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana. Esto puede involucrar el uso de pesas, bandas elásticas o el propio peso corporal (American College of Sports Medicine [ACSM], 2013).
- **Flexibilidad y Equilibrio:** Incorporar ejercicios de estiramiento y equilibrio, como yoga o pilates, al menos dos veces por semana para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

Ejemplos de Actividades

- **Caminatas o Ciclismo:** Utiliza la bicicleta o camina al campus en lugar de conducir o tomar el transporte público. Esto no solo aumenta tu actividad física diaria, sino que también es una forma económica y ecológica de desplazarte.
- **Clases de Ejercicio:** Participar en clases grupales de fitness, como spinning, Zumba o yoga, puede ser una forma divertida y social de mantenerse activo.
- **Deportes Recreativos:** Unirse a un equipo deportivo o participar en ligas recreativas puede fomentar el ejercicio regular y crear lazos sociales.
- **Entrenamiento Personal:** Si prefieres un enfoque más personalizado, considera trabajar con un entrenador personal en el gimnasio de la universidad.

Consejos para Mantenerse Activo

- **Establece Metas Realistas:** Fija metas alcanzables y específicas para mantener la motivación. Por ejemplo, "Caminar 30 minutos al día, tres veces a la semana".
- **Crea una Rutina:** Integra la actividad física en tu horario diario. Considera hacer ejercicio a la misma hora cada día para convertirlo en un hábito.
- **Encuentra un Compañero de Ejercicio:** Hacer ejercicio con amigos o compañeros puede aumentar la motivación y hacer que la actividad sea más agradable.
- **Escucha a tu Cuerpo:** Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes dolor o fatiga extrema, es importante descansar y permitir que tu cuerpo se recupere.

Consecuencias de la inactividad física en la población juvenil.

La inactividad física se ha convertido en un problema creciente entre los estudiantes universitarios, quienes enfrentan un estilo de vida cada vez más sedentario debido a las exigencias académicas y el uso de tecnología. Esta falta de actividad no solo impacta la salud física, sino que también tiene implicaciones significativas en la salud mental y el rendimiento académico. A continuación, se detallan las consecuencias de la inactividad física en este grupo.

Consecuencias Físicas

1. **Aumento del Riesgo de Enfermedades Crónicas:** La inactividad física se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Según el *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2020), los adultos jóvenes que no participan en actividades físicas regulares son más propensos a experimentar problemas de salud a largo plazo.

2. **Pérdida de Masa Muscular y Fuerza:** La falta de ejercicio contribuye a la disminución de la masa muscular y la fuerza, lo que puede llevar a un mayor riesgo de lesiones (Coyle, 2005). Este deterioro muscular puede afectar la capacidad de los estudiantes para participar en actividades físicas y deportivas.
3. **Problemas de Peso:** La inactividad física está fuertemente correlacionada con el aumento de peso y la obesidad. En un estudio realizado por Goran et al. (2002), se encontró que los estudiantes universitarios sedentarios tienen una mayor tendencia a ganar peso, lo que puede conducir a complicaciones de salud a largo plazo.

Consecuencias Psicológicas

1. **Aumento de la Ansiedad y Depresión:** La inactividad física se ha relacionado con un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión. Varios estudios han demostrado que la actividad física regular puede tener un efecto positivo en la salud mental, mientras que la falta de ejercicio puede agravar los problemas de salud mental (Craft & Perna, 2004).
2. **Estrés Académico:** Los estudiantes universitarios enfrentan un alto nivel de estrés debido a las demandas académicas. La inactividad física puede contribuir a un ciclo de estrés, donde la falta de ejercicio lleva a un aumento del estrés y la ansiedad, afectando el rendimiento académico (Biddle & Asare, 2011).

Consecuencias Sociales

1. **Aislamiento Social:** La inactividad física puede llevar al aislamiento social. Los estudiantes que no participan en actividades físicas pueden tener menos oportunidades para socializar y hacer nuevos amigos, lo que puede afectar su bienestar emocional y social (Galyer et al., 2013).

2. **Impacto en el Rendimiento Académico:** La inactividad física no solo afecta la salud física y mental, sino que también puede influir negativamente en el rendimiento académico. Un estudio de Scully et al. (1998) encontró que los estudiantes que participan en actividades físicas tienen un rendimiento académico superior en comparación con sus pares sedentarios.

Factores que Influyen en la Actividad Física

La actividad física es un comportamiento complejo que se ve afectado por diversos factores. Estos factores pueden ser clasificados en individuales, sociales, ambientales y contextuales. A continuación, se detallan estos factores:

Factores Individuales

Edad y Género

La edad y el género son determinantes significativos en la participación en actividades físicas. Estudios han mostrado que los niveles de actividad física tienden a disminuir con la edad, y que las diferencias de género pueden influir en la elección de tipos de actividad (Trost et al., 2002). Por ejemplo, los hombres suelen participar en deportes más competitivos, mientras que las mujeres pueden preferir actividades de bajo impacto.

Nivel Socioeconómico

El nivel socioeconómico puede influir en la capacidad de una persona para participar en actividad física. Los individuos de niveles socioeconómicos más altos a menudo tienen más recursos para acceder a instalaciones deportivas y programas de ejercicio, lo que aumenta su probabilidad de involucrarse en actividades físicas (Buchowski et al., 2012).

Motivación y Actitudes

La motivación interna y las actitudes hacia la actividad física son cruciales. Las personas que tienen una actitud positiva hacia el ejercicio y están intrínsecamente motivadas

tienden a ser más activas (Ryan & Deci, 2000). Por otro lado, las creencias negativas sobre el ejercicio pueden ser un obstáculo importante.

Factores Sociales

Influencia Familiar y Amigos

La familia y los amigos pueden tener un impacto significativo en la actividad física. El apoyo social y la participación conjunta en actividades físicas pueden aumentar la probabilidad de que una persona se mantenga activa (Sallis et al., 2000). La presión de grupo y la norma social también pueden influir en las decisiones relacionadas con el ejercicio.

Cultura y Normas Sociales

Las normas culturales y sociales pueden determinar la aceptación y promoción de ciertos tipos de actividad física. En algunas culturas, la actividad física puede no ser prioritaria, lo que reduce la participación (Henderson & Ainsworth, 2003).

3. Factores Ambientales

Acceso a Instalaciones

La disponibilidad y el acceso a instalaciones deportivas y áreas recreativas son factores críticos que afectan la actividad física. La cercanía a parques, gimnasios y centros recreativos puede facilitar la participación en actividades físicas (Sallis et al., 1998).

Entorno Urbano y Rural

El entorno en el que vive una persona también puede influir en su nivel de actividad física. Las áreas urbanas pueden ofrecer más oportunidades para el ejercicio, como senderos

para caminar y andar en bicicleta, mientras que las áreas rurales pueden carecer de tales recursos (Katzmarzyk et al., 2000).

Factores Contextuales

Tiempo y Clima

El clima y las condiciones climáticas pueden ser determinantes en la práctica de actividad física. Las personas pueden ser menos propensas a hacer ejercicio al aire libre en condiciones climáticas adversas, como lluvia o nieve (Duncan et al., 2012).

Estrés y Salud Mental

El estrés y la salud mental también juegan un papel en la actividad física. Las personas que experimentan altos niveles de estrés o problemas de salud mental pueden tener menos energía y motivación para realizar actividad física (Craft & Perna, 2004).

Estilos de Vida Activos

Los estilos de vida activos se refieren a un enfoque de vida que incorpora la actividad física regular como parte integral de la rutina diaria. Esto incluye no solo la práctica de ejercicio estructurado, como deportes o entrenamiento, sino también actividades cotidianas como caminar, andar en bicicleta, hacer tareas del hogar o participar en actividades recreativas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para mejorar su salud y bienestar (World Health Organization, 2020).

Importancia de los estilos de vida activos

Salud Física

La adopción de un estilo de vida activo está asociada con múltiples beneficios para la salud física, que incluyen:

- **Reducción del riesgo de enfermedades crónicas:** La actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y ciertos tipos de cáncer (Warburton et al., 2006).
- **Control del peso:** Mantener un nivel adecuado de actividad física contribuye al equilibrio energético y al control del peso corporal (Donnelly et al., 2009).
- **Mejora de la salud ósea y muscular:** La actividad física fortalece los huesos y los músculos, lo que es esencial para la prevención de osteoporosis y sarcopenia en la vejez (Global Burden of Disease Study, 2017).

2. Salud Mental

Los beneficios de un estilo de vida activo también se extienden a la salud mental:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La actividad física libera endorfinas, que son sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo y reducen la sensación de estrés (Salmon et al., 2003).
- **Mejora de la autoestima y la confianza:** Participar en actividades físicas puede aumentar la autopercepción positiva y la confianza en uno mismo (Sonstroem & Morgan, 1989).
- **Prevención de la depresión:** Varios estudios han demostrado que el ejercicio regular puede ser tan eficaz como la terapia psicológica en el tratamiento de la depresión leve a moderada (Mikkelsen et al., 2017).

3. Bienestar Social

Un estilo de vida activo también promueve el bienestar social:

- **Interacción social:** Las actividades físicas a menudo se realizan en grupo, lo que facilita la interacción social y la creación de lazos (Kahn et al., 2002).
- **Sentido de comunidad:** Participar en actividades comunitarias, como clases de fitness o deportes de equipo, fomenta un sentido de pertenencia y comunidad (Gordon-Larsen et al., 2006).

Barreras para Mantener un Estilo de Vida Activo

A pesar de los beneficios, muchas personas enfrentan barreras que dificultan la adopción de un estilo de vida activo:

- **Falta de tiempo:** La vida laboral y las responsabilidades familiares a menudo limitan la capacidad de las personas para realizar actividad física (Kahn et al., 2002).
- **Acceso limitado a instalaciones:** La falta de acceso a instalaciones deportivas o espacios seguros para la actividad física puede ser un obstáculo (Gordon-Larsen et al., 2006).
- **Motivación:** La falta de motivación o interés puede resultar en un menor nivel de actividad física (Biddle et al., 2004).

Estrategias para Fomentar Estilos de Vida Activos

Para superar estas barreras y promover estilos de vida activos, se pueden implementar varias estrategias:

- **Educación y concienciación:** Promover la educación sobre los beneficios de la actividad física y cómo incorporarla en la vida diaria.

- **Creación de entornos favorables:** Desarrollar infraestructuras que faciliten la actividad física, como parques, senderos y áreas recreativas.
- **Incentivos sociales:** Fomentar grupos de actividad física o eventos comunitarios que animen a las personas a participar (Kahn et al., 2002).

Variables

Variable Independiente: Niveles de Actividad Física

Se refiere a la cantidad y calidad de actividad física que realizan los estudiantes en su vida diaria, incluyendo tanto actividades de ocio como actividades estructuradas y no estructuradas.

Variable Dependiente: Estilos de Vida Activos

Se refiere a la integración de la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes y su disposición para adoptar hábitos saludables.

Tabla 2. Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Indicadores	Medición
1. Niveles de Actividad Física	Cantidad y calidad de actividad física realizada.	- Frecuencia	Número de días a la semana: Ninguno, 1-2, 3-4, 5-7.
		- Duración	Tiempo promedio en minutos: 0-30, 31-60, 61-90, >90.
		- Intensidad	Grado de esfuerzo: Escala de Borg (1-10).

		- Tipo de actividad	Descripción cualitativa (especificar tipo).
2. Estilos de Vida Activos	Integración de la actividad física en la rutina diaria.	- Hábitos de actividad física	Número de veces a la semana: Ninguno, 1-2, 3-4, 5-7.
		- Participación en actividades organizadas	Porcentaje de participación: 0%, 1-25%, 26-50%, 51-100%.
		- Percepción de la actividad física	Actitud: positiva, neutral, negativa.
		- Conocimiento sobre actividad física	Nivel de conocimiento: Bajo, medio, alto (cuestionario).
3. Factores Socioeconómicos	Aspectos socioeconómicos que influyen en la actividad física.	- Nivel educativo	Nivel de educación: Primaria, secundaria, terciaria, superior.
		- Ingresos familiares	Nivel de ingresos: Bajo, medio, alto.
		- Acceso a instalaciones deportivas	Disponibilidad: No disponible, disponible, accesible, muy accesible.

Fuente. Martínez, D; Osorio, E; Contreras, F; Rosales, J. 2024

CAPÍTULO III METODOLOGIA

Diseño de la investigación

El presente estudio sigue un diseño de investigación no experimental, de tipo descriptivo y transversal. Este diseño permite observar y analizar los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo sin manipular las variables independientes, lo que permite obtener datos representativos de la población en un momento específico (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

La investigación es **descriptiva**, ya que se enfoca en caracterizar los niveles de actividad física de los estudiantes y su relación con estilos de vida activos. Un estudio descriptivo permite comprender y detallar las características de un fenómeno sin intervenir en él, lo cual es pertinente para explorar y evaluar los patrones de actividad física en la población estudiantil (Álvarez-Gayou, 2003).

El diseño **no experimental** implica la ausencia de manipulación deliberada de las variables. En este caso, se observarán los niveles de actividad física en estudiantes de manera natural y se medirán sus características sin alterar el contexto. Al no modificar las condiciones de la investigación, se garantiza la autenticidad de los datos y se proporciona una visión precisa de la realidad de los estudiantes de deporte formativo en cuanto a sus patrones de actividad física (Hernández-Sampieri et al., 2014).

El estudio emplea un diseño de tipo **transversal**, lo cual significa que los datos se recopilan en un único momento del tiempo. Este enfoque es adecuado para obtener una "fotografía" de los niveles de actividad física en un periodo específico, facilitando la evaluación de patrones y tendencias en la población estudiantil sin la necesidad de un seguimiento prolongado (Cohen, Manion, & Morrison, 2018).

Tipo de investigación

La investigación cuantitativa es un enfoque metódico que permite recolectar y analizar datos numéricos para entender patrones y relaciones en una población determinada. Para la investigación "Análisis de los Niveles de Actividad Física en Estudiantes de Deporte Formativo: Un Estudio para Promover Estilos de Vida Activos," el enfoque cuantitativo es esencial, ya que se busca medir de manera objetiva los niveles de actividad física de los estudiantes y analizar variables como frecuencia, duración e intensidad del ejercicio, entre otros aspectos. Este enfoque permite obtener resultados que son fácilmente comparables y generalizables, esenciales para una población estudiantil heterogénea (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

En este estudio cuantitativo, se utilizarán cuestionarios estandarizados que medirán las variables relacionadas con la actividad física en una muestra de estudiantes. Este instrumento de medición permite recolectar datos específicos y transformarlos en cifras que serán analizadas estadísticamente. La investigación cuantitativa proporciona información precisa y confiable sobre los patrones de actividad física, lo cual es fundamental para desarrollar estrategias de intervención que promuevan estilos de vida activos entre los jóvenes (Cohen, Manion, & Morrison, 2018).

El diseño de investigación cuantitativa en este caso es de tipo descriptivo, ya que se centra en identificar y categorizar los niveles de actividad física sin manipular variables ni establecer relaciones causales. Este diseño permite examinar las características de la actividad física en un grupo representativo de estudiantes de deporte formativo y comprender cómo se comportan respecto a los estándares de salud recomendados. La aplicación de estadísticas descriptivas y análisis inferenciales facilitará una visión clara y objetiva de la situación actual de los estudiantes en términos de su compromiso con la actividad física (Martínez, 2006).

Por otra parte, la investigación cuantitativa es adecuada para establecer comparaciones y detectar posibles variaciones en los niveles de actividad física de los estudiantes, lo que facilita la identificación de factores de riesgo o fortalezas en sus estilos de vida activos.

Este tipo de análisis cuantitativo permite a los investigadores generar recomendaciones basadas en evidencias para mejorar la salud y el rendimiento físico de los estudiantes, además de contribuir al diseño de políticas educativas y deportivas fundamentadas en datos objetivos (Taylor, Bogdan, & DeVault, 2015).

Técnicas e instrumentos para la recolección de información

Para la **recolección de datos**, se utilizará un cuestionario IPAQ. El Cuestionario Internacional de Actividad Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) es un instrumento de medición ampliamente utilizado para evaluar los niveles de actividad física en diferentes contextos y poblaciones. Este cuestionario fue desarrollado en 1998 por un grupo de expertos en salud pública, con el objetivo de crear una herramienta estandarizada y confiable que pudiera aplicarse a nivel internacional. El IPAQ permite obtener datos sobre la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada en una semana típica, incluyendo actividades de la vida diaria, laborales, de transporte, y de tiempo libre (Craig et al., 2003).

Existen dos versiones principales del IPAQ: la versión corta y la versión larga. La **versión corta** consta de siete ítems y se centra en medir tres niveles de actividad física: baja, moderada y vigorosa. Es útil para estudios poblacionales y de vigilancia en salud pública, ya que permite obtener rápidamente una visión general de la actividad física de los encuestados. Por su parte, la **versión larga** contiene 27 ítems y ofrece un desglose más detallado de las actividades realizadas en diferentes contextos, como el tiempo de transporte, actividades laborales, tareas domésticas y actividades de ocio. Esta versión es recomendada para estudios en los que se requiere un análisis más exhaustivo de los patrones de actividad física (Ainsworth et al., 2011).

La confiabilidad y validez del IPAQ han sido probadas en numerosos estudios a nivel mundial. En un análisis de la fiabilidad entre países, Craig et al. (2003) demostraron que el cuestionario tiene una buena consistencia y puede usarse de manera confiable en contextos multiculturales. Esto convierte al IPAQ en un instrumento ideal para investigaciones comparativas y estudios en poblaciones diversas, lo que permite evaluar

la actividad física y estudiar sus correlaciones con variables de salud, como la obesidad, el riesgo cardiovascular y el bienestar general (Hallal et al., 2010).

El uso del IPAQ en investigaciones como la presente, "Análisis de los Niveles de Actividad Física en Estudiantes de Deporte Formativo", resulta pertinente, ya que proporciona una base estructurada para cuantificar y analizar la actividad física en los estudiantes. La aplicación de este cuestionario permitirá obtener una medición precisa y estandarizada de la actividad física en función de su frecuencia, duración e intensidad, facilitando la evaluación del cumplimiento de las recomendaciones internacionales de actividad física para la salud. Además, el IPAQ permitirá comparar los resultados obtenidos con otros estudios internacionales, lo cual resulta útil para analizar el contexto local en relación con tendencias globales (Díaz, 2017).

Los datos se analizarán con métodos estadísticos descriptivos, lo que permitirá categorizar los niveles de actividad física y detectar patrones comunes en la muestra estudiada (Taylor, Bogdan, & DeVault, 2015).

Fases de la investigación

1. **Fase de planificación:** Se definieron las variables, indicadores y método de recolección de datos, y se obtuvo el permiso de la institución.
2. **Fase de recolección de datos:** Se aplicarán cuestionarios en formato digital y presencial, garantizando la confidencialidad de los estudiantes.
3. **Fase de análisis de datos:** Se procesarán y analizarán los datos usando software estadístico para obtener estadísticas descriptivas de los niveles de actividad física.
4. **Fase de reporte de resultados:** Se presentarán los resultados en gráficos y tablas, seguidos de una interpretación que refleje el estado de los estilos de vida activos en los estudiantes.

Población

La población de estudio estará constituida por los estudiantes de la Universidad del Atlántico, específicamente aquellos que se encuentran en programas de deporte

formativo. La Universidad del Atlántico, ubicada en Barranquilla, Colombia, es una de las instituciones educativas más grandes de la región Caribe, contando con una matrícula de estudiantes significativa que permite desarrollar un estudio representativo sobre los niveles de actividad física en un contexto académico (Universidad del Atlántico, 2023).

Según los datos de matrícula de la Universidad del Atlántico, en el año académico actual, la institución cuenta con aproximadamente 25,000 estudiantes en sus diversas facultades y programas (Universidad del Atlántico, 2023). De este total, se estima que un porcentaje relevante pertenece a programas relacionados con el deporte y la educación física, proporcionando una muestra adecuada para el estudio. Para esta investigación, la población objetivo se seleccionará entre los estudiantes matriculados en las carreras de deporte formativo y educación física, dado que se alinean con los objetivos de análisis de actividad física y hábitos de salud de los jóvenes en formación deportiva.

Esta población permitirá obtener datos relevantes y contextualizados sobre los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la región, y los resultados podrán compararse con estudios similares a nivel nacional e internacional. La selección de estudiantes de la Universidad del Atlántico asegura que los datos reflejen la realidad local de la actividad física en un contexto universitario, brindando información de valor para diseñar políticas y programas de promoción de estilos de vida activos entre jóvenes universitarios (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Muestra

Se seleccionaron una muestra representativa de estudiantes a partir de los 2,400 matriculados en programas de deporte formativo en la Universidad del Atlántico. La muestra será calculada mediante el método de muestreo aleatorio estratificado, a fin de garantizar que todos los grupos de estudiantes, en términos de sexo, edad y año de estudio, estén representados en el estudio.

Criterios de inclusión

1. **Estudiantes matriculados activamente en programas de deporte formativo:** Los estudiantes deben estar inscritos en programas de deporte formativo de la Universidad del Atlántico en el periodo académico actual.
2. **Disposición a participar en el estudio:** Los estudiantes deben consentir su participación en la investigación mediante el llenado de un formulario de consentimiento informado, asegurando el cumplimiento de principios éticos (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Criterios de exclusión

1. **Estudiantes con condiciones médicas que limiten la actividad física:** Quedarán excluidos aquellos estudiantes que, por razones médicas o físicas, tengan limitaciones significativas para realizar actividad física.
2. **Estudiantes con inasistencia frecuente:** Los estudiantes que no hayan cumplido con un mínimo de asistencia en el semestre serán excluidos, dado que sus registros pueden no reflejar adecuadamente los niveles de actividad física.
3. **Estudiantes que no completen el cuestionario:** Aquellos que no respondan completamente el cuestionario de actividad física o que tengan inconsistencias en sus respuestas serán excluidos del análisis (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Con una población de 2,400 estudiantes y un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, se calcula que la muestra necesaria para el estudio es de aproximadamente 835 estudiantes. Este cálculo permite obtener una muestra significativa para la evaluación de los niveles de actividad física y garantiza la precisión de los resultados (Sampieri et al., 2014).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

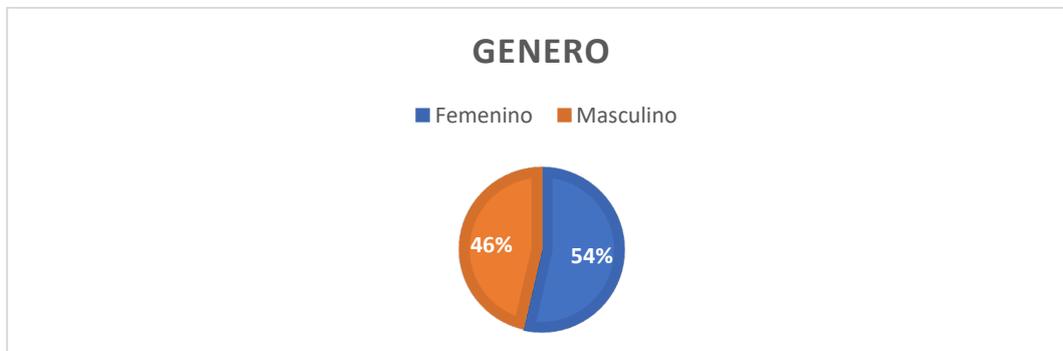
En la presente investigación, los resultados obtenidos se analizaron mediante el uso del software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), ampliamente reconocido en el ámbito académico y científico por su capacidad para procesar grandes volúmenes de datos y realizar análisis estadísticos complejos (Pallant, 2020). A través de SPSS, se llevó a cabo una evaluación exhaustiva de los niveles de actividad física reportados por los estudiantes de deporte formativo, aplicando pruebas descriptivas e inferenciales que permitieron identificar tendencias, frecuencias y correlaciones relevantes entre variables como la edad, el género y la frecuencia de actividad física. Este enfoque cuantitativo contribuyó a una interpretación objetiva de los datos, posibilitando la identificación de patrones significativos y facilitando la elaboración de conclusiones basadas en evidencia empírica. La aplicación de este programa estadístico aseguró la rigurosidad metodológica de los análisis y la validez de los resultados obtenidos en el estudio (Field, 2018).

Tabla 1: Género

Género	Frecuencia	Porcentaje (%)
Femenino	469	53.6
Masculino	406	46.4

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 1



La variable género está representada por dos categorías: Femenino (F): Constituye el 53.6% de los encuestados, siendo el grupo mayoritario. Masculino (M): Representa el 46.4% de los participantes.

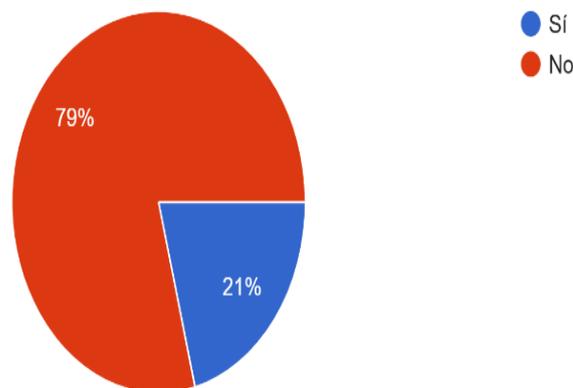
Actividad física relacionada con el trabajo

Tabla 2. ¿Tiene usted actualmente un trabajo o hace algún trabajo no pago fuera de su casa?

RESPUESTA	FA	FR
SI	184	21%
NO	692	79%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 2.



Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

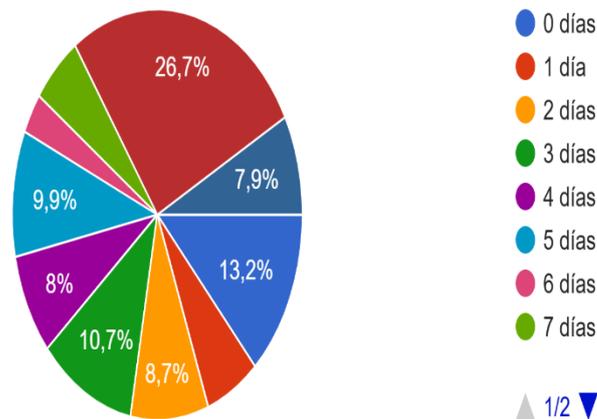
El 21% de los encuestados realiza algún tipo de trabajo (pago o no pago) fuera de su hogar, mientras que el 79% no lo hace. Esto refleja que una mayoría significativa de los encuestados no está involucrada en actividades laborales formales o informales fuera de casa, lo cual puede indicar un bajo nivel de actividad física asociada al ámbito laboral en esta población.

Tabla 3. ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, construcción pesada, o subir escaleras como parte de su trabajo?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	116	13%
1 día	53	6%
2 días	76	9%
3 días	94	11%
4 días	70	8%
5 días	87	10%
6 días	28	3%
7 días	49	6%
Ninguna Actividad Física	234	27%
No sabe / No está seguro	69	8%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 3



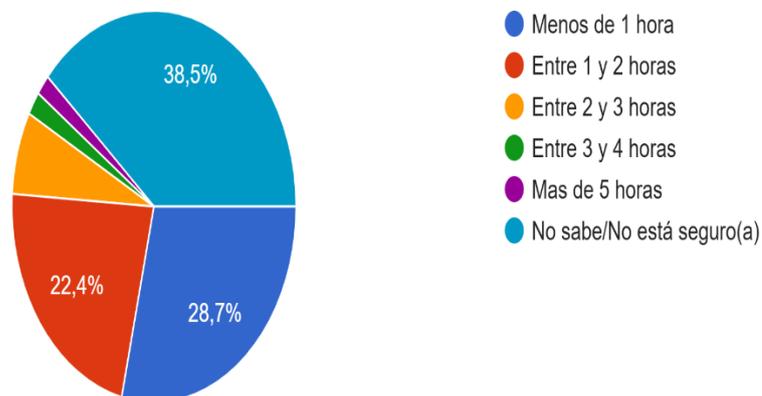
La mayoría de los encuestados (27%) indica no realizar ninguna actividad física vigorosa en el trabajo. Un 13% realiza este tipo de actividad solo en un día de la semana, mientras que el resto se distribuye en otros días, con una tendencia hacia menos de 3 días a la semana. Esto sugiere que la actividad física intensa en el trabajo es poco frecuente, lo cual podría estar relacionado con el tipo de trabajo que realizan.

Tabla 4. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	251	29%
Entre 1 y 2 horas	196	22%
Entre 2 y 3 horas	60	7%
Entre 3 y 4 horas	17	2%
Mas de 5 horas	15	2%
No sabe / No está seguro (a)	337	38%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 4.



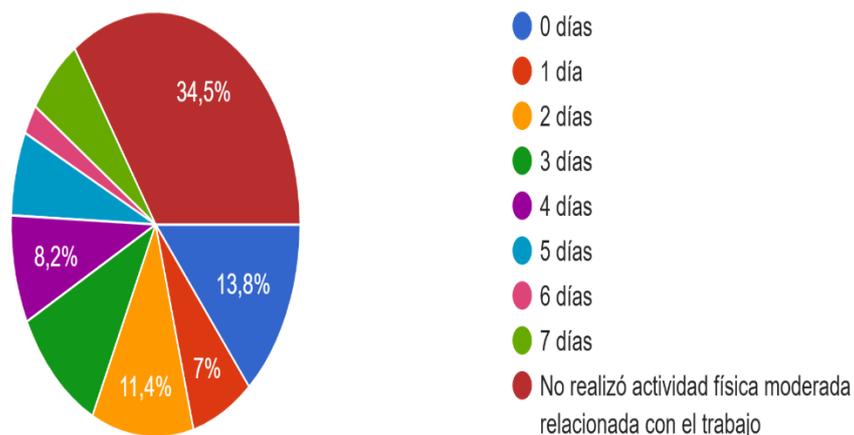
El 38% de los encuestados no está seguro del tiempo que dedican a actividades vigorosas, mientras que el 29% dedica menos de una hora en esos días. Esto indica una falta de monitoreo de la duración de estas actividades, y una proporción considerable solo participa por periodos cortos.

Tabla 5. ¿Cuántos días hizo Usted actividades físicas moderadas como cargar cosas ligeras como parte de su trabajo?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	121	14%
1 día	61	7%
2 días	100	11%
3 días	90	10%
4 días	72	8%
5 días	56	6%
6 días	20	2%
7 días	54	6%
No realizó actividad física moderada	302	35%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 5



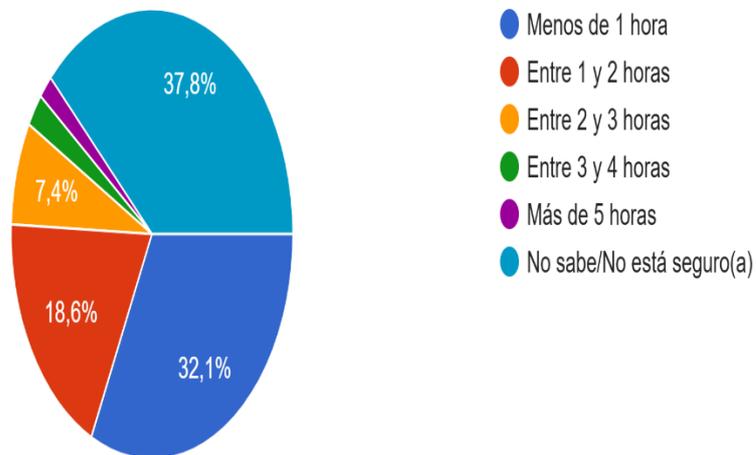
Un 35% de los encuestados no realiza ninguna actividad física moderada en el trabajo, y la mayor parte del resto realiza estas actividades menos de tres días a la semana. Esto sugiere que las demandas físicas de tipo moderado en el trabajo también son limitadas.

Tabla 6. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas moderadas en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	281	32%
Entre 1 y 2 horas	163	19%
Entre 2 y 3 horas	65	7%
Entre 3 y 4 horas	21	2%
Mas de 5 horas	15	2%
No sabe / No está seguro (a)	331	38%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 6



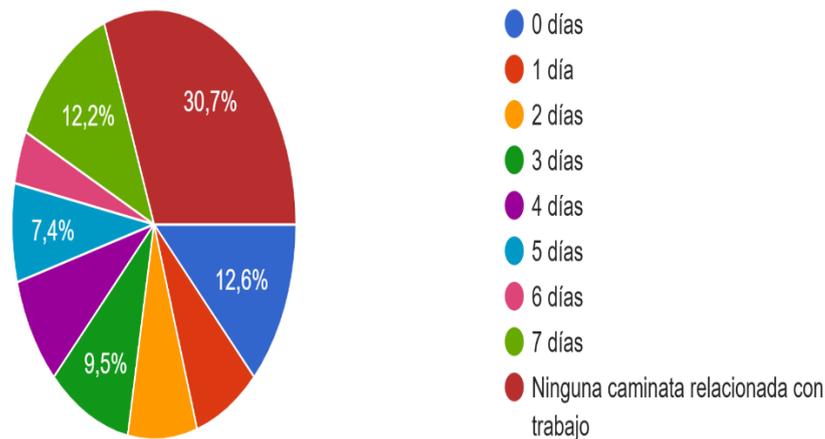
La mayoría (32%) dedica menos de una hora a actividades moderadas, mientras que el 38% no está seguro del tiempo empleado. Esto puede reflejar una falta de interés o registro de la duración de estas actividades, además de una baja intensidad en sus labores diarias.

Tabla 7. ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos como parte de su trabajo?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	110	13%
1 día	66	7%
2 días	69	8%
3 días	83	9%
4 días	72	8%
5 días	65	7%
6 días	35	4%
7 días	107	12%
Ninguna caminata	269	31%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 7



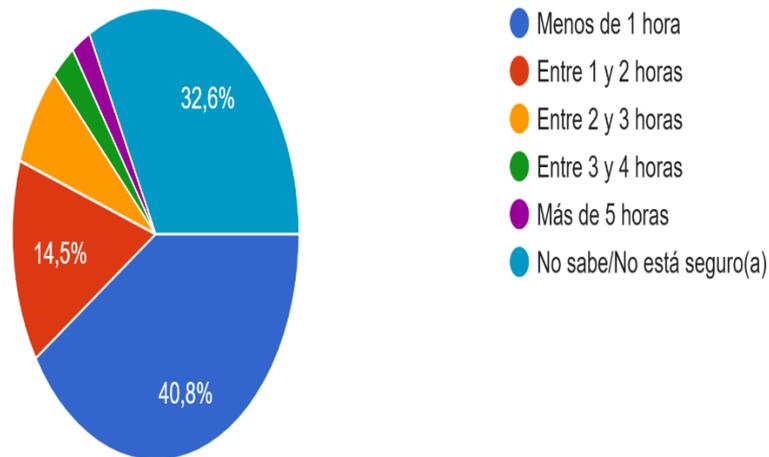
Un 31% de los encuestados no realizó caminatas de 10 minutos como parte de su trabajo, lo que indica un bajo nivel de actividad en forma de caminatas laborales. Los días de caminata están distribuidos, pero en general son pocos los participantes que caminan diariamente.

Tabla 8. ¿Cuánto tiempo en total pasó generalmente caminado en uno de esos días como parte de su trabajo?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	357	41%
Entre 1 y 2 horas	127	14%
Entre 2 y 3 horas	63	7%
Entre 3 y 4 horas	24	3%
Mas de 5 horas	19	2%
No sabe / No está seguro (a)	286	33%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 8.



El 41% camina menos de una hora al día en el trabajo, y un 33% no está seguro del tiempo dedicado. Esto indica un bajo compromiso con la actividad física de baja intensidad (caminata) en el trabajo, además de una falta de registro en muchos casos.

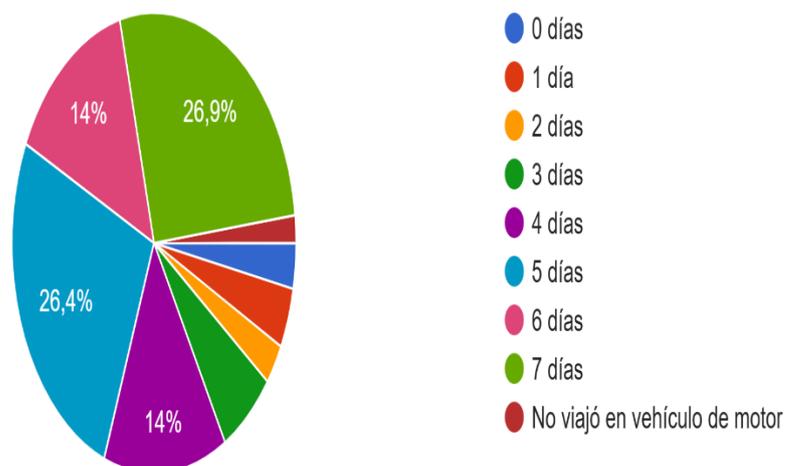
Actividad física relacionada con transporte

Tabla 9. ¿Cuántos días viajó usted en un vehículo de motor como un tren, bus, automóvil, o tranvía?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	28	3%
1 día	37	4%
2 días	25	3%
3 días	56	6%
4 días	123	14%
5 días	231	26%
6 días	123	14%
7 días	236	27%
No viaje en vehículo de motor	17	2%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 9



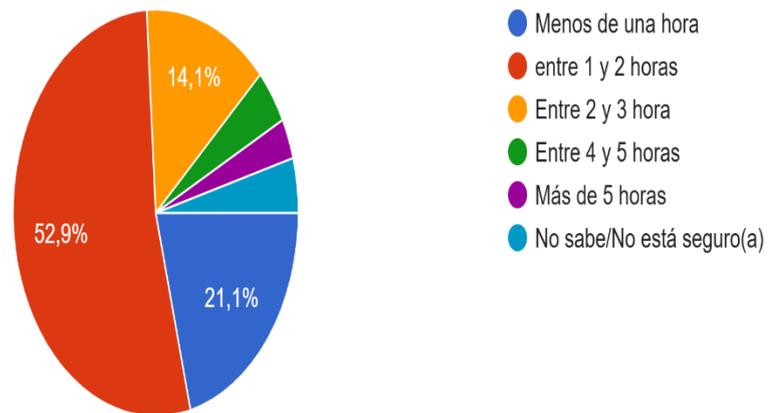
Un 53% de los encuestados usa vehículos de motor de 5 a 7 días por semana, lo que refleja una dependencia considerable de estos medios de transporte. Solo el 2% no utiliza transporte motorizado, lo cual limita su oportunidad de realizar actividad física en desplazamientos.

Tabla 10. ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días viajando en un tren, bus, automóvil, tranvía u otra clase de vehículo de motor?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	184	21%
Entre 1 y 2 horas	462	53%
Entre 2 y 3 horas	123	14%
Entre 3 y 4 horas	38	4%
Mas de 5 horas	38	4%
No sabe / No está seguro (a)	184	21%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 10.



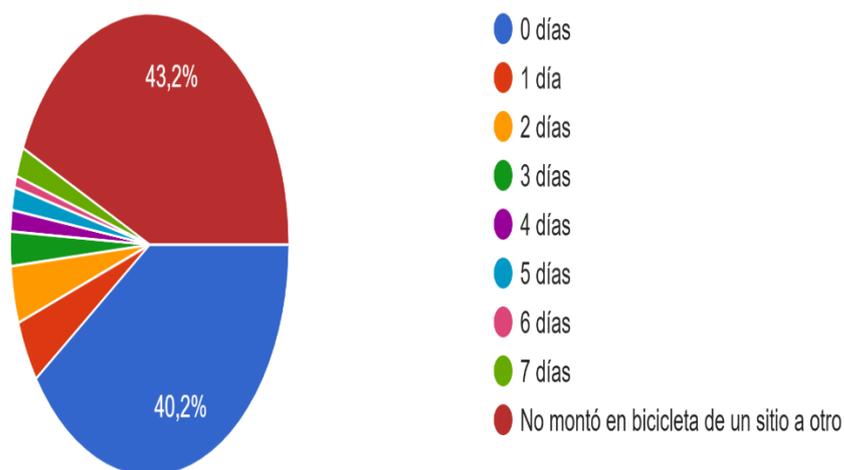
El 53% pasa entre 1 y 2 horas diarias en transporte motorizado, lo cual sugiere un tiempo significativo en una actividad sedentaria, con posibles efectos en el nivel de actividad física total y la salud general.

Tabla 11. ¿Cuántos días montó usted en bicicleta por al menos 10 minutos continuos para ir de un lugar a otro?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	352	40%
1 día	38	4%
2 días	35	4%
3 días	21	2%
4 días	13	1%
5 días	14	2%
6 días	7	1%
7 días	18	2%
No montó en bicicleta	378	43%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 11.



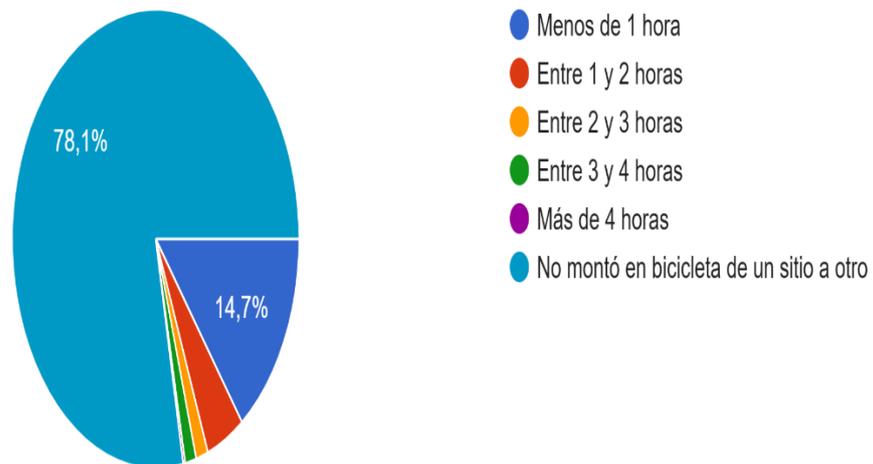
Un 43% no monta en bicicleta, y un 40% no lo hace ni un solo día a la semana, lo que indica una baja participación en esta forma de actividad física en el transporte.

Tabla 12. ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días montando en bicicleta de un lugar a otro?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	129	15%
Entre 1 y 2 horas	38	4%
Entre 2 y 3 horas	12	1%
Entre 3 y 4 horas	11	1%
Mas de 4 horas	0	0%
No montó bicicleta	684	78%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 12.



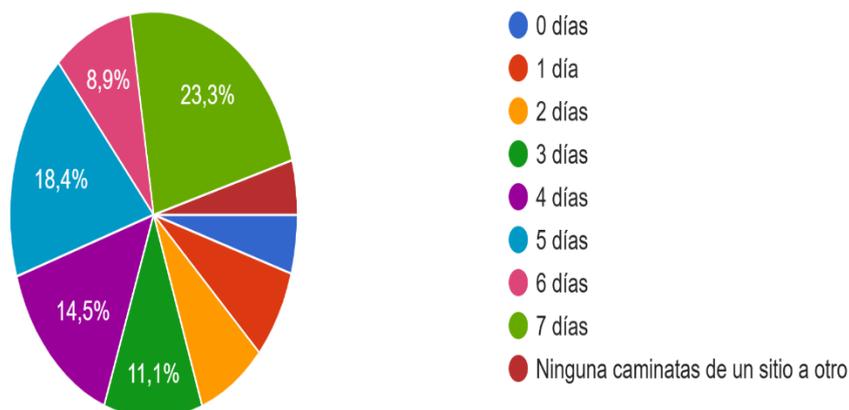
El 78% de los encuestados no usa la bicicleta como medio de transporte, reflejando una falta de actividad física mediante este medio. Los tiempos mayores a una hora son mínimos, lo que indica un uso limitado.

Tabla 13. ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos para ir de un sitio a otro?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	41	5%
1 día	63	7%
2 días	67	8%
3 días	97	11%
4 días	127	14%
5 días	161	18%
6 días	78	9%
7 días	204	23%
Ninguna Caminata	38	4%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 13



Un 23% camina 7 días a la semana como parte de sus desplazamientos, mientras que un 4% no realiza caminatas, sugiriendo que para algunos es una actividad rutinaria, pero no para la mayoría.

Tabla 14. ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando de un sitio a otro?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	583	67%
Entre 1 y 2 horas	153	17%
Entre 2 y 3 horas	33	4%
Entre 3 y 4 horas	16	2%
Mas de 5 horas	13	1%
No sabe / No está seguro (a)	78	9%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 14.



Un 67% camina menos de una hora al día durante sus desplazamientos, indicando que la actividad física derivada de la caminata es limitada en duración.

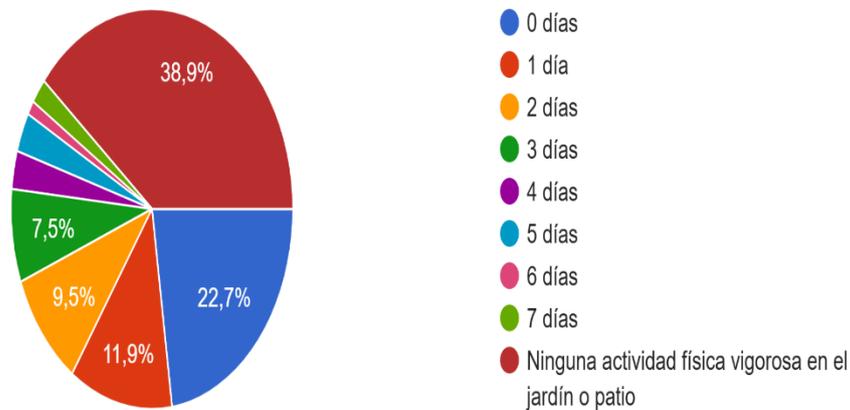
Trabajo de la casa, mantenimiento de la casa, y cuidado de la familia

Tabla 15. ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas vigorosas tal como levantar objetos pesados, cortar madera, palear nieve, o excavar en el jardín o patio?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	199	23%
1 día	104	12%
2 días	83	9%
3 días	66	7%
4 días	27	3%
5 días	28	3%
6 días	10	1%
7 días	18	2%
Ninguna actividad física vigorosa	341	39%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 15



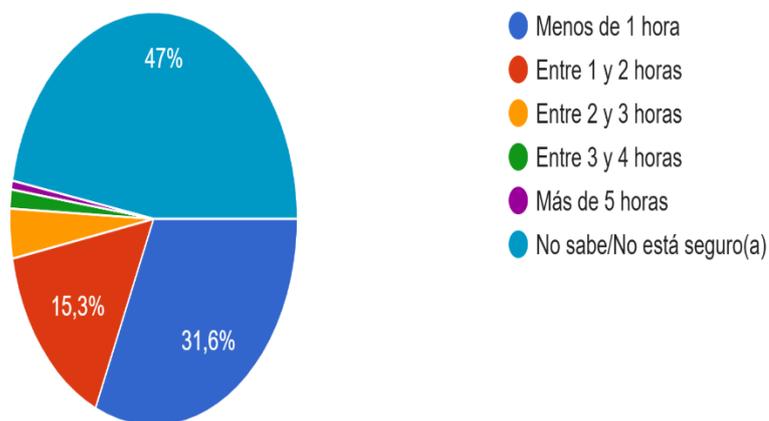
Un 39% de los encuestados no realiza actividades vigorosas en el hogar, sugiriendo una baja exigencia física en tareas domésticas.

Tabla 16. ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas vigorosas en el jardín o patio?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	277	32%
Entre 1 y 2 horas	134	15%
Entre 2 y 3 horas	34	4%
Entre 3 y 4 horas	13	1%
Mas de 5 horas	6	1%
No sabe / No está seguro (a)	412	47%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 17



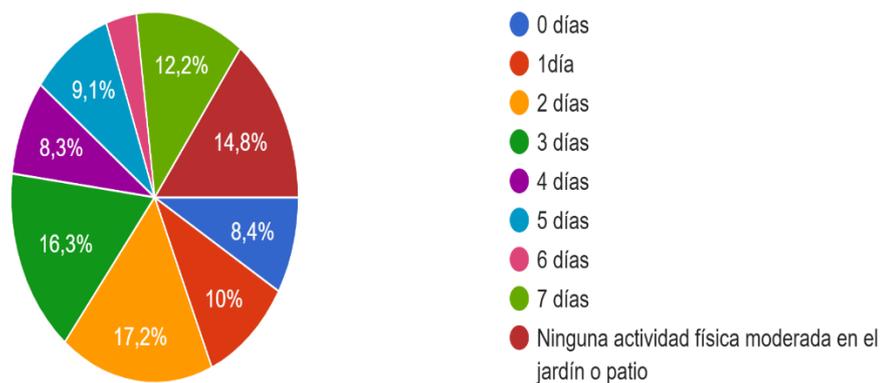
La mayoría (32%) realiza estas actividades por menos de una hora, mientras que el 47% no realiza este tipo de actividad. Esto muestra que son pocas las personas que invierten tiempo en actividad vigorosa en el hogar.

Tabla 17. ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, barrer, lavar ventanas, y rastrillar en el jardín o patio?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	74	8%
1 día	88	10%
2 días	151	17%
3 días	143	16%
4 días	73	8%
5 días	80	9%
6 días	30	3%
7 días	107	12%
Ninguna actividad física moderada	130	15%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 17.



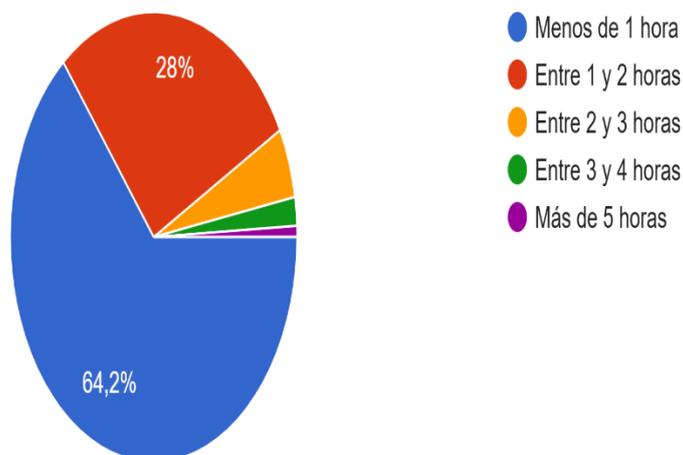
La mayoría de los encuestados realiza actividad física moderada en el hogar al menos un día por semana, con una buena proporción haciéndolo de 2 a 3 días, lo que indica una frecuencia moderada de este tipo de tareas.

Tabla 18. ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas en el jardín o patio?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	562	64%
Entre 1 y 2 horas	245	28%
Entre 2 y 3 horas	44	5%
Entre 3 y 4 horas	18	2%
Mas de 5 horas	7	1%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 18



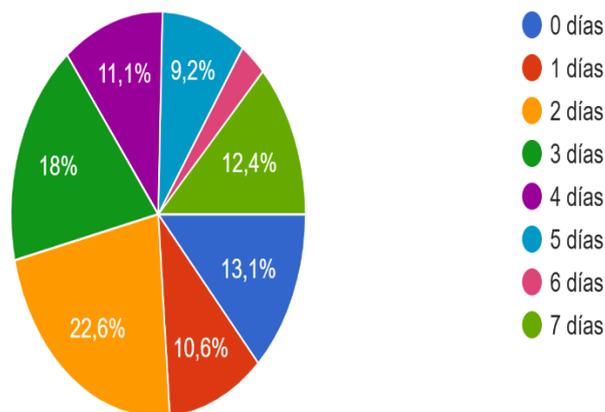
El 64% dedica menos de una hora a estas actividades en el jardín o patio, mientras que un 28% dedica entre 1 y 2 horas, sugiriendo una intensidad leve a moderada en estas actividades.

Tabla 19. ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, lavar ventanas, estregar pisos y barrer dentro de su casa?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	115	13%
1 día	93	11%
2 días	198	23%
3 días	158	18%
4 días	97	11%
5 días	81	9%
6 días	25	3%
7 días	109	12%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 19



La mayoría realiza actividades físicas moderadas en el hogar, con una distribución homogénea entre 1 a 7 días, lo que indica que estas actividades son comunes en el entorno doméstico.

Tabla 20. ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas dentro de su casa?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	323	37%
Entre 1 y 2 horas	336	38%
Entre 2 y 3 horas	87	10%
Entre 3 y 4 horas	28	3%
Mas de 5 horas	9	1%
No sabe / No está seguro (a)	87	10%
No realizo actividades físicas	0	0%
No hago	0	0%
Nada	0	0%
No hago actividades físicas en casa	0	0%
No hago ejercicio	0	0%
Una hora	0	0%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 20



Un 38% dedica entre 1 y 2 horas a estas actividades, lo que sugiere que la actividad física en el hogar es una fuente relevante de actividad moderada para los encuestados.

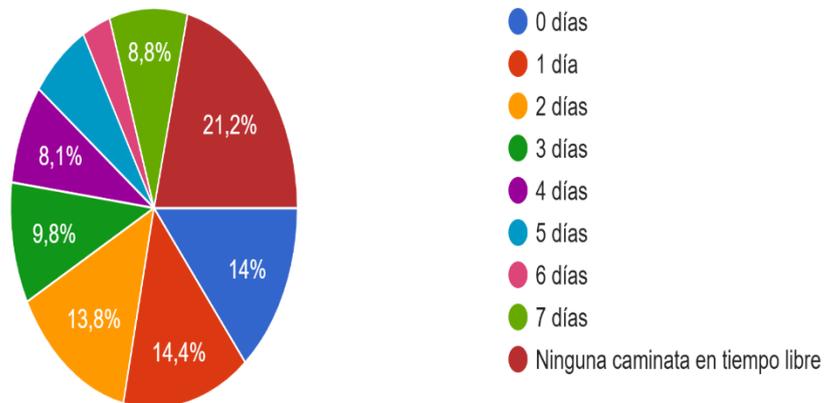
Actividades físicas de recreación, deporte y tiempo libre

Tabla 21. ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos en su tiempo libre?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	123	14%
1 día	126	14%
2 días	121	14%
3 días	86	10%
4 días	71	8%
5 días	58	7%
6 días	28	3%
7 días	77	9%
Ninguna caminata	186	21%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 21



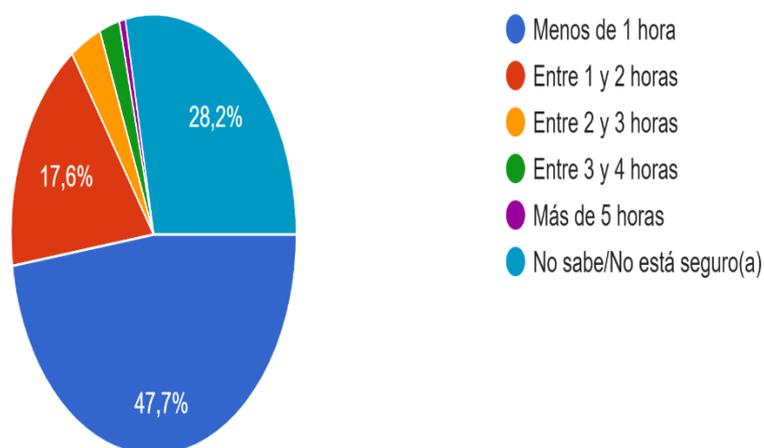
Estas gráficas indican que las actividades físicas recreativas, deportivas y en tiempo libre son poco frecuentes entre los encuestados, con la mayoría participando menos de 3 días a la semana y con tiempos cortos (menos de 1 hora).

Tabla 22. ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando en su tiempo libre?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	418	48%
Entre 1 y 2 horas	154	18%
Entre 2 y 3 horas	31	3%
Entre 3 y 4 horas	20	2%
Mas de 5 horas	6	1%
No sabe / No está seguro (a)	247	28%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 22.



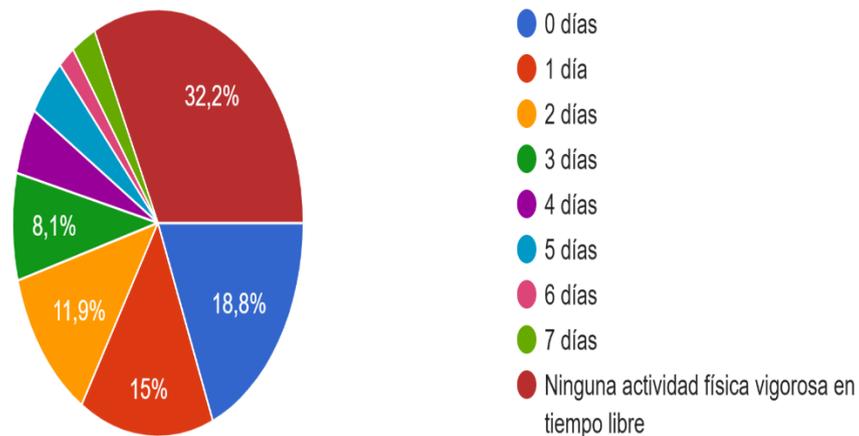
Estas gráficas indican que las actividades físicas recreativas, deportivas y en tiempo libre son poco frecuentes entre los encuestados, con la mayoría participando menos de 3 días a la semana y con tiempos cortos (menos de 1 hora).

Tabla 23. ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas vigorosas tal como aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta, o nadar rápido en su tiempo libre?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	165	19%
1 día	131	15%
2 días	104	12%
3 días	71	8%
4 días	44	5%
5 días	39	4%
6 días	6	2%
7 días	24	3%
Ninguna actividad física	282	32%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 23



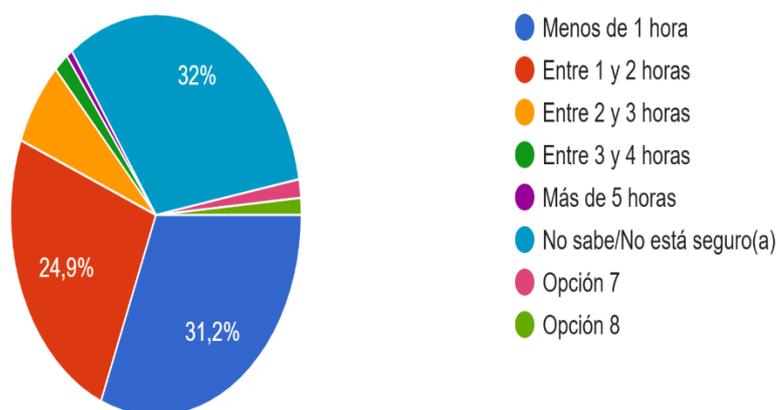
Estas gráficas indican que las actividades físicas recreativas, deportivas y en tiempo libre son poco frecuentes entre los encuestados, con la mayoría participando menos de 3 días a la semana y con tiempos cortos (menos de 1 hora).

Tabla 24. ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	273	31%
Entre 1 y 2 horas	218	25%
Entre 2 y 3 horas	60	7%
Entre 3 y 4 horas	14	2%
Mas de 5 horas	6	1%
No sabe / No está seguro (a)	280	32%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 24



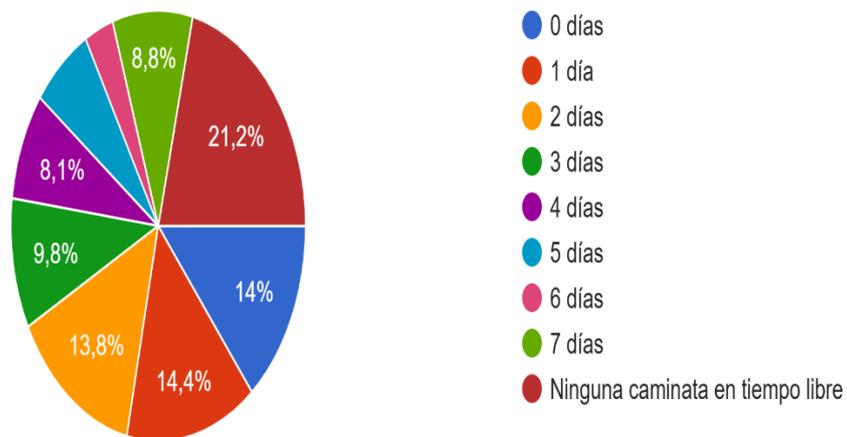
Estas gráficas indican que las actividades físicas recreativas, deportivas y en tiempo libre son poco frecuentes entre los encuestados, con la mayoría participando menos de 3 días a la semana y con tiempos cortos (menos de 1 hora).

Tabla 25. ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, jugar dobles de tenis, en su tiempo libre?

RESPUESTA	FA	FR
0 días	123	14%
1 día	126	14%
2 días	121	14%
3 días	86	10%
4 días	71	8%
5 días	58	6%
6 días	28	3%
7 días	77	9%
Ninguna caminata	186	21%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 25



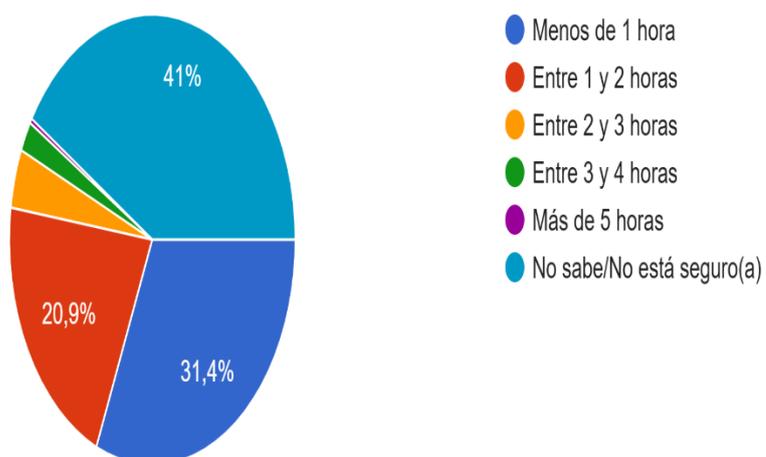
Estas gráficas indican que las actividades físicas recreativas, deportivas y en tiempo libre son poco frecuentes entre los encuestados, con la mayoría participando menos de 3 días a la semana y con tiempos cortos (menos de 1 hora).

Tabla 26. ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas en su tiempo libre?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	275	31%
Entre 1 y 2 horas	183	21%
Entre 2 y 3 horas	37	4%
Entre 3 y 4 horas	19	2%
Mas de 5 horas	3	1%
No sabe / No está seguro (a)	359	41%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 26



Estas gráficas indican que las actividades físicas recreativas, deportivas y en tiempo libre son poco frecuentes entre los encuestados, con la mayoría participando menos de 3 días a la semana y con tiempos cortos (menos de 1 hora).

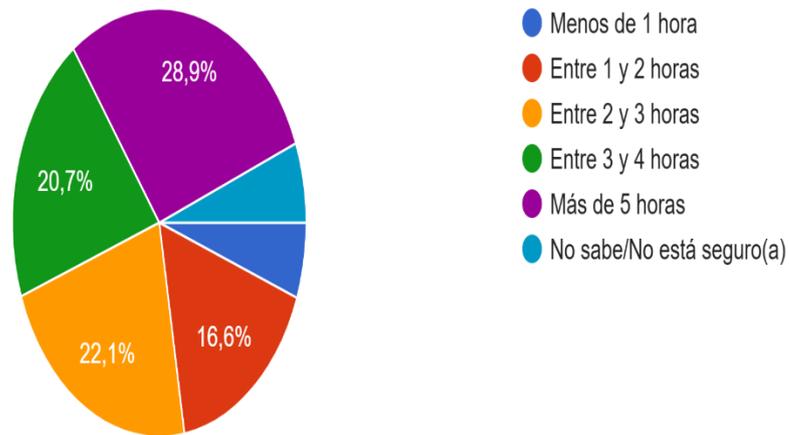
Tiempo dedicado a estar sentado(a)

Tabla 27. ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	50	6%
Entre 1 y 2 horas	145	17%
Entre 2 y 3 horas	194	22%
Entre 3 y 4 horas	181	21%
Mas de 5 horas	253	29%
No sabe / No está seguro (a)	53	6%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 27



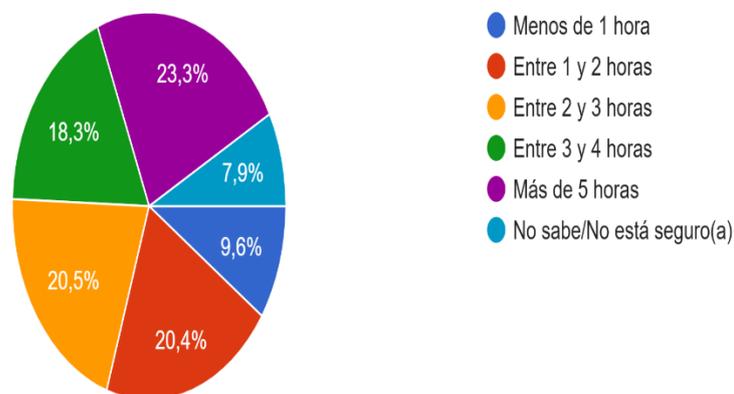
El 29% de los encuestados permanece sentado más de 5 horas durante los días de la semana, y un 23% hace lo mismo durante el fin de semana, indicando altos niveles de sedentarismo.

Tabla 28. ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día del fin de semana?

RESPUESTA	FA	FR
Menos de 1 hora	84	10%
Entre 1 y 2 horas	179	20%
Entre 2 y 3 horas	180	20%
Entre 3 y 4 horas	160	18%
Mas de 5 horas	204	23%
No sabe / No está seguro (a)	69	8%
TOTAL	876	100%

Fuente. Contreras, F.; Martínez, D.; Osorio, E.; Rosales, J. 2024

Gráfico 28



El 29% de los encuestados permanece sentado más de 5 horas durante los días de la semana, y un 23% hace lo mismo durante el fin de semana, indicando altos niveles de sedentarismo.

Propuesta de actividad física para estudiantes universitarios

Introducción

El sedentarismo es uno de los problemas de salud más extendidos en la sociedad moderna y afecta especialmente a estudiantes universitarios, quienes a menudo presentan niveles bajos de actividad física debido a las exigencias académicas y el uso frecuente de medios de transporte motorizados (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). En este contexto, promover la actividad física en el ámbito universitario es esencial para mejorar la salud física y mental de los estudiantes, reducir los riesgos asociados al sedentarismo y fomentar hábitos saludables que puedan perdurar en el tiempo (Trost et al., 2019). Esta propuesta de actividad física para estudiantes universitarios se basa en los resultados obtenidos en el documento sobre "Actividad Física Relacionada con el Trabajo", en el que se evidenció un bajo nivel de actividad física y un alto tiempo de sedentarismo.

Objetivos

Aumentar el nivel de actividad física diaria de los estudiantes universitarios mediante la incorporación de prácticas accesibles y compatibles con sus horarios.

Reducir el tiempo de sedentarismo promoviendo actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa en el entorno universitario.

Fomentar la conciencia sobre los beneficios de la actividad física regular para la salud física y mental.

Propuesta de Actividades Físicas

Implementación de Pausas Activas en Aulas y Espacios de Estudio: Las pausas activas consisten en realizar breves ejercicios físicos cada 45 a 60 minutos de actividad sedentaria, como clases o estudio en la biblioteca. Estas pausas incluyen estiramientos de cuello, brazos y espalda, movimientos de piernas y ejercicios de respiración (Trost et al.,

2019). Se propone que los profesores o estudiantes activen estas pausas como parte de la rutina en clase, promoviendo un descanso activo y reduciendo el tiempo de sedentarismo. Estudios indican que las pausas activas ayudan a mejorar la concentración, reducir el estrés y disminuir la tensión muscular (Bennie et al., 2020).

Programa de Caminatas Universitarias: Basado en el bajo nivel de actividad física en desplazamientos, se recomienda implementar un programa de caminatas alrededor del campus universitario. Estas caminatas podrían realizarse durante la hora del almuerzo o en el tiempo libre entre clases, fomentando que los estudiantes opten por caminar en lugar de permanecer sentados. Además, se sugiere establecer “rutas saludables” en el campus para incentivar a los estudiantes a caminar en espacios al aire libre. Según la OMS (2020), caminar durante al menos 30 minutos diarios ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuye a la salud mental.

Clases de Ejercicio en Grupos al Aire Libre: Las clases grupales de ejercicio, como yoga, pilates, aeróbicos o baile, pueden ser una opción atractiva y accesible para los estudiantes. Estas clases se podrían programar en horarios compatibles con los descansos académicos, fomentando la actividad física en el tiempo libre. Las actividades en grupo han mostrado ser efectivas para motivar la participación y crear un ambiente social positivo, especialmente en jóvenes adultos (Gómez & Domínguez, 2018).

Uso de Transporte Activo: Para reducir la dependencia del transporte motorizado, se recomienda promover el uso de transporte activo, como la bicicleta o caminar, como medios para llegar a la universidad. Esto podría incluir la creación de estacionamientos seguros para bicicletas, la instalación de puntos de reparación en el campus y la organización de campañas para fomentar su uso. Esta actividad no solo contribuye a aumentar el nivel de actividad física diaria, sino que también ayuda a reducir las emisiones de carbono (Trost et al., 2019).

Competencias de Actividad Física y Retos Semanales: Organizar desafíos semanales o competencias deportivas en las que los estudiantes puedan participar voluntariamente puede ser una estrategia para incrementar la actividad física. Estas competencias pueden

incluir deportes como fútbol, baloncesto o voleibol, así como retos individuales como caminatas, carreras de corta distancia o ejercicios de resistencia. La gamificación y el establecimiento de metas personales o de equipo pueden aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes (Bennie et al., 2020).

Promoción de Actividades Recreativas en el Tiempo Libre: Basado en los resultados que indican bajo nivel de actividad recreativa, se sugiere la implementación de un programa de actividades recreativas, como senderismo, campamentos, talleres de danza y excursiones en entornos naturales. Estas actividades permiten a los estudiantes experimentar el ejercicio físico en un contexto de disfrute y socialización, contribuyendo al alivio del estrés y al bienestar general (OMS, 2020).

Recomendaciones de Implementación

Sensibilización y Concienciación: Llevar a cabo campañas de sensibilización en redes sociales y en el campus sobre los beneficios de la actividad física, resaltando el impacto positivo que tiene en el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar.

Involucramiento de la Comunidad Universitaria: Es recomendable que tanto el personal docente como los líderes estudiantiles participen en la planificación y promoción de estas actividades para crear una cultura de bienestar.

Monitoreo y Evaluación: Establecer un sistema de seguimiento que permita evaluar la participación de los estudiantes y los efectos de las actividades en su salud y rendimiento académico. Esto puede realizarse mediante encuestas periódicas y análisis de métricas de participación.

Esta propuesta de actividad física busca reducir el sedentarismo y mejorar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, abordando los principales problemas observados en el estudio sobre "Actividad Física Relacionada con el Trabajo". Implementar pausas activas, promover caminatas, ofrecer clases grupales y fomentar el uso de transporte activo representan medidas prácticas y factibles en un contexto

universitario. Estas estrategias no solo pueden ayudar a los estudiantes a adquirir hábitos de vida más saludables, sino también a mejorar su bienestar físico y mental, beneficiando su experiencia académica en general.

Conclusiones

Niveles Bajos de Actividad Física Vigorosa y Moderada en el Trabajo: Los datos revelan que la mayoría de los encuestados no realiza actividades físicas vigorosas ni moderadas de manera regular en el trabajo. Esto podría ser un indicador de entornos laborales con bajas exigencias físicas o una falta de iniciativas para promover la actividad física en el lugar de trabajo.

Sedentarismo Prevalente: El tiempo prolongado en actividades sedentarias, tanto durante los días laborales como los fines de semana, sugiere que los participantes llevan un estilo de vida sedentario. Este sedentarismo puede asociarse con problemas de salud como enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Dependencia del Transporte Motorizado: La alta frecuencia de uso de vehículos motorizados como medio de transporte diario indica una dependencia significativa del transporte motorizado, lo cual limita la oportunidad de realizar actividad física.

Bajo Nivel de Actividad en el Tiempo Libre: Las actividades físicas recreativas o deportivas en el tiempo libre también son limitadas, lo que sugiere que los encuestados no están utilizando su tiempo libre para compensar la falta de actividad en otros ámbitos de su vida.

La mayoría de los encuestados no realiza actividad laboral fuera de casa (79%), y aquellos que sí lo hacen participan en niveles bajos de actividad física intensa o moderada. Un 27% no realiza ninguna actividad física vigorosa en el trabajo, y un 35% no realiza actividades moderadas. Además, un porcentaje significativo dedica menos de una hora a estas actividades cuando las realiza. Estos datos indican que el entorno laboral de los encuestados es principalmente sedentario o con demandas físicas bajas, lo cual limita la oportunidad de integrar actividad física en sus rutinas de trabajo. Esto podría relacionarse con el tipo de empleos disponibles y el aumento del trabajo administrativo o basado en oficinas.

La dependencia del transporte motorizado es significativa, con el 53% de los encuestados utilizando vehículos de motor entre 5 y 7 días a la semana y el 53% pasando entre 1 y 2 horas en transporte diario. Esto limita la actividad física derivada del desplazamiento, ya que solo un pequeño porcentaje opta por medios activos, como caminar o andar en bicicleta. Esta tendencia sugiere un estilo de vida donde el transporte activo se ve reducido, lo cual podría estar influenciado por factores como la distancia entre el hogar y el trabajo, infraestructura inadecuada para caminar o andar en bicicleta, o simplemente preferencia por el transporte motorizado. Este patrón es preocupante, ya que reduce significativamente la cantidad de actividad física diaria de bajo impacto que podría beneficiar la salud cardiovascular y el estado físico general.

Las actividades recreativas y de tiempo libre tampoco son comunes entre los encuestados. La mayoría participa en actividades físicas vigorosas o moderadas menos de 3 días a la semana, y en general, estas actividades se realizan por menos de una hora. Este hallazgo es indicativo de una baja participación en actividades físicas en el tiempo libre, lo cual podría estar relacionado con la falta de tiempo, de recursos o de espacios accesibles para realizar actividades deportivas o recreativas. La falta de actividad física en el tiempo libre representa una oportunidad perdida para compensar el sedentarismo en el trabajo y en los desplazamientos.

Se observa un alto nivel de sedentarismo en los encuestados, con un 29% que permanece sentado más de 5 horas durante los días laborales y un 23% que mantiene esta misma tendencia durante el fin de semana. Este tiempo de sedentarismo prolongado es preocupante, ya que estudios han demostrado que largos periodos de inactividad física se asocian con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Además, la falta de movimiento durante periodos prolongados puede generar problemas musculares y articulares, afectando la calidad de vida y la movilidad a largo plazo. Este patrón sugiere la necesidad de intervenciones tanto en el ámbito laboral como en el hogar para reducir el tiempo de inactividad y promover movimientos frecuentes.

Para algunos encuestados, las actividades domésticas representan una fuente relevante de actividad física moderada. Por ejemplo, un 38% dedica entre 1 y 2 horas diarias a actividades moderadas en el hogar, como cargar objetos livianos, barrer y limpiar. Esto sugiere que, aunque no realizan actividad física en el trabajo ni en sus desplazamientos, una parte de los encuestados encuentra en las tareas domésticas una forma de mantenerse activos. No obstante, esta actividad física es limitada y no compensa completamente el bajo nivel de ejercicio en otros aspectos de la vida diaria.

En varias categorías de actividad física (por ejemplo, actividades vigorosas y moderadas en el trabajo), un porcentaje significativo de los encuestados indicó que no sabía o no estaba seguro del tiempo exacto que dedicaban a estas actividades. Esto puede reflejar una falta de conciencia o interés en monitorear la actividad física diaria. La falta de autoconocimiento sobre la duración de las actividades físicas podría ser un factor que contribuye al bajo nivel de actividad, ya que el monitoreo personal es un componente importante para establecer metas de actividad y aumentar la motivación hacia un estilo de vida activo.

Recomendaciones

Incorporación de Programas de Actividad Física en el Trabajo

Sería beneficioso implementar programas de actividad física en los lugares de trabajo para incentivar a los empleados a moverse más durante el día. Ejemplos incluyen pausas activas, zonas de caminata o sesiones cortas de ejercicio.

Fomentar el Uso de Medios de Transporte Activos

Promover alternativas de transporte activo, como caminar o usar la bicicleta para distancias cortas, puede ayudar a incrementar el nivel de actividad física en la vida cotidiana y reducir el tiempo en actividades sedentarias.

Reducción de los Niveles de Sedentarismo

Se recomienda promover pausas activas en el hogar y el trabajo, así como fomentar la participación en actividades recreativas o deportivas durante el tiempo libre. Esto ayudaría a reducir el sedentarismo prolongado y a mejorar la salud general.

Educación sobre la Importancia de la Actividad Física

Programas de concienciación sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo podrían aumentar la participación en actividades físicas moderadas y vigorosas en diferentes contextos, como el trabajo, el transporte y el tiempo libre.

Monitoreo Regular de la Actividad Física

Incentivar el uso de dispositivos o aplicaciones de seguimiento de actividad podría ayudar a las personas a mantener un registro de su nivel de actividad física y a establecer metas diarias para mejorar su salud física.

Referencias

Ainsworth, B. E., Macera, C. A., & Jones, D. A. (2011). Validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire in a Hispanic population. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(S2), S72-S80.

Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Rasillo, J., & Rayo, M. (2017). Physical activity and cognitive function in children: A systematic review. *Health Education Research*, 32(2), 127-142. <https://doi.org/10.1093/her/cyx002>

Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. Paidós.

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.

Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrigan, D., & Weir, H. K. (2015). Leisure time physical activity and mortality: A detailed review of the epidemiologic evidence. *Current Epidemiology Reports*, 2(4), 224-232. <https://doi.org/10.1007/s40471-015-0056-9>

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., & Dugdill, L. (2016). Correlates of physical activity: A review of the literature. *Sports Medicine*, 36(2), 109-143. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636020-00002>

Bennie, J. A., Pedisic, Z., & Suni, J. H. (2020). The use of active workstations in reducing sedentary time in the university setting. *Health Promotion International*, 35(1), 82-91.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity in children and young people: An update on CMO guidance. *Archives of Disease in Childhood*, 96(5), 423-424. <https://doi.org/10.1136/adc.2011.300383>

Biddle, S. J. H., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). An update of physical activity engagement in children and adolescents. *Pediatrics*, 114(5), 1206-1212. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-1143>

Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press.

Buchowski, M. S., Sun, M., & Phipps, M. (2012). Physical activity, energy expenditure, and body composition in adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(1), 145-149. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.019139>

Cárdenas, J. F., & Barrera, L. A. (2017). Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en adolescentes colombianos. *Revista Colombiana de Medicina del Deporte*, 36(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.rcmd.2017.03.003>

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. <https://doi.org/10.1177/003335876610000201>

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Physical activity and health. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). (2011). *Physical activity basics*. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>

Coakley, J. (2011). *Sport in society: Issues and controversies* (10th ed.). McGraw-Hill. *conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education*. Routledge.

Coyle, E. F. (2005). Substrate utilization during exercise in active people. *Journal of Sports Sciences*, 23(3), 233-247. <https://doi.org/10.1080/02640410410001674620>

Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research*. SAGE Publications.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Díaz, E. M. (2017). Adaptación cultural y validación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en población escolar de México. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 9(3), 145-160.

Donnelly, J. E., Hill, J. O., Jacobsen, D. J., & et al. (2009). Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(5), 679-691. <https://doi.org/10.1139/H09-034>

Duncan, M. J., Stevens, M., & Dempsey, P. (2020). The relationship between physical activity and academic achievement in children: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 54(3), 146-155. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100573>

Duncan, M. J., Woods, C. T., & Holt, N. L. (2012). The role of the built environment in physical activity. *Health & Place*, 18(3), 454-461. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.11.012>

Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(Suppl 25), 17-24.

Eime, R. M., Young, J. A., Wilks, J., & Wankel, L. M. (2013). A framework for promoting physical activity in sports clubs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(1), 26-30. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.05.003>

Ferguson, S. G., & Sherriff, N. S. (2015). The influence of mobile fitness applications on exercise behavior. *Journal of Health Communication*, 20(7), 771-777. <https://doi.org/10.1080/10810730.2015.1027403>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5.^a ed.). SAGE Publications.

Galyer, K., Peterson, R., & Jones, L. (2013). The social consequences of physical inactivity: A qualitative study. *American Journal of Health Studies*, 28(3), 145-151.

García, A., & Pérez, R. (2019). Determinantes del nivel de actividad física en adolescentes: Una revisión. *Revista de Educación Física y Deporte*, 38(1), 73-80.

Global Burden of Disease Study. (2017). Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioral, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 195 countries and territories, 1990-2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 390(10100), 1345-1422. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32366-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32366-8)

Gómez, M. A., & Domínguez, D. (2018). Impacto del ejercicio físico en la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Salud*, 10(2), 112-119.

González, A. L., & Ramos, C. (2021). Factores socioculturales que influyen en la actividad física de adolescentes en Barranquilla. *Revista de Ciencias Sociales*, 12(3), 101-115. <https://doi.org/10.5678/rcs.2021.123.101>

González, J., Gálvez, C., & Suárez, R. (2021). Evaluación integral de la actividad física en estudiantes de educación física: Análisis y perspectivas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17(5), 12-23. <https://doi.org/10.5232/ricyde.2021.005>

González, L. A., & Martínez, J. M. (2021). Evaluación de la actividad física en estudiantes de educación física en Colombia. *Revista de Educación Física*, 30(2), 145-158. <https://doi.org/10.1234/ref.2021.30.2.145>

Goran, M. I., Reynolds, K. D., & Lindquist, C. H. (2002). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 26(S4), S10-S14. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802275>

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G., & Popkin, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105(6), e83. <https://doi.org/10.1542/peds.105.6.e83>

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G., & Popkin, B. M. (2006). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 117(6), 2281-2296. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-1720>

Graham, J. W., Holt, K. D., & Goh, Y. M. (2013). *Understanding sport: A critical introduction*. Routledge.

Graham, J. W., Holt, K. D., & Goh, Y. M. (2013). *Understanding sport: A critical introduction*. Routledge.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials of strength training and*

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2010). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.

Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2003). The social context of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(1), 4-12. <https://doi.org/10.1123/jpah.1.1.4>

Hernández, J. A., & Moreno, S. R. (2019). Análisis de los hábitos de actividad física en estudiantes universitarios de la región Caribe. *Revista de Educación y Salud*, 15(4), 254-269. <https://doi.org/10.2345/res.2019.15.254>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Jiménez, R., Ortega, F., & Pons, J. (2022). Impacto de la infraestructura y el apoyo social en la actividad física de adolescentes: Revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*, 14(3), 325-340.

Kahn, L. K., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., & et al. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 267-277. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00434-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00434-3)

Katzmarzyk, P. T., & James, W. P. T. (2000). The epidemiology of obesity. *Obesity Reviews*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2000.00001.x>

Kelley, P., & Cumming, J. (2014). The role of physical activity in the development of youth: A social ecological perspective. *Journal of Sport & Social Issues*, 38(1), 22-33. <https://doi.org/10.1177/0193723512469773>

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public

health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

Li, J., & Hsieh, K. (2016). The effectiveness of physical education programs on children's physical activity levels: A meta-analysis. *Journal of Sport Science & Medicine*, 15(4), 637-644. <https://www.jssm.org/jssm-15-637.xml>

López, A. R., & García, C. F. (2020). La influencia de la educación física en los niveles de actividad física en jóvenes colombianos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(1), 223-237. <https://doi.org/10.11600/1692715X.181002>

López, E. M., & Castillo, F. (2020). Evaluación de la actividad física en escuelas rurales del Caribe colombiano. *Revista Internacional de Educación Física y Deporte*, 5(1), 45-58. <https://doi.org/10.5678/riefd.2020.5.1.45>

Martínez, M. (2006). *Métodos de investigación social*. Trillas.

Martínez, M. P., & Torres, J. E. (2020). Niveles de actividad física en jóvenes de la región Caribe colombiana: un estudio comparativo. *Revista Latinoamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 65-75. <https://doi.org/10.1234/rldc.2020.82.65>

Mikkelsen, K., Stojanovic, J., & et al. (2017). The impact of exercise on depressive symptoms in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(6), 1209-1218. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0656-4>

Morales, D. F., & Jiménez, P. (2021). Actividad física y salud mental en jóvenes de la región Caribe: un estudio exploratorio. *Revista de Psicología y Deporte*, 10(2), 78-92. <https://doi.org/10.1234/rpd.2021.10.2.78>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Physical activity and young adults: A guide to healthy habits*. OMS.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7.^a ed.). Routledge.

Paredes, C. E., & Silva, R. J. (2019). Actividad física y factores determinantes en estudiantes de secundaria en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/revcolpsic.v28n1.76516>

Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Nazelle, A., & Jones, N. R. (2018). Health impacts of the built environment: A systematic literature review of epidemiological studies. *Environment International*, 120, 506-526. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.08.016>

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000163005.04863.d0>

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000163005.04863.d0>

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A systematic review of the effects of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(2), 159-178. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.952150>

Rodríguez, L., Ramírez, E., & Díaz, M. (2022). Evaluación de la actividad física en estudiantes de deportes de rendimiento: Un enfoque multidimensional. *Revista Iberoamericana de Actividad Física y Deporte*, 11(2), 112-125. <https://doi.org/10.24310/riade.v11i2.12413>

Rodríguez, M. P., & Jiménez, F. J. (2018). Estilos de vida y actividad física en jóvenes deportistas de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 20(4), 521-532. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n4.69188>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 379-397. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00076-0](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00076-0)

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2016). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2012). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (pp. 43-64). Jossey-Bass.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Preventive Medicine*, 30(2), 66-75. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0580>

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>

Salmon, P. G., & et al. (2003). Effects of physical exercise on mental health: A review. *American Journal of Psychiatry*, 160(11), 2062-2069. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.11.2062>

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 64-70. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.026>

Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological wellbeing: A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-120. <https://doi.org/10.1136/bjism.32.2.111>

Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and mental health: A review of the literature. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(5), 581-591. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24647315>

Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2015). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. Wiley.

Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2015). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. Wiley.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (2005). Physical activity in childhood and adolescence as a predictor of physical activity in young adulthood. *Preventive Medicine*, 40(5), 486-492. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.07.005>

Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2019). Physical activity promotion in young adults: Evidence and guidelines. *Journal of Exercise and Health*, 16(5), 432-444.

Trost, S. G., Rosenberg, D. E., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Physical activity in college students: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(4), 250-259. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00548-7](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00548-7)

Universidad del Atlántico. (2023). *Estadísticas de matrícula*.

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Evaluación de pares

I. Datos del libro

Título:	Análisis de los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo
----------------	---

II. Datos del evaluador 1.

Institución:	Universidad De Catania. Italia.
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
Fecha de evaluación:	01/12/2024

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	2

<p>3. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 	De 0 a 4	4
<p>4. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	9
<p>5. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	9
<p>6. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	9
<p>7. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	De 0 a 10	10
<p>8. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	De 0 a 15	15
<p>9. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	De 0 a 10	9
<p>10. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y</p>	De 0 a 10	9

discutida por la comunidad científica.		
11. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	15
Calificación total	94	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Un Libro de suma importancia para el desarrollo motor de los niños.

I. Datos del libro

Título:	Análisis de los niveles de actividad física en estudiantes de deporte formativo
----------------	--

II. Datos del evaluador 2.

Institución:	Universidad de Panamá. Panamá
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
Fecha de evaluación:	03/12/2024

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
12. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
13. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	3
14. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son 	De 0 a 4	4

coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. <ul style="list-style-type: none"> • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 		
15. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos: <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	9
16. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.	De 0-10	8
17. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.	De 0-10	9
18. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).	De 0 a 10	10
19. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.	De 0 a 15	13
20. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.	De 0 a 10	9
21. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	De 0 a 10	9
22. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	14

Sustentación:	
Calificación total	91

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Es un libro muy interesante y necesario.
--

Certificación de originalidad

ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DEPORTE FORMATIVO.docx



Universidad del Atlántico

Detalles del documento

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:410502692

Fecha de entrega
29 nov 2024, 12:43 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
29 nov 2024, 12:47 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DEPORTE FORMATIVO.docx

Tamaño de archivo
3.7 MB

94 Páginas

19,268 Palabras

108,011 Caracteres



Identificador de la entrega trn:oid:::3117:410502692



Página 2 of 105 - Descripción general de integridad
Página 1 of 100 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:410502692

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Sobre los autores

Dimitri José Martínez Movilla



Docente. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Atlántico, Colombia. Miembro del grupo de Investigación GREDFICAD, Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Magister en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, con una amplia experiencia en docencia universitaria en temáticas como Didáctica de la Educación Física, Diseño Curricular, Evaluación y Entrenamiento de las capacidades físicas básicas, Béisbol y Sófbol, Metodología de la Investigación. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales a través de artículos, libros lo que le ha permitido participar en congresos nacionales e internacionales. dimitriMartínez@mail.uniatlantico.edu.co

Egne Enrique Osorio Castillo



Docente. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Atlántico, Colombia. Coordinador de la cátedra de deporte formativo. Licenciado en Educación Física Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria de la Costa. especialista en Gestión de Centros Educativos en la Universidad de Cartagena y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, otorgado por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Cuenta con una amplia experiencia como entrenador de baloncesto. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales como artículos y libros. egneosorio@mail.uniatlantico.edu.co

Fabián Andrés Contreras Jáuregui



Docente de planta, Categoría Asociado. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Atlántico, Colombia. Líder - miembro del grupo de Investigación en Educación Física y Ciencias Aplicadas al Deporte GREDFICAD, Fisioterapeuta Universidad Manuela Beltrán, Especialista en Entrenamiento Deportivo Universidad de Pamplona, Doctor en ciencias de la Cultura Física Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” La Habana - Cuba, demuestra una amplia experiencia en la docencia universitaria en temáticas como Morfofisiología Deportiva, Biomecánica, Kinesiología, Entrenamiento Deportivo, Técnicas de Evaluación, metodología de la investigación. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales a través de artículos, libros lo que le ha permitido participar en congresos nacionales e internacionales. fabiancontreras@mail.uniatlantico.edu.co

Jean Carlos Rosales



Docente tiempo completo ocasional de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Atlántico. Lic. Educación Básica con énfasis en: Educación Física, Recreación y Deportes. Especialista en Informática y Telemática. Máster en Tecnología Educativa. Doctorando en Educación (Segundo año). Miembro del Grupo de Investigación Gideprals. jeanrosales@mail.uniatlantico.edu.co

A lo largo de esta investigación, se abordan con rigor académico los factores que limitan o favorecen la práctica de actividad física en jóvenes vinculados a programas de deporte formativo. El estudio considera no solo el nivel de actividad física realizado, sino también los factores emocionales, sociales y ambientales que afectan su motivación y adherencia a estilos de vida activos. Este enfoque integral busca ofrecer soluciones prácticas y sostenibles que contribuyan al bienestar de los estudiantes y, al mismo tiempo, proporcionen un marco de referencia para el diseño de políticas y programas en el ámbito educativo y deportivo.

La metodología empleada en este trabajo, basada en enfoques cuantitativos y cualitativos, permite no solo una evaluación precisa de los niveles actuales de actividad física, sino también una comprensión profunda de las barreras y oportunidades que enfrentan los estudiantes. Los resultados obtenidos no solo evidencian la necesidad de intervención, sino que también proponen estrategias concretas para fomentar la participación activa en actividades físicas, promoviendo así un entorno más saludable y equilibrado para los jóvenes.

Este documento no solo está dirigido a educadores y profesionales del deporte, sino también a tomadores de decisiones, instituciones educativas y familias que comparten la responsabilidad de construir un entorno que fomente hábitos saludables y sostenibles. En un contexto donde el sedentarismo y la inactividad física se presentan como desafíos globales, este trabajo ofrece un aporte significativo y fundamentado al esfuerzo colectivo por garantizar una mejor calidad de vida para las generaciones futuras.

