

**Actividad Física de los Estudiantes de Profesional en Actividad Física y Deporte de
la Universidad Católica Luis Amigó de Medellín.**

Andrés Felipe Escobar Fernández y Juan José Calle Barrera

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar, Actividad física y Deporte, Universidad

Católica Luis Amigó

Trabajo de Grado I y II

Carolina Vásquez López y Duván Javier Muñoz Giraldo

2023



Tabla de Contenido

| | |
|---|----|
| Título | 6 |
| Planteamiento del problema | 6 |
| Justificación | 11 |
| Objetivos | 13 |
| Objetivo General | 13 |
| Objetivos específicos | 13 |
| Marco de referencia | 13 |
| Antecedentes | 14 |
| Marco Teórico | 21 |
| Actividad física | 21 |
| Nivel de Actividad Física | 22 |
| Estilo de vida saludables | 23 |
| Factores de riesgo | 24 |
| Instituciones de Educación Superior (IES) | 26 |
| Programa académico | 27 |
| Semestre | 29 |
| Universidad Católica Luis Amigó | 29 |
| Estudiantes universitarios | 30 |
| Marco Normativo | 31 |
| Constitución política | 31 |
| Artículo 26. | 31 |
| Artículo 27 | 31 |
| Artículo 52 de la Ley 181 | 31 |
| Artículo 64. | 31 |
| Artículo 67 | 31 |
| Artículo 69 | 32 |
| Artículo 300 # 10 | 32 |
| Leyes | 32 |
| Ley 181 del 1995 | 32 |
| Artículo 3 | 32 |
| Artículo 4 | 33 |
| Artículo 5 | 33 |
| Artículo 6 | 33 |

| | |
|--|----|
| Artículo 18 | 33 |
| Ley 115 del 1994 | 33 |
| Artículo 141 | 34 |
| Ley 30 del 1992 | 34 |
| Ley 2157 del 2021 | 34 |
| Decretos | 34 |
| Decreto 1330 de 2019. | 34 |
| Metodología | 34 |
| Diseño de la Investigación | 34 |
| Población/muestra | 35 |
| Variables/categorías | 35 |
| Técnicas e instrumentos de recolección de la información | 37 |
| Cuestionario IPAQ | 37 |
| Revisión y análisis de los datos | 38 |
| Variables Continuas | 39 |
| Variables Discretas: | 39 |
| Tiempo Sentado | 40 |
| Delimitación y alcance | 41 |
| Plan de Análisis | 41 |
| Resultados | 43 |
| Discusiones | 47 |
| Conclusiones | 49 |
| Cronograma | 50 |
| Referencias | 51 |
| Anexos | 56 |

Tabla de Ilustraciones

| | |
|---|----|
| Ilustración 1 Cronograma de Ejecución para el Desarrollo de la Investigación. | 50 |
| Ilustración 2 Cuestionario IPAQ Versión Corta adaptada | 56 |

Lista de Tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Operacionalización de Variables | 36 |
| Tabla 2 Fórmulas para Computar los MET-minutos/semana | 39 |
| Tabla 3 Criterios y Categorías de las Variables Discretas | 40 |
| Tabla 4 Frecuencia de las Categorías..... | 43 |
| Tabla 5 Edad y Nivel de Actividad Física | 43 |
| Tabla 6 Sexo y Nivel de AF..... | 44 |
| Tabla 7 Ocupación y Nivel de AF | 45 |
| Tabla 8 Nivel Académico y Nivel de AF..... | 45 |
| Tabla 9 Cursos Matriculados y Nivel de AF..... | 46 |

Agradecimientos

Agradecemos principalmente a nuestras familias por depositar en nosotros tanto su confianza como su apoyo, a sido más que valioso para nuestro desarrollo académico, personal integral y profesional, gracias también a todos aquellos docentes que dieron un plus durante nuestro proceso formativo, preocupándose por nuestros avances y metas.

Título

Actividad Física de los Estudiantes de Profesional en Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó de Medellín.

Planteamiento del problema

La práctica de actividad física (AF) es un factor protector de la salud que genera múltiples beneficios como: el mantenimiento y mejora de la forma física, la reducción de riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, lesiones por caídas y su práctica es esencial para el mantenimiento de la salud; la actividad física (AF) se define por (Prieto, 2011) como “todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en la cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar)” (P. 2) se recomiendan diferentes intensidades y tiempos en relación a la edad y condiciones, así los dispone la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Menos de un año: Para los que todavía no andan, esto incluye al, menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos; niños de 1 a 2 años: al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas; 3 a 4 años: durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; niños y adolescentes de 5 a 17 años: un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas; adultos de 18 a 64: actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas; adultos de 65 a más años: las mismas recomendaciones que para los adultos; mujeres durante el embarazo y puerperio: al

menos 150 minutos a lo largo de la semana; personas con enfermedades crónicas: actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; niños y adolescentes con discapacidad: un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; adultos con discapacidad: actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos. (OMS, 2020)

Pese a que la mayoría de la población mundial sabe sobre la importancia de la actividad física y los efectos que genera, la población misma hace caso omiso y descuida la práctica de esta como lo esclarece la OMS.

Uno de los principales factores de mortalidad por la adquisición de enfermedades no transmisibles es la inactividad física, ya que aquellas personas con un nivel insuficiente de AF poseen un riesgo de muerte que oscila entre un 20% al 30%, valores que son mayores cuando son comparados con las personas que poseen un nivel de AF pertinente. (OMS, 2020)

En Colombia se tiene una gran lucha para la promoción de la actividad física y el deporte, puesto que el Ministerio de la salud (Minsalud) afirma que:

El 46,4% de los colombianos con un rango de edad de entre 18 a 64 años no hace o cumple los requerimientos recomendados de AF, que para este caso sería realizar por lo menos 150 minutos semanales y adicionalmente solo 1 de cada 3 colombianos caminan como medio de transporte, además solo 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte. (MINSALUD, 2015)

En ese orden de ideas, se entiende que la población colombiana tiende a ser mucho más sedentaria, por consiguiente, está en riesgo de tener un alto índice de contraer comorbilidades.

La ciudad de Medellín cuenta con el Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER), el cual apuesta a la promoción de la AF por medio de programas, proyectos, eventos y escenarios dirigidos a la práctica e implementación de estilos de vida saludables que repercuten en la cotidianidad y el rendimiento laboral, alimentando así el desarrollo humano, de esta manera el INDER de Medellín:

Se encarga de fomentar la AF, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y el deporte por medio de múltiples programas ofertados, contribuyendo al mejoramiento de la cultura ciudadana y la calidad de vida de los habitantes del municipio de Medellín como ente descentralizado de la Alcaldía de Medellín. (INDER, 2020)

Se debe hacer AF para controlar y mejorar las condiciones de vida, condiciones de la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles. En la ciudad de Medellín con sus 16 comunas y 5 corregimientos, se tienen 1.400 puntos activos aproximadamente que posibilitan ofrecer diversas ofertas a los adultos mayores, adultos jóvenes, jóvenes y niños. (INDER, 2020)

Las actividades mencionadas anteriormente, dirigidas a la práctica de la AF, recreación y deporte son planeadas, dirigidas y ejecutadas por practicantes y graduados de los programas de Instituciones de Educación Superior (IES) relacionadas con la AF y ciencias del deporte, ya sea de origen privado o público (estatal) “Las Instituciones de Educación Superior (IES) son las entidades que cuentan, con arreglo a las normas legales, con el reconocimiento oficial como prestadoras del servicio público de la educación superior en el territorio colombiano”. (MEN, 2019)

Según la Asociación de Facultades de Administración “en total en Colombia existen 316 Instituciones de Educación superior, de las cuales solo 66 tienen Acreditación Institucional de Alta Calidad”, además “para marzo de 2020, en el SNIES se reportan un total de 13.613 programas en todos los niveles de formación, de ellos solo 1.710 cuentan con registro de Alta Calidad es decir el 12,5%”. (ASCOLFA, 2020)

En Medellín varias IES ofrecen un programa dirigido en Educación física, ciencias del Deporte y Recreación como:

- El Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid
- La Universidad de San Buenaventura
- La Universidad de Antioquia
- La Universidad Católica Luis Amigó

De esta lista de IES la última es la Institución de Educación Superior Universidad Católica Luis Amigó, la cual:

La Institución de Educación Superior cuenta con una sede principal, la cual se encuentra ubicada en Medellín, además de cuatro Centros Regionales que están situados en las principales ciudades del país, creada y dirigida por la Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos, debido a los nuevos retos que plantea la sociedad actual, la universidad ofrece crecimiento ante estos nuevos fenómenos para poder formar profesionales integrales, ese es el compromiso Institucional, además de 6 facultades que agrupan ofertas educativas en los campos técnicos, profesionales y de formación avanzada como lo son las especializaciones y las maestrías, la Institución cuenta con varios programas acreditados en Alta Calidad y ha sido certificada en la norma NTC-ISO 9001:2015 que mide el Sistema de Gestión de la Calidad de la Institución. (FUNLAM, 2021)

La Universidad Católica Luis Amigó ofrece el programa de Profesional en Actividad Física y Deporte con una duración de 10 semestres y un total de 160 créditos en modalidad presencial en cuya presentación y perfil ocupacional se encuentra:

El programa de Actividad Física y Deporte hace una relación entre la actividad física y la promoción de la salud desde una perspectiva del desarrollo humano y la promoción de la vida, con capacidad desde la academia para la generación, producción y difusión de prácticas sociales que utilizan como medio principal las expresiones motrices, atendiendo las situaciones que afectan la calidad de vida de la comunidad. La vocación del profesional gestiona el trabajo comunitario y la transformación social, con habilidades para la autogestión y la generación de formas asociativas de manera interdisciplinaria e interinstitucional, que aportan a la construcción de una sociedad mejor. (FUNLAM, 2021)

El profesional egresado del programa AFD de la Universidad Católica Luis Amigó podrá desempeñarse competentemente en campos como:

El Ocio, la Recreación y el uso adecuado del tiempo libre: diseño, ejecución, seguimiento y control de programas. (FUNLAM, 2021)

La Universidad en el programa de AFD para el 2022-1 contó con 703 estudiantes matriculados de los cuales se graduaron 43, de estos no se matricularon 94 para el periodo 2022-2, además no se abrieron inscripciones a estudiantes nuevos en el periodo 2022-1 por renovación del Pensum, dando como resultado un total de 566 estudiantes matriculados, según ha indicado (J. Posada, comunicación personal, 21 de septiembre de 2022); a su vez posee una población de

características muy diversas, sin discriminar estratos; creencias; etnias; discapacidades; sexo; orientación sexual; nacionalidad y condición social; con edades desde los 16 hasta los 60 o más.

Así pues, los estudiantes del programa cumplen un rol social fundamental para el mantenimiento y promoción de la AF, tanto durante su proceso de formación profesional, como al culminar el mismo, puesto que los conocimientos adquiridos se han de ver reflejados en sus estilos de vida como lo expresa (Ramos, et al., 2017) “los estudiantes perciben distintos valores o grados de competencia en aquellas consideradas como básicas y relacionadas con: aplicación de conocimientos, argumentación, resolución de problemas, análisis de información, trabajo en equipo, evaluación, aprendizaje autónomo y creatividad”, permitiendo que la AF influya en el autocuidado, acercándose al fortalecimiento de los lazos de acceso a la adquisición de buenos hábitos, dando paso a que otros repliquen sus acciones.

El nivel de AF se ve fuertemente influenciado por múltiples causas, como son: el contexto familiar, laboral, universitario, estilos de vida, etc. Llegados a este punto, brota la incógnita de saber si durante las etapas del programa, los estudiantes han consolidado los conocimientos ofrecidos por el programa adhiriéndolos a sus estilos de vida. en ese orden de ideas es importante resolver la siguiente pregunta de investigación, ¿cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del programa Profesional en AFD de la Universidad Católica Luis Amigó de Medellín?

Justificación

La AF es primordial para la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, se debe promover desde los diversos contextos como: el familiar, social, académico, laboral, etc. Desde el contexto académico se orienta e instruye al estudiante que está en una carrera afín a las

ciencias del deporte y AF a promover y aplicar el contenido académico en la sociedad, así pues, en la Universidad Católica Luis Amigó se forman estudiantes con ese fin desde el programa de AFD, durante su proceso se han de adquirir patrones de conducta que beneficien los hábitos de vida saludable a través de los cursos de Expresiones Motrices Recreativas, Técnicas de Autocuidado de la Salud, Ocio y Calidad de Vida, los eventos de Bienestar Universitario, etc. Es necesario comprobar si en el proceso académico de los estudiantes durante su trayectoria académica desde el primer hasta su último semestre, los mismos aplican los conocimientos favorecidos en el programa que influyen en la práctica de AF, ya que para este último deberían tener todos los conocimientos necesarios o básicos para su propia proyección y de la importancia de la AF, saber si impactan los conocimientos en el nivel de actividad física es esencial puesto que permitirá identificar si su proceso académico está generando adherencia a la AF, el cual implica una práctica suficiente que sirva como ejemplo para que pueda ser imitada en su contexto social, puesto que es importante tener y aplicar los suficientes conocimientos del tema abordado, en ese orden de ideas la universidad es formadora en el aprendizaje, acceso y desarrollo de hábitos en sus estudiantes para la promoción de una vida saludable y activa.

Examinar los resultados del fenómeno a investigar, permitirá identificar los efectos del proceso académico, para que así los estudiantes, docentes y el propio programa en sí conozcan y se beneficien de reconocer posibles focos de atención, para desarrollar intervenciones futuras dirigidas a la mejora de los estilos de vida y se puedan desarrollar estrategias pedagógicas a través del proceso académico y los eventos de Bienestar Universitario.

Una de las incógnitas que se pueden identificar en el programa, es saber sobre el nivel de AF de los estudiantes, por eso es preciso explorar cuál es el estado en el que se encuentran los estudiantes y saber cuáles son las principales causas en la variabilidad de la práctica de AF, ya

que pese a tener el conocimiento sobre la importancia de un correcto balance de AF y que esta a su vez beneficia su cuerpo, mente y desempeño, se desconoce el índice de su aplicabilidad, esto permitirá ofrecer información valiosa del proceso formativo para la promoción de la AF, estilos de vida saludable y alternativas en el programa.

Objetivos

Objetivo General

Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del programa profesional en actividad física y deporte (AFD) de la Universidad Católica Luis Amigó de Medellín.

Objetivos específicos

- Caracterizar a los estudiantes del programa profesional en Actividad Física y Deporte (AFD) de la Universidad Católica Luis Amigó.
- Aplicar el cuestionario IPAQ a los estudiantes del programa profesional en Actividad Física y Deporte (AFD) de la Universidad Católica Luis Amigó.
- Analizar los datos arrojados por el cuestionario IPAQ aplicado a los estudiantes del programa profesional en Actividad Física y Deporte (AFD) de la Universidad Católica Luis Amigó.

Marco de referencia

A continuación, se podrán encontrar los antecedentes; el marco teórico y el marco normativo respectivamente.

Antecedentes

Para el planteamiento de la investigación se indagaron diversos antecedentes, de los cuales se tuvieron en cuenta principalmente los siguientes artículos:

Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH por (Santillán, et al., 2018) utilizando un muestreo aleatorio simple, se seleccionó una muestra representativa de 70 sujetos por programa dando un total de 140 sujetos para aplicar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), proporcionando como resultado que el 55,71 % (78 sujetos) de la muestra representativa poseía bajo nivel de AF, para posteriormente aplicar el test de Ruffer, en el que se demuestra un nivel bajo en la práctica de AF en los estudiantes de las carreras de Administración de Empresas (AE) y Medicina (M), siendo más alto el de AF en AE en comparación con M, la encuesta de autocalificados no contrasta totalmente con los resultados del test de Ruffer donde se evidencia una escasa capacidad de recuperación a corto plazo, permitiendo inferir que no todos los estudiantes son francos en los criterios de autoevaluación.

Otro trabajo es Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima por (Barrionuevo, et al., 2021) en el cual consideraron a los estudiantes de todas las facultades que cursaban el segundo semestre, utilizando el muestreo aleatorio simple para obtener una muestra mínima de 341 estudiantes, aplicando el cuestionario IPAQ y analizando un total de 354 estudiantes con una mediana de edad de 23 años donde la mayoría eran solteros procedentes la facultad de ciencias de la salud, se encontró un nivel de AF moderado en el que se evidencia una mayor practica de AF en los hombres y menor en las mujeres, los niveles bajos se presentan principalmente en estudiantes menores de 30 años, solteros y estudiantes de Ciencias de la Salud de los cuales las principales razones de la baja practica de AF deducidas fueron

cubrir las necesidades del hogar; cubrir el costo de la formación académica; cumplir un rol materno; mostrando menor disponibilidad de tiempo libre al solventar actividades domésticas presentadas mayormente en mujeres.

Otro antecedente es Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia por (Chalapud y Molano, 2021) en el que como metodología se utilizó un estudio descriptivo correlacional de corte transversal con una muestra de 1029 universitarios, aplicando una encuesta de caracterización, el cuestionario IPAQ en su versión corta y el software SPSS para el análisis de datos, como resultado, se presentó dominancia de AF moderada, 77.2% entre nivel de AF moderado y bajo además las mujeres presentaron menor nivel en comparación con los hombres, dejando en claro un relación directa entre el nivel de AF y el sexo, resaltando nuevamente en su discusión que el sexo femenino se dispone a la tendente disminución de AF debido a labores domésticas o maternas aunque el 97.5” de la población dispuso estar soltera.

También se identificaron estudios dirigidos al sedentarismo y sus factores de riesgo como lo son los artículos: Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia por (Moreno, 2018) en el que se utilizó nuevamente un estudio descriptivo transversal en estudiantes pertenecientes a la facultad de salud en el que participaron 546 estudiantes voluntarios con una edad promedio de 18.9 años de edad de los cuales el 60% son del sexo femenino y dando como resultado un 42.77% en la prevalencia del sedentarismo, en este caso los estudiantes de medicina fueron los más activos y los estudiantes de enfermería presentaron un nivel más bajo, sin encontrar diferencias significativas entre los sexos.

Así mismo otra investigación identificada fue Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios por (Concha, et al., 2018), de nuevo un estudio descriptivo de corte transversal en el que se utilizó un muestreo no

probabilístico por cuotas, quedando constituida por 358 estudiantes, en el que la prevalencia de exceso de peso se identificó en estudiantes con bajo nivel de AF, lesiones musculo esqueléticas y fumadores, además, la mayor prevalencia de bajos niveles de AF nuevamente predomina en el sexo femenino, dando como conclusión que “estos hallazgos concuerdan con los reportados por otras investigaciones, las cuales revelan que el hábito tabáquico y la inactividad física contribuyen con el desarrollo de sobrepeso y obesidad”. (Concha, et al., 2018)

Además de investigaciones que relacionan variables como el estrés, la salud mental y la autoeficacia con el nivel de actividad física, (Espinel, et al., 2022) en su investigación Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios de enfoque descriptivo y corte transversal, incluyeron a los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de Santander la cual incluye los programas de medicina, enfermería, fisioterapia, fonoaudiología, terapia ocupacional, instrumentalización quirúrgica y bacteriología con un promedio de edad de 21 años de edad, utilizando el DASS-21 para medir la escala de salud mental y el IPAQ corto para el nivel de AF el cual concluyó en que a pesar de que los estudiantes tenían un alto nivel de actividad física con predominancia en la intensidad vigorosa (62%), el 47% maneja estados de ansiedad extremadamente severa en donde resalta que el sexo femenino representa un mayor porcentaje, además, la población que más hace AF es el sexo masculino del programa de fisioterapia.

(Barreros, et al., 2021) en la investigación nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la universidad peruana cayetano Heredia que reciben educación a distancia cuyo diseño de estudio es observacional de corte transversal descriptivo, se incluyeron 512 estudiantes mayores de edad que cursan el segundo semestre exceptuando urgencias médicas y terapia ocupacional de los

cuales solo se analizaron 96 sujetos utilizando un formulario Google y los correos electrónicos para su difusión, en los resultados se encontró que las mujeres representan el 78% de la muestra con una mediana de edad de 21 años de los cuales el 59% maneja estrés a nivel moderado y el 33% a nivel severo, no se encontró una diferencia entre sexos, más las carreras profesionales muestran niveles elevados de estrés que fluctúan según la carrera entre el 56% al 75%, además no se encontraron diferencias significativas de AF entre los sexos, la cual se concentra entre el 58% y 61% de AF moderada.

(Cubas, 2017) desarrolla su investigación enfocada en Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de tipo descriptivo de asociación cruzada de corte transversal observacional con una muestra de 111 estudiantes que cursan del primer al cuarto año académico entre 16 a 30 años de edad utilizando el IPAQ corto y la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) que determina las creencias que tienen las personas referente a sus capacidades, donde nuevamente predomina el sexo femenino en la muestra contando con 78 sujetos, en esta investigación el sexo femenino posee un nivel de AF bajo más alto que el masculino (27% vs 18%), mientras que el resto se encuentra dividido sin diferencias considerables entre AF moderada y vigorosa, en cuanto a la autoeficacia también medida en tres niveles (bajo, moderado y alto), más de la mitad de la muestra presentó un nivel moderado 58% y el 34% alto, de estos, los porcentajes comparativos fueron respectivamente alto (M-45% vs F-29%), moderado (M-48% VS F-62%), concluyendo al relacionar el nivel de AF y la autoeficacia se encuentra que a mayor nivel de autoeficacia mayor nivel de AF.

(Caro y Rebolledo, 2017) Desarrollan una revisión literaria llamada Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura para esta

investigación se utilizaron múltiples bases de datos de lengua española, portuguesa e inglesa para recopilar la información necesaria dejando al final 56 estudios incluidos en la revisión de 132 artículos potenciales desglosando los factores a: determinantes sociales asociados la AF en universitarios, factores socioeconómicos, estilos de vida, motivación y afrontamiento, determinantes ambientales, barreras para la práctica de AF, promoción de la AF y medición de la AF, en la discusión resalta principalmente los bajos niveles de AF, las razones de la práctica, la diferencia del nivel de practica de AF entre los que destacan como principales barreras el tiempo disponible, las jornadas académicas, la escasez y condición de los espacios, la inseguridad y las ofertas poco atractivas. (Arboleda, et al., 2016) refuerza algunas de estas barreras en la investigación Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana donde no solo se tomaron como muestra a los estudiantes, sino también a docentes, personal administrativo y de aseo, donde el mayor porcentaje en la percepción de barreras se presentó en el sexo femenino.

(Práxedes, et al., 2016) en su investigación Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio, esta investigación tiene un diseño de tipo descriptivo con un corte transversal, con una población de 901 estudiantes matriculados en el curso 2013/2014 en la universidad de Extremadura España, donde los estudiantes son mayores de edad, con edades comprendidas entre 18 a 49 años que se dividían en 493 mujeres y 408 hombres, esta población se distribuyó en los cuatro cursos de grado y los distintos cursos de postgrado, en el cual se usó el cuestionario IPAQ-SF y un pregunta adicional que evaluó los estados de cambio con el fin de conocer los niveles de actividad física moderada y vigorosa, al igual que analizar esos niveles de actividad física respecto a la edad y el sexo y los estados de cambio, arrojando resultados donde la media de

práctica aproximadamente fueron 40 minutos diarios de AFMV, donde los hombres fueron significativamente superiores a las mujeres con un porcentaje del 60% y las mujeres no llegaron ni al 40% en base al cumplimiento de las recomendaciones y el sexo, respecto a la edad muestra que no existe diferencia significativas frente a los niveles de AFMV en los sujetos de 18 a 21 años al igual que los mayores e iguales a 22 años y tampoco respecto a cada uno de los sexos. Los niveles de actividad física aumentaron progresivamente en las etapas de cambio los cuales fueron pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento, pero la mayoría de los estudiantes estuvieron en las etapas de mantenimiento y preparación, dando a entender que hay diferencias significativas en las distintas etapas de los estados de cambio.

(Villamizar, et al., 2020) su investigación se enfoca en el Nivel de actividad física y conducta sedentaria, en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia Covid-19, de tipo descriptivo con un corte transversal, donde su población fueron 100 estudiantes mayores de 18 años de diferentes semestres de tecnología deportiva y profesional en actividad física y deporte en la UTS (Unidades Tecnológicas de Santander), utilizando el cuestionario IPAQ al igual que SBQ para medir comportamientos sedentarios, donde se encontró que 87 de los 100 participantes mostraron un nivel de actividad física altos, 6 un nivel medio y 10 un nivel bajo, dando a entender que la población escogida para esta investigación tiene niveles de actividad física elevados, mientras que los resultados arrojados para comportamientos sedentarios fue negativa dando a entender que los estudiantes tienen altos grados de sedentarismo, por el cual se recomendó pausas activas en las clases al igual que seguir con las recomendaciones instruidas por la OMS.

(Diaz, et al, 2022) investigaron Niveles de actividad física con variables asociadas a la composición corporal en estudiantes universitarios, de tipo descriptivo con un corte transversal,

su población fueron 56 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 16 a 26 años donde se usó el cuestionario IPAQ para la medición de los niveles de actividad física, donde 15 estudiantes con un porcentaje del 26,8% tiene un nivel alto, 28 con un porcentaje del 50% tiene un nivel moderado y 13 con un porcentaje del 23,2 tiene un nivel bajo, dando a entender que el 76,8% de la población cumple con los requisitos mínimos de actividad física recomendada por la OMS

(Yuing, et al., 2021) en la investigaron Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios, tipo descriptivo con un corte transversal, su población fue 2079 estudiantes pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la universidad Santo Tomás de Chile con una muestra de 566 estudiantes, de los cuales el 42,4% eran hombres y 57,6% mujeres, se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para medir el nivel de AF, la condición física a través del International Fitness Scale, la funcionalidad de los miembros superiores con el Cuestionario Disabilities of Arm, Shoulder and Hand, la funcionalidad de miembros inferiores con el Lower Extremity Functional Scale y la percepción de la calidad de vida con el cuestionario de salud SF-36, dando resultados positivos, ya que los participantes fueron a nivel físico muy activos, por consiguiente se percibió una mejoría en la condición física, fuerza muscular, en la velocidad y agilidad, condición cardiorrespiratoria y mejor funcionalidad de los miembros inferiores con una puntuación ($p=0,001$) en comparación con los físicamente no activos, se hicieron unas comparaciones entre la percepción de la condición física y la funcionalidad respecto a conductas sedentarias, también se comparó la percepción de calidad de vida y el nivel de actividad física, dando que los físicamente activos y los sedentarios coincidieron en tener mejores indicadores de salud mental y general.

Por último, un estudio echo en la Universidad Católica Luis Amigó por (Posada y Vásquez, 2022) en su investigación Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19, de enfoque cuantitativo no experimental y de corte transversal descriptivo cuya muestra consta de 231 jóvenes, 212 adultos, 78 adultos mayores y 85 personas con discapacidad utilizando bola de nieve como método para adquirir los datos, utilizando como herramienta principal el cuestionario IPAQ, de este se concluyó que la mayoría son de estratos 1,2 y 3 representando el 89% de la muestra, de los cuales predominaban las personas en situación de discapacidad, además, el 50% de las personas encuestadas realizaron AF, donde la población con mayor nivel de AF fue la población adulta con un 58% y la menor, los adultos mayores con un 26%, cuyos motivos se concentraban en la iniciativa propia utilizando múltiples plataformas virtuales, familiares y entrenadores personales para orientarse y la mayoría contaba con implementos para su práctica, los beneficios percibidos se limitaron la pérdida o mantenimiento del peso, vitalidad, fuerza, resistencia, sensación de mayor energía y la disminución de las dolencias, además resaltan el hecho de que a pesar de que la pandemia generó múltiples experiencias y emociones desagradables, ningún encuestado expreso que la AF ayudase a enfrentar el fenómeno.

Marco Teórico

Actividad física

El concepto de AF puede llegar a generar confusión, más la (OMS, 2020) define claramente la actividad física como:

Cualquier movimiento que genere un gasto calórico mayor al basal, abarcando aquellos movimientos durante el tiempo de ocio, movimientos para desplazarse a determinados

lugares, movimientos que forman parte de determinados trabajos en intensidades moderadas o intensas que sirven para el mantenimiento y mejora de la salud.

Por consiguiente, algunas de las actividades más comunes serían “caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos” (OMS, 2020) cabe decir que la realización de la actividad física es un medio de autocuidado y prevención y de diferentes tipos de enfermedades, ayudando a que la persona construya una vida más sana, algunas de esas enfermedades serían:

La actividad física es un factor protector que permite controlar y prevenir las enfermedades no transmisibles, algunos ejemplos son: los accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, varios tipos de cáncer, diabetes, etc. Además del control del peso corporal en umbrales saludables, prevenir la hipertensión, favorecer la mejora de la salud mental, influencia en la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2020)

Nivel de Actividad Física

Según (Delgado, et al., 2005) el nivel de actividad física es el gasto energético que las personas emplean a la hora de realizar alguna actividad de su vida diaria, ya sean tareas de la casa, responsabilidades laborales, deporte y actividades físicas, entre otros, por eso, el nivel de actividad física se divide en 3 niveles, los cuales son actividades ligeras, moderadas y vigorosas o intensas (P. 4-6), donde las ligeras son las diligencias que las personas hacen en su vida diaria donde no se genera ningún esfuerzo para realizar alguna tarea, como ir a la tienda a comprar el almuerzo, dirigirse al baño, etc. Las actividades moderadas “requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor

corporal (puede producir sudor)” (Minsalud, s.f), ya sea como bailar, caminar un trayecto a paso acelerado, tareas domésticas como la jardinería o aseo a la vivienda, las actividades vigorosas “requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para evaporar el calor que se va generando con el ejercicio intenso” (Minsalud, s.f), ya sea correr, nadar, realiza deporte o actividades aeróbicas altas.

Teniendo clara la importancia de realizar la suficiente AF para la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud para el mantenimiento de una vida saludable, es necesario aclarar cuáles son los rangos mínimos o recomendados de su práctica para lograr una mejor calidad de vida, la Organización Mundial de la Salud habla sobre los minutos mínimos requeridos al hacer actividad física los cuales son:

Recomienda cantidades diferentes en relación a varias características, el más general es por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes (OMS, 2020).

Estilo de vida saludables

La organización mundial de la salud define que “los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS, 2020), esto da a entender que los estilos de vida saludable vienen desde factores tanto sociales como individuales, y estas se forjan según las vivencia de las

personas, por lo tanto es importante mencionar que “los estilos de vida se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como parte de la rutina diaria de las personas. A estas conductas se les denomina hábitos (Bedoya, et al., 2018)”, además los modos de vida según cada persona son distintos, pues estos varían a partir de diferentes condiciones individuales como lo expresa:

Los modos de vida trascienden el ámbito individual pues son el reflejo de los diferentes contextos en los que están inmersos los individuos, expresando las características generales de las comunidades, por ejemplo: su organización económica y política, su cultura, su historia, sus tradiciones, etcétera. (Bedoya, et al., 2018)

Lo anterior da a entender que los diferentes contextos y formas en que las personas viven afectan o no los estilos de vida y esto lo refuerza Echeverri el cual dice: “los contextos influyen en la manera en que las personas y comunidades desarrollan sus condiciones de vida. Dichas condiciones median entre los modos (generales) y estilos de vida (individuales) y permiten comprender las particularidades de los grupos sociales”. (Bedoya, et al., 2018)

Factores de riesgo

Un Factor de Riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que es asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido, sus características se asocian a un cierto tipo de daño a la salud. (Senado, 1998)

Otra definición un poco más actual sobre los factores de riesgo sería la siguiente “un factor de riesgo es cualquier característica, exposición o conducta de un individuo que aumente

su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión” (Tafani, et al., 2013). En el mundo existen demasiados factores de riesgo los cuales afectan la salud de la población ya sea de forma física o mental, algunos factores de riesgo más importantes según Tafani serían “la insuficiencia ponderal infantil, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene” (Tafani, et al., 2013), todos estos factores se incluyen en el contexto tanto social como individual del ser humano, y cabe decir que según el tipo de sociedad, estos factores afectan en mayor o menor probabilidad las condiciones y el modo de vida de las personas puesto que:

La exposición a los factores de riesgo se relaciona directamente con ese atributo de la posición social de una persona. Estudios socioeconómicos muestran que el aumento del desempleo y la baja educación incrementan los riesgos de mala salud en la población. De las dos variables, la primera genera impacto sobre el ingreso y es la más débil y mitigada, en los países con planes de subsidio al desempleo, (Tafani, et al., 2013).

Por ende, la AF es una contramedida para la disminución de los factores de riesgo, pues la práctica de esta ayuda a que las personas no contraigan diferentes tipos de enfermedades; una de esas diversas enfermedades que más azotan la salud de las personas son las cardiovasculares, las cuales afectan a la sociedad actualmente en mayor cantidad, por eso algunos factores de riesgo a estas enfermedades serían las siguientes:

Algunos factores convencionales de riesgo de las enfermedades cardiovasculares son el consumo de tabaco, elevación de la presión arterial, el aumento de la colesterolemia y la glucemia. Muchos otros factores aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el bajo nivel socioeconómico, la dieta malsana, la inactividad física, la obesidad, la

edad, el sexo masculino, antecedentes familiares de inicio temprano de enfermedad cardiaca coronaria y la resistencia a la insulina (Tafani, et al., 2013).

Instituciones de Educación Superior (IES)

Las Instituciones de Educación Superior (IES) son las “entidades que cuentan, con arreglo a las normas legales, con el reconocimiento oficial como prestadoras del servicio público de la educación superior en el territorio colombiano”. (Mineducacion, 2010)

Las instituciones de educación superior tienen una clasificación, las cuales son (A) de carácter académico, (B) de naturaleza jurídica, la primera clasificación:

Instituciones A: El carácter académico constituye el principal rasgo que desde la constitución (creación) de una institución de educación superior define y da identidad respecto de la competencia (campo de acción) que en lo académico le permite ofertar y desarrollar programas de educación superior, en una u otra modalidad académica. (Mineducacion, 2010).

Las IES de carácter académico se clasifican en instituciones tecnológicas, instituciones universitarias o escuelas tecnológicas, instituciones técnicas profesionales y universidades, las cuales prestan educación para las personas que quieran recibirla; Estas instituciones tienen diferentes modalidades de formación las cuales brindan distintos modos de educación para la población y estas son: “modalidad de Formación Técnica Profesional (relativa a programas técnicos profesionales), modalidad de Formación Tecnológica (relativa a programas tecnológicos), modalidad de Formación Profesional (relativa a programas profesionales)” (Mineducacion, 2010).

La segunda clasificación de las IES son las instituciones B:

Instituciones B: Según la naturaleza jurídica, la cual define las principales características que desde lo jurídico y administrativo distinguen a una y otra persona jurídica y tiene que ver con el origen de su creación. Es así que con base en este último aspecto las instituciones de educación superior son privadas o son públicas, (Mineducación, 2010).

Estas instituciones de carácter jurídico tienen la característica de ser privada o públicas, como ya mencionado anteriormente, estas mismas tienen unas grandes diferencias las cuales según Mineducación son:

Las instituciones de educación superior de origen privado deben organizarse como personas jurídicas de utilidad común, sin ánimo de lucro, organizadas como corporaciones, fundaciones o instituciones de economía solidaria, aunque estas últimas aún no han sido reglamentadas. Las instituciones de educación superior públicas o estatales se clasifican, a su vez en: establecimientos públicos y entes universitarios autónomos, los primeros tienen el control de tutela general como establecimiento público y los segundos gozan de prerrogativas de orden constitucional y legal que inclusive desde la misma jurisprudencia ha tenido importante desarrollo en cuanto al alcance, a tal punto de señalar que se trata de organismos que no pertenecen a ninguna de las ramas del poder público. (Mineducación, 2010)

Programa académico

El Ministerio de Educación Nacional define el concepto de programa académico como un conjunto de asignaturas, materias u ofrecimientos educativos, organizado por disciplinas,

de tal forma que da derecho a quien lo completa satisfactoriamente a recibir de la institución que lo ofrece un reconocimiento académico, producto del estudio formal y según el nivel de formación. (MEN, 2019)

Para que un programa académico sea aceptado como uno de alta calidad, este debería de estar acreditado y obtener un reconocimiento público, el cual es:

Otorgado mediante un acto administrativo por el Ministerio de Educación Nacional, previo concepto del Consejo Nacional de Acreditación (CNA). Las instituciones de educación superior que cuenten con programas acreditados pueden ofrecerlos y desarrollarlos en extensión, obteniendo previamente el registro calificado mediante acto administrativo sin necesidad de adelantar el procedimiento de evaluación. (MEN, 2019)

Los programas académicos se dividen en dos los cuales son: pregrado y posgrado, donde cada uno de ellos impacta un tipo de población diferente y tienen un objetivo diferente al otro, para matricularse uno de ellos (posgrado) es esencial haber culminado el otro (pregrado).

Los programas académicos que preparan para el desempeño de ocupaciones, para el ejercicio de una profesión o disciplina determinada, de naturaleza tecnológica o científica o en el área de las humanidades, las artes y la filosofía. También son programas de pregrado aquellos de naturaleza multidisciplinaria como estudios de artes liberales. (MEN, 2019)

Los programas académicos de último nivel de la educación formal superior que contribuyen a fortalecer las bases para la generación, transferencia, apropiación y aplicación del conocimiento, así como a mantener vigente el conocimiento disciplinario y

profesional impartido en los programas de pregrado. El nivel de posgrado comprende las especializaciones, las maestrías y los doctorados. (MEN, 2019)

Semestre

Es definido por el (MEN, 2019):

Como un conjunto sucesivo de semanas que de manera autónoma define y planea una institución de educación superior o un programa académico de la misma, en el que se desarrolla un ciclo completo de los procesos académicos y administrativos, al inicio del cual los estudiantes deben refrendar o revalidar su matrícula y al final del cual el programa académico evalúa, confirma y actualiza la condición y el estado académico de sus estudiantes.

Universidad Católica Luis Amigó

La Universidad Católica Luis Amigó se ha posicionado en el medio educativo como una Institución que ha sabido, gracias a su propuesta pedagógica, poner en marcha proyectos académicos con un enfoque eminentemente social. Creada y dirigida por la Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos, la Universidad se ha planteado como propósito, bajo el carisma amigoniano, formar seres humanos y profesionales con alta sensibilidad social y calidad académica, que permita con sus acciones y proyectos favorecer la calidad de vida de la niñez, la juventud, la familia y la sociedad. (FUNLAM, 2021)

Estudiantes universitarios

Ser estudiante universitario va más de solo estudiar en una universidad, y la universidad más de solo formar a una persona, todo esto incluye las experiencias y saberes que el estudiante aprende en el transcurso de su vida académica, por eso para Guzmán:

La representación social en relación a ser estudiante universitario se conforma y alimenta aún antes de que los alumnos ingresen a la universidad, luego se enriquece, amplía y modifica con la experiencia. Es decir, que se construye a través de las significaciones que circulan desde los espacios institucionales, culturales, académicos y familiares, entre otros, de inserción y pertenencia, mediante la interacción con el “otro”, portador de representaciones particulares, dadas por la singularidad de sus experiencias y atravesadas por los valores sostenidos socialmente en relación a la misma. (Guzmán, et al., 2013).

La vida universitaria de un estudiante tiende a cambiar muchas de las percepciones que los estudiantes tienen frente a su vida social e individual, cuando un estudiante apenas inicia a recorrer su camino académico, este primero tiene que adaptarse al nuevo y diferente mundo que la universidad les ofrece, por eso para Padilla existen diferentes factores que condicionan estos, los cuales son:

En el proceso personal de adaptación a la vida universitaria, influyen diferentes factores como lo es el ambiente de la universidad, el lugar físico, el personal docente y administrativo, los familiares, aunados al interés, la motivación, la personalidad, los estilos de vida, la cultura, el nivel socioeconómico, la escolaridad previa, las expectativas sobre la institución y la carrera que eligieron, (Sánchez, et al., 2014).

Dando a entender que todo el ámbito universitario, condiciona los aprendizajes y cambios en las percepciones de como el estudiante dimensiona su vida universitaria, y como en el transcurso de esta, su manera de ver la realidad social cambiara a medida que avanza en su vida académica.

Marco Normativo

A continuación, se encontrarán el conjunto de normas y leyes que cimentan y respaldan la razón de la investigación.

Constitución política

Artículo 26. El cual expresa que “Toda persona es libre de escoger profesión u oficio”.

Artículo 27. En el que consta que “El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra”.

Artículo 52 de la Ley 181. Modificado por Acto Legislativo 02 del 2000 el cual eleva “El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social”.

Artículo 64. Donde esclarece que:

Es deber del Estado promover el acceso progresivo a la propiedad de la tierra de los trabajadores agrarios, en forma individual o asociativa, y a los servicios de educación <sic>, salud, vivienda, seguridad social, recreación, crédito, comunicaciones, comercialización de los productos, asistencia técnica y empresarial, con el fin de mejorar el ingreso y calidad de vida de los campesinos.

Artículo 67. En el cual informa que:

La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

Artículo 69. Donde afirma que “El Estado fortalecerá la investigación científica en las universidades oficiales y privadas y ofrecerá las condiciones especiales para su desarrollo”.

Artículo 300 # 10. En el cual se anuncia “Regular, en concurrencia con el municipio, el deporte, la educación y la salud en los términos que determina la Ley”.

Leyes

Ley 181 del 1995. “por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte” de la cual convienen los siguientes artículos:

Artículo 3. El cual hace énfasis en que “Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”

- “1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles”.
- “5o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.
- “8o. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos”.

Artículo 4. Donde se establecen algunos derechos sociales:

El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social.

Artículo 5. “Definición de los términos recreación; aprovechamiento del tiempo libre y educación extraescolar”.

Artículo 6. En el cual se expresa que:

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Artículo 18. Donde se instituye que “Los establecimientos que ofrezcan el servicio de educación por niveles y grados contarán con infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas”.

Ley 115 del 1994. “Por la cual se expide la Ley General de Educación” de la que destaca el siguiente artículo:

Artículo 141. En el cual se establece que “Los establecimientos educativos que ofrezcan el servicio por niveles y grados, contarán con una biblioteca, infraestructura para el desarrollo de actividades artísticas y deportivas y un órgano de difusión de carácter académico”.

Ley 30 del 1992. “Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior” de la que destaca el siguiente artículo:

Ley 2157 del 2021. “Por medio de la cual se modifica y adiciona la Ley Estatutaria 1266 de 2008, y se dictan disposiciones generales del Hábeas Data con relación a la información financiera, crediticia, comercial, de servicios y la proveniente de terceros países y se dictan otras disposiciones”.

Toda la información anteriormente mencionada en el marco normativo ha sido extraída de la *Secretaría General del Senado* (Senado, 2022) de la cual se seleccionaron únicamente las normas, leyes y artículos relacionados directamente con la educación y la AF, resaltando las ya existentes normas que respaldan y dan orden a la educación, AF, uso y tratamiento de datos como derechos esenciales.

Decretos

Decreto 1330 de 2019. El cual busca regular los procesos de registro calificado y calidad académica de las IES. (UdA, 2020) y (MEN, 2019)

Metodología

Diseño de la Investigación

Se opta por un estudio de enfoque cuantitativo puesto que como lo expone (Sampieri, 2014) “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías”

Además de un diseño observacional con un alcance de corte transversal descriptivo, permitiendo medir fenómenos utilizando estadística para comprobar hipótesis y teorías a través de un conjunto de procesos secuenciales durante un periodo de tiempo específico como lo expone (Sampieri, 2014).

Población/muestra

Referente a la población, se tuvieron en cuenta a los estudiantes del programa Profesional en Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias Sociales y Psicología matriculados en la Universidad Católica Luis Amigó ubicada en Medellín, Colombia, el cual cuenta a la fecha con 516 estudiantes matriculados en el periodo 2023-1.

También se optó por una selección no probabilística donde la muestra utilizada no se enfoca en la probabilidad, sino que depende de las características de la investigación (Sampieri, 2014), inclinándose así por la bola de nieve el cual funciona como un “voz a voz” para el reclutamiento de participantes, utilizando los correos institucionales de los estudiantes matriculados al programa como herramienta de divulgación.

Variables/categorías

Las variables a tener en cuenta fueron: información sociodemográfica, información académica y por último nivel de actividad física respectivamente, las cuales fueron operacionalizadas en la Tabla

Tabla 1*Operacionalización de Variables*

| GRUPO 1: INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA | | | | | |
|--|---|-------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| Nombre de la variable | Descripción conceptual | Naturaleza | Nivel de medición | Unidad de medida | Unidades o categorías |
| Edad | Tiempo en años que ha vivido una persona desde su nacimiento. | Cuantitativa | Intervalo | Continuo | 15-19 años. 20- 24 años. 25- a 29 años. 30 en adelante |
| Sexo | Circunstancia orgánica que diferencia los machos de las hembras. | Cualitativa | Nominal | N/A | Femenino, Masculino y No definido. |
| Ocupación | Actividad, responsabilidad o trabajo que se encuentra ejecutando. | Cualitativa | Nominal | N/A. | Estudiante, Estudiante y trabajador. |
| Estado Civil | Condición social respecto a la pareja. | Cualitativa | Nominal | N/A | Soltero, casado y unión libre. |
| Estrato | Criterio de organización socioeconómica. | Cualitativa | Ordinal | Continuo | 1.2.3.4.5.6. |
| GRUPO 2: INFORMACIÓN ACADEMICA | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|-------|----------|-------------------------------------|
| Nivel académico | Forma en la que se clasifica el progreso para la culminación del programa. | Cuantitativo | Razón | Continuo | Nivel académico 1 al 10 |
| Créditos matriculados | Cantidad de créditos matriculados durante el semestre vigente. | Cuantitativo | Razón | Continuo | 2 – 10 créditos y 10 – 20 créditos. |
| Cursos Matriculados | Cantidad de cursos matriculados durante el semestre vigente. | Cuantitativo | Razón | Continuo | 1 – 4 cursos y 4 – 8 Cursos. |

GRUPO 3: NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

| | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|-------|----------|-------|
| Nivel de actividad física | Gasto energético que las personas emplean a la hora de realizar alguna actividad de su vida diaria, ya sean tareas de la casa, responsabilidades laborales, deporte, actividades físicas, etc. | Cuantitativo | Razón | Discreta | MET'S |
|---------------------------|--|--------------|-------|----------|-------|

Fuente: Autoría propia.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Cuestionario IPAQ

El IPAQ es un cuestionario creado por un consenso de países y aprobado la Organización Mundial de la Salud (OMS), el objetivo de este cuestionario es:

Estimar los niveles habituales de actividad física de una forma estandarizada para ser usada en poblaciones de todos los países, así como para ser usado en los diferentes niveles de población, para estudiar sus características en cuanto a su inactividad física y sus consecuencias en la salud. (Carrera, 2017)

Por eso la función de este cuestionario es “facilitar el control, seguimiento de la actividad física y aportar valores cuantificables que mediaran el nivel de actividad física y sedentarismo en la población” (Wei y Gutiérrez, 2020). El IPAQ consta de dos versiones una corta y la otra larga, donde la versión corta “es de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado”, (Carrera, 2017) y la versión larga “tiene 27 ítems y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias” (Carrera, 2017), estas dos versiones evalúan aspectos y características de la actividad física como la duración, intensidad y frecuencia; este cuestionario tiene diferentes modos de aplicarlos los cuales son “mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años”. (Carrera, 2017)

Revisión y análisis de los datos

Para la explicación de este apartado se utilizó “*Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga*” de (Delgado, et al., 2005) el cual contiene la explicación detallada de los procesos de las encuestas.

Variables Continuas

Se utilizan dos tipos de variables, las variables continuas que se valoran en METs asignándole valores energéticos a cada actividad para alcanzar unos resultados en METs-minutos que surge de multiplicar los MET x los minutos en los que se ejecuta la acción; Los resultados de MET-minutos equivalen a las kilocalorías para una persona de 60kg, las calorías se calculan con la ecuación MET-minutos x (peso en kg/60kg); al final los resultados se pueden presentar como MET-minutos/día o MET-minutos/semanales, del cual se recomienda utilizar los MET-minutos/semanales puesto que es más utilizado.

Tabla 2
Fórmulas para Computar los MET-minutos/semana

| Fórmulas | |
|---------------------------|---|
| Actividad Vigorosa | = 8.0 * minutos de actividad de intensidad vigorosa * días de intensidad vigorosa |
| Actividad Moderada | = 4.0 * minutos de actividad de intensidad moderada * días de intensidad moderada |
| Andar | = 3.3 * minutos andando * días andando |
| AF Total | = suma de Andar + Moderada + Vigorosa METminutos/semana |

Fuente: *Formulas extraídas de “Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga”*

Variables Discretas:

Se categorizan en 3 niveles, los cuales son: Alto, describe altos niveles de participación. Moderado, para quienes realizan algún tipo de actividad. Baja, para los que no encuadran en los criterios de las categorías anteriores.

Tabla 3
Criterios y Categorías de las Variables Discretas

| Resultados Discretos | |
|----------------------|--|
| Categorías | Criterios |
| Baja | Aquellos que no cumplen con los criterios de las otras dos categorías se sitúan en el nivel más bajo de AF |
| Moderada | 3 días o más de actividad física e intensidad vigorosa al menos 20 minutos por día |
| | 5 o más días de intensidad física moderada y/o andar al menos 30 minutos por día |
| Alta | 5 o más días de cualquier combinación de andar, actividad de intensidad moderada y actividad e intensidad vigorosa sumando un mínimo Total de Actividad Física de al menos 1500 MET-minutos/semana |
| | Actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana sumando un mínimo total de actividad física de al menos 1500 MET-minutos/semana |
| | 7 o más días de cualquier combinación de andar, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 MET-minutos/semana |

Fuente: *Categorías extraídas de “Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga”*

Tiempo Sentado

Este es un indicador adicional y no forma parte de ningún resultado de AF, estos se presenten tan como mediana y el renglo inter cuartil.

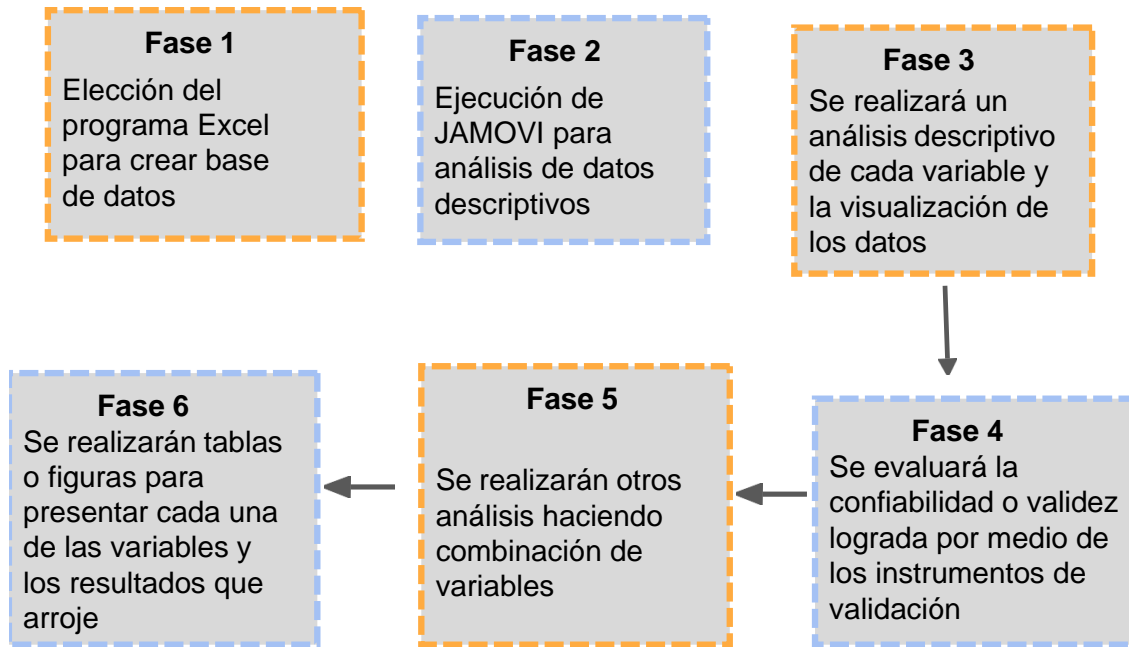
Delimitación y alcance

Para la delimitación de esta investigación se tuvo en cuenta la Universidad Católica Luis Amigó, dentro de los diferentes programas que contiene esta Universidad la presente investigación se enfoca en el de programa Profesional en Actividad Física y Deporte (AFD), el cual tiene 10 niveles o semestres académicos, el criterio de inclusión se centra únicamente en los estudiantes del programa académico de AFD que se encuentren matriculados vigentemente en el periodo 2023-1, se excluirán los estudiantes que no se encuentren matriculados en el programa de AFD, estudiantes con incapacidad prolongada por enfermedad o lesión y estudiantes que se encuentren activamente en procesos en procesos de fisioterapia ortopédica.

El alcance de la investigación agrupa 5 puntos clave, los cuales van dirigidos hacia: 1. Identificar si los estudiantes del programa son activos puesto que en el pensum hay cursos que tienen como objetivo generar cambios positivos en los estilos de vida de los estudiantes, 2. Conocer si hay alguna variación entre el nivel de AF y el nivel académico, 3. Distinguir si existe alguna diferencia significativa entre los sexos, 4. Determinar cuáles son las mayores causas para la práctica y descuido de la AF, 5. Ofrecer a la universidad Católica Luis Amigó información valiosa para poder intervenir a los estudiantes de forma pertinente, beneficiando el programa para modificar la orientación de los cursos según el fenómeno analizado.

Plan de Análisis

Para el plan de análisis se utilizó un sistema de fases, los cuales consisten en:



Resultados

Se recolectaron un total de 197 respuestas de las cuales quedaron 179 datos tras la depuración correspondiente, esta base de datos pasó por JAMOSI para su respectivo análisis del cual surgieron las siguientes tablas:

Tabla 4
Frecuencia de las Categorías

| Categorías | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| ALTO | 132 | 73.7 % | 73.7 % |
| BAJO | 3 | 1.7 % | 75.4 % |
| MEDIO | 44 | 24.6 % | 100.0 % |

En la Tabla 4 se encuentra que los estudiantes del programa, tienen niveles de AF predominantemente altos y moderados, ya que solo una pequeña cantidad de ellos practican poco o no practica ninguna clase de AF.

Tabla 5
Edad y Nivel de Actividad Física

| Edad | Categorías | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 15 - 19 | ALTO | 24 | 13.4 % | 13.4 % |
| | BAJO | 1 | 0.6 % | 14.0 % |
| | MEDIO | 9 | 5.0 % | 19.0 % |
| 20 - 24 | ALTO | 86 | 48.0 % | 67.0 % |
| | BAJO | 1 | 0.6 % | 67.6 % |
| | MEDIO | 28 | 15.6 % | 83.2 % |
| 25 - 29 | ALTO | 19 | 10.6 % | 93.9 % |
| | BAJO | 1 | 0.6 % | 94.4 % |
| | MEDIO | 5 | 2.8 % | 97.2 % |

| Edad | Categorías | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 30<= | ALTO | 3 | 1.7 % | 98.9 % |
| | BAJO | 0 | 0.0 % | 98.9 % |
| | MEDIO | 2 | 1.1 % | 100.0 % |

En la Tabla 5 los estudiantes que se encuentran en un rango de edad entre 20 y 24 años representan un 64% de la muestra siendo la más alta en esta variable con 115 estudiantes en total, siguiendo con el rango entre 15 y 19 (19%, 34 estudiantes), entre 25 y 29 (14%, 25 estudiantes) y entre edades iguales o mayores de 30 (2,8%, 5 estudiantes).

Tabla 6
Sexo y Nivel de AF

| Sexo | Categorías | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Femenino | ALTO | 21 | 11.7 % | 11.7 % |
| | BAJO | 2 | 1.1 % | 12.8 % |
| | MEDIO | 15 | 8.4 % | 21.2 % |
| Masculino | ALTO | 111 | 62.0 % | 83.2 % |
| | BAJO | 1 | 0.6 % | 83.8 % |
| | MEDIO | 29 | 16.2 % | 100.0 % |

En la Tabla 6 se aprecia que el sexo masculino predomina en el programa, representando el 78,8% de la muestra, además en relación al nivel de AF alto con el sexo la diferencia es significativa ya que del total de los hombres el 78% se encuentra en esta categoría y del total de mujeres el 55% está en la categoría.

Tabla 7
Ocupación y Nivel de AF

| Ocupación | Categorías | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Estudiante | ALTO | 68 | 38.0 % | 38.0 % |
| | BAJO | 2 | 1.1 % | 39.1 % |
| | MEDIO | 27 | 15.1 % | 54.2 % |
| Estudiante y trabajador | ALTO | 64 | 35.8 % | 89.9 % |
| | BAJO | 1 | 0.6 % | 90.5 % |
| | MEDIO | 17 | 9.5 % | 100.0 % |

En la Tabla 7 no se encontró una diferencia significativa entre la ocupación y el nivel de AF de los cuales 97 estudiantes (54,2%) se dedican solo a estudiar y 82 estudiantes (45,8%) a estudiar y trabajar.

Tabla 8
Nivel Académico y Nivel de AF

| Nivel Académico | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| 3 | 28 | 15.6 % | 15.6 % |
| 4 | 12 | 6.7 % | 22.3 % |
| 5 | 34 | 19.0 % | 41.3 % |
| 6 | 12 | 6.7 % | 48.0 % |
| 7 | 20 | 11.2 % | 59.2 % |
| 8 | 33 | 18.4 % | 77.7 % |
| 9 | 14 | 7.8 % | 85.5 % |
| 10 | 26 | 14.5 % | 100.0 % |

En la Tabla 8 tampoco se encontraron diferencias significativas, cabe resaltar que la mayoría de las respuestas provienen de los niveles académicos 3,5,8 y 10.

Tabla 9

Cursos Matriculados y Nivel de AF

| Cursos Matriculados | Categorías | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 - 4 | ALTO | 96 | 53.6 % | 53.6 % |
| | BAJO | 2 | 1.1 % | 54.7 % |
| | MEDIO | 26 | 14.5 % | 69.3 % |
| 5 - 8 | ALTO | 36 | 20.1 % | 89.4 % |
| | BAJO | 1 | 0.6 % | 89.9 % |
| | MEDIO | 18 | 10.1 % | 100.0 % |

En la Tabla 9 resalta una diferencia significativa entre los cursos matriculados y el nivel de AF, los estudiantes que matricularon de 1 a 4 cursos tienen un mayor nivel de AF a diferencia de los que matricularon de 5 a 8 cursos (53,6% VS 20,1%) en relación con la categoría alta.

Discusiones

El principal tema a destacar es la diferencia del nivel de AF entre el sexo masculino y femenino, el cual sigue el patrón de la mayoría de los antecedentes encontrados, como punto de partida, recordemos que en relación al total de encuestados de cada sexo concluyó en 78%M vs 55%F con alto nivel de AF como en la investigación Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia por (Chalapud y Molano, 2021) en la cual sexo femenino presentó menor nivel de AF por las tendentes responsabilidades domésticas y maternas pese a que el 97% de la muestra afirmo ser soltera, también en Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios por (Concha, et al., 2018) el cual reporta encontrar exactamente la misma tendencia del sexo femenino tanto en los resultados como en los antecedentes cuya muestra fue de 358 estudiantes.

La carga academica está relacionada directamente con el nivel de AF, ya que en los resultados de esta investigación se evidencio una mayor tendencia a la practica de AF en aquellos estudiantes con una carga academica regular, lo mismo se encontró (Barreros, et al., 2021) en la investigación nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la universidad peruana cayetano Heredia que reciben educación a distancia en la cual aclaran que hay fluctuación dependiendo del tipo de carrera y programa, especialmente las carreras profesionales ya que muestran niveles elevados de estrés, para su muestra resultado que la población entró en la categoría moderada de AF mayormente.

Además en la investigación de (Cubas, 2017) Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se encuentra una característica sumamente importante, la cual es una asociación cruzada entre

autoeficacia y el nivel de AF con una muestra 111 sujetos en el que se repite la tendencia del sexo femenino a dar resultados más bajos de AF el cual está directamente relacionado con los niveles de autoeficacia, es necesario entonces buscar alternativas para la promoción de la AF para que influya en el sexo femenino, ya sea llevada desde otro enfoque o acompañada de procesos para la mejora de autoeficacia y autoconfianza por consecuencia.

Conclusiones

De los datos arrojados que entran en la categoría de nivel de AF alto se encontraron resultados totales que alcanzaban hasta veinte mil Met's, además algunos estudiantes reconocían no practicar AF por cuestiones económicas, lo que podría implicar que algunos estudiantes tienen una posible confusión entre los términos actividad física, ejercicio físico y deporte.

El contexto académico y el programa influyen fuertemente y de forma positiva en la práctica de AF especialmente a aquellos que ya llevan una carga académica regular que se encuentran en un rango de edad entre 20 a 24 años, el hecho de que casi la mitad de los encuestados trabajen no impide significativamente la práctica de AF.

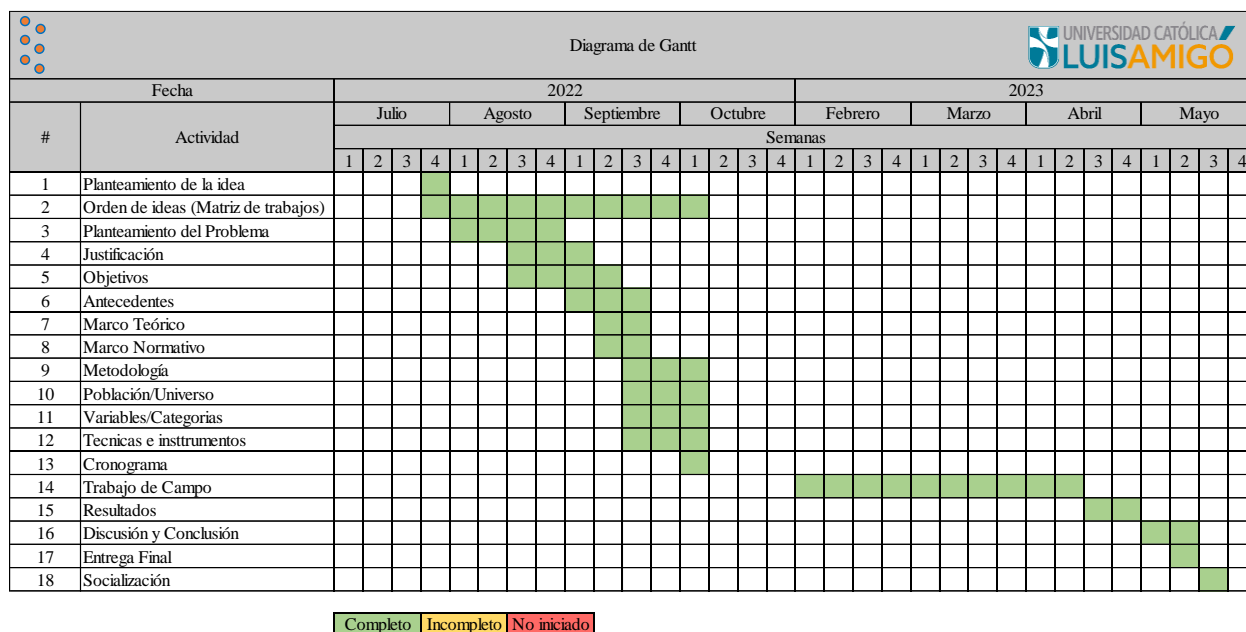
Es pertinente considerar repetir la investigación después de la modificación del Pensum del programa académico, puesto que este tendrá condiciones completamente diferentes a las de la investigación presente, la principal dificultad fue la recolección de datos, ya que durante el semestre se hicieron diversas investigaciones con la misma técnica de recolección de datos disminuyendo la motivación y generando confusión sobre las encuestas.

Cronograma

A continuación, se relacionan las actividades desarrolladas durante el proceso de estructuración de la investigación.

Ilustración 1

Cronograma de Ejecución para el Desarrollo de la Investigación.



Fuente: Elaboración Propia.

Referencias

Arboleda, V., Arango, E., & Feito, Y. (2016). *Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana.*

ASCOLFA. (Marzo de 2020). *Asociación Colombiana de Facultades de Administración.*

https://www.cna.gov.co/1779/articles-401007_documento.pdf

Barreros, N., Lalupú, L., & Martínez, G. (2021). *NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA*

PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA

CAYETANO HEREDIA QUE RECIBEN EDUCACIÓN A DISTANCIA. Repositorio de la

Universidad Peruana Cayetano Heredia:

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9700/Nivel_BarrerosCardenas_Nayomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Barrionuevo, V., Coronado, A., Asencios, R., Tapia, C., Molina, L., & Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Health Care and Global Health.*

Bedoya, L., Alzate, M., Arango, M., Bedoya, D., Ríos, X., & al, e. (2018). *Guía Estilos de Vida Saludables.*

Caro, A., & Rebolledo, R. (2017). *DETERMINANTES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN DE LITERATURA.*

<https://www.redalyc.org/journal/5121/512158734020/html/>

Carrera. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Enfermería del Trabajo.*

- Chalapud, L., & Molano, N. (2021). Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.
- Concha, Y., Gúzman, E., Valdés, P., Lira, C., Petermann, F., & Celis, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*.
- Cubas, W. (2017). *Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6185/Cubas_cw.pdf?sequence=3#:~:text=La%20escala%20de%20autoeficacia%20para,%2D%2089%20puntos%20\(42\).](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6185/Cubas_cw.pdf?sequence=3#:~:text=La%20escala%20de%20autoeficacia%20para,%2D%2089%20puntos%20(42).)
- Delgado, & al, e. (2005). Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga. *Actividad física, salud y ergonomía para la calidad de vida*.
- Delgado, M., P, T., & V, S. (2005). Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)., (págs. 4-6).
- Díaz, K., Gutiérrez, M., & Martínez, R. (2022). NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON VARIABLES ASOCIADAS A LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *GADE: Revista Científica*.
- Espinel, A., Castellanos, K., Suarez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., Rincón, Z. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, <http://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/clic/article/view/401/353>.
- FUNLAM. (2021). *Universidad Católica Luis Amigó*. Obtenido de <https://www.funlam.edu.co/>

- Guzmán, M., Marta, Caram, Gladys, Asar, G. D., & Mariana y Bordier, S. M. (2013). *¿Qué significa ser estudiante universitario? representaciones de los alumnos de ciencias de la educación de la UNT*. <https://www.aacademica.org/000-054/451.pdf>
- INDER. (2020). *Instituto de Deportes y Recreación de Medellín*.
<https://www.inder.gov.co/es/acerca-del-inder>
- MEN. (15 de Julio de 2019). *Ministerio de Educación Nacional*.
<https://www.mineducacion.gov.co/portal/Educacion-superior/Sistema-de-Educacion-Superior/231240:Instituciones-de-Educacion-Superior>
- Mineducacion. (24 de febrero de 2010). *Ministerio de Educación Nacional*.
- MINSALUD. (abril de 2015). *ABECÉ*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>
- Minsalud, S. (s.f.). *¡A MOVERSE! Guía de actividad física*.
- Moreno. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*.
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS. (s.f.). *Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ)*.
- Posada, Z., & Vásquez, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del villar, F., & Garcia, L. (2016). NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DIFERENCIAS EN

FUNCIÓN DEL GÉNERO, LA EDAD Y LOS ESTADOS DE CAMBIO. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE.*

Prieto. (Mayo de 2011). *Colegio Particular Blumenthal.*

<https://www.colegioparticularblumenthal.cl/wp-content/uploads/2020/03/referencia-actividad-fisica-y-salud1.pdf>

Ramos, G., Chiva, I., & Gómez, M. (2017). Las competencias básicas en la nueva generación de estudiantes universitarios: Una experiencia de Innovación. *REDU (Revista de Docencia Universitaria)*, 37-55.

Rodríguez, G. (2011). *INFLUENCIA DE DETERMINANTES SOCIO-DEMOGRÁFICOS EN LA ADHERENCIA A LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE ENTRE 15 Y 74 AÑOS DE MADRID.*

Sampieri. (2014). *Metodología de la Investigación.* McGraw Hill Education.

Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias, J., & Saucedo, M. (2014). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.* Obtenido de El reto del Estudiante Ante su Adaptación y Autocuidado como Estrategia para Disminuir Problemas Crónicos Degenerativos: <https://doi.org/10.29057/icsa.v2i4.754>

Santillán, R., Asqui, E., Casanova, A., Santillán, H., Obregón, G., & Vásquez, M. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*

Senado, J. (1998). Los factores de riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral.*

Senado, S. G. (5 de septiembre de 2022). Obtenido de <http://www.secretariasenado.gov.co/>

Tafari, R., Chiesa, G., Caminati, R., & Gaspio, N. (2013). FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD. *Revista de Salud Pública.*

Todo Sobre el Alumnado. (2022). Obtenido de Blog: <https://unate.org/about-us>

UdA. (2020). *Universidad de Antioquia.*

https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fY_NCsIwEIRfxYvHkPTHqsfiQRAPHkTaXGRJF11tszVJxce3VUG8eBlmlm8GVmpZSe3gTieIxA6alde6OC6WqzQpc7VVRV6ostjls3m6zvYHJTdS_weGBbrcb rqU2rCL-Iiy6thHaHqLMFUQftOZW3z7USeOIxmCMFWvtiPL

Villamizar, D., Martínez, C., & Hernández, S. (2020). NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN ESTUDIANTES DE PROGRAMAS DEL ÁREA DEPORTIVA, RELACIONADOS CON LA PANDEMIA COVID-19.

Wei, L., & Guitiérrez, H. (2020). Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*

Yuing, T., Soto, C., Valdés, N., Méndez, G., & Guzmán, E. (2021). Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina Militar.*

Anexos

Se anexa el cuestionario adaptado como herramienta de recolección de datos relacionado a la presente investigación:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduPh7L2Siv2u7ucQ0oEYxclzR_93bnQwApV5NtK0nSJ75RgQ/viewform?usp=sf_link

Ilustración 2

Cuestionario IPAQ Versión Corta adaptada



Fuente: Pagina Web International Physical Activity Questionnaire y adaptación propia en Google forms.