

## Percepción de la actividad física en estudiantes universitarios

*Laura Cristina Morales-de-la-Rosa<sup>1</sup>, Mayra Vega-Benítez<sup>2</sup>, Lilia Cedillo-Ramírez<sup>3</sup>, Facundo Comba-Marco-del-Pont<sup>1</sup>, Antonio Rivera<sup>3\*</sup>*

<sup>1</sup>Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, <sup>2</sup>Complejo Regional Centro-Amozoc, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, <sup>3</sup>Instituto de Ciencias de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, \*Correspondencia: jart70@yahoo.com

### Resumen

Tener buenos hábitos desde la infancia y en la etapa universitaria permite contar con una mejor calidad de vida, ya que los estudiantes van de una rutina regular a una rutina poco sana cuando ingresan al nivel superior, lo que influye en el riesgo de presentar sobrepeso y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. El objetivo del presente trabajo fue conocer la percepción que se tiene de la actividad física en estudiantes en una universidad pública en la ciudad de Puebla, México. En el estudio se aplicó un cuestionario conformado de ítems referentes a factores sociodemográficos y de la percepción que se tiene de la actividad física. Participaron 218 universitarios de 18 a 29 años con una media de 21.6 años, siendo 47% mujeres y 53% hombres. De los encuestados el 77.5% refirieron realizar actividad física y de los datos referentes a la percepción de importancia de los factores que condicionan problemas de salud se observaron que los factores mala alimentación y ausencia de ejercicio son relevantes en la condición de salud y en la percepción de los factores social-salud que favorece la necesidad de realizar actividad física fueron la estética y salud. El 63% refirió utilizar más de 5 horas al día las tecnologías. Los resultados obtenidos permiten redirigir las propuestas para futuros trabajos y poder conocer mejor la percepción que se tiene respecto a los beneficios de realizar actividad física de forma regular.

**Palabras clave:** Actividad física, universitarios, tecnologías, percepción

### Abstract

#### Perception of physical activity in university students

Having good habits from childhood and during the university stage allows for a better quality of life, since students go from a regular routine to an unhealthy routine when they enter higher education, which influences the risk of being overweight and the development of cardiovascular diseases. The objective of this work was to know the perception of physical activity in students at a public university in Puebla city, Mexico. In the study, a questionnaire was applied consisting of items referring to sociodemographic factors and the perception of physical activity. 218 university students aged 18 to 29 with an average of 21.6 years participated, with 47% women and 53% men. Of those surveyed, 77.5% reported doing physical activity and from the data referring to the importance of the factors that determine health problems, it was observed that the factors poor diet and absence of exercise are relevant to the health condition and perception. Of the social-health factors that favor the need to perform physical activity were aesthetics and health. 63% reported using technologies more than 5 hours a day. The results obtained allow us to redirect proposals for future work and to better understand the perception of the benefits of performing physical activity on a regular basis.

**Key words:** Physical activity, university students, technologies, perception

## Introducción

La actividad física (AF) es todo tipo de movimiento que realiza el cuerpo y genera un gasto energético, además de que mejora la función física y mental, contribuye a prevenir enfermedades. Y por su parte, el ejercicio físico se caracteriza por ser planificado, estructurado, repetitivo y enfocado a diferentes objetivos (1).

La AF ha tomado importancia en la vida cotidiana del hombre debido a los movimientos que utiliza su aparato locomotor para realizar actividades como caminar, correr, trepar, etc., desde los primeros *Homos* hace más de 500 mil años (2). Entre la promoción de la actividad física y salud existen diferentes perspectivas a partir de adaptaciones orgánicas, donde la finalidad es disminuir o evitar enfermedades, entre los beneficios que presentan en la salud se relacionan en experiencias que se tienen en la práctica (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2022 declaró que las personas sedentarias tienen entre un 20% y 30% mayor riesgo de muerte que las personas que logran alcanzar los límites de AF recomendables (4).

En base a estudios relacionados por la sociedad española de nutrición parental y enteral, la inactividad física (IF) fue responsable del 16% de las muertes a nivel mundial, la IF es causal de alrededor de 5,3 millones de muertes de las 57 millones registradas en el 2012. La autopercepción de la AF en estudiantes universitarios está más arraigada al hecho de cumplir con recomendaciones básicas, como realizar AF 150 minutos a la semana con la finalidad de disminuir los riesgos de muertes prematuras, prevenir enfermedades crónicas y síndromes metabólicos. Las barreras más comunes que se presentan son falta de motivación, falta de energía, falta de tiempo, falta de infraestructura y autopercepción (5).

La OMS ha propuesto una percepción sobre el estilo de vida como un patrón de comportamientos definidos, sin embargo, las características individuales y sociales cambian (socioeconómicas y ambientales). El estilo de vida puede ser favorable para una vida social ideal puesto que dará un lugar saludable y de bienestar; por el contrario, si no contribuye será dañino y causará efectos negativos al entorno social (6).

Se ha determinado que la relación de la AF y la imagen corporal que percibieron los universitarios durante la pandemia tomaron dos perspectivas: la primera afectó la

AF por las restricciones de movilidad para prevenir la dispersión del virus y la segunda que la imagen corporal se alteró desde la vida sedentaria y el aumento de peso por los factores durante el confinamiento. Observándose variaciones en estas dos perspectivas respecto a género, estilos de vida, tareas y trabajos (7).

La obtención de hábitos a lo largo de la infancia y en la etapa universitaria influyen en la calidad de vida de la población, ya que los estudiantes van de una rutina regular a una rutina cargada de AF cuando se ingresa al nivel superior, lo que influye en el aumento de posibilidades de tener sobrepeso, grasa corporal y enfermedades cardiovasculares (8). El objetivo del presente trabajo fue conocer la percepción que se tiene de la actividad física en estudiantes en una universidad pública en la ciudad de Puebla, México.

## Material y métodos

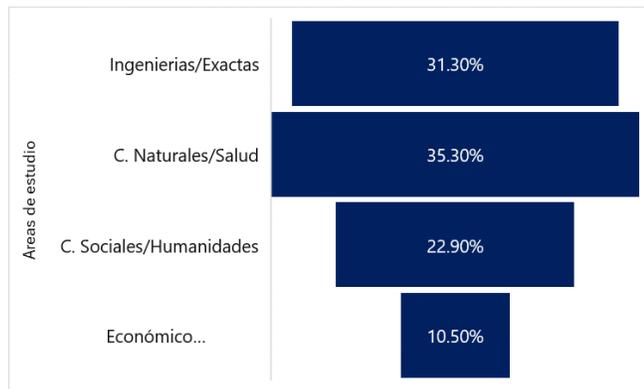
Esta investigación llevó a cabo en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), se consideraron las normas éticas y la Declaración de Helsinki, además en todos los casos se contó con el consentimiento de los encuestados y la confidencialidad de los datos. La presente investigación se realizó durante los meses de junio-julio de 2024, el tamaño de la muestra fue a conveniencia y el muestreo fue por intención de participar, siendo estudiantes universitarios ambos sexos matriculados entre el primer y décimo semestre de diferentes facultades de la BUAP.

El estudio se basa en un diseño descriptivo y transversal, aplicándose un cuestionario *ad hoc*, el cual estuvo conformado de ítems referentes a factores sociodemográficos y de la percepción que se tiene de la actividad física.

El estadístico de  $X^2$  se aplicó para analizar la asociación entre factores de percepción que condicionan los problemas en salud y percepción del factor social-salud que han favorecido la necesidad de realizar actividad física, y para los datos obtenidos del número de horas al día que realizan actividad física y del número de horas que utilizan tecnologías se realizó análisis de varianza con su comparación múltiple de Tukey, ambas pruebas con nivel de significancia de 0.05 y el software utilizado fue STATA 12.0 licenciado para la universidad.

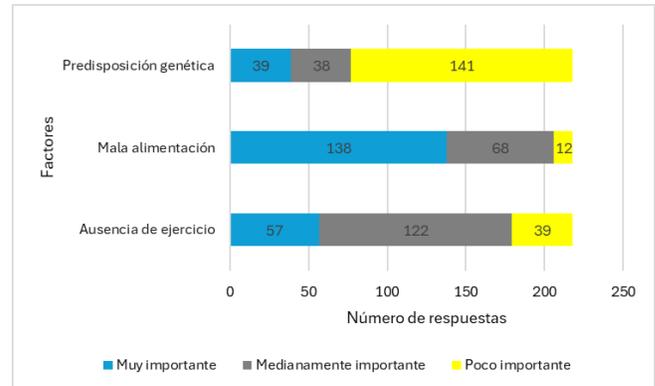
## Resultados

Se obtuvo la participación de 218 universitarios que atendieron el cuestionario aplicado, mostraron edades en el rango de 18 a 29 años con una media de 21.6 años. En la distribución por sexo 102 corresponden a mujeres (47%) y 116 a hombres (53%). Del total de participantes 179 (82%) refirieron haber realizado sus estudios de nivel media superior en escuelas públicas y 39 (18%) en escuelas privadas. Respecto a los estudios profesionales reportados se agruparon en las áreas de ingenierías/exactas, ciencias naturales/salud, ciencias sociales/humanidades y económico/administrativas (Figura 1). Del total de los encuestados 169 (77.5%) refirieron realizar actividad física al día, dentro de los siguientes rangos de tiempo: < 1 hora (12%), 1-2 horas (61%), 3-4 horas (22%) y > 5 horas (5%), mostrando diferencia significativa ( $P < 0.05$ ) del rango de 1-2 horas, respecto a los demás rangos de tiempo.

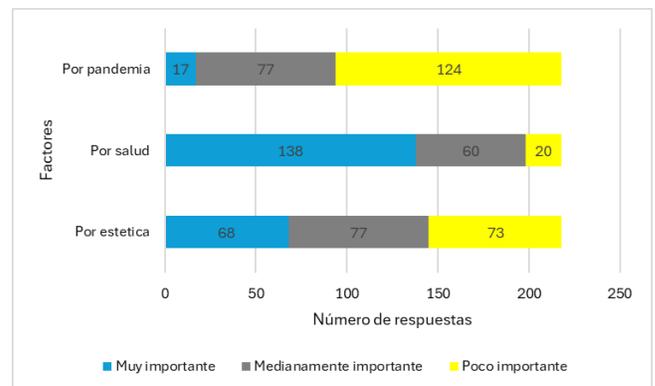


**Figura 1.** Distribución de los participantes respecto a su área de estudio

Los datos referentes a la percepción de importancia de los factores que condicionan problemas de salud se observaron que los factores mala alimentación y ausencia de ejercicio son relevantes en la condición de salud (Figura 2), evidenciando una asociación significativa ( $P < 0.05$ ). En la percepción del factor social-salud que favorece la necesidad de realizar actividad física (Figura 3) destacaron los factores estética y salud con una asociación significativa ( $P < 0.05$ ).



**Figura 2.** Factores relacionados a problemas en la salud



**Figura 3.** Factores relacionados a la necesidad de realizar actividad física

Los datos obtenidos permiten considerar que el uso de tecnologías son un factor relevante en la inducción del sedentarismo y por ende la falta de actividad física, del total de participantes 138 (63%) refirió utilizar más de 5 horas al día las tecnologías, seguido por un 30% y 7% en rangos de 3-4 horas y de 1-2 horas, respectivamente, con diferencia significativa en el uso de las tecnologías ( $P < 0.05$ ). Los resultados obtenidos en el presente trabajo dan pauta y permiten redirigir las propuestas para futuros trabajos y poder conocer mejor la percepción que tiene la población universitaria respecto a los beneficios de realizar actividad física de forma regular.

## **Discusión**

Durante los últimos años se han desarrollado investigaciones relacionadas a los diversos factores, como son la percepción de beneficios, barreras y nivel de AF que realizan estudiantes universitarios, tanto de universidades públicas y privadas. Los datos obtenidos y comparados con diferentes trabajos relacionados a la temática permiten plantear la importancia de realizar intervenciones a nivel curricular y de promoción de la salud para mejorar los estilos de vida, ya que la percepción de los universitarios es importante y por tal motivo se requiere mejorar este aspecto en la etapa universitaria (9-12).

La percepción de la importancia de realizar AF en universitarios es variable entre los diferentes programas educativos e incluso entre universidades públicas y privadas (13). En un estudio realizado con universitarios de Sevilla, España relevaron que los principales motivos para realizar AF se relacionan con la mejora en salud, la satisfacción y la diversión. Donde los hombres se motivaron más por la diversión y la competición, mientras que las mujeres refieren los aspectos de la salud y estética como sus principales motivadores para realizar AF (10) datos que se relacionan con los reportados en el presente trabajo.

De los universitarios encuestados el 77.5% refirió realizar AF, datos que se asemejan a los reportados en un estudio donde participaron 208 alumnos universitarios, de los cuales el 62.5% práctica AF, Sus datos indicaron que los hombres tienen una media más alta en motivación integrada en comparación con las mujeres (14).

En Colombia se reportó un estudio donde participaron 155 estudiantes de una universidad privada, donde el 75% notificaron un nivel alto o moderado de AF., refiriendo que las principales barreras en quienes registran un nivel bajo de AF fueron la falta de tiempo, falta de energía y falta de voluntad (15).

Por su parte, Olivares *et al.*, (2008) reportó que en estudiantes universitarios los hombres son más activos que las mujeres, mencionando que los beneficios relevantes se relacionan con “hace sentir bien” o los “entretienen” y en el caso de las mujeres sobresale el beneficio de “perder peso”, y como principal barrera para no realizar AF es la falta de tiempo (16).

En la universidad de Medellín, Colombia se determinaron niveles y beneficios de la AF en 92 estudiantes que participaron de forma voluntaria, donde el 51.1% presentaron niveles de AF altos, sugiriendo que este tipo de estudios facilita la adopción de estrategias que mejoren los programas de AF ofrecidos en los campus universitarios y que permiten incrementar los niveles de actividad física (NAF) e incrementar la adherencia a dichos programas (11).

De acuerdo con lo reportado por la OMS cerca de 3.2 millones de personas mueren anualmente debido a la inactividad física. Resaltando que la inactividad física se ubica en el lugar nueve de los treinta factores de riesgo principales de mortalidad a nivel mundial para todas las edades y ambos sexos. Las personas inactivas tienen de 20% a 30% mayor riesgo de mortalidad comparadas con las personas activas. También se reporta que cerca del 23% de adultos mayores de 18 años en el mundo no cumplen con las recomendaciones de AF sugeridas. Evidenciándose que en países de ingresos altos el 26% de los hombres y 35% de las mujeres presentan una AF insuficiente, y en países con ingresos bajos el 12% de los hombres y 24% de mujeres con AF insuficiente, dichos datos muestran la tendencia que en mujeres es menor el hábito de realizar AF (17).

En los distintos trabajos analizados y discutidos, donde se involucran jóvenes universitarios se observa la tendencia que la mayor proporción tiene un nivel moderado y alto de AF, seguido de los inactivos o sedentarios, pero no debemos de olvidar que la AF ofrece beneficios en la salud, mejora la autoestima y autoimagen (18-21).

## **Conclusión**

En el presente trabajo participación de 218 universitarios, donde el 77.5% realiza AF, destacándose que los factores que condicionan problemas de salud se relacionan a la mala alimentación y ausencia de ejercicio. En la percepción del factor social-salud que favorece la necesidad de realizar actividad física destacaron el factor estética y salud. Por su parte, el uso de tecnologías se considera como factor relevante que se relaciona con el mínimo interés para realizar AF y por consiguiente favorece el sedentarismo.

No debemos olvidar que la AF ofrece beneficios en la salud, auto estima y autoimagen, siendo estos beneficios una combinación de la AF y los aspectos socioculturales,

de tal manera el ser físicamente activo puede favorecer la reducción de conductas autodestructivas y antisociales en la población joven.

### Agradecimientos

A la sección de la materia Productos y divulgación científica de la licenciatura en Cultura Física (NRC: 45001, LEFS-254, Sección: 001, periodo verano 2024) por su entusiasta participación en la aplicación del cuestionario.

### Referencias

1. Perea-Caballero AL, López-Navarrete GE, Perea-Martínez A, Reyes-Gómez U, Santiago-Lagunes LM, Rios-Gallardo PA. Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*. 2020; 6(2): 121-125.
2. Luarte RC, Garrido MA, Pacheco CJ, Daolio J. Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. 2016; 17(1): 67-76.
3. Pérez SV, Devis DJ. La promoción de actividad física relacionada con la perspectiva de proceso y de resultados. *Rev Int Med Cienc Act Fic Deporte*. 2003; 3(10): 64-74.
4. Villarubia MD, Zoé M, Milet C. Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*. 2023; 26(1): 97-115.
5. Prieto-Benavides DH, Correa-Bautista JE, Ramírez-Vélez R. Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares. *Nutrición Hospitalaria*. 2015; 32 (21): 84-92.
6. Fernández YE, Caballero AE. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*. 2023; 53: 97-126.
7. Goicochea EA, Coloma-Naldos B, Moya-Salazar J, Rojas-Zumaram V, Moya-Espinoza JG, Contreras-Pulache H. Physical activity and body image perceived by university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19 (16498): 1-13.
8. Espinoza OL, Rodríguez RF, Gálvez CJ, MacMillan KN. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2011; 38(4): 458-465.
9. Fernández RCA, Ropero GFA. Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andinas*. 2015; 17(31): 170.
10. Castañeda C, Zagalaz ML, Campos-Mesa MC. Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios Sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2018; 13(1): 79-89.
11. Arboleda SVH, Arango VE, Feito Y. Actividad física y percepción de beneficios y barreras en una universidad colombiana. *Retos*. 2016; 30: 15-19.
12. Rivera-Tapia JA, Cedillo-Ramírez L, Pérez-Nava J, Flores-Chico B, Aguilar-Enríquez RI. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. 2018; 5(1): 17-23.
13. Díaz MGA, Pérez HAK, Cala LDP, Mosquera RLM, Quiñones SMC. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2021; 25(1): 8-17.
14. Concha VAM, Cuevas FR, Campos RP, González-Hernández J. Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2017; 17(2): 27-34.
15. Rubio RF, Varela AMT. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2016;9: 42(1): 61-69.
16. Olivares CS, Lera ML, Bustos ZN. Etapas del cambio, beneficios y barreras físicas y consumo de frutas y verdura en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 2008; 35(1): 1-22.
17. OMS. 2014. Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
18. Muñoz-Rodríguez JR, Luna-Castro J, Ballesteros-Yáñez I, Pérez-Ortiz JM, Gómez-Romero FJ, Redondo-Calvo FJ, Alguacil LF, Castillo CA. Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *Nutrition*. 2021; 86:111181.

19. Nowak PF, Bożek A, Blukacz M. Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among University Students. *Biomed Res Int.* 2019; 18:9791281.

20. Wunsch K, Fiedler J, Bachert P, Woll A. The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18(2):739.

21. Wang X, Yang X, Juzaily Bin Mohd Nasiruddin N, Wei S, Dong D, Bin Samsudin S. Social support and physical activity in college and university students: A meta-analysis. *Health Educ Behav.* 2024; 51(4): 533-543.

**Como citar este artículo:**

Morales-de-la-Rosa LC, Vega-Benítez M, Cedillo-Ramírez L, Comba-Marco-del-Pont F, Rivera A. Percepción de la actividad física en estudiantes universitarios. *Körperkultur Science* 2025; 3(5): 1-6. Doi: 10.5281/zenodo.14201707



***Körperkultur Science***

Recibido: septiembre 2024

Aceptado: diciembre 2024