



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE SALUD Y CIENCIAS SOCIALES DE UNA UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Elvira Palma Gajardo, Fernando Maureira Cid, Luis Valenzuela Contreras

Docentes Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes.
Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago de Chile
Email: epalma@ucsh.cl

Valentina Godoy Arenas, Felipe González Lizana, Carlos Sanhueza Jiménez, Sebastián Solar González y Alexis Tapia Moya

Licenciados en Educación Física, Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes. Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago de Chile

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es determinar las diferencias en la práctica de actividad física entre carreras de la facultad de Salud y de Ciencias sociales de una universidad privada de Santiago de Chile. Para ellos se aplicó la sección *Actividad física o deporte* del cuestionario de *hábitos de vida saludable para estudiantes* a 604 estudiantes de las carreras de psicología, trabajo social, sociología, enfermería, kinesiología y fonoaudiología. Los resultados muestran que kinesiología y fonoaudiología son las carreras que presentan el menor porcentaje de estudiantes sedentarios y en el extremo opuesto encontramos a psicología y trabajo social. Además, las damas presentan casi el doble de porcentaje de sedentarismo en relación con los varones. En los estudiantes que no realizan actividad física el principal motivo para no hacerlo es *no tener tiempo*. Son necesarias más investigaciones que abarquen otras áreas como pedagogía, ciencias, ingeniería, etc. y en más universidades del país.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física; sedentarismo; salud; ciencias sociales; motivos inactividad.

1. INTRODUCCIÓN

Diversos estudios sitúan a Chile como el país con la mayor tasa de obesidad en Sudamérica, con un sobrepeso de alrededor del 65% de la población (OMS, 2017). El Ministerio del Deporte (2016) menciona que en Chile más de la mitad de la población de 15 años o más presenta sobrepeso u obesidad y el 80% es sedentaria. La inactividad física ha sido relacionada con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, disminución del bienestar psicológico, de la autoestima y del estado de ánimo, efectos negativos sobre la actividad cardiovascular y musculoesquelético., etc. (OMS, 2011).

Para Espinoza, Gálvez, McMillan y Rodríguez (2011) los hábitos de vida saludable no sólo ocurren en la infancia, sino también en la vida universitaria, donde los estudiantes llevan una rutina de inactividad física y mal consumo nutricional. Un estudio de Martínez (2008) evaluó a 371 estudiantes universitarios de Bogotá en Colombia, mostrando que el 90,5% son sedentarios, con valores de 88,8% de inactividad física en enfermería, 100% en optometría y 76,9% en diseño gráfico. Martínez, Sámano, Asadi, Magallanes y Rosales (2012) describieron la práctica de actividad físico-deportiva y los niveles de sedentarismo en 634 estudiantes universitarios mexicanos, con un 74,6% que reportaron no practicar ningún deporte, el 45% afirma no realizar ningún tipo de ejercicio físico y el 34,7% son sedentarios, de los cuales el 84,5% son mujeres.

Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) evaluaron a 1.811 estudiantes de entre 15 y 24 años de seis universidades colombianas encontrando que sólo el 22,2% realiza actividad física, siendo los motivos principales *beneficiar la salud* en varones (45,8%) y *mejorar la figura* en las damas (32%). Por su parte, Espinoza, et al. (2011) mostraron que el 42,7% de los varones realiza actividad física dentro de la universidad, situación que alcanza el 29,8% en las damas. De los alumnos que realizan actividad física, el 42% lo hace por salud, el 37% por recreación y el 16% por motivos deportivos. En un estudio de Práxedes, Sevil, Moreno, Villar y García (2016) participaron 901 estudiantes de la universidad de Extremadura en España, evidenciando que el 52,4% no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física moderada-vigorosa.

Arabinga, García, Vásquez, Joaquín y Pazos (2011) evaluaron a 160 estudiantes de magisterio en educación física y psicología de una universidad de España, con una edad media de 20,8 años. Los resultados muestran que los varones llevan más tiempo practicando ejercicio físico ($t=3,175$; $p=0,002$) y lo hacen más días a la semana que las damas ($t=1,991$; $p=0,050$). También los hombres indican una mayor importancia percibida a la práctica de ejercicio físico ($t=5,396$; $p=0,000$), misma situación que ocurre con los estudiantes de magisterio en educación física ($t=3,791$; $p=0,000$). Un estudio de Rodríguez, Palma, Romo, Escobar, Aragón, Espinoza, et al. (2013) mostró que los estudiantes varones de 4 instituciones de educación superior de Valparaíso en Chile realizaban el triple de actividad física en comparación a las damas, siendo el poco tiempo o falta de motivación, las causas de la poca actividad.

En base a los antecedentes expuestos es que surge el objetivo de la presente investigación: Determinar las diferencias que existen en la práctica de actividad física en estudiantes de la Facultad de Salud y de la Facultad de Ciencias Sociales

de una Universidad privada de Santiago de Chile en el año 2017. Además de conocer la percepción de los estudiantes frente a diversas acciones para fomentar la práctica de actividad física dentro de la universidad.

2. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. PARTICIPANTES

Se trabajó con una muestra no probabilística intencional que estuvo constituida por 604 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Salud y Ciencias Sociales de una universidad privada de Santiago de Chile. La edad de los integrantes de la muestra fue 17 y 36 años, con una media de $21,4 \pm 2,62$ años. Del total, 158 estudiantes (26,2%) son mujeres y 446 (73,8%) son varones. 164 estudiantes (27,2%) cursan la carrera de psicología, 17 (2,8%) cursan sociología, 71 (11,8%) trabajo social, 120 (19,9%) fonoaudiología, 104 (17,2%) enfermería y 128 (21,2%) kinesiología. En relación con el año cursado, 182 estudiantes se encontraban en primer año (30,1%), 134 en segundo año (22,2%), 190 en tercer año (31,5%) y 98 en cuarto año (16,2%). Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante regular de una carrera de salud o ciencias sociales de la Universidad privada evaluada y no tener enfermedades o trastornos que le impidiese practicar ejercicio físico o deporte. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado.

2.2. INSTRUMENTO

Se utilizó la sección *Actividad física o deporte* del cuestionario de hábitos de vida saludable para estudiantes de la UCSH (Valenzuela, 2008). Esta sección consta de 5 preguntas, de las cuales las tres primeras poseen 6 posibles respuestas (pregunta 1: ¿realizas Actividad Física o práctica de algún deporte?; pregunta 2: ¿frecuencia semanal, que has realizado actividad física o práctica de algún deporte en el último mes?; pregunta 3: si tienes clases o cursos electivos de actividad física o deportivos ¿cuál es la frecuencia práctica de ellos?); la cuarta pregunta consta de 7 posibles respuestas (pregunta 4: Si la cantidad de actividad o deporte que practicas por iniciativa propia, la consideras insuficiente ¿Por qué no aumentas la frecuencia?) y la última está compuesta por 4 ítems que deben ser evaluados en una escala Likert entre 1 y 10 (pregunta 5: ¿cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad? a) Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia; b) realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud; c) realizar campañas permanentes sobre Vida Saludable; d) establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio. La revisión y validación del cuestionario se realizó mediante el juicio de expertos de la especialidad (Valenzuela, 2008).

2.3. PROCEDIMIENTO

Las encuestas fueron aplicadas en las horas de clases en forma colectiva, este proceso se realizó durante los meses de septiembre y octubre de 2017. Los participantes tardaron entre 15 y 20 minutos en responder el cuestionario. Los

directores de cada carrera dieron su autorización para la aplicación del instrumento a los estudiantes.

2.4. ANÁLISIS DE DATOS

Para la presente investigación se utilizó el programa estadístico SPSS 22.0 para Windows. Se aplicó estadística descriptiva como tablas de contingencia, medias y desviaciones estándar. Además, se aplicaron pruebas de Chi-cuadrado para comparar los resultados de práctica de actividad física y motivos para no realizar actividad física por sexo, carrera y año cursado. Pruebas t y Análisis de Varianza (ANOVA) con pruebas post-hoc de Tukey para comparar los puntajes de acciones para fomentar la actividad física según sexo, carrera y año cursado. Se utilizó un nivel de significancia de 0,05.

3. RESULTADOS

En la tabla 1 se observa el porcentaje de respuestas de la práctica de actividad física de la muestra, donde carreras como psicología y trabajo social presentan más del 50% de los encuestados que dice no realizar actividad física. La prueba de Chi-cuadrado muestra diferencias significativas ($X^2=71,451$; $gl=25$; $p<0,001$) siendo kinesiología y fonoaudiología las que presentan el menor porcentaje de estudiantes que no realiza actividad física y la primera de ellas la que muestra el porcentaje más alto de estudiantes que realizan actividad física 4 o más veces por semana (21,9%). En el extremo opuesto encontramos psicología y trabajo social con sólo 6,7% y 5,6%, respectivamente, que dicen realizar actividad física 4 o más veces por semana. Al comparar por género, se observan diferencias significativas ($X^2=38,630$; $gl=5$; $p<0,001$), con casi el doble de mujeres que no realizan actividad física y sólo 6,9% que dice realizarla 4 o más veces por semana. Al comparar por año cursado dentro de la carrera no se observan diferencias la practica de actividad física ($X^2=11,531$; $gl=15$; $p=0,714$).

Tabla 1. Porcentajes de respuestas frente a la pregunta *¿Realizas actividad física?*

Carreras	0	1	2	3	4	5	Total
Psicología	52,4%	14,6%	14,0%	12,2%	4,3%	2,4%	100,0%
Sociología	47,1%	23,5%	11,8%	11,8%	5,9%	0,0%	100,0%
Trabajo Social	50,7%	26,8%	8,5%	8,5%	2,8%	2,8%	100,0%
Fonoaudiología	26,7%	23,3%	25,8%	13,3%	5,8%	5,0%	100,0%
Enfermería	31,7%	14,4%	28,8%	16,3%	2,9%	5,8%	100,0%
Kinesiología	25,8%	13,3%	21,1%	18,0%	12,5%	9,4%	100,0%
Género							
Femenino	43,0%	17,9%	18,8%	13,2%	3,8%	3,1%	100,0%
Masculino	22,8%	17,1%	22,2%	15,8%	12,0%	10,1%	100,0%
Año de estudio							
1° año	39,0%	19,2%	19,8%	13,2%	6,0%	2,7%	100,0%
2° año	36,6%	18,7%	17,9%	14,2%	6,0%	6,7%	100,0%
3° año	38,9%	17,4%	20,5%	11,6%	7,4%	4,2%	100,0%
4° año	34,7%	14,3%	20,4%	19,4%	3,1%	8,2%	100,0%
Total	37,7%	17,7%	19,7%	13,9%	6,0%	5,0%	100,0%

0= No realizo; 1= una vez por semana; 2= dos veces por semana; 3= tres veces por semana; 4= cuatro veces por semana; 5= cinco o más veces por semana

En la tabla 2 se muestra el porcentaje de respuestas de los motivos para no realizar actividad física por parte de los encuestados inactivos de la muestra. Es posible notar que el principal motivo es *no tener tiempo*, que en todas las carreras (excepto psicología) supera el 50% de las respuestas, llegando al 74% en enfermería. La prueba de Chi-cuadrado no muestra diferencias significativas en los motivos para no realizar actividad física entre todas las carreras evaluadas ($X^2=23,331$; $gl=20$; $p=0,273$). Al comparar por género, el motivo *no tengo tiempo* es el que predomina con más del 55% de las respuestas, sin existir diferencias entre damas y varones ($X^2=1,207$; $gl=4$; $p=0,877$). Al comparar por año dentro de la carrera, se observa que en todos los niveles el motivo más importante es *no tengo tiempo*, sin diferencias entre los 4 cursos ($X^2=9,498$; $gl=12$; $p=0,660$).

Tabla 2. Porcentajes de respuestas frente a la pregunta *¿Cuáles son los motivos para no realizar actividad física?*

Carreras	1	2	3	4	5	Total
Psicología	43,3%	0,0%	7,5%	3,0%	46,3%	100,0%
Sociología	50,0%	0,0%	16,7%	0,0%	33,3%	100,0%
Trabajo Social	56,7%	3,3%	6,7%	3,3%	30,0%	100,0%
Fonoaudiología	71,4%	0,0%	0,0%	0,0%	28,6%	100,0%
Enfermería	74,1%	0,0%	3,7%	0,0%	22,2%	100,0%
Kinesiología	70,4%	0,0%	0,0%	0,0%	29,6%	100,0%
Género						
Femenino	55,2%	0,0%	6,9%	0,0%	37,9%	100,0%
Masculino	59,0%	0,6%	4,5%	1,9%	34,0%	100,0%
Año de estudio						
1° año	56,9%	0,0%	3,4%	3,4%	36,2%	100,0%
2° año	65,9%	2,3%	2,3%	0,0%	29,5%	100,0%
3° año	52,6%	0,0%	8,8%	1,8%	36,8%	100,0%
4° año	61,5%	0,0%	3,8%	0,0%	34,6%	100,0%
Total	58,4%	0,5%	4,9%	1,6%	34,6%	100,0%

1= No tengo tiempo; 2= No me interesa; 3= No me motiva;
4= Mi salud no me lo permite; 5= No tengo el hábito

En la tabla 3 se observan las medias de los puntajes frente a cuatro acciones para fomentar la actividad física dentro de la universidad (los puntajes van desde 1 a 10). Al comparar entre carreras la acción 1 *Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia* se observan diferencias significativas ($p<0,001$), la prueba post-hoc de Tukey muestra que sólo sociología presenta la media menor ($4,76\pm 2,86$), en tanto las demás carreras poseen puntajes similares. En relación con la acción 2 *Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud* sólo kinesiología presenta valores más altos que psicología y trabajo social. La acción 3 *Realizar campañas permanentes sobre vida saludable* muestra diferencias de puntajes entre kinesiología y sociología, siendo la primera más alta. Entre el resto de las carreras no hay diferencia. La acción 4 *Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio* presentan a kinesiología con una media mayor a trabajo social. Los análisis de las cuatro acciones por sexo y por año de estudio no muestran diferencias significativas.

Tabla 3. Medias de los puntajes de respuestas frente a la pregunta *¿cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad?*

Carreras	1	2	3	4
Psicología	6,06±3,13	7,53±2,50	7,14±2,62	8,10±2,40
Sociología	4,76±2,86	7,64±2,05	6,76±2,77	8,52±1,58
Trabajo Social	6,71±3,19	7,50±2,61	7,85±2,68	7,78±2,96
Fonoaudiología	7,22±2,92	8,16±2,23	7,70±2,45	7,99±2,47
Enfermería	7,52±2,87	8,30±2,12	8,04±2,20	8,58±2,18
Kinesiología	7,64±3,15	8,53±2,10	8,29±2,29	8,83±2,04
ANOVA	<0,001**	0,002**	0,001**	0,013*
Género				
Femenino	6,64±3,24	8,07±2,41	7,76±2,62	8,55±2,21
Masculino	7,01±3,08	7,98±2,31	7,71±2,45	8,20±2,44
Prueba t	0,205	0,664	0,832	0,108
Año de estudio				
1° año	6,86±3,07	7,87±2,33	7,58±2,44	8,56±2,11
2° año	7,14±2,92	8,12±2,20	7,88±2,37	8,32±2,31
3° año	6,76±3,24	8,01±2,41	7,67±2,60	8,16±2,60
4° año	7,04±3,22	8,09±2,40	7,88±2,56	7,98±2,48
ANOVA	0,716	0,794	0,655	0,213

1= Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia

2= Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud

3= Realizar campañas permanentes sobre vida saludable.

4= Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio.

*Diferencia al nivel 0,05

**Diferencia al nivel 0,01

4. DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar las diferencias de la práctica de actividad física y la percepción frente a diversas acciones para fomentar la actividad física desarrollada por su institución educacional, por parte de los estudiantes de carreras de la Facultad de Salud y de Ciencias Sociales de una Universidad privada de Santiago de Chile en el año 2017.

Los resultados muestran que el 37,7% de los encuestados no realiza ningún tipo de actividad física o deporte, situación inferior a lo presentado por el Ministerio del Deporte (2016) donde el 68,1% de la población chilena mayor de 18 años no realiza actividad física o deporte, con un 50,4% en edades entre 18 y 29 años. Esto puede producirse por los bajos índices de sedentarismo en carreras de salud como kinesiología, donde la ausencia de actividad física llega sólo al 25,8%, en cambio psicología presenta un 52,4% muy similar a los resultados en población general chilena. Esta situación es la causante de que la media general de estas dos facultades sea inferior a la media nacional obtenida el 2016. La práctica habitual de actividad físico-deportiva en carreras de salud puede verse influenciada por una fuerte formación con énfasis en hábitos de vida saludable, nutrición y realización de ejercicio físico, situación evidente en carreras como educación física y kinesiología, donde resaltan asignaturas como fisiología del ejercicio, anatomía, biomecánica, antropometría, nutrición deportiva, etc.

De igual forma que trabajos anteriores, lo varones presentan un índice mayor de practica de actividad física-deportiva en relación con las damas (Arabinga, et al., 2011; Miller, Heinrich y Baker, 2000; Pavón y Moreno, 2008). Un estudio de Morales y Latorre (2017) donde evaluaron estudiantes universitarios de Argentina, Bolivia, Chile, Costa Rica, Ecuador, Honduras, México, Nicaragua, Perú, República Dominicana, Uruguay y España revela que 43,7% de los estudiantes latinoamericanos practica deporte regularmente, en tanto el 47% de los estudiantes españoles lo hacen. Ambos valores cercanos al 44,6% de los estudiantes de pedagogía del presente estudio que dice realizar actividad física al menos 2 veces por semana. Por otra parte, el principal motivo para no practicar deporte/actividad física es no tener tiempo con un 58,4% de los entrevistados, valores similares a los entregados por el Ministerio del Deporte (2016) con un 50,7% que se justifica con el mismo motivo.

Así como las carreras de la facultad de salud realizan más actividad física, también son las que poseen mayor aceptación de las cuatro acciones para promover la practica física en la Universidad (Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud, realizar campañas permanentes sobre vida saludable y establecer un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio). Todas las propuestas poseen mayor aceptación en la carrera de kinesiología y la aceptación más baja en trabajo social. Esto puede explicarse por los mismos motivos por los cuales las carreras de salud realizan más actividad física.

5. CONCLUSIÓN

Las carreras de kinesiología y fonoaudiología son las que presentan mayores índices de práctica de ejercicio físico, en tanto, psicología y trabajo social presentan los índices más bajos. Las mujeres presentan índices de sedentarismo superiores al 40%, en contraste con el 22,8% de los varones. Frente a la pregunta ¿cuáles son los motivos para no realizar actividad física? el no tener tiempo se presenta como la principal razón del sedentarismo en todas las carreras evaluadas.

Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud y establecer un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio son las dos medidas con mayor aceptación por parte de los estudiantes de todas las carreras, para promover la practica de actividad física en su universidad.

Son necesarias nuevas investigaciones en estudiantes universitarios, de otras áreas académicas como educación, ciencias, ingeniería, veterinaria, etc. Además, de estudiar la practica física-deportiva en otras universidades del país, para corroborar si estas mismas tendencias se dan siempre en estas áreas o corresponden a una característica particular de esta muestra.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arabinga, F., García, D., Vásquez, I., Joaquín, M. & Pazos, E. (2011). Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la

insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 97-112.

Espinoza, L., Gálvez, F., McMillan, J. & Rodríguez, F. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 38(4), 458-465.

Martínez, L. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Teoría y Praxis Investigativa*, 3(1), 21-28.

Martínez, J., Sámano, A., Asadi, A., Magallanes, A. & Rosales, R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 7-16.

Miller, J., Heinrich, M. & Baker, R. (2000). A look at title IX and women's participation in sport. *Physical Educator*, 57(1), 8-13.

Ministerio del Deporte (2016). *Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población de 18 años y más*. Santiago: Gobierno de Chile.

Morales, S. & Latorre, P. (2017). Nivel de actividad física, estado ponderal y satisfacción corporal en la población latinoamericana y española con estudios universitarios. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 8(45), 52-67.

OMS (2011). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010*. Ginebra: Ediciones de la OMS.

OMS (2017). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional*. Santiago: FAO y OPS.

Pavón, A. & Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la practica físico-deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Villar, F. & García, 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*, 11(1), 123-132.

Rodríguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragón, B., Espinoza, L., et al. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455.

Valenzuela, L. (2008). *Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas*. Tesis de doctorado, Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España.

Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.

Fecha de recepción: 3/4/2018
Fecha de aceptación: 19/4/2018