

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



TESIS
ACTIVIDAD, ABANDONO E INACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA U.A.N.L

Para obtener el Título de Maestría en Ciencias del Ejercicio con
especialidad en Educación Física y Deporte en la Infancia y la Adolescencia

PRESENTA:
LIC. LIDIA MARÍA AVENDAÑO BAZALDÚA

SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, N.L. AGOSTO DE 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



TESIS

**ACTIVIDAD, ABANDONO E INACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA U.A.N.L.**

Para obtener el Título de Maestría en Ciencias del Ejercicio con especialidad
en Educación Física y Deporte en la Infancia y la Adolescencia

PRESENTA:

LIC. LIDIA MARÍA AVENDAÑO BAZALDÚA

ASESORES PRINCIPALES

DR. JOSÉ LEANDRO TRISTAN RODRÍGUEZ

M.C. JOSÉ ALBERTO PÉREZ GARCÍA

COASESORES

DRA. JEANETTE MAGNOLIA LÓPEZ WALLE

DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N.L. AGOSTO DE 2012



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



Los miembros del Comité de Tesis de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesis Actividad, Abandono e Inactividad Física de los Estudiantes Universitarios de la U.A.N.L. realizada por la alumna Lidia María Avendaño Bazaldúa, con número de matrícula 1054221, sea aceptada para su defensa como opción de obtención al grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con especialidad en Educación Física y Deporte en la Infancia y la Adolescencia.

COMITÉ DE TESIS

Dr. José Leandro Tristán Rodríguez
Asesor Principal

M.C. José Alberto Pérez García
Asesor Principal

Dra. Jeanette Magnolia López Walle
Co-Asesora

Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Co-Asesor

Dra. Jeanette Magnolia López Walle
Subdirectora de Posgrado de la
Facultad de Organización Deportiva

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme salud, bendiciones y la motivación de cumplir con un sueño, asimismo por estar siempre en mi vida, dándome la fortaleza para seguir adelante.

A mis Padres por haberme dado la vida y por su apoyo que me han brindado, y sus enseñanzas que me han permitido hacer frente a las adversidades de la vida, gracias!

A mis tías Guadalupe y Ma. del Consuelo Avendaño Rodríguez por brindarme el impulso de salir adelante en mi vida profesional.

A mi hermana Brenda Marian Avendaño Bazaldúa, por estar siempre a mi lado en todo momento de mi vida.

Al Lic. Alejandro Villareal Dey, Director de la Preparatoria No. 9 de la U.A.N.L., por la confianza que deposito en mí y la oportunidad de desarrollarme profesionalmente.

Al Dr. José Leandro Tristán Rodríguez, quien con sus conocimientos me oriento durante este proyecto de forma desinteresada.

A mis amigos, que han sido una parte importante en mi vida, por su amistad la cual ha sido determinante para seguir adelante, por su todo su apoyo durante mi trayecto profesional y personal.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO	3
1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	3
1.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO VARIABLE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE	4
1.1.1 MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	5
1.1.2 BENEFICIOS FÍSICOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD.....	10
1.1.3 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS.....	12
1.1.4 BENEFICIOS SOCIALES.....	13
1.1.5 LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN POBLACIONES UNIVERSITARIAS	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
2 METODOLOGÍA	24
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	24
2.2 OBJETIVOS CONCRETOS	25
2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	25
2.3.1 COBERTURA DE LA INVESTIGACIÓN	25
2.3.2 TÉCNICAS DE OBTENCIÓN DE DATOS	29
2.3.3 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.	32
2.3.4 TRABAJO DE CAMPO.....	33
2.4 TÉCNICA DE ANÁLISIS DE DATOS.....	33
2.4.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO.....	34
RESULTADOS	35
3 COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN EL TIEMPO LIBRE.....	35

INDICE

3.1 ACTIVIDAD, ABANDONO E INACTIVIDAD FISICA	35
<u>GRAFICOS</u>	<u>36</u>
3.1.1 SEGÚN EL SEXO.....	37
3.1.2 SEGÚN LA EDAD.....	38
3.1.3 SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	39
3.1.4 SEGÚN LA FACULTAD DE PROCEDENCIA	40
<u>DISCUSIONES</u>	<u>43</u>
<u>4 COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN EL TIEMPO LIBRE.....</u>	<u>43</u>
4.1 ABANDONO E INACTIVIDAD FÍSICA.....	45
4.1.1 SEGÚN EL SEXO.	46
4.1.2 SEGÚN LOS GRUPOS DE EDAD.	50
4.1.3 SEGÚN EL IMC.....	50
<u>CONCLUSIONES.....</u>	<u>52</u>
<u>REFERENCIAS</u>	<u>53</u>
<u>ANEXO.....</u>	<u>75</u>

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. PREVALENCIA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES (PORCENTAJE VÁLIDO)
27

INDICE DE FIGURAS

<u>FIGURA 1.</u>	<u>PORCENTAJE DE ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN ESTUDIANTES DE LA UANL.</u>	<u>36</u>
<u>FIGURA 2.</u>	<u>PORCENTAJE DE ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD EN EL TIEMPO LIBRE.</u>	<u>37</u>
<u>FIGURA 3.</u>	<u>COMPORTAMIENTO DE LA PRÁCTICA DE LA AF POR RANGOS DE EDAD.</u>	<u>39</u>
<u>FIGURA 4.</u>	<u>COMPORTAMIENTO ANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.</u>	<u>40</u>
<u>FIGURA 5.</u>	<u>PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, POR FACULTADES.</u>	<u>41</u>
<u>FIGURA 6.</u>	<u>COMPORTAMIENTO ANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA POR FACULTAD DE PROCEDENCIA</u>	<u>42</u>

INTRODUCCIÓN

Los beneficios asociados a la práctica físico-deportiva de las personas de todas las edades, ha quedado de manifiesto en los diferentes estudios que se han realizado en las diferentes partes del mundo. Sin embargo, las investigaciones con muestras universitarias han mostrado una alta prevalencia de sujetos con hábitos sedentarios, lo cual es una razón importante que nos impulsó a llevar a cabo el presente estudio.

Otra de las razones por las cuales es importante estudiar la participación de la actividad física en vida universitaria es porque, en esta etapa, intervienen diferentes dominios como el social, cognitivo y afectivo, que resultan muy importantes para el actor de la sociedad en formación

El objeto principal de esta tesis es Conocer la prevalencia de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León sobre los diferentes comportamientos ante la actividad física a fin de mostrar un panorama general respecto a la misma.

El orden de la tesis está estructurado en dos grandes núcleos, que son el marco teórico y el marco aplicado; el primero, hace referencia al soporte teórico, al objetivo, y el diseño de la investigación; el segundo, refiere a la cobertura de la investigación, las técnicas de recolección de datos, las variables, la discusión de los resultados y las conclusiones. Cada uno de estos apartados conforma los capítulos de este trabajo.

El primer apartado pretende revisar la importancia que tiene la actividad física como variable de vida saludable. Se inicia con una revisión de los beneficios desde el punto de vista físico, después psicológico y posteriormente social. Finalmente se presentan estudios que se han realizado sobre el tema en estudiantes universitarios.

INTRODUCCIÓN

En el segundo apartado abordamos el apartado de metodología donde hablamos acerca de los participantes, Instrumento de medición, procedimiento para la aplicación del test, análisis de datos, donde realizamos los análisis descriptivos y de fiabilidad.

En el tercer apartado del análisis de los resultados y discusión, presentamos los resultados relativos a los diferentes componentes arrojados por el análisis descriptivo y de fiabilidad.

En el cuarto apartado se presenta la discusión de los resultados, donde se contrastan los resultados arrojados en nuestro estudio con los de otras investigaciones. La discusión de los resultados muestra una estructura similar al análisis de los resultados, parte de los comportamientos ante la actividad física,

En el quinto apartado se describe la conclusión final de los principales resultados arrojados por nuestro estudio, las cuales se han intentado presentar de una forma clara y concisa atendiendo a los objetivos plantado, enfatizando en aquellos aspectos relevantes que fortalecen y justifican nuestro trabajo.

Finalmente, en el apartado relativo a la bibliografía, se recoge las referencias consultadas y que han brindado una fundamentación científica a nuestro trabajo, las cuales se han presentado siguiendo las recomendaciones hechas en la segunda edición del manual de estilos de publicaciones de la quinta edición en inglés de las normas establecidas por la American Psychological Association (American Psychological Association [APA], 2001).

MARCO TEÓRICO

1 ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad física es una de las conductas clásicas del estilo de vida que favorecen el desarrollo de los estilos de vida saludables (Molina, 2007; Balaguer & Castillo, 2002). Cuando se está hablando de actividad física se suelen utilizar como sinónimos actividad física, ejercicio y deporte (Balaguer & Castillo, 2002), sin embargo no se tiene en cuenta las características diferenciales que poseen (Molina, 2007).

Para Caspersen, Powell y Christensen (1985) la actividad física está basada en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal. Según Newell (1990), además de las mencionadas características, se considera como actividad física siempre y cuando el movimiento se realice con intencionalidad, quedando excluidos de la definición de actividad física aquellos movimientos no intencionados, como por ejemplo los movimientos reflejos. Por su parte, Piéron (2007) considera que “la actividad física designa cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía sustancialmente superior al consumo energético de descanso” (p. 17).

Por otro lado, el ejercicio físico constituye una subcategoría de la actividad física y se define como una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener la forma física (Caspersen et al., 1985). Por último, el deporte sería toda actividad física gobernada por reglas institucionalizadas, estructurada y de naturaleza competitiva (García- Ferrando, 1990).

Balaguer y Castillo (2002) consideran que el concepto de actividad física engloba tanto al ejercicio físico como al deporte. Además señalan que estos tres conceptos se usan de manera indiferente cuando se está hablando de actividad física en términos generales, sin embargo, cuando se tiene por objetivo analizar específicamente los efectos de cada uno de estos tipos de actividad física entonces se debe recurrir al término específico.

1.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO VARIABLE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Desde hace décadas la actividad física se considera como una conducta fundamental en el fomento y mejora de la salud, de manera que constituye una de las variables básicas del estilo de vida saludable (Molina, 2007). La evidencia científica muestra que numerosas enfermedades son más comunes en personas que tienen poca o nula participación en actividades físicas, en comparación con aquellos que son activos regulares (United States Department of Health and Human Services [USDHHS], 1996).

Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (World Health Organization [WHO], 2010) señala que en el 2005, 35 millones de personas murieron a causa de las enfermedades no transmisibles que representa el 60% del número total de muertes en ese año. Además, que se prevé un aumento del 17% entre 2005 y 2015 las muertes debidas a enfermedades no transmisibles, siendo una de las principales causas de las enfermedades no transmisibles la inactividad física. En este sentido, es extremadamente importante, tanto a corto como a largo plazo realizar actividad física de forma regular para proteger la salud (Balaguer & Castillo, 2000).

En general, se afirma que la práctica de actividad física resulta beneficiosa para la salud de la población adulta, siempre y cuando se realice con una frecuencia de tres o más veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa y con una duración

mínima de 30 minutos por sesión (American College of Sports Medicine ([ACSM], 1991; USDHHS, 1996). Aunque la OMS (2002) considera suficiente para un adulto con vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, toda o casi todos los días, para que pueda obtener beneficios de salud. La ACSM (2008) y ACHA (2008) señala que debe ser una práctica regular, con una frecuencia de al menos 5 días por semana, durante 30 minutos y a una intensidad de moderada a intensa para los adultos o 20 minutos intensos por 3 días a la semana.

1.1.1 MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de actividad física es una de las conductas clásicas dentro de un estilo de vida saludable (Balaguer & Castillo, 2002). Desde hace ya varios años se sabe que la actividad física afecta a muchos de los sistemas del cuerpo y ofrece numerosos beneficios de salud (ACSM, 1991). Por eso, es de suma importante la utilización de métodos e instrumentos adecuados para su cuantificación, en cualquier estudio en donde la actividad física sea la intervención experimental o una medida de los resultados (Rowlands & Eston, 2005).

Las principales variables que caracterizan la actividad física en las investigaciones actuales son la frecuencia, intensidad, duración y tipo (ACSM, 1991; USDHHS, 1996). La frecuencia se refiere a las veces por semana que una persona realiza actividad física, la intensidad hace referencia al esfuerzo, la duración consiste en el tiempo de cada sesión y el tipo de actividad se refiere a los diferentes tipos de actividades físicas existentes.

La actividad física es muy difícil de medir (Rowlands & Eston, 2005) ya que es una conducta compleja que posee diferentes elementos (Sallis & Owen, 1999). En forma general las diferentes técnicas pueden agruparse en las siguientes categorías: auto reporte, observación, frecuencia cardíaca por telemetría, y sensores de movimiento (Rowlands & Eston, 2005). Diversas consideraciones pragmáticas hacen que con frecuencia el auto reporte sea la herramienta de elección, particularmente en estudios

epidemiológicos a gran escala (Freedson, Pober & Janz, 2005). En seguida se analizan los métodos directos e indirectos más empleados en estudios en los que se mide la actividad física realizada.

Para Rowlands y Eston (2005) el podómetro es un simple sensor mecánico del movimiento que registra las aceleraciones y desaceleraciones en una sola dirección de movimiento. Sin embargo el podómetro provee una medida de la actividad física total, o de los movimientos, en un período de tiempo determinado, aunque en la actualidad hay disponibles modelos más sofisticados. El método es objetivo, poco costoso, no obstructivo e ideal para grandes poblaciones, o en cualquier situación en donde se requiera solo la medición de la actividad física total y donde no se requiera de un patrón de actividad física.

El podómetro también parece ser una herramienta motivacional que regula los niveles de actividad física (Rowlands & Eston, 2005). Los estudios en donde se han utilizado podómetros han demostrado un incremento en los pasos/día en adultos con objetivos establecidos o individualizados (Chan, Ryan, & Tudor-Locke, 2004; Tudor-Locke, Williams, Reis, & Pluto, 2004).

Desde el 2001, se ha producido un dramático incremento en el número de estudios que utilizan acelerómetros para valorar la actividad física (Rowlands & Eston, 2005). Al igual que la podometría, la acelerometría es una medida objetiva y mide el movimiento en forma directa, lo cual es un factor importante cuando se valora la relación entre salud y actividad física. Críticamente, los acelerómetros también tienen la capacidad de tomar muestras en el tiempo permitiendo la valoración del patrón temporal de actividad así como también la intensidad y la actividad total acumulada.

Actualmente, la investigación está intentando determinar métodos para analizar los datos de la acelerometría que permitan identificar el modo de actividad física y clasificar la intensidad, una vez que se conoce el modo de actividad (Crouter, Clowers & Bassett, 2006; Pober, Staudenmayer, Raphael & Freedson, 2006).

Los métodos directos poseen más precisión que los indirectos y son adecuados en investigaciones experimentales o estudios con muestras reducidas así como en la validación de otros métodos de medición de la actividad física, tanto directos como indirectos (La Porte, Montoye & Casperson, 1985).

Por otra parte, los métodos indirectos de evaluación de la actividad física destacan los monitores de frecuencia cardíaca y, los diferentes diarios y cuestionarios de actividad física (Molina, 2007).

La frecuencia cardíaca no es una medida directa de la actividad física. Sin embargo, si provee una indicación del estrés relativo que la actividad física impone sobre el sistema cardiopulmonar (Armstrong, 1998). El monitoreo de la frecuencia cardíaca también permite el registro de los valores a través del tiempo, lo cual facilita la valoración visual del patrón de intensidad de la actividad (Rowlands & Eston, 2005).

En lo que respecta a los diarios según la USDHHS (1996) estos se fundamentan en el recordatorio de la actividad física realizada en un periodo corto de tiempo y pueden recoger toda la actividad física realizada durante ese periodo. Sin embargo consideran que una de las desventajas que tiene la utilización del diario es que requiere de un esfuerzo elevado por parte del participante, e incluso que puede influenciar la conducta de éste, pudiéndose producir cambios en las actividades físicas realizadas durante el periodo analizado.

Continuando con la USDHHS (1996) los cuestionarios también se fundamentan en el recordatorio de la actividad física realizada en un periodo corto de tiempo y pueden recoger toda la actividad física realizada durante ese periodo, pero los diferentes tipos de cuestionarios intentan evaluar la actividad física habitual realizada durante periodos de tiempo mayores que pueden ir desde una semana a años. Además estos pueden ser aplicados en forma de entrevista (cara a cara, por teléfono, etc.) y la autoadministración (en el lugar de trabajo o estudios, domicilio familiar, etc.).

La actividad física es un comportamiento complejo y hay limitaciones asociadas con todos los métodos de medición descritos previamente (Rowlands & Eston, 2005). Para este estudio nos apoyaremos en la clasificación hecha por Barnes y Schoenborn (2003a) y que fue utilizada por Zamarripa (2010), la cual consideramos más apropiada para abordar el tema de la actividad física, profundizando específicamente en la transcurrida durante el tiempo libre.

La actividad física de vida cotidiana es aquella que se encuentra como parte de la actividad principal o que son realizadas en conexión con el trabajo u otras obligaciones normales de la vida, sin fines recreativos (Barnes & Schoenborn, 2003a). Estas actividades son aquellas referentes a la vida ocupacional, los desplazamientos y el hogar (USDHHS, 1996), por ejemplo, trasladarse al lugar de trabajo, realizar los quehaceres del hogar, los entrenamientos y competencias de los deportistas de elite y profesionales, el trabajo de oficina, trabajos de albañil o jardinería, etc.

Por otra parte, *la actividad física de tiempo libre (ocio)* se refiere a aquellas actividades que se llevan a cabo fuera del tiempo destinado a la ocupación principal o que contribuyen a la misma. Es importante señalar que, en este estudio, nos centraremos sobre la actividad física realizada sólo en el tiempo libre, por ejemplo, aquellas actividades que la gente realiza con la finalidad de recrearse o de mejorar alguna condición física como caminar, pasear en bicicleta, bailar, trotar, una sesión de musculación, yoga, así como deportes organizados o no organizados y que se practican tanto en parques públicos o dentro de una liga federada, como el fútbol, baloncesto, voleibol, tenis, etcétera, exceptuando aquellos que tienen como finalidad el alto rendimiento y profesional.

Como se puede apreciar, dentro de esta categoría encontramos conceptos como deporte, ejercicio y actividades de carácter libre que comúnmente suelen utilizarse de forma confusa o equivalentes entre sí, sin embargo, aunque sea términos similares, su aplicación como sinónimos ha sido un tema bastante discutido por los expertos

en esta área (Balaguer & Castillo, 2002; Martínez-Vizcaíno & Sánchez-López, 2008). Por esta razón, diferentes estudios se han realizado con el fin de clarificar dichos conceptos y así mejorar la comprensión y el uso apropiado de los mismos.

En uno de estos estudios, Caspersen et al. (1985), definieron al deporte como el ejercicio físico realizado con carácter competitivo y sometido a unas reglas. Posteriormente, y atendiendo a la necesidad de unificar criterios, García-Ferrando (1990) elaboró su definición de deporte destacando tres elementos esenciales: 1) es una actividad física e intelectual humana; 2) de naturaleza competitiva; 3) gobernada por reglas institucionalizadas.

En cuanto al ejercicio físico, Caspersen et al. (1985) mencionan que es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física (forma o cualidad física). Por su parte, Shephard y Vuillemin (2003), indican que el ejercicio es una sub-clasificación de la actividad física regular y estructurada, ejecutada deliberadamente con propósitos específicos, como mejorar algún aspecto de la salud, condición física e incluso, para preparar alguna competencia atlética.

Finalmente, las actividades libres son definidas como las actividades físicas emprendidas en el tiempo discrecional o libre (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton & McPherson, 1990, citado por Corbin, Pangarazi & Franks, 2000).

Las definiciones de los conceptos anteriormente expuestos restringen a la actividad físico-deportiva como un proceso, es decir, la actividad física como un estilo de vida o comportamiento; y a la condición física como un producto o resultado que indica el estado de la persona (Sánchez, 2006; Toscano, 2008).

1.1.2 BENEFICIOS FÍSICOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud (WHO, 2010).

Dentro de los beneficios que ofrece la actividad física a los adultos es la protección del organismo de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus no-insulina dependientes, así como reducir el riesgo de osteoporosis y de algunos cánceres (Balaguer & Castillo, 2002).

La actividad física es asociada con la salud, ya que está relacionada con la disminución de la morbilidad y la mortalidad en la población en general (USDHHS, 2000; Yan, 2008) y ofrece a las personas la protección o un remedio para curar diferentes tipos de padecimientos como la enfermedad coronaria (Kravitz, 2007). Esto es de particular importancia debido a que la enfermedad coronaria es la principal causa de muerte y discapacidad en los Estados Unidos (USDHHS, 2000).

La actividad física también es asociada con un menor riesgo de varios tipos de cáncer, como en el endometrio, ovario, de mama y cáncer de colon (Center of Diseases Control and Prevention [CDCP], 1996). Además, la actividad física regular reduce el riesgo de desarrollo de la diabetes mellitus no insulina-dependiente, la reduce la osteoartritis, y la osteoporosis (Balaguer & Castillo, 2002). La participación en la actividad física igualmente reduce el riesgo de caídas en adultos mayores (CDCP, 1996).

Otro beneficio importante de la actividad física habitual es que se puede reducir el riesgo de llegar a ser obesos (CDCP, 1996; USDHHS, 2000). En los Estados Unidos, la

obesidad se define como un IMC superior a 30 (Cole, Bellizzi, Flegal & Dietz, 2000). De acuerdo con la USDHHS (2000), sólo cuatro estados tenían índices de obesidad la prevalencia de menos del 20 por ciento, mientras que 17 estados tuvieron tasas de prevalencia igual o superior al 25 por ciento, con tres de ellos tenían una prevalencia igual o superior al 30 por ciento.

También la actividad física permite obtener beneficios funcionales, estos se ven reflejados en la condición y composición corporal de las personas ya que mejora las actividades cardiovasculares, metabólicas y músculo-esqueléticas (Zamarripa, 2010). Este hecho pone de manifiesto el papel independiente y significativo desempeñado por la actividad física en la promoción de la salud pública (Vuori, Oja, Cavill & Coumans, 2001).

Asimismo, se ha demostrado que el ejercicio físico induce analgesia, esta sustancia es capaz de disminuir la respuesta a un estímulo doloroso durante y después de una sesión de ejercicio, permitiendo disminuir dolores, calambres y entumecimientos (Vuori et al., 2001).

Así, las enfermedades se ha convertido en el principal punto de referencia para explicar la relación que existe entre actividad física y salud o, dicho de otra forma, la actividad física es buena para la salud porque ayuda a prevenir o curar enfermedades (Pérez-Samaniego & Devis-Devis, 2003).

Las aportaciones citadas nos permiten señalar que cuando las personas realizan actividad física de forma regular, retarda la posible aparición de enfermedades y contribuye a mejorar calidad de vida. También, es muy probable el incremento de las tasas de inactividad o no participación en los próximos años por la falta de adecuados mecanismos que impulsen a la práctica (Flores-Allende, 2009; Yan, 2008).

La evidencia científica han demostrado que la actividad física regular de intensidad moderada protege contra muchas enfermedades crónicas, como hipertensión arte-

rial, accidente cerebrovascular, enfermedad de la arteria coronaria, el tipo 2 de diabetes, cáncer de colon y osteoporosis (Moore, Fulton, Kruger & McDivitt, 2010).

Según la OMS (2008) la actividad física regular reduce los riesgos de varias enfermedades crónicas no transmisibles como: enfermedades cardiovasculares, de infarto cerebral y de algunos cánceres (p.e. colon y mama), ataques al corazón, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama. Además, el incremento de ciertos tipos de actividad física puede beneficiar a la salud a través de efectos positivos sobre la hipertensión y osteoporosis, mejora la composición corporal, dolor lumbar, las condiciones musculo esqueléticas como la osteoartritis. La actividad física también se asocia con un bajo riesgo de cáncer de mama, que puede ser resultado de sus efectos en el metabolismo hormonal y puede reducir el riesgo de cáncer de colon debido a sus efectos en las prostaglandinas, en la disminución del tiempo de tránsito intestinal y en unos mayores niveles de antioxidantes.

1.1.3 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS.

Además de los beneficios en la salud física que se obtienen a través de la actividad física, se ha demostrado que también ofrece a los participantes beneficios psicológicos. Estos beneficios contribuyen a la calidad de vida (CV) y al bienestar subjetivo (BS) de los que realizan la actividad física. La calidad de vida se refleja en la satisfacción armónica de las metas y deseos personales (Diener, 1994). El bienestar subjetivo, que es la parte importante de la calidad de vida, incluye dos componentes principales: evaluaciones afectivas basadas en los estados de ánimo y las emociones y juicios cognitivos de satisfacción con la vida (Eid & Diener, 2004).

En general, la actividad física puede influir en la calidad de vida y bienestar subjetivo de los que realizan ejercicio a través de múltiples formas, incluyendo la disminución en el afecto negativo, lo que aumenta el afecto positivo, optimizando el nivel de estrés, y proporcionando momentos altos y oportunidades para el disfrute (Berger, Pargman & Weinberg, 2007). El ejercicio también mejora la calidad de vida y el bie-

nestar subjetivo, proporcionando oportunidades para las personas activas al mejorar su autoestima, producir experiencias significativas, y frenar el proceso de envejecimiento (Berger et al., 2007).

El ejercicio aumenta el bienestar subjetivo mediante la mejora de los estados de ánimo deseables y reduce los estados de ánimo negativos. Un resultado bastante consistente es que los cambios en los estados de ánimo deseables ocurren después de determinados tipos de ejercicio (Norte, McCullough, & Tran, 1990; Berger & Motl, 2000; Gauvin, Rejeski, & Reboussin, 2000). Cambios de humor, medidos por el Perfil de los Estados de Ánimo (Profile of Mood States), muestra que después del ejercicio, se incrementa en la escala el vigor y las puntuaciones de tensión, depresión, ira, fatiga y confusión disminuyen (Berger, 1996; Berger & Motl, 2000). Barrios-Duarte, Borges-Mojaiber & Cardoso-Pérez (2003) y Kravitz (2007) coinciden con los autores antes mencionados al señalar que el ejercicio físico ayuda a mejorar el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima y mejora el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana.

Marques (1995) realiza una recopilación de los beneficios de la actividad físico-deportiva a la salud psicológica, señala que el ejercicio ayuda a reducir el estado de ansiedad, depresión, los niveles de neuroticismo, el estrés y produce efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y sexos, y mejora los procesos cognitivos, aumentando la actividad cerebral. Asimismo destaca el empleo del ejercicio como complemento adicional en el tratamiento sobre casos severos de depresión (Yan, 2008).

1.1.4 BENEFICIOS SOCIALES.

Por último, y al igual que en la salud física y psicológica, el entorno social de las personas también se puede beneficiar de la práctica de actividades físico-deportivas.

La práctica de actividad física es una conducta que se aprende durante nuestro proceso de socialización, mediante el cual recibimos la influencia que nuestro contexto

próximo le concede al hecho de estar físicamente activos (Balaguer & Castillo, 2002). Conforme vamos creciendo recibimos información sobre el valor que tiene la actividad física para nuestros padres, hermanos, amigos, profesores y todas las personas que son significativas para nosotros (Molina, 2007). El mismo autor, considera que de esta forma, aprendemos lo que nuestro entorno inmediato considera adecuado o no, y por consecuencia, aquello que los demás esperan que hagamos. Integrando todo esto a nuestro sentido de competencia y las ayudas del exterior, dan lugar a la creación de habilidades, actitudes, creencias y valores sobre la práctica de actividad física.

Dentro de los beneficios de tipo social que se obtienen a través de la actividad física podemos señalarla oportunidades de distracción e interacción social (Barrios-Duarte et al., 2003), ya que desarrolla el sentido de la responsabilidad, el trabajo en equipo y puede llegar a ser muy útil si se emplea como antídoto en contra de vicios, la delincuencia y la violencia. Además, se ha comprobado que favorece el aprendizaje de los roles del individuo, las reglas sociales, refuerza el autoestima, el auto concepto y el sentimiento de identidad y solidaridad (Teixeira & Kalinoski, 2003).

Los valores culturales, actitudes sociales y comportamientos individuales y colectivos, aprendidos dentro de las actividades físico-deportivas, mejoran las relaciones sociales presentes en otros aspectos de la vida como el trabajo, la familia y la escuela, reflejándose en el rendimiento académico (Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004).

La participación en actividades físicas y deportivas es una oportunidad que permite interactuar con otros y fomenta la integración social. Los jóvenes universitarios, que ejercitan por lo menos dos veces a la semana, divulgan tener niveles más altos del sentido de coherencia y sensaciones más fuertes de integración social que sus contrapartes que son menos constantes (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Flores-Allende, 2010).

Dos aspectos importantes que afectan a los llamados estilos de vida saludables, son la inadecuada nutrición y la poca actividad física. La combinación de ambos aspectos resulta un problema considerable, no solo a nivel físico, donde la obesidad resultante aumenta los riesgos de padecer enfermedades crónicas anteriormente mencionadas, sino también, afecta la economía de los países, ya que el dinero que se destina al cuidado y combate de este tipo de enfermedades es muy elevado (Arnhold & Auxter, 2005; Rosenberger, Sneh, Phipps & Gurvitch, 2005).

En Canadá, de la inversión realizada en 1999 al cuidado de la salud, poco más de \$2 billones de dólares, es decir, el 2,5% del costo total invertido al cuidado de la salud, podrían atribuirse a la inactividad física (Katzmarzyk, Gledhill & Shephard, 2000). En otro estudio realizado por Chenoweth y Leutzinger (2006), señalaron que la carga financiera estimada en siete estados de los Estados Unidos de América, incluyendo atención médica directa, compensaciones y baja productividad a trabajadores, fue de \$93,32 billones de dólares para la inactividad física, y de \$94,33 billones, para el exceso de peso. La estimación del gasto nacional para estos factores de riesgo es aproximadamente de \$507 billones de dólares, proyectando un aumento del 10,25% anual. Por otro lado, la reducción del 5% de estos dos factores, significaría un ahorro de \$31 billones de dólares por año.

Por lo tanto, la actividad física también ayuda a las comunidades y economía de los países. En las empresas, aumenta la productividad y disminuye considerablemente el ausentismo de sus trabajadores (WHO, 2008).

En definitiva, la actividad física mejora la salud física y mental, permitiendo a las personas desarrollarse integralmente en sus diferentes entornos sociales, siendo componentes esenciales, independientes, necesarios e íntimamente relacionados con la calidad de vida positiva (Llopis, 2008).

1.1.5 LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN POBLACIONES UNIVERSITARIAS

Uno de los factores de riesgo de comportamiento para los estudiantes universitarios en la literatura es una disminución en la actividad física (Douglas & Collins, 1997; Bray & Born, 2004; Bray, 2007). Aunque, Barnes y Schoenborn, (2003b) y King, Castro, Wilcox, Eyler, Sallis y Brownson (2000) señalan que en relación con el nivel de estudios, los sujetos que poseen titulaciones superiores, exhiben mayores tasas de práctica respecto a quienes tienen menor grado, es decir conforme aumenta el nivel educativo, incrementan las tasas de práctica (Browson et.al., 2000; Flores-Allende, 2009).

En un estudio realizado por Bray y Born (2004) examinaron la disminución de la actividad física de los estudiantes en los últimos 2 meses de la preparatoria hasta los primeros 2 meses de la universidad, los resultados indican una disminución significativa de la frecuencia y duración. Además, muestran que el 56% de los estudiantes universitarios durante el último año de la preparatoria ya no estaban participando en actividades vigorosas de actividad física, y más del 30% de los estudiantes que habían sido previamente activos en la preparatoria, llegan a ser inactivos durante su primer año de universidad. Estos resultados apoyan las conclusiones anteriores (Douglas & Collins, 1997) de los Estados Unidos en 1995, donde señalan que el 54,9% de estudiantes de preparatoria en su último año participaron en cantidades suficientes de la actividad física, mientras que sólo el 39,6% de los estudiantes de universidades del cuarto años se involucraban en cantidades adecuadas de actividad física.

La American College Health Association y el National College Health Assessment ([ACHA]; 2007) informó que se había avanzado poco en incrementar la actividad física entre los estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que más de la mitad de los estudiantes de la universidad no cumplió con las pautas recomendadas para la actividad física. De los encuestados, sólo el 42,8% informó de 20 minutos de

vigorosa o 30 minutos de actividad física moderada por lo menos 3 días a la semana, y el 48,2% reportó participar en el entrenamiento de resistencia 2 días a la semana. Incidentalmente, sólo el 37,5% informó que recibió información sobre la actividad física de su universidad (ACHA, 2008).

Bridges, Guan, Keating y Pinero (2005) además confirmaron que el 50% de los estudiantes universitarios no cumplen con las pautas recomendadas de actividad física, y también señalan que los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios no son mayores que las observadas en la población adulta general. Una diferencia que se observó es que los adultos en otras poblaciones están más activos en los fines de semana, pero los estudiantes universitarios son más activos durante los fines de semana. Bridges et al. (2005) también informaron que tanto los patrones generales de actividad física de los estudiantes universitarios que disminuyen en el cuarto año en la escuela son motivos de preocupación.

En un estudio realizado por Snow y Sparling (2002) con alumnos de la universidad, los resultados indican que las conductas de ejercicio en la universidad son fuertes predictores de conductas de ejercicio post universidad. En consecuencia, los individuos que están inactivos en la universidad y continúan con un estilo de vida sedentario son significativamente más propensos a ganar peso después de graduarse que aquellos que están activos.

Pinto y Marcus (1995) y English (2009) observaron que solo un poco más de la mitad de los estudiantes de una Universidad privada de Rhode Island (54%), participaban en alguna actividad física o deportiva, en contraste con quienes no practicaban (46%). Mostrando preocupación por el alto índice de inactividad dadas las repercusiones negativas que genera no realizar actividades físicas.

Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz (1996) indican que los estudiantes, en general, se dedican más horas a la actividad física en períodos vacacionales que en períodos académicos y que, en promedio, se dedican más horas a la actividad física

durante el BUP y el COU que durante el curso universitario. Además, los hombres dedican más horas a la actividad física que las chicas, y éstas alegan motivos diferentes a los de los chicos para practicar actividades de ejercicio. Por último, se observa también que los sujetos actualmente sedentarios realizaban en BUP y COU menor número de horas de actividad física que los que actualmente tienen un estilo activo.

En un estudio realizado por Sánchez, García, Landabaso y Nicolás (1998) indican que aproximadamente seis de cada diez estudiantes (64%) practican actividades físicas, en relación con los inactivos (35,4%). La proporción de varones que dicen ejercitarse es de un 90% frente a un 60% de mujeres. La frecuencia y duración de la actividad física practicada por los participantes fue de 32 % realizan actividad física 1 vez a la semana; un 32 % dice practicarla 2 veces a la semana, y solamente un 36 % se ejercita 3 veces por semana. La duración de la actividad practicada varía entre los más de 60 minutos reportados por el 41 % de la muestra, un 39 % que responde realizar actividad física con una media de 30 a 60 minutos y un 18 % de los universitarios se ejercita entre 15 y 30 minutos.

Por otro lado, al ser preguntados por la práctica de actividad física en el pasado un 56 % de los participantes en el estudio responden haberse ejercitado siempre, frente a un 6 % que responden no haber practicado nunca actividad física alguna. El 38 % restante respondió que sí practicaba ejercicio o actividad física en el pasado pero que ahora no practica. Así mismo, en la semana anterior al encuestamiento el 38 % de los sujetos no realizaron nada de ejercicio o actividad física, el 29 % y el 19 % se ejercitaron una sola vez y 2 veces respectivamente, y tan sólo el 14 % contesta haberse ejercitado 3 veces o más.

Parecidos resultados en cuanto a las cifras de practicantes los obtuvo Leslie et al. (1999) en la Deakin University en Australia, observando que el 60% de los estudiantes participaba en actividades físicas de tiempo libre, en contraste con quienes no lo hacían (40%). Estas cifras fueron observadas luego de categorizar a 2.729 estudian-

tes como activos o inactivos de acuerdo a la actividad física que realizaban según las estimaciones producidas por los gastos energéticos (kcal/semana). En cambio, existen datos que resultan contradictorios a los observados hasta el momento.

Figueiredo y Rebollo (2003) reportaban que apenas el 34% de los alumnos practicaba en el momento del estudio actividades físicas, seguido de un 60% que había abandonado la práctica y un 6% que nunca la había practicado. En otras palabras, aproximadamente dos de cada tres estudiantes no realizaban práctica de actividad física. Continuando con estudios en el ámbito universitario, se aprecia, con respecto a las tasas de practicantes, que en la investigación desarrollada en la corporación universitaria Lasallista en Colombia (Rodríguez, Castañeda, Correa & Sarabia, 2004), se ha podido apreciar que, poco más de la mitad de los estudiantes de esta comunidad universitaria son practicantes (52%), en contraste con quienes no lo son.

Por otra parte, en estudio realizado por Rodríguez et al. (2004) señalan que únicamente poco más de la mitad de los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista en Colombia, suelen ejercitar normalmente (52%), en contraste con quienes no lo hacen.

Por su parte, Cardinal y Kosma (2004) luego de comparar el comportamiento entre estudiantes que residen en los Estados Unidos con respecto a los finlandeses, observan que el 52% de estos últimos presentan mayor nivel de mantenimiento contra el 49,1% de estadounidenses. Para Flores-Allende (2009) esto puede ser considerado como un indicador de que los comportamientos hacia las actividades físicas y deportivas pueden ser semejantes entre países con características de desarrollo similar.

En una investigación llevada a cabo por Gómez.-López (2005) en universitarios almerienses en el curso académico 2000-2001, confronta el comportamiento entre alumnos que cursan primero y segundo ciclo. Los resultados nos señalan que quienes cursan el primer ciclo, presentan mayores tasas de participación (38,6%) frente al 35,6% del segundo, aunque estos últimos representan en menor medida (40%) a

abandonar la actividad frente al 47,7% del primer abandonar, así como también son quienes presentan mayor inactividad (23,6%) y un 13,6% de los alumnos de primero.

Para Bray y Born (2004) los altos porcentajes de abandono o la disminución de la práctica de actividad física de los estudiantes en la transición de la preparatoria a la universidad, es producto de las responsabilidades académicas y laborales, ya que ocasionan trastornos psicológicos a los alumnos que afectan su permanencia. Señala que del 66% que puede ser considerado físicamente activos, tan solo el 44% se mantiene así en la universidad. En cambio del 44% de los inactivos, se incrementa hasta el 59% durante la transición. Estos datos confirman la necesidad de analizar estas etapas para reducir las tasas de abandono. Los mismos autores exponen que la frecuencia media de participación disminuye de 3.32 sesiones por semana a 2.68 durante la transición.

En un estudio longitudinal realizado por la USDHHS (1996; 2005) se observa que con el paso de los años se presentan disminuciones en los niveles de actividad física vigorosa y moderada, entre la juventud de los Estados Unidos de América. Las tasas de sujetos que realizaban actividades físicas vigorosas hace algunos años eran considerables (63.7%), pero en el transcurso de los años se han producido disminuciones de manera sorprendente (35%). En el primer estudio poco más de la quinta parte de la población estudiantil (21.1%) realizaban actividades físicas moderadas, pero tiempo después estos niveles habrían aumentado casi en tres veces (68.7%). Es importante señalar que del tercio de estudiantes (36%) cuyos niveles de práctica eran insuficientes o escasos, se presentaron disminuciones muy significativas en los valores porcentuales del segundo estudio (9.6%).

Stephoe et al. (1997) realizaron un estudio entre 1989 y 1992 con jóvenes universitarios de 21 países europeos, perciben que países como España, Portugal y Grecia suelen presentar los niveles más bajos de participación en actividades físicas de tiempo libre con respecto a países como Hungría y Finlandia que suelen presentar

los más altos, ocurriendo lo mismo en cuanto al sexo se refiere. Por ejemplo, los varones en Finlandia, Alemania Occidental, Hungría, Islandia, Países Bajos y Suiza, presentan altos niveles y, en Francia, Grecia, Portugal, España, Inglaterra y Escocia, bajos niveles de actividad. Entre las mujeres, las tasas en Austria, Dinamarca, Finlandia, Alemania Occidental, Hungría, Islandia, Países Bajo, Noruega, Polonia, Suecia y Suiza eran considerablemente más altas, mientras que en Bélgica, Francia, Grecia, Italia, Portugal, España, Inglaterra y Escocia se ponen considerablemente por debajo del promedio demográfico. Estos resultados permiten señalar que las diferencias culturales, económicas, políticas y sociales entre países pueden resultar importantes variables para hacer variar el nivel de participación y deben ser consideradas para las investigaciones y por ende en la interpretación de los resultados.

Leslie et al. (1999), señala que el 40% de los participantes en su estudio no cumplían con los niveles de actividad física sugeridos para tener un impacto en la salud o eran escasamente activos, pero indican que el 59,7% si lo eran, tomando como referencia los criterios de gasto de energía. Por otra parte, las mujeres tenían mayor probabilidad de ser insuficientemente activas, con una proporción más alta en el sedentarismo con respecto a los varones. Los mismos autores indican que se presenta una disminución en los niveles de actividad física cuando pasan del bachillerato una a la universidad.

En un estudio realizado por Daskapan, Handan y Eker (2006) en la Facultad de Ciencias de la Salud encontraron que aproximadamente siete de cada diez estudiantes son inactivos. Los resultados obtenidos en un grupo similar nos señalan que alrededor del 64% de 799 universitarios voluntarios se mantienen físicamente activos, respecto al 36% que agrupa a estudiantes inactivos y en una etapa de recaída (Levy & Cardinal, 2006).

Flores-Allende (2009) indagó sobre los correlatos biológicos y cognitivos asociados a la experiencia en relación a la actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumna-

do que cursa estudios de Educación Superior en la Universidad de Guadalajara (México). En los resultados obtenidos en lo que respecta a los activos por sexo, se observa que los varones (65,3%) manifiestan ser más activos que las mujeres (48%). Las mujeres presentan los índices más elevados de no haber realizado y haber abandonado la práctica físico- deportiva en comparación con los varones (7,1% frente al 2,8%, en no realizar y 44,9% frente a 31,9% en haber abandonado). Independiente del IMC que tengan los alumnos en la Universidad de Guadalajara, contar o tener el peso normal, sobrepeso u obesidad son variables que no hacen variar el comportamiento hacia la práctica de tiempo libre.

Flores-Allende, Ruiz-Juan y García-Montes (2009) realizaron un estudio con estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México) la muestra seleccionada para nuestro análisis fue de 1.207 estudiantes universitarios, de los cuales 614 son hombres y 593 mujeres. El IMC de los estudiantes es disparejo. Los resultados nos indican que dos de las terceras partes (66,6%) se encuentra dentro de los niveles de grasa recomendados (18.-25), 20,4% comienzan a tener ciertos problemas de sobrepeso al encontrarse sus niveles de grasa entre 25 y 30, 7,6% mantiene un nivel insuficiente (por debajo de 18.5) y el resto (5,5%) presenta un estado de obesidad al situarse por encima de 30. En cuanto a los datos obtenidos de acuerdo a la práctica físico-deportiva relacionada con el sexo, la edad, el IMC y los días de enfermedad o lesiones, se aprecia que el 56,8% de los jóvenes se mantienen físicamente activos en la actualidad, mientras que el resto 43,2% podríamos considerarlos como inactivos. Entre estos últimos, destaca un elevado porcentaje de estudiantes (38,3%) que se han visto en la necesidad abandonar la práctica físico-deportiva durante su tiempo libre, al igual que sólo el 4,9% nunca ha tenido la experiencia positiva de realizarla. Los autores señalan que poco más de la mitad de los jóvenes son practicantes, siendo más probables los hombres respecto a las mujeres, siendo éstas más factibles al abandono y a no haber participado nunca en la práctica.

Bloemhoff (2010) realizó un estudio para determinar los niveles de actividad física de los estudiantes en una universidad de Sudáfrica. Los resultados revelan que el 33% de los estudiantes eran inactivos, independientemente de la raza y el género. El género es una constante y una fuerte correlación entre la actividad física en general. Los varones son altamente más activos físicamente (44.9%) que las mujeres (26%) y esta diferencia se hace más evidente en el ejercicio vigoroso.

Castillo y Giménez (2011) indican que el 41% de los estudiantes, afirman que practicaban actividades, pero la cifra anterior disminuye al considerar la frecuencia con la que se practica, en este caso, el porcentaje del alumnado que practica al menos 3 días en la semana es el 23,7%. Las actividades practicadas por el mayor número de alumnos son: fútbol sala, natación y carreras a pie. Las actividades que se practican con mayor frecuencia son: aeróbicas, musculación y carreras a pie. Los hombres realizan más actividad física (35,2%) que las mujeres (16,4%).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

2 METODOLOGÍA

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En México, la población joven entre los 15 y 29 años de edad asciende a 27 millones de personas, lo que equivale al 28.5% del total de la población siendo ligeramente superior la población de mujeres (52%) que la de varones (48%).

En esta etapa las personas se enfrentan ante decisiones y situaciones que podrían afectar el rumbo de su vida, ya que el compromiso de estudiar una carrera profesional implica cambios importantes en la forma que se comportan las personas como consecuencia de la transición de la juventud a la adultez.

Este proceso de transición requiere tiempo de adaptación del estudiante a la nueva exigencia académica que debe enfrentar resultando sumamente agotadora y estresante lo que dificulta aún más su paso adecuado al nuevo entorno académico y social.

Tras observar las posibles repercusiones de ciertos estilos de vida, creemos necesario indagar sobre la actitud de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física que realizan en el tiempo libre.

Todo lo descrito anteriormente incrementa la necesidad de llevar a cabo investigaciones en esta área y con este grupo de población al ser aún muy escasos los estudios relativos a este tema con muestras mexicanas.

2.2 OBJETIVOS CONCRETOS

La presente investigación nos permitirá conocer la realidad del sistema físico-deportivo de los estudiantes de las diferentes carreras y facultades que integran la UANL, específicamente en lo relativo a los hábitos físico-deportivos y saludables...

1. Conocer la prevalencia de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León sobre los diferentes comportamientos ante la actividad física a fin de mostrar un panorama general respecto a la misma.

2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.

En la presente sección se describirán los procedimientos, técnicas, métodos e instrumentos que fueron utilizados para obtener los datos del presente estudio.

2.3.1 COBERTURA DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1.1 Población

La población en la que se desarrolla el estudio son los 65,158 estudiantes matriculados en las diferentes carreras de nivel superior que ofrece la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, durante el curso académico 2006-2007. Los datos de la población objeto de estudio fueron facilitados por la Dirección de Planeación y Estadística y las diferentes Facultades que componen la UANL.

2.3.1.2 Muestra

El muestreo permite extraer una muestra de una población, mientras que una muestra es una parte de la población que está disponible, o que se selecciona expresamente para estudiar a la misma (Cazau, 2006).

La imposibilidad de sondear a todos los individuos que componen el estudio aumenta la generosidad y utilidad del muestreo. Las técnicas estadísticas permiten acortar el número de la población a otro menor que nos permita extrapolar la información recogida a toda la población.

En nuestro caso, resultaba prácticamente imposible llegar a cada uno de los individuos seleccionados y además, habría que disponer de los recursos económicos necesarios para tan ambicioso proyecto. Por lo tanto, se ha utilizado este tipo de procedimiento para que la muestra, siendo lo suficientemente amplia permita validar los resultados obtenidos con un error muestral pequeño y un nivel de confianza alto.

La muestra de la población universitaria se calculó para obtener una validez en los resultados con un margen de error muestra del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%. De esta forma, la muestra final se estableció en 1,093 sujetos.

La selección de los sujetos se realizó de forma aleatoria a través las diferentes carreras de cada facultad y en cada uno de los estratos. Debido a la diversificación de horarios e instalaciones en las que los alumnos toman sus clases, la aplicación del cuestionario se realizó de forma autoadministrada dentro de un salón.

Como es recomendable, se considero agregar un 10% por si alguna de las eencuestas no fue respondida en su totalidad o se detecte algún tipo de error, quedando la muestra integrada ($n= 1.221$)

2.3.1.3 Descripción de la población objeto de estudio.

A continuación, vamos a describir los resultados que arrojan las variables biológicas y socio-demográficas contenidas en el presente estudio.

Respecto a la distribución de la muestra según el *sexo*, se puede observar una pequeña superioridad de participación por parte de las mujeres (54.1%) respecto a los hombres quienes representaron el 45.8 % de la muestra.

Es importante señalar que para una mejor interpretación de los datos, la distribución por *edad* se llevó a cabo a través de grupos. La mayor parte de la muestra presenta una edad que comprende los 19 y 20 años de edad (43,7%), seguido de aquellos menores de 18 años (30.4%) y con más de 20 años (24.2%).

TABLA 1. PREVALENCIA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES (POR-CENTAJE VÁLIDO)

Características sociodemográficas	N	%
Sexo		
Varón	498	49,4
Mujer	510	50,6
Total	1008	100
Edad (años)		
15 a 29	437	43,4
30 a 44	273	27,1
45 a 59	175	17,4
60 o más	123	12,2
Total	1008	100

CAPÍTULO	REFERENCIAS	
Actividad principal		
Ama de casa	255	25,3
Estudiante	198	19,6
Jubilado/pensionista	63	6,3
Sin trabajo/desempleado	50	5,0
Trabaja en el sector público	185	18,4
Trabaja en el sector privado	223	22,1
Trabaja en el sector público y privado	34	3,4
Total	1008	100
Estudios		
Sin estudios y primarios	206	20,4
Secundarios	281	27,9
Preparatoria	362	35,9
Universitarios	159	15,8
Total	1008	100
IMC		
Bajo peso	42	4,2
Peso normal	404	40,6
Sobrepeso	365	36,7
Obesidad grado 1	134	13,5
Obesidad grado 2	49	4,9
Total	994	100
Estado civil		
Soltero, divorciado, separado viudo (vive solo)	145	14,4
Casado, soltero, divorciado, separado, viudo (vive en pareja)	439	43,6
Vive con amigos o con familia	424	42,1
Total	1008	100
Hijos familiares a cargo		
Si	482	47,8
No	526	52,2
Total	1008	100

2.3.2 TÉCNICAS DE OBTENCIÓN DE DATOS

Las investigaciones transeccionales se han clasificado en estudios transeccionales descriptivos y correlacionales (Ávila, 2006). El propósito de los primeros es la descripción de las características medidas en uno o más grupos y los segundos tienen como propósito descubrir el grado de asociación entre dos o más variables medidas en uno o más grupos en un periodo único de tiempo.

El presente estudio presenta propósitos muy similares, de tal forma que utilizaremos el método descriptivo-correlacional con el fin de poder detallar los hechos y características de los estudiantes de forma objetiva y comparable, intentando crear asociaciones entre las variables. Esto permite extraer información para tomar decisiones y aportar conocimientos sobre actitudes, pensamientos y comportamientos.

2.3.2.1 La técnica de investigación bibliográfica

Para el diseño del instrumento fue necesaria una extensa revisión documental de aquellos trabajos realizados y que siguen una línea de investigación común a la temática del presente estudio, para ello hemos utilizado la *técnica de observación documental* o también llamada *investigación bibliográfica*, que es la etapa donde se indaga qué se ha escrito en la comunidad científica sobre un cierto tema o problema (Ávila, 2006; Cazau, 2006).

2.3.2.1.1 El cuestionario.

Para obtener la información necesaria en esta investigación se utilizó el cuestionario denominado "Hábitos físico-deportivos y de salud. Estilos de vida en jóvenes. Alumnado de la Universidad Autónoma de Nuevo León" (Anexo; Ruiz-Juan, García-Montes

& Piéron, 2009a). Este cuestionario no ha sido de elaboración propia, sino que fue creado por el grupo de investigación "Actividad físico-deportiva y calidad de vida" de la Universidad de Murcia y utilizado en el proyecto de investigación "*Hábitos físico-deportivos y de salud. Estilos de vida en jóvenes y adultos*", que ha sido subvencionado por el Ministerio de Educación y Ciencia dentro del Plan Nacional de I+D+I (2004-2007) Acción Estratégica: "Deporte y Actividad Física" Práctica de la Actividad Física y el Deporte. Es un proyecto coordinado entre la Universidad de Murcia "*Contraste de las actitudes, hábitos de salud y estilos de vida de la población adulta ante la actividad física y el deporte*" (DEP2005-00231-C03-01/ACTI), Almería "*Factores determinantes para la práctica físico-deportiva y asociaciones probabilísticas entre variables físico-deportivas y de salud. Tipologías de estilos de vida de la población adulta y detección de poblaciones con riesgo para la salud*" (DEP2005-00231-C03-02/ACTI) y Granada "*Influencia de la Educación Física en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables de los jóvenes. Vinculación con el sistema educativo y la formación inicial del profesorado*" (DEP2005-00231-C03-03/ACTI).

Los bloques temáticos del cuestionario incluidos en esta investigación son

1. Valoración de la educación física escolar recibida.
2. Actitudes propias, creadas y de los padres sobre la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre.
3. Actividad física implícita en el desempeño de la labor profesional y/o académica.
4. Determinación del índice de práctica de actividad física profesional y/o académica.
5. Comportamientos físico-deportivos en su tiempo libre.

6. Determinación del índice de práctica de actividad físico-deportiva.
7. Motivos que inducen a realizar prácticas físico-deportivas, a no practicarlas o a abandonarlas.
8. Actividades físicas y/o deportivas que les gustaría realizar en su tiempo libre y de ocio.
9. Las que recogen información sobre aptitud física y hábitos de salud: percepción de la condición física y del estado de salud, enfermedades más habituales y hábitos de consumo (alimentación, medicamentos, alcohol, tabaco, otras drogas).
10. Las que posibilitan determinar el perfil sociodemográfico de la muestra.

2.3.2.1.2 Validez y fiabilidad del cuestionario.

La fiabilidad del cuestionario hace referencia a la propiedad del instrumento que produce los mismos resultados en diferentes pruebas (Latiesa, 2000). Una de las pruebas más utilizadas para conocer la consistencia interna de una escala es el Alfa de Cronbach, la cual se basa en la correlación inter-elementos promedio.

Debido a que el instrumento aquí utilizado intenta conocer las opiniones, determinar ciertos comportamientos y actitudes de un grupo de sujetos en un momento específico, la fiabilidad del cuestionario se comprobó a través del Coeficiente Alfa presentados en el apartado relativo al Análisis de Resultados.

2.3.3 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.

Para el presente estudio se han considerado sólo una parte del total de preguntas que componen el cuestionario. No obstante, se realizó una selección de las mismas atendiendo los objetivos previamente establecidos. Por lo tanto, las variables que componen esta investigación son las siguientes:

- Variables comportamentales en relación a la actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Tasas de estudiantes que realizan actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Tasas de estudiantes que abandonaron la actividad físico-deportiva.
 - ✓ Tasas de estudiantes que nunca han realizado actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Sesiones por semana participa o participaba en actividades de tipo recreativo.
 - ✓ Sesiones por semana realiza o realizaba cualquier tipo con duración mínima de 20 minutos.
 - ✓ Horas por semana de realiza o realizaba actividades que le hagan sudar y respirar con agitación.
 - ✓ Expectativas o intencionalidad de volver a realizar la actividad físico-deportiva de tiempo libre.
- Variables sociodemográficas.
 - ✓ Edad.
 - ✓ Sexo.

2.3.4 TRABAJO DE CAMPO.

En los siguientes apartados explicaremos en qué ha consistido el diseño y construcción del cuestionario. Se expondrán los pasos que se han seguido para elaborar el cuestionario hasta concluir, con el definitivo, en los estudios piloto, paso previo a la realización del trabajo de campo de la técnica de encuesta.

2.3.4.1 Desarrollo del trabajo de campo.

El proceso de aplicación consistió en seleccionar aleatoriamente al alumnado de cada programa educativo, se acude a la facultad y se pide la ubicación de un grupo de alumnos, una vez con el grupo correspondiente, se les explica el cuestionario y la importancia de su colaboración; en seguida, se suministran los cuestionarios al alumnado para su llenado y se aclaran las posibles dudas; finalmente, se les agradece su participación, señalando que los datos obtenidos serían tratados confidencialmente.

2.4 TÉCNICA DE ANÁLISIS DE DATOS.

En nuestro estudio, esta fase se inició clasificando y codificando el cuestionario lo que nos permitió preparar la base de datos. Una vez depurados los cuestionarios se procedió a la codificación de las preguntas para facilitar el tratamiento informático. Con los códigos de respuesta asignados a cada variable se construyó la base de datos en la que se reflejará toda la información obtenida.

El proceso de tabulación y mecanización informática se realizó mediante el programa Microsoft Excel. Esta hoja de cálculo permitió la creación de la base de datos mediante el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences

([SPSS] V17.0), que posibilita el análisis de los datos a través de técnicas estadísticas precisas.

2.4.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO.

Este análisis consiste principalmente en resumir los datos con uno o dos elementos de información (medidas descriptivas) que caracterizan la totalidad de los mismos. El análisis descriptivo nos permite obtener conclusiones de un conjunto de datos. Los métodos de elaboración de los materiales obtenidos, utilizados en la investigación, se basan en el previo ordenamiento de los datos primarios logrados mediante el cuestionario. Este análisis se utiliza para resumir o describir el conjunto de la muestra.

RESULTADOS

3 COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD FISI- CO-DEPORTIVA EN EL TIEMPO LIBRE

3.1 ACTIVIDAD, ABANDONO E INACTIVIDAD FISICA

Cuando se les preguntó a los sujetos sobre su actitud respecto a la actividad física en el último año, los estudiantes tuvieron la oportunidad de elegir entre tres opciones las cuales permiten clasificarlos según su comportamiento en sujetos *activos*, sujetos que *abandonaron* la práctica y sujetos que *nunca han realizado* actividad físico-deportiva.

Los resultados revelan que una tercera parte de los estudiantes que participó en el estudio realizó actividad física en el último año (34%), por otro lado, el 46.4% de los participantes del estudio abandonó la práctica y el 19.6% respondió que nunca habían realizado actividad físicas (19.6%).

Tal como se puede observar en la Figura 1, dos terceras partes de los estudiantes presentan un comportamiento poco saludable respecto a la actividad física al ser considerados como sedentarios, es decir, no realizan actividad física durante el tiempo libre, de lo que podemos concluir que sólo una tercera parte de los estudiantes de la UANL realizan actividades físico-deportivas durante el tiempo libre. En la Figura 2 se muestra los comportamientos de la práctica en diferentes momentos en los que el estudiante cuenta con tiempo libre, es decir, días laborables, fines de semana y vacaciones.

GRAFICOS

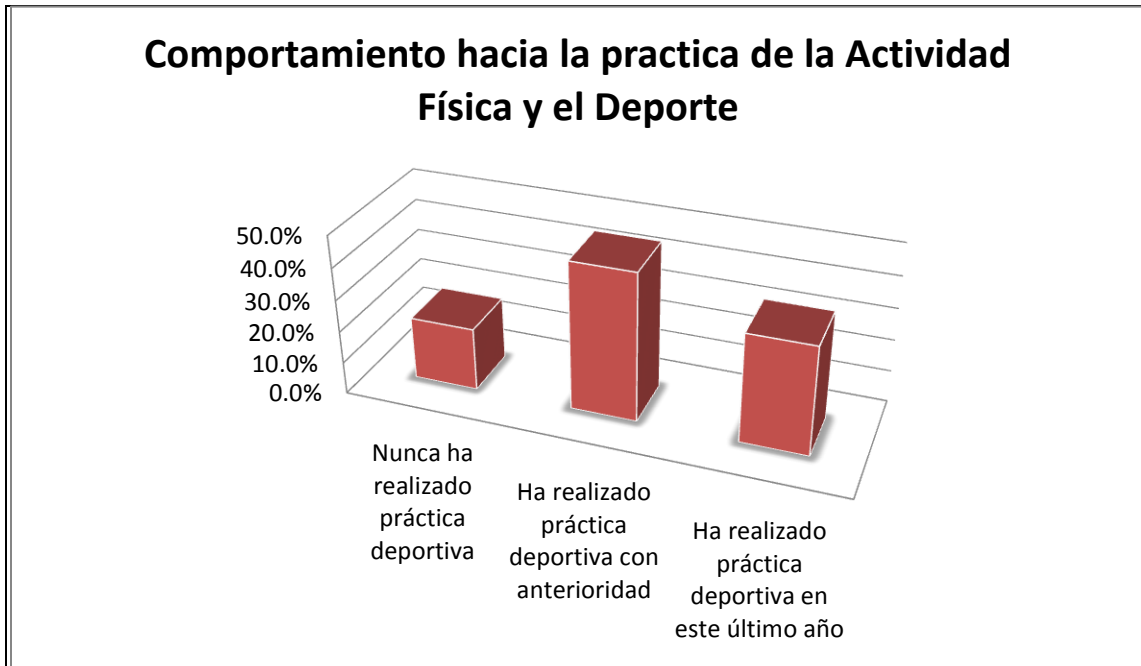


FIGURA 1. PORCENTAJE DE ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN ESTUDIANTES DE LA UANL.

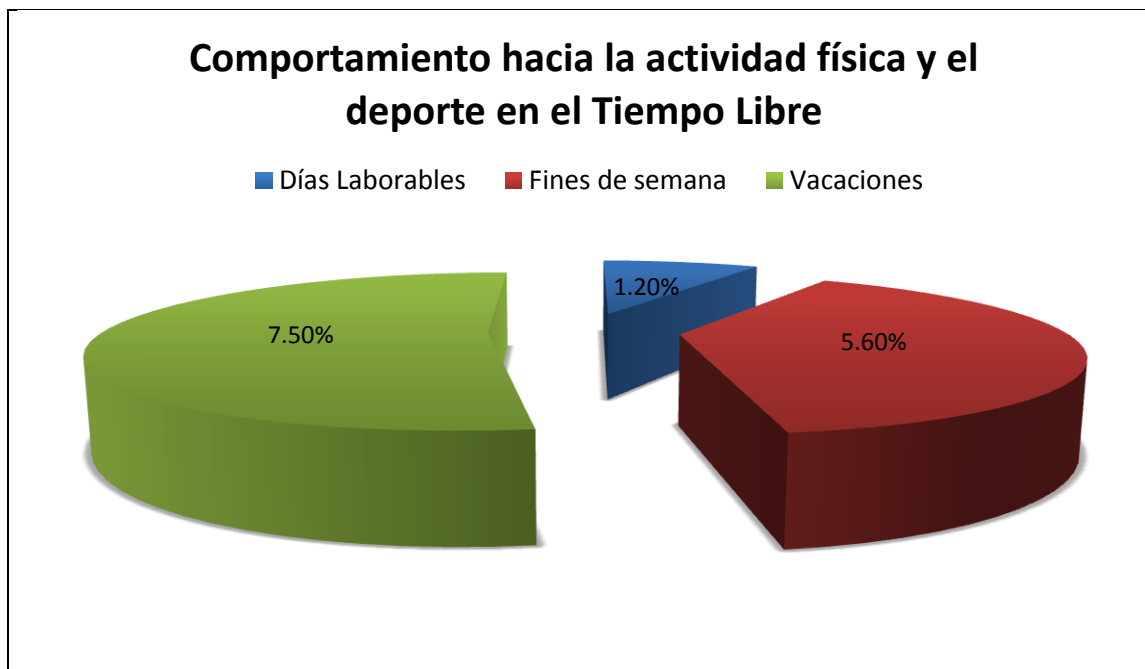


FIGURA 2. PORCENTAJE DE ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD EN EL TIEMPO LIBRE.

3.1.1 SEGÚN EL SEXO

Después de realizar el análisis entre los comportamientos de práctica y el sexo de los participantes, los resultados del mismo revelan una diferencia significativa entre dichas variables ($\chi^2_{(2)} = 20.64, p < .01$). Esto nos indica que el sexo de las personas, es un factor que influye sobre el comportamiento de las personas para realizar, haber abandonado o nunca haber hecho actividades físico-deportivas en su tiempo libre.

Dentro de los que dicen ser activos, los varones (65.1%) en comparación con las mujeres (34.9%) son los que en mayor medida respondieron haber realizado actividades físico-deportivas en el último año.

Por otro lado, las mujeres (52%) superan ligeramente a los varones (48%) en el comportamiento de abandono, ya que una mayor cantidad de ellas respondió haber practicado actividades físicas en etapas anteriores al momento de responder el cuestionario.

Finalmente, de los estudiantes que nunca han realizado actividades físicas, al igual que con el abandono, las mujeres (50.6%) superaron ligeramente a los varones (49.4) al presentar una tasa mayor dentro de esta categoría.

A manera de resumen podemos afirmar que los varones presentan un comportamiento más activo que las mujeres al encontrar una mayor proporción de ellos en la categoría de activos. Por su parte, a diferencia de las mujeres, existe una mayor prevalencia de mujeres que participantes del estudio que presentan comportamientos denominados como sedentarios, ya sea porque nunca han realizado actividad físico-deportiva o porque abandonaron la práctica.

3.1.2 SEGÚN LA EDAD

Cuando se realizó el análisis de los grupos o categorías de edad y los comportamientos de práctica, los resultados del mismo no arrojaron diferencias significativas, es decir, el que un estudiante tenga más o menos edad no demuestra ser un factor importante para ser una persona activa, haber abandonado o nunca haber realizado actividad físico-deportiva con anterioridad, de forma descriptiva se muestran los resultados en la Figura 3, en donde se observa que tanto los estudiantes de hasta 18 años como los de 21 años o más existen menor porcentaje de estudiantes que nunca han realizado actividad física, en comparación con los alumnos de entre 19 y 20 años.

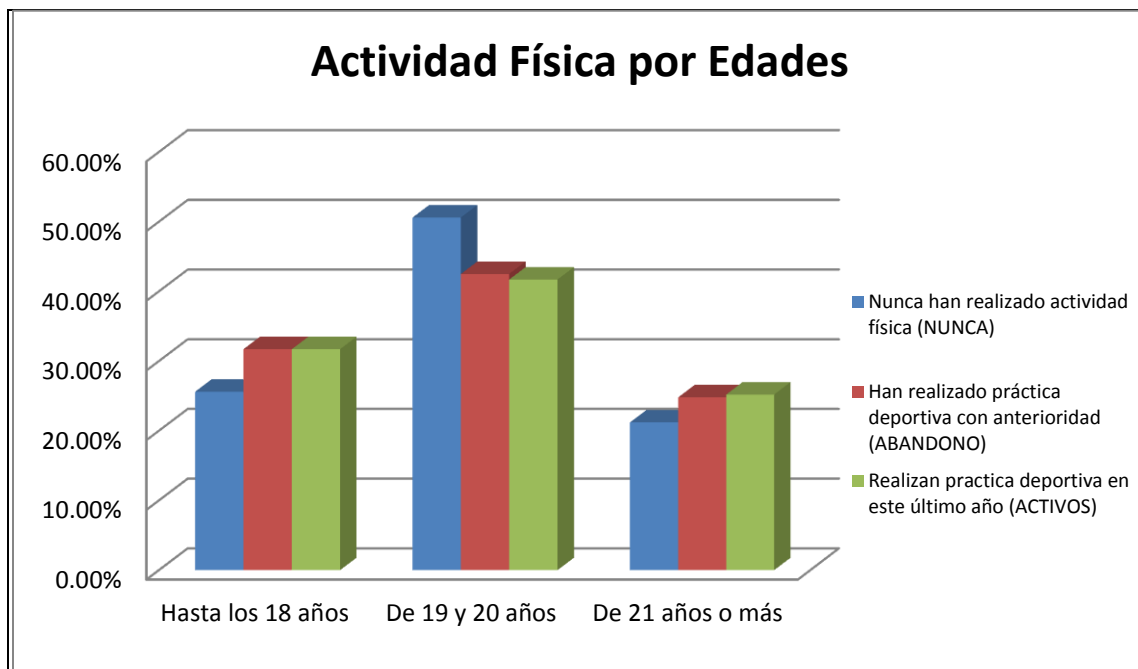


FIGURA 3. COMPORTAMIENTO DE LA PRÁCTICA DE LA AF POR RANGOS DE EDAD.

3.1.3 SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Durante la encuesta, se le pidió a los sujetos que mencionaran su peso y talla, de esta manera se pudo calcular su IMC y clasificarlos según sea su caso en: infrapeso, normal, sobrepeso y obesidad.

El análisis estadístico de la clasificación del IMC y los comportamientos de la práctica arrojó diferencias significativas entre ambas variables ($\chi^2_{(6)} = 14.25, p < .05$), lo que nos indica que el IMC guarda una relación entre el comportamiento ante la actividad físico-deportiva.

De los sujetos que manifestaron ser activos, la mayoría presentan un IMC dentro de lo normal (68.3%), seguido de aquellos que tienen sobrepeso (17.3%). Cabe destacar que la tasa más baja dentro de esta categoría fueron los sujetos que tienen obesidad (4.0%).

Al igual que en los activos, más de la mitad de los estudiantes presenta un IMC considerado como normal (58.8%). En la Figura 4 se muestra claramente que la obesidad presenta su mayor porcentaje en la población que nunca ha realizado actividad física, siguiéndole la población que abandonó la práctica y por último la población activa.

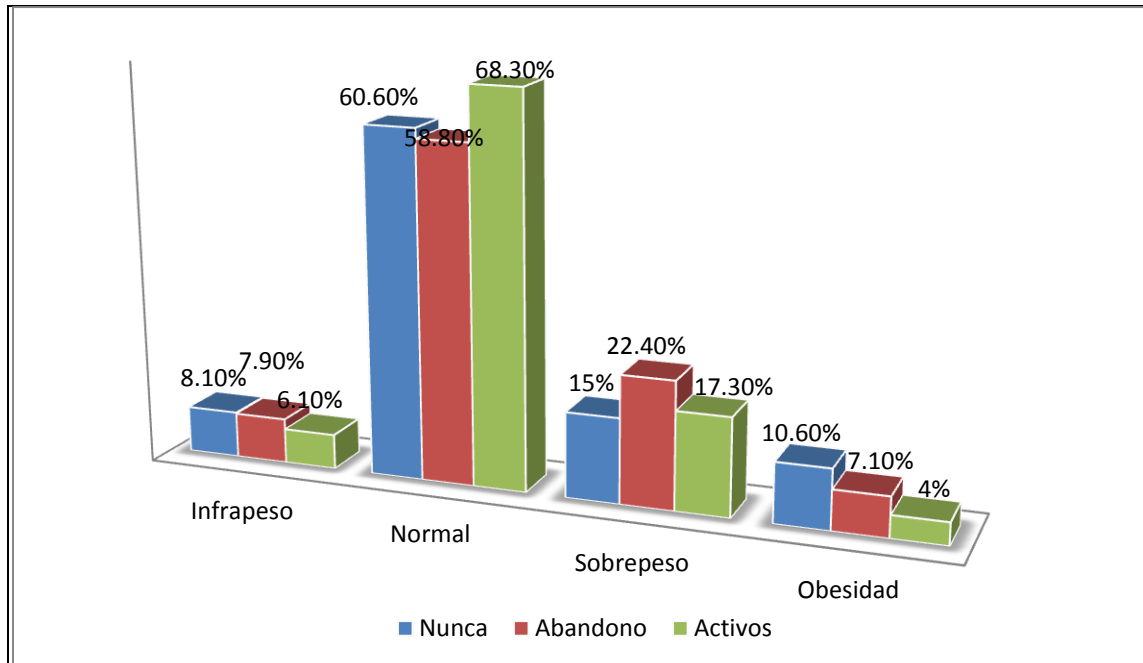


FIGURA 4. COMPORTAMIENTO ANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

3.1.4 SEGÚN LA FACULTAD DE PROCEDENCIA

Al evaluar el comportamiento ante la práctica de la actividad física y deportiva por facultad de procedencia nos encontramos que hay diferencia significativa entre facultades ($\chi^2_{(34)} = 98.27, p < .01$), no obstante al existir facultades con menos de cinco alumnos que participaron en el estudio se decidió eliminarlos del análisis inferencial, de tal forma que las facultades que no fueron consideradas son artes escénicas y economía. En la Figura 5 se observa el porcentaje total de la muestra distribuido por facultades, lo que facilita la interpretación de la Figura X en donde se muestra la par-

ticipación de los alumnos por facultad según el comportamiento ante la práctica. Tal y como lo refleja la Figura 6 únicamente las facultades de salud pública, derecho, organización deportiva y veterinaria el porcentaje más alto de sus estudiantes son activos.

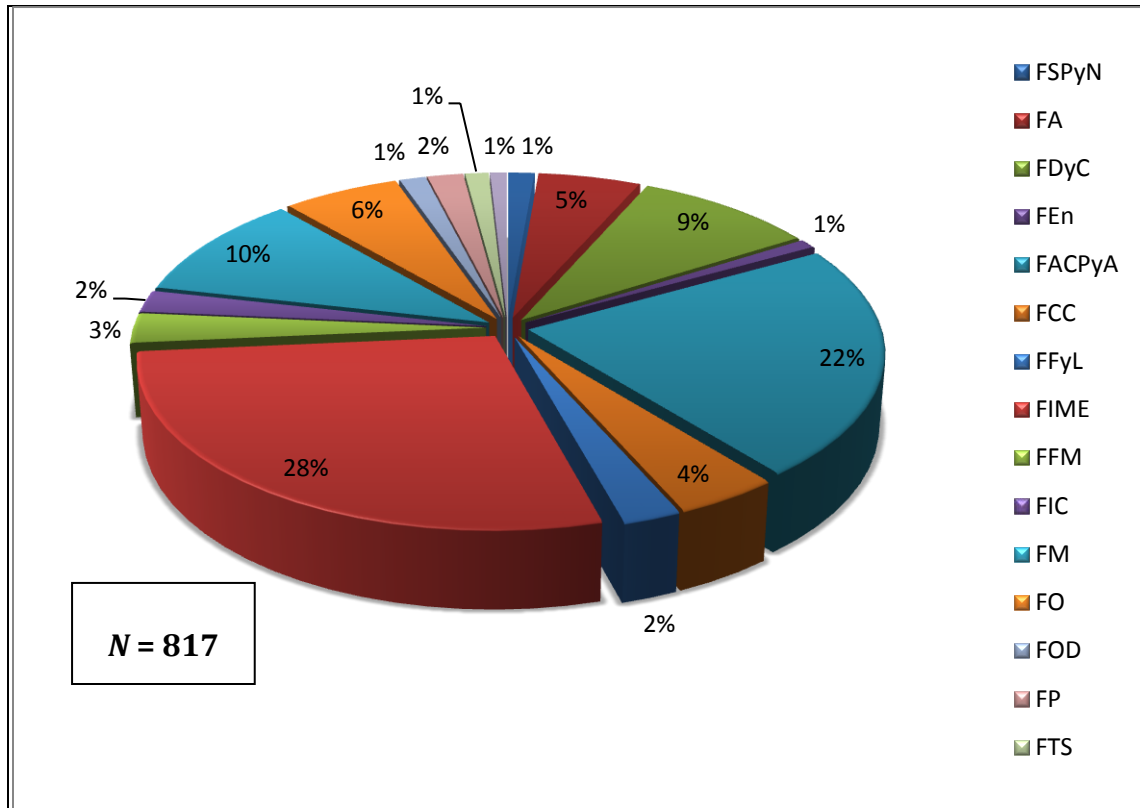


FIGURA 5. PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, POR FACULTADES.

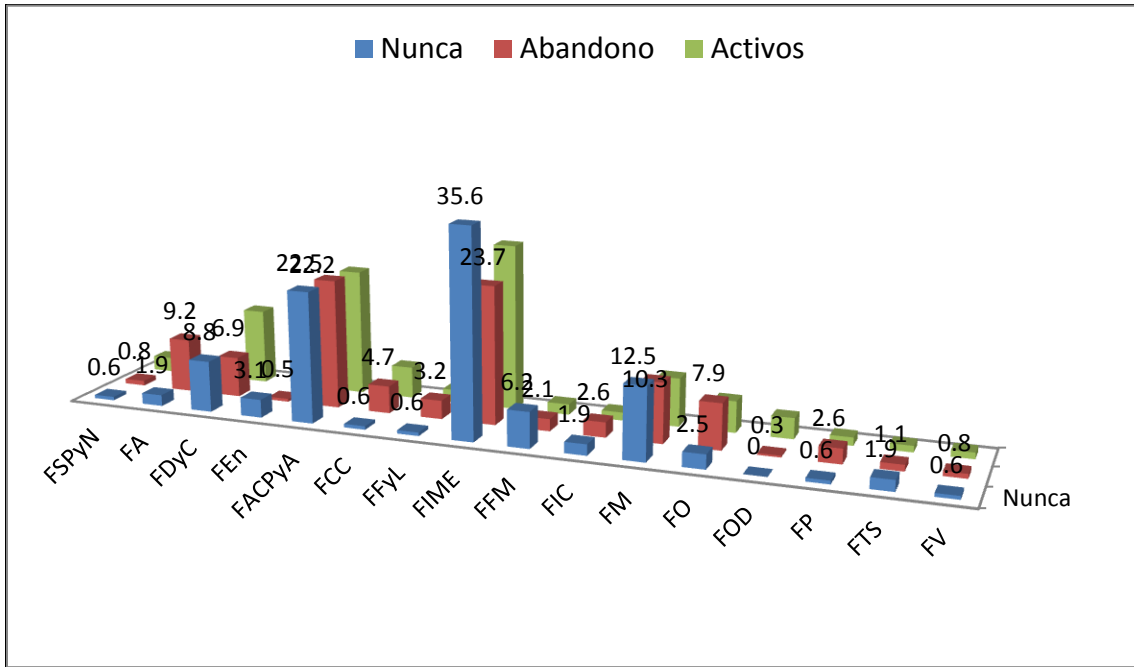


FIGURA 6. COMPORTAMIENTO ANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA POR FACULTAD DE PROCEDENCIA

DISCUSIONES

4 COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN EL TIEMPO LIBRE.

Los comportamientos ante la actividad física de los participantes del estudio fueron clasificados en activos e inactivos. Los resultados obtenidos sobre los sujetos **activos** nos indican que solamente una tercera parte (34%) de los estudiantes de la UANL realiza actividad físico-deportiva durante el tiempo libre. Esto nos demuestra que son muy pocos los estudiantes que están recibiendo los beneficios físicos, psicológicos y sociales para su salud por llevar una vida físicamente activa (WHO, 2010). Incluso considerando que la media de participación oscilará entre un 50 y 60 % establecida por Keating et al. (2005) o la estimación realizada por la OMS (2003) de que un 50% de los jóvenes serían activos. Estos resultados son alarmantes ya que según Snow y Sparling (2002) las conductas de ejercicio en la universidad son fuertes predictores de conductas de ejercicio post universidad.

Es importante resaltar que la proporción de estudiantes (46,4%) que ha realizado práctica deportiva con anterioridad, es mayor al 34% de participantes activos de nuestro estudio. Entonces, si el abandono no se hubiera dado, tendríamos al 80,4% de los estudiantes activos.

Al comparar nuestros resultados obtenidos con los estudios realizados por Flores-Allende et al. (2009) y Flores-Allende (2009) en México y en donde se utilizó el mismo instrumento con estudiantes universitarios de la Universidad de Guadalajara, nos indica que los alumnos de la Universidad de Guadalajara son más activos que los de la Universidad de Nuevo León, ya que un poco más de la mitad de los participantes solían practicar actividades físicas y deportivas. También, en un estudio

realizado por Zamarripa (2010) con una población de 15 a 60 años o más. Los resultados nos indican que la mayor cantidad de activos en el tiempo libre, se concentraron en las personas regiomontanas que decían estar estudiando en la universidad o aquellos que tenían estudios universitarios o un posgrado (56%). Es de suma importancia tomar en cuenta que en el estudio de Zamarripa (2010) no se consideró la actividad física ocupacional que realizaban los participantes, solamente se tomó como referencia la actividad física en el tiempo libre. Por otra parte, este estudio se llevó a cabo con diferente tipo de población, pero se utiliza como referencia para la discusión por ser un estudio que se llevó a cabo en Monterrey Nuevo León, México.

Continuando con la comparación de nuestros resultados con estudios realizados en otros países, encontramos que existen similitudes con los datos obtenidos por Figueiredo y Rebollo (2003), quienes reportaban que apenas el 34% de los alumnos practicaba en el momento del estudio. Asimismo, con Gómez-López (2005) tomando como referencia los participantes que cursaban el segundo ciclo de los universitarios almerienses presentaban menores tasas de participación (35,6%), porque los estudiantes que cursan el primer ciclo, presentan mayores tasas de participación (38,6%). También con Castillo y Giménez (2011) si se considera el porcentaje del alumnado que practica al menos 3 días en la semana es el 23,7%, ya que el 41% afirman que practicaban actividades.

Llama la atención que encontramos más diferencias que coincidencias con los estudios realizados en otros países. Los resultados más cercanos al porcentaje obtenido en nuestro estudio lo encontramos en el estudio realizado por Gómez-López (2005) quien encontró que los que cursaban el primer ciclo de los universitarios almerienses presentaban mayores tasas de participación (38,6%). También con Douglas y Collins (1997) quien señala que el 39,6% de los estudiantes del cuarto años de universidades de los Estados Unidos en 1995 se involucraban en cantidades adecuadas de actividad física. Así como con Castillo y Giménez (2011) si se considera el 41% de los participantes que afirman que practicaban actividades.

Los resultados de los estudios que a continuación presentamos, ya muestran una diferencia significativa comparándolos con nuestros resultados. Presentan rangos de actividad física de entre 50 a un 77% contra un 34% de nuestros datos. Bridges et al. (2005) confirmaron que el 50% de los estudiantes universitarios cumplen con las pautas recomendadas de actividad física. Rodríguez et al. (2004) señalan que el 52% suelen ejercitarse normalmente. Pinto y Marcus (1995) observaron que el 54%, participaban en alguna actividad física o deportiva. Haase, et al. (2004) el 56% están activos en los países que están en vías de desarrollo (Columbia, South África y Venezuela) y 58% en el pacifico asiático (Japón, Corea, Tailandia). Leslie et al. (1999), señala que el 60% de los estudiantes participaba en actividades físicas de tiempo libre. Haase, et al. (2004) 61% eran activos en países del mediterráneo (Grecia, Italia, Portugal, España). Bray y Born (2004) señalan que el 66% de la muestra puede ser considerada físicamente activos. Bloemhoff (2010) menciona que el 67% de los estudiantes eran activos, independientemente de la raza y el género. Haase, et al. (2004) 70% eran activos en los países ubicados al centro y oriente de Europa (Bulgaria, Hungría, Polonia, Rumania, Eslovaquia), el 77% en países situados al noroeste de Europa (Bélgica, Inglaterra, Francia, Alemania, Islandia, Irlanda, Holanda) y los Estados Unidos de América.

4.1 ABANDONO E INACTIVIDAD FÍSICA

Por otra parte, es muy preocupante que los estudiantes que abandonaron (46.4%), además de los que nunca han realizado actividad física (19.6%), representan dos terceras partes de la muestra con una prevalencia de *inactividad física* y que la suma de los que abandonaron más los que nunca habían realizado actividad física dupliquen a los participantes activos. Al ser considerados como sedentarios, suponen un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas (WHO, 2010), porque las evidencias científicas muestran que numerosas enfermedades son más comunes en personas que tienen poca o nula participación, en comparación con aquellos que son activos regulares (USDHHS, 1996).

Para Lawrence y Schank (1995), Pender et al, (1988), Kantanis (2000) las causas de una menor práctica de actividad física en los universitarios es por la transición importante en la vida de los adultos jóvenes y muchos factores que contribuyen a este período de ajuste: un nuevo marco de vida, más libertad; nuevas tensiones sociales, académicas, personales y financieros, mayores expectativas académicas, y la transición de la adolescencia a la adultez.

Las esperanzas de un incremento de actividad física de la población regiomontana serían muy pocas, por la escasa participación en actividad física de los universitarios de la UANL, ya que según Snow y Sparling (2002) las conductas de ejercicio en la universidad son fuertes predictores de conductas de ejercicio postuniversidad. Además, los estudios demuestran que los estudiantes universitarios que están inactivos en la universidad se conservan igual o menos activos seis años después de graduarse (Snow y Sparling, 2002).

4.1.1 SEGÚN EL SEXO.

Los resultados del comportamiento **activo** según el **sexo**, demuestran que los hombres universitarios presentan un índice de práctica de actividad física significativamente superior (65.1%) al de las mujeres (34.9%). Estos resultados muestran similitudes con los resultados obtenidos por Flores-Allende (2009), ya que los varones jaliscienses realizan mayor actividad física. También, con los datos obtenidos por Zamarripa (2010) quien señala que existe una prevalencia de los hombres activos sobre las mujeres. Estos resultados que se han obtenido en México, están en consonancia con la mayoría de los estudios (USDHHS, 1996; Sanders et al., 2000; Leslie et al., 2001; Sparling & Show, 2002; Leslie et al., 2003; Haase et al., 2004; Miller et al., 2005; Polo, 2005) que muestran que existe una diferencia marcada en cuanto al sexo en favor de los varones. Esto demuestra la falta de interés en los diferentes países por querer modificar los resultados que se han vertido con el paso de los años, ya que ni los avances en los países, ni los cambios políticos, sociales y culturales han

sido capaces de producir modificaciones que permitan al sexo opuesto encontrarse en similitud de condiciones (Flores-Allende, 2009).

Según Balaguer y Castillo (2002) las causas de una menor práctica de actividad física en las mujeres son principalmente culturales, por encima de otros factores de tipo biológico. En este sentido, el proceso de socialización no favorece la práctica de actividad física femenina, etiquetándose ésta de masculina, de forma que se transmiten creencias, valores y actitudes que no fomentan la socialización deportiva de la niña, pero sí del niño. En consecuencia, tanto padres como educadores, deben fomentar una práctica de actividad física que sea integradora para chicos y chicas, evitándose la asociación de la práctica con valores únicamente masculinos (Molina, 2007).

También, existe la posibilidad de que las mujeres participen menos en las actividades físicas, por las falsas creencias que consideran que la actividad física masculiniza a la mujer, tanto a nivel de estructura corporal como en sus patrones de conducta. Esto genera, que la práctica de actividad física sea marcada como masculina, apartando a la mujer de ella (García-Ferrando, 1990).

En referencia en cuanto al **sexo**, pero que habiendo sido activos durante algún periodo de tiempo, han **abandonado** la actividad, encontramos que las mujeres (52%) superan ligeramente a los varones (48%) en el comportamiento de abandono, ya que una mayor cantidad de ellas respondió haber practicado actividades físicas en etapas anteriores al momento de responder el cuestionario. En sintonía con nuestros resultados Flores-Allende (2009) indica que las mujeres universitarias de Guadalajara dejaron de hacer actividad física en mayor porcentaje que los varones (44,9-31,9). Resultados similares encontramos en el estudio realizado por Zamarripa (2010) en la población de 15 a 29 años en donde los hombres abandonan menos que las mujeres, sin embargo, si se considera a los participantes de 30 a 59 años, los hombres superan a las mujeres en su comportamiento de abandono.

Uno de los problemas que genera el abandono en los estudiantes universitarios de la UANL es que para poder acceder a las instalaciones deportivas existentes, se tiene que pertenecer a uno de los equipos representativos de la Facultad o en su caso, ser parte de un equipo que representa a la universidad. Por ejemplo, para tener acceso a un gimnasio de alguna facultad debes pertenecer a un equipo representativo. Por otra parte, en algunas instalaciones deportivas se tiene que pagar una cantidad excesiva de dinero, si el alumno no pertenece a un equipo de su facultad o de la universidad.

Además, existe muy poca oferta de programas establecidos y sistemáticos que promuevan la actividad física. Existe gente interesada, pero al no tener suficientes espacios (dependencias) que lo oferten, muchos alumnos se quedan sin asistir a las clases. Por ejemplo, la Facultad de Ciencias Químicas hace dos años implemento de forma opcional la Unidad de Aprendizaje de Educación Física, en la actualidad es la materia optativa que tiene más demanda. Quizás sea una idea de hacer obligatoria la clase de educación física en la Universidad.

El abandono de la práctica de actividad física es un comportamiento que debe de evitarse para poder contribuir en la disminución de los riesgos de contraer alguna enfermedad y las tasas de morbilidad (Zamarripa, 2010) y es un fenómeno que debe ser tratado cuidadosamente con el propósito de encontrar soluciones para reducir el abandono de la práctica (Figueiredo & Rebollo, 2003).

Por otra parte, en lo que respecta a los estudiantes que **nunca han realizado actividades físicas** (19,6%), al igual que con el abandono, las mujeres (50.6%) superaron ligeramente a los varones (49.4%) al presentar una tasa mayor dentro de esta categoría. Este datos son similares a los obtenidos por Flores-Allende (2009) y Flores-Allende et al. (2009) donde las mujeres (7,1%) presentan mayor porcentaje que los hombres (2,8) de que nunca han realizado actividad, pero si se considera el porcentaje del total de la población, es diferente, ya que la población universitaria de Guadalajara, el 4,9% nunca ha tenido alguna experiencia práctica. También con Za-

marripa (2010) quien señala que las mujeres de entre 15 y 29 años muestran mayor porcentaje (22.7) de inactividad que los varones (17.6), además que los universitarios presentan el menor porcentaje de nunca haber realizado actividad física. Sin embargo, si consideramos el porcentaje global de la población en general de estas edades, los resultados son muy similares (20,1%) a los obtenidos en nuestro estudio.

Al contrastar nuestro resultado global (19,6%) de los estudiantes que nunca han realizado actividad física con los obtenidos en otros países, encontramos que son diferentes a los de Sánchez et al. (1998) y Figueiredo y Rebollo (2003) puesto que solamente el 6% de los estudiantes de sus estudios respondieron no haber practicado nunca actividad física alguna.

Es preocupante que la mujer sea la menos activa, tenga la mayor tasa de abandono y además de eso, que presenten el mayor porcentaje de nunca haber realizado actividad física. Es importante que nuestras autoridades en todos los niveles tanto educativos como gubernamentales hagan algo por disminuir los resultados antes mencionados, ya que debemos de recordar que el mayor porcentaje de la población son mujeres. Por estas razones, respaldamos los pronunciamientos de algunos investigadores que refieren a que es más gratificante intervenir para prevenir que para curar o remediar. Por ello, la universidad y el gobierno deben de invertir en los estudiantes tanto para prevenir las consecuencias negativas de potenciales riesgos de enfermedades, como para promover el crecimiento sano, en la posibilidad de transferir un estilo de vida activo a la edad adulta para mejorar su calidad de vida (Flores-Allende, 2009).

Por todo lo anterior, es de suma importancia, considerar que la inactividad física o no participación del estudiante en actividades físicas, debe ser tratado con seriedad y total responsabilidad toda vez que estos jóvenes podrían significar una importante carga financiera para el país, y empresarios debido a los altos costos que se derivan por la asistencia médica, análisis clínicos, atención hospitalaria y las remu-

neraciones que deben realizar las empresas a sus trabajadores qué, de igual manera, afectan a la productividad (Chenoweth & Leutzinger, 2006).

4.1.2 SEGÚN LOS GRUPOS DE EDAD.

Nuestros resultados con relación a los grupos de edad y los comportamientos de práctica, no arrojaron diferencias significativas, es decir, el que un estudiante tenga más o menos edad no es un factor importante para ser una persona activa, haber abandonado o nunca haber realizado actividad físico-deportiva con anterioridad.

4.1.3 SEGÚN EL IMC.

En cuanto a los datos del *Índice Masa Corporal* (IMC) nos muestran que en la población de nuestro estudio, el realizar actividad física o no hacer, no produce variaciones en la práctica de actividad física en el tiempo libre, ya que tanto en los grupos de estudiantes activos, como en los que abandonaron y nunca han realizado actividad física presentan IMC normales, sobrepeso y obesidad. Por ejemplo, los que nunca han practicado tienen un IMC normal de 60,6%, mientras que los activos poseen el 68,3%. Nuestros resultados están en consonancia con los de Flores-Allende (2009) quien no encontró diferencias en el IMC ideal entre los estudiantes que eran activos y los que abandonaron o nunca habían realizado actividad física. Además, con los resultados obtenidos en otros países por Adams-Campbell, Washburn y Haile (1990), Ho (1987) y Markland y Ingledew (2007). Sin embargo, se han encontrado asociaciones entre la disminución de la práctica en los sujetos y su peso (Deforche, Bourdeaudhuij & Tanghe, 2006).

Tal vez, las diferencias que no se han encontrado en el IMC de la muestra de nuestro estudio independientemente si son activos o no, probablemente sea porque el tipo de trabajo que realicen los activos, ya que una persona con una elevada hipertrofia muscular y una baja adiposidad corporal puede presentar un IMC elevado, que puede ser incluso indicativo de sobrepeso u obesidad (USDHHS, 1996). No obstante, las diferencias también podrían deberse a la realización de otras conductas como la

salud alimentaria de los sujetos, porque en un estudio realizado por Stock, Lutz y Krämer (2001) el que las mujeres poseyeran un IMC significativamente menor estaba relacionado con el hecho de realizar una alimentación más saludable que los hombres y, en general, mejores prácticas de salud y conductas de prevención.

No obstante que no hemos encontrado diferencias entre el IMC y los participantes activos, que abandonaron y que nunca han realizado actividad física, existe una relación entre la obesidad, salud y la incidencia en la disminución en la participación en actividad física. Por ello, la promoción de la práctica de actividad física se presenta como un aspecto fundamental en el mantenimiento y mejora de la salud de la población.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado los diferentes análisis y discusión de los resultados, se extraen las conclusiones que a continuación se presenta de una forma clara y concisa: objetivo, conocer la prevalencia de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León sobre los diferentes comportamientos ante la actividad física a fin de mostrar un panorama general respecto a la misma.

- ✓ El total de estudiantes inactivos que abandonaron y los que nunca han realizado actividad física duplica la cantidad de participantes activos.

REFERENCIAS

- Adams-Campbell, L., Washburn, R. & Haile, G. (1990). Physical activity, stress and type A behavior in blacks. *Journal of the National Medical Association*, 82, 701-715.
- Ainsworth, M., Rogers, L., Markus, J., Dorsey, N., Blackwell, T. & Petrusa E. (1991). Standardized patient encounters. A method for teaching and evaluation. *Journal of the American Medical Association*, 266, 1390-1396.
- American College Health Association. (2007). National college health assessment: Reference group executive summary. Recuperado el 15, Enero del 2009, de http://www.acha-ncha.org/docs/ACHA-NCHA_Reference_Group_ExecutiveSummary_Fall2007.pdf
- American College Health Association. (2008). American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA) Spring 2007 Reference Group Data Report (Abridged). *Journal of American College Health*, 56(5), 469-479.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. (4^a ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- American Psychological Association. (2001). *The Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Armstrong, N. (1998). Young people is physical activity patterns as assessed by heart rate. *Journal of Sports Sciences*, 16, 9-16.
- Arnhold, R. & Auxter, D. (2005). Costs of Inadequate Nutrition and Physical Activity on Obesity, Lifestyles, and Disability. *Palaestra*, 21(4), 5-10.

- Ávila, H. (2006). Introducción a la metodología de la investigación. (edición electrónica), [en línea]. Chihuahua: eumed.net Disponible en: www.eumed.net/libros/2006c/203/ [Consulta: 2010, 3 de febrero].
- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, *37*(2), 122-147.
- Barbeau, A., Sweet, S. & Fortier, M. (2009). A path-analytic model of self-determination theory in a physical activity context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *14*(3), 103-118.
- Barnes, P. & Schoenborn, C. (2003a). Informe sobre la actividad física en horas libres y en horas de trabajo en la población estadounidense. *Revista Panamericana de Salud Pública*, *14*, 289-292.
- Barnes, P. & Schoenborn, C. (2003b). Physical Activity Among Adults: United States, 2000. *Advance data from vital and health statistics*, 333.
- Barrios-Duarte, R., Borges-Mojaiber, R. & Cardoso-Pérez, L. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *19*.
- Berger, B. & Motl, R. (2000). Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*, *12*(1) 69-92.
- Berger, B. (1996). Psychological benefits of an active life style: What we know and what we need to know. *Quest*, *48*, 330-353.

- Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R. (2007). *Foundations of exercise psychology* (2nd ed.). Morgantown, WV., Fitness Information Technology.
- Blasco, T., Capdevila, L., Pintanel, M., Valiente, L. & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 51-63.
- Bloemhoff, H. (2010). Gender- and race-related physical activity levels of South African university students. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16(4), 25-35.
- Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. & Leslie, E. (2000). Social-Cognitive and Perceived Environment Influences Associated with Physical Activity in Older Australians. *Preventive Medicine*, 31, 15-22.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J. & McPherson, B. (Eds.) (1990). *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bozionelos, G. & Bennett, P. (1999). The Theory of Planned Behaviour as Predictor of Exercise. *Journal of Health Psychology*, 4, 517-529.
- Bray, S. & Born, H. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health*, 52, 181-188.
- Bray, S. (2007). Self-efficacy for coping with barriers helps students stay physically active during transition to their first year at a university. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 61-70.
- Bridges, D., Guan, J., Keating, X. & Pinero, J. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116-125.
- Brown, S. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*, 29, 107-116.

- Buckworth, J., Lee, R., Regan, G., Schneider, L. & DiClemente, C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(4), 441-461.
- Cardinal, B., & Kosma, M. (2004). Self-efficacy and the stages and processes of change associated with adopting and maintaining muscular fitness-promoting behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 186-196.
- Cardinal, B., Jacques, K. & Levy, S. (2002). Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 113-119.
- Carratalá, E. (2007). Análisis de la Teoría de Metas de Logro y de la Autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana. *Tesis Doctoral*, Universidad de Valencia, Valencia.
- Carron, A., Hausenblas, H. & Estabrooks, P. (2003). *The Psychology of Physical Activity*. New York: McGraw-Hill.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castillo, V. & Giménez, F. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(41), 127-144.
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales* (3era. Ed.). Buenos Aires: Rindinuskín.
- Center of Diseases Control and Prevention. (1996). *Surgeon General's Report On Physical Activity And Health*. Atlanta, GA: CDC.
- Chan, C., Ryan, D. & Tudor-Locke, C. (2004). Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Preventive Medicine*, 39, 1215-1222.

- Chatzisarantis, N. & Hagger, M. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health, 24*(1), 29-48.
- Chenoweth, D. & Leutzinger, J. (2006). The Economic Cost of Physical Inactivity and Excess Weight in American Adults. *Journal of Physical Activity & Health, 3*(2), 148-163.
- Cole, T., Bellizzi, M., Flegal, K. & Dietz, W. (2000). Establishing a Standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal, 320*, 1-6.
- Corbin, C., Pangarazi, R. & Franks, B. (2000). Definitions: health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest, 3*(9), 1-6;8.
- Crouter, S., Clowers, K. & Bassett, D., Jr. (2006). A novel method for using accelerometer data to predict energy expenditure. *Journal of Applied Physiology, 100*, 1324-31.
- Dacey, M., Baltzell, A. & Zaichkowsky, L. (2008). Older Adults' Intrinsic and Extrinsic Motivation Toward Physical Activity. *American Journal of Health Behavior, 32*(6), 570-582.
- Daley, A. & Duda, J. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science, 6*(4), 231-243.
- Dannecker, E., Hausenblas, H., Connaughton, D. & Lovins, T. (2003). Validation of a stages of exercise change questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74*, 236-247.
- Daskapan, A., Handan, E. & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine, 5*, 615-620.

- DeCharms, R. (1968). *Personal causation; the internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Volume 13 ed., pp. 39-80): Academic Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1991). A motivational approach to self-integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation 1990 Perspectives on Motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln: Univ Nebraska Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: The University Rochester Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 18(1), 105-115.
- Deci, E. (1972). Intrinsic motivation, extrinsic reinforcement, and inequity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 22(1), 113-120.
- Deci, E. L., Koestner R. & Ryan, R. M. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *American Psychological Association*, 125, 627-668.
- Deforche, B., Bourdeaudhuij, I. & Tanghe, A. (2006). Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 560-568.

- DeLong, L. (2006). College students' motivation for physical activity. *Tesis Doctoral*, Louisiana State University, Louisiana.
- Díaz de Rada, V. (2002). *Tipos de encuestas y diseños de investigación*. Pamplona: Universidad Pública de Navarra. (Colección Ciencias Sociales, nº 13).
- DiClemente, C. & Prochaska, J. (1982). Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive Behaviors*, 7(2), 133-142.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Dishman, R. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Douglas, K., & Collins, J. (1997). Results from the 1995 national college health risk. *Journal of American College Health*, 46(2), 55-56
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- English, L. (2009). College Students' Perceived Benefits, Barriers, and Cues to Vigorous Physical Activity. Tesis de Maestría, University of Cincinnati. Recuperado de http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ucin1258663443
- Figueiredo, M. & Rebollo, S. (2003). *La actividad física y los hábitos de vida sano: Un estudio de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba-Brasil*. Granada, España: En II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Fish, C. & Nies, M. (1996). Health promotion needs of students in a college environment. *Public health Nursing, 13*, 104-111.
- Flores-Allende, G., Ruiz-Juan, F. & García-Montes, M. (2009). Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 5*(5), 59-80.
- Flores-Allende, G. (2009). Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados. *Tesis Doctoral*, Universidad de Murcia, Murcia.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior, 16*, 124-146.
- Freedson, P., Pober, D. & Janz, K. (2005). Calibration of accelerometer output for children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 37*, S523-S530.
- García-Ferrando, M. (1990). *La naturaleza cambiante y evolutiva del deporte. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica* (pp. 31). Madrid: Alianza Editorial. Consejo Superior de Deportes.
- García-Ferrando, M. (2000). *El análisis de la realidad social*. Madrid: Alianza.
- Gauvin, L., Rejeski, W. & Reboussin, B. (2000). Contributions of acute bouts of vigorous physical activity to explaining diurnal variations in feeling states in active, middle-aged women. *Health Psychology, 19*, 365-375.
- Gillison, F. B., Standage, M. & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research, 21*, 836-847.
- Gómez-López, M. (2005). La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolu-

- ción de los hábitos físico-deportivos de su alumnado. *Tesis Doctoral*. Universidad de Almería, Almería.
- Gómez-López, M., Granero, G. & Baena, E. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 374-381.
- Gómez-López, M., Ruiz-Juan, F. & García-Montes, M. (2010). Actividades Físico-Deportivas que Demandan los Universitarios. Espiral. *Cuadernos del Profesorado*, 3(5), 3-10.
- Grace, T. W. (1997). Health problems of college students. *Journal of American College Health*, 45 (6), 243-250.
- Gutiérrez-Fisac, J., López-García, E., Rodríguez-Artalejo, F., Banegas-Banegas, J. & Guallar-Castillón, P. (2002). Self-perception of being overweight in Spanish adults. *Europeana Journal of Clinical Nutrition*, 56, 866-872.
- Haase, A., Steptoe, A, Sallis, J. & Werdle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39, 182-190.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hassmén, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being:A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Hill, J. & Wyatt H. (2005). Role of physical activity in preventing and treating obesity. *Journal of Applied Physiology*, 99, 765-770.

- Ho, S. (1987). Assessment of overweight and physical activity among adolescents and youths in Hong Kong. *Public Health, 101*, 457-464.
- Ingledeu, D., Markland, D. & Medley, A. (1998). Exercise Motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology, 3*(4), 477-489.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, Ill.; United States: Human Kinetics.
- Jakicic, J. & Otto, P. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of Obesity. *American Journal Clinical Nutrition, 82*, 226-229.
- Jermuravong, W. (2006). Motivational Factors on Exercise Behavior in Youth. *Silpakorn University International Journal, 6*, 35-65.
- Juniper, K., Oman, R., Hamm, R. & Kerby, D. (2004). The relationships among constructs in the health belief model and the transtheoretical model among African-American college women for physical activity. *American Journal of Health Promotion, 18*, 354-357.
- Kamarudin, M. & Omar-Fauzee, M. S. (2007). Attitudes toward physical activities among college students. *Pakistan Journal of Psychology, 22*, 43-54.
- Kantanis, T. (2000). The role of social transition in students' adjustment to the first-year of university. *Journal of Institutional Research*. Recuperado 15, Enero del 2009, de <http://www.aair.org.au/jir/May00/Contents.htm>
- Kasser, T. & Ryan, R. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality & Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280-287.
- Katzmarzyk, P., Gledhill, N. & Shephard, R. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal, 163*(11), 1435-1440.

- Keating, X., Guan, J., Piñero, J. & Bridges, D. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of American College Health*, 54, 116-125.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). Collage students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94.
- King, A., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A., Sallis, J. & Brownson, R. (2000). Personal and Environmental Factors Associated With Physical Inactivity Among Different Racial-Ethnic Groups of U.S. Middle-Aged and Older-Aged Women. *Health Psychology*, 19(4), 354-364.
- Kohan, N. (1994). *Diseño estadístico para investigadores de las Ciencias Sociales y de la Conducta*. Buenos Aires: Eudeba.
- Kravitz, L. (2007). The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise. *IDEA Fitness Journal*, 4(9), 54-63.
- La Porte, R., Montoye, H. & Casperson, C. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: Problems and prospects. *Public Health Reports*, 100,131-146.
- Landry, J. & Solmon, M. (2004). African American Women's Self-Determination Across the Stages of Change for Exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(3), 457-469.
- Latiesa, M. (2000). Validez y fiabilidad de las observaciones sociológicas. En M. García Ferrando, J. Ibáñez & F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 409-443) (2ª ed.). Madrid: Alianza editorial.
- Lawman, H., Wilson, D., Van Horn, M., Resnicow, K. & Kitzman-Ulrich, H. (2011). The relationship between psychosocial correlates and physical activity in under-

- served adolescent boys and girls in the ACT Trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 253-261.
- Lawrence, D. & Schank, M. (1995). Health care diaries of young women. *Journal of Community Health Nursing*, 12, 171-182.
- Legault, L., Green-Demers, I. & Pelletier, L. (2006). Why Do High School Students Lack Motivation in the Classroom? Toward an Understanding of Academic Amotivation and the Role of Social Support. *Journal of Educational Psychology*, 98(3), 567-582.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. & Lo, S. (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28, 20-27.
- Levesque, C., Stanek, L., Zuehike, A. & Ryan, R. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on selfdetermination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96, 68-84.
- Levin, J. & Fox, J. (1996). *Estadística elemental en investigaciones sociales*. México, D. F.: Prentice Hall.
- Levy, S. & Cardinal, B. (2006). Factors associated with transitional shifts in collage students Physical Activity Behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 476-485.
- Li, F. (1999). The exercise motivation scale: its multifaceted structure and construct validity. *Journal of applied sport psychology*, 11, 97-115.
- Llopis, D. (2008). Salud mental y ejercicio físico. In V. Arufe, A. Dominguez, J. Garcia & Á. Lera (Eds.), *Ejercicio físico, salud y calidad de vida* (primera ed., pp. 178-198). Sevilla: Wanceulen.
- López, E. (2008). Etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la Universidad Del Desarrollo, sede Concepción, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35(3), 215-224.

- Lovell, G., Ansari, W., Parker, J. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 784-798.
- Maltby, J. & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135, 651-660.
- Marcus, B. & Forsyth, L. (2003). *The Stages of Motivational Readiness or Change Model Motivating People to Be Physically Active*. New York: Human Kinetics.
- Markland, D. & Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality & Individual Differences*, 15, 289-296.
- Marques, S. (1995). Beneficios Psicológicos de la actividad física. Revista de psicología general y aplicada. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1-2).
- Martinez-Vizcaíno, V. & Sanchez-López, M. (2008). Relacion entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 108-111.
- Matsumoto, H. y Takenaka, K. (2004): Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- McNeill, L., Wyrwich, K., Brownson, R., Clark, E., & Kreuter, M. (2006) Individual, Social Environmental, and Physical Environmental Influences on Physical Activity Among Black and White Adults: A Structural Equation Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 36-44.
- Mears, J. & Kilpatrick, M. (2008). Motivation for Exercise: Applying Theory to Make a Difference in Adoption and Adherence. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(1), 20-26.

- Miller, K. H., Staten, R. R., Rayens, M. K. & Noland, M. (2005). Levels and Characteristics of Physical Activity Among a College Student Cohort. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A42.
- Molina, G. J. (2007). Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios. *Tesis Doctoral*, Universitat de Valencia, Valencia, España.
- Molina-García, J., Castillo, I. & Pablos, C. (2009). Determinants of Leisure-time Physical Activity and Future Intention to Practice in Spanish College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 128-137.
- Moore L., Fulton J., Kruger J. & McDivitt J. (2010). Knowledge of physical activity guidelines among adults in the United States, HealthStyles 2003-2005. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 141-149.
- Mullan, E. & Markland, D. (1997). Variations in Self-Determination Across the Stages of Change for Exercise in Adults. *Motivation and Emotion*, 21(4), 349-362.
- Newell, K.M. (1990). Physical activity, knowledge types and degree programs. *Quest*, 42, 243-268.
- Paeratakul, S., Popkin, B., Ge, K., Adair, L. & Stevens, J. (1998). Changes in diet and physical activity affect the body mass index of Chinese adults. *International Journal of Obesity*, 22, 424-432.
- Pelletier, L., Dion, S., Tuson, K. & Green-Demers, I. (1999). Why Do People Fail to Adopt Environmental Protective Behaviors? Toward a Taxonomy of Environmental Amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 2481-2504.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Briere, N. & Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). / Vers une nouvelle mesure de la motivation intrinseque, de la motivation extrinseque et de la non-motivation

- en sport. Echelle de motivation en sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pender, N., Walker, S., Sechrist, K. & Stromborg, M. (1988). Development and testing of the health promotion model. *Cardiovascular Nursing*, 24, 41-43.
- Pérez-Samaniego, V. & Devis-Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. En F. Ruiz Juan, J. P. Venero Valenzuela, Q. Méndez Guzmán, J. M. Reverendo Rodríguez, G. Alvés Barrero, R. Camacho Bravo, R. Ortiz Revert, A. Ortega Fernández, F. L. Bobadilla Gómez, A. V. E. & A. Núñez Reina (Eds.), *VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE*. (pp. 15-67). Badajoz: FEADDEF y AMEFEX.
- Pinto, B. & Marcus, B. (1995). A stages of change approach to understanding college students' physical activity. *Journal of American College Health*, 44, 27-31.
- Pober, D., Staudenmayer, J., Raphael, C. & Freedson, P. (2006). Development of novel techniques to classify physical activity mode using accelerometers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38, 1626-1634.
- Pollock, M., Gaesser, G., Butcher, J., Despres, J., Dishman, R., Franklin, B., et al. (1998). American College of Sports Medicine position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(6), 975-991.

- Polo, M. (2005). *Tendencias de las prácticas deportivas en la Universidad Politécnica de Valencia. Análisis de los datos estadísticos de los 10 últimos años. Valencia, España: En II Congreso de Gestión del Deporte.*
- Popkin, B. & Doak, C. (1998). The obesity epidemic is a worldwide phenomenon. *Nutrition Reviews, 56*, 106-114.
- Potvin, L., Gauvin, L. & Nguyen, N. (1997). Prevalence of Stages of Change for Physical Activity in Rural, Suburban and Inner-City Communities. *Journal of Community Health, 22*(1), 1-13.
- Prochaska, J. & Di Clemente, C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training Fall, 19*(3), 276-288.
- Prochaska, J., DiClemente, C. & Norcross, J. (1992). In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist, 47*(9), 1102-1114.
- Raitakari, O., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L. & Viikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. The cardiovascular risk in young finns study.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales, 18*, 67-75.
- Rodríguez, M., Castañeda, A., Correa, L. & Sarabia, M. (2004). Estilos de vida saludables de los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista. *Revista Lasallista de Investigación, 1*, 36-41.
- Rodríguez, M., Castañeda, A., Correa, L. & Sarabia, M. (2004). Estilos de vida saludables de los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista. *Revista Lasallista de Investigación, 1*, 36-41.

- Rosen, C. (2000). Integrating stage and continuum models to explain processing of exercise messages and exercise initiation among sedentary college students. *Health Psychology, 19*, 172-180.
- Rosenberger, R., Sneh, Y., Phipps, T. & Gurvitch, R. (2005). A Spatial Analysis of Linkages between Health Care Expenditures, Physical Inactivity, Obesity and Recreation Supply. *Journal of Leisure Research, 37*(2), 216-235.
- Rowlands, A. & Eston, R. (2005). Comparison of accelerometer and pedometer measures of physical activity in boys and girls ages 8-10 years. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76*(3), 251-257.
- Ruiz-Juan, F. & García-Montes, M. (2005). Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre. (Universidad de Almería. Servicio de publicaciones. ed. Vol. 43). Almería: Monografías. Humanidades.
- Ruiz-Juan, F. (2001). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Post-obligatoria y de la Universidad de Almería. *Tesis Doctoral*. Departamento de Filología Francesa, Lingüística y Didácticas de la Expresión. Universidad de Almería.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E. & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de psicología, 3*(1), 152-166.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E. & Piéron, M. (2009a). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M. & Piéron, M. (2009b). Metodología de la investigación. Descripción de la población objeto de estudio. In Primera (Ed.), *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. (Primera ed., pp. 29-45). Almería, España: Wanceulen.

- Ryan, R. & Connell, J. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(5), 749-761.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141.
- Ryan, R. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. / Motivation intrinseque et adhesion a l'exercice physique. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Salazar, C., Vargas, E., Medina, V., Pérez, L., Viciano, J. & Figueroa, A. (2009). Influencia socio-cultural en los niveles de actividad física y sedentarismo de universitarios colimenses. *Revista de Ciencias del Ejercicio-FOD*, 5, 1-19.
- Sallis, J. & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine* (3 ed.). California: SAGE.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. & Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245.

- Sánchez, J. (2006). Definición y clasificación de actividad física y salud. Grupo de Recursos sobre Ciencias del Ejercicio. Recuperado 5, Abril del 2008, de <http://www.sobreentrenamiento.com/publiCE/Articulo.asp?ida=704>
- Sanz-Arazuri, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en Universitarios. Análisis y propuesta de Mejora. Servicio de publicaciones. Universidad de la Rioja.
- Schmitz, K., French, S. & Jeffery, R. (1997). Correlates of changes in leisure time physical activity over 2 years: The healthy worker project. *Preventive Medicine*, 26, 570-579.
- Shephard, R. & Vuillemin, A. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires * Commentary. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Skinner, E., Wellborn, J. & Connell, J. (1990). What It Takes to Do Well in School and Whether I've Got It: A Process Model of Perceived Control and Children's Engagement and Achievement in School. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 22-32.
- Snow, T. & Sparling, P. (2002). Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 200-205.
- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R. & Wichstrøm, L. (1997). Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates, and Behavioral correlates among Young Europeans from 21 Countries. *Preventive Medicine*, 26, 845-854.
- Stock, C., Lutz, W. & Krämer, A. (2001). Gender-specific health behaviours of German university students predict the interest in campus health promotion. *Health Promotion International*, 16(2), 145-154.
- Suminski, R., & Petosa, R. (2002). Stages of change among ethnically diverse college students. *Journal of American College Health*, 51, 26-31.

- Teixeira, C. & Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. 9(60). Recuperado 14, Marzo del 2007, de <http://www.efdeportes.com/efd60/social.htm>
- Toscano, W. (2008). Actividad física y calidad de vida. *Hologramática*, 9(4), 3-17.
- Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K., Zahariadis, P. & Grouios, G. (2006). Examining the relationship between recreational sport participation, and extrinsic, intrinsic motivation and amotivation. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 363-374.
- Tudor-Locke, C., Williams, J., Reis, J. & Pluto, D. (2004). Utility of Pedometers for Assessing Physical Activity. *Sports Medicine*, 34(5), 281-291.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- U. S. Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy people 2010: Understanding and improving health*. Washington, DC: U. S. Government Printing Office.
- U. S. Department of Health and Human Services (2005). *The surgeon general's call to action to improve the health and wellness of persons with disabilities*. Atlanta, GA. Author.
- Velicer, W., Prochaska, J., Fava, J., Norman, G. & Redding, C. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the Transtheoretical Model of behavior change. *Homeostasis*, 38, 216-233.
- Vlachopoulos, S. & Gigoudi, M. (2008). Why Don't You Exercise? Development of the Amotivation Toward Exercise Scale Among Older Inactive Individuals. *Journal of Aging & Physical Activity*, 16(3), 316-341.

- Vuori, I., Oja, P., Cavill, N. & Coumans, B. (2001). La Actividad Física para la mejora de la Salud. Guía Europea.
- Wadsworth, D. & Hallam, J. (2007). The Use of the Processes of Change Across the Exercise Stages of Change and Across Varying Intensities and Frequencies of Exercise Behavior. *American Journal of Health Promotion*, 21(5), 426-429.
- Wilson, P. & Rodgers, W. (2008). Examining Relationships Between Perceived Psychological Need Satisfaction and Behavioral Regulations in Exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 13(3) 119-142.
- Wilson, P. M. & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Fraser, S.N., & Murray, T.C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 81-91.
- World Health Organization. (1998). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO Consultation on Obesity. Geneva, 3-5 de Junio de 1997. WHO/NUT/NCD/98.
- World Health Organization. (2002). The World Health Report: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2003). Physical Activity Median/Mean for México: The WHO Global InfoBase.
- World Health Organization. (2008). Benefits of physical activity. Recuperado 30, Septiembre del 2008, de www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/print.html.
- World Health Organization. (2010). Anniversary of smallpox eradication. Genova, WHO Media Centre, Recuperado 18, Junio del 2010, de

http://www.who.int/mediacentre/multimedia/podcasts/2010/smallpox_20100618/en/index.html

Yan, Z. (2008). Psychological factors related to reasons for exercise: a comparative study between Chinese and American college students. *Tesis de Maestría*, College of Bowling Green State University.

Zamarripa, J. (2010). Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en Monterrey (N. L., México). *Tesis Doctoral*, Universidad de Murcia, Murcia.

ANEXO

Anexo 3

I J%0 # , !K 0* # L ' 2# &- 0 # , !M(' !, .) + (E
 ' , - 0) # , !(' V α . ! " !ND/ ' " ' , !
 .) + \$ " . (# !(' !). !+ " 0' &, α . (!!
 . +- # " 0" # \$. !(' !" + ' / # !)' 0" !

?&@/')\$ /- & !A 12 , #3 &-)!B 1)' #!?) ; , !<!.&@, /')\$ /- & !C)2\$#++./2& &
 -)!C #, 2 \$\$ <!) *2D !)\$ &/5& - #!1, &), 41) *2&!*#=\$) !.#*!8D=2#*!-)+#\$2' #*!<!) !
) *2.#!-)! /- &), 2\$!) !&13 , & #-!-)!.&@AB?9" #)\$) ..#(12)!*#./4/2&3 #*!71)!4#E
 .&=#\$)*!4#, !, #*#2\$*!-)- /4D, - #, #*!+8\$2!-)!2!2) 3 +#!+8&\$!4#, 2 *2&\$!1, &
)\$)!-)!+\$) 01, 2&\$).&4/#, & &*!4#, !).!2 3 &71)! , #*!#41+89!
 - 5!67879 ;;<7= >?15@A?@>:179>9;= 7:>!C5!B?185?DB5?:7?!), !).!3 D*!) *2\$42#!
 413 +./3 /), 2#!-)!.&*!.<)*!*#=\$)!) *4\$) 2#! *2& F24#!<!+\$#2 44; , !-)!- &2#*9!
 G)!\$#0&3 #*!71)!4#, 2 *2)*!4#, !- # - .)! , 0' * ' &α . (!)*2!41)*2#, &\$#E
) 7?1C7?1FB5!5967?1>!@!FB5!9>159 ;;59 C7?1D856G9:7@!7@9!B5?7C>8E

" \$ %&' (') * + , - . (# & !	& / 0 . (# !	* # (0!0 . (# !	- . %@) . (# !
!	!	!	!

" # !&')) ' " . &!2# &') !' " * + ' , - . (# !

" 3(' ! * + , - . !	1. * +) - . (!	* . &&' & !	, ' \$ ' , - &' !	, ' 4 # !
!	(1) !	(2) !	(3) !	(4) !

0' , - &+ * * 0# " ' , !2. &. !* # " - ' , - . &') !* + ' , - 0# " . &0# !
 ✍ "#\$%& #\$(\$ * + # , -)!&.&!* /01/ , 2 *!+\$) 01, 2&*(13 &\$4& - #!4#, !1, &4\$15!
) .!, 63)\$#!71)!/- , 2%/71)!.&\$) *+1) *2&71)!8&!) .)0/- #9
 ✍ : , !4&#!-)!) 71/ #4&4/ ; , (!2&4&!) .!) \$\$\$4#3)2- #!<! 1) .!) !&3 &\$4&\$4#, !
 1, &4\$15!*#=\$)!) .!, 63)\$#!4#\$\$) 42#9
 ✍ >12/ ,)!*&01, &- 1- &+\$) 01, 2&!&!), 41) *2&- #&\$ & 2 *!-)!4#, 2 *2&\$9

Comenzamos con aspectos relacionados con su tiempo libre

P. 01. ¿De cuánto tiempo libre dispones? Indica el **promedio** de horas diarias disponibles en días laborables, en fines de semana y en época de vacaciones.

	De 0 a 1 hora	De 1 a 2 horas	De 3 a 4 horas	De 5 a 6 horas	De 7 a 8 horas	Más de 8 horas
Días laborables	1	2	3	4	5	6
Fines de semana	1	2	3	4	5	6
Época de vacaciones	1	2	3	4	5	6

P. 02. El tiempo libre de que dispones en días laborables, ¿lo consideras **insuficiente, aceptable o mucho**? ¿Y en fines de semana? ¿Y en época de vacaciones?

	Insuficiente	Aceptable	Mucho
Días laborables	1	2	3
Fines de semana	1	2	3
Época de vacaciones	1	2	3

P. 03. ¿A qué actividades dedicas **la mayor parte de su tiempo libre** en días laborables, en fines de semana y en época de vacaciones? (*debes marcar una sola respuesta por cada periodo*)

	ACTIVIDADES DE RELACIÓN SOCIAL (Estar con la familia, amigos, pareja, asistir a fiestas, reuniones, cultura, política)	ACTIVIDADES DE CARÁCTER PASIVO (Ver TV, chatear, jugar en la computadora, escuchar música, leer, cine, sin hacer nada)	ACTIVIDADES DE CARÁCTER ACTIVO (Viajar, ir a tiendas, pasear, aficiones artísticas, fotografía)	ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS (Practicar deporte, danza, bailar, ir de excursión al campo, la playa)
Días laborables	1	2	3	4
Fines de semana	1	2	3	4
Época de vacaciones	1	2	3	4

Centrémonos ahora en el periodo de escolarización y, más concretamente, en la asignatura de Educación Física

P. 04. ¿Podrías decir si recibiste clase de Educación Física en Educación Primaria, en Educación Secundaria y en Preparatoria? Independientemente de que hayas recibido o no clases de Educación Física, dinos para cada etapa si estudiaste en centros escolares públicos o privado.

(*Si no has recibido clase de Educación Física en ningún momento, pasar a la pregunta nº 7*)

	No	Si	Centro escolar público	Centro escolar privado
Educación Primaria	1	2	1	2
Educación Secundaria	1	2	1	2
Preparatoria	1	2	1	2

- P. 05. Teniendo en cuenta su experiencia personal general con la clase de Educación Física, diga su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. *(Leer)*

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	
Las clases de Educación Física fueron divertidas	1	2	3	4	(20)
Las clases sirvieron para introducirme en la práctica físico-deportiva de tiempo libre	1	2	3	4	(21)
Se aprovechaba el tiempo en las clases	1	2	3	4	(22)
El profesor me ayudó a interesarme por la actividad física y el deporte de tiempo libre	1	2	3	4	(23)
A la clase de Educación Física se le daba, en el colegio o instituto, la importancia que merecía	1	2	3	4	(24)
Las clases de Educación Física sirvieron para crearme hábitos de vida saludable	1	2	3	4	(25)

- P. 06. En términos generales ¿diría que está muy, bastante, poco o nada satisfecho con las clases de Educación Física que recibió en su periodo de escolarización en...? *(Leer, teniendo en cuenta la respuesta a la pregunta nº 4)*

	Muy satisfecho	Bastante satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho	
Educación Primaria	1	2	3	4	(26)
Educación Secundaria	1	2	3	4	(27)
Preparatoria	1	2	3	4	(28)

Comenzamos con aspectos relacionados con la actividad físico-deportiva de tiempo libre, es decir, aquellas que realizas fuera de las clases de Educación Física. Como actividades físico-deportivas entendemos todas aquellas realizadas con intencionalidad de hacer ejercicio físico y que se practican con una cierta regularidad, incluyendo desde las modalidades más reglamentadas, como fútbol, baloncesto, atletismo, tenis, natación..., pasando por otras de carácter más abierto, como montañismo, ciclismo, escalada... hasta aquellas que cada uno lleva a cabo según sus propios gustos o necesidades, como caminar, correr, nadar, ir en bicicleta

- P. 07. ¿Dirías que te interesas mucho, bastante, poco o nada por la actividad físico-deportiva?

Mucho	4	
Bastante	3	
Poco	2	
Nada	1	(29)

- P. 08. Respecto a la práctica físico-deportiva **en tu tiempo libre**, es decir, **fuera de las clases de Educación Física**, selecciona la respuesta que mejor refleje tu situación.

REALIZO , en el actual CICLO ESCOLAR 2006-2007, práctica físico-deportiva	3	<i>Continuar con la pregunta nº 09</i>	
NO REALIZO , en el actual CICLO ESCOLAR 2006-2007, práctica físico-deportiva, pero sí he practicado con anterioridad	2	<i>Ir a la pregunta nº 20</i>	
NUNCA he practicado actividad físico-deportiva	1	<i>Ir a la pregunta nº 32</i>	(30)

**Sólo para quienes REALIZAN, en el actual CICLO ESCOLAR 2006-2007,
es decir, los dos últimos semestres, práctica físico-deportiva**

P. 09. ¿De las siguientes afirmaciones cuál es la que mejor describe tu situación en relación a las actividades físico-deportivas de tiempo libre?

Soy bastante activo físicamente pero he comenzado en los últimos seis meses	1
Soy bastante activo físicamente desde hace más de seis meses	2

P. 10. Indica en qué grado han influido los siguientes motivos en tu decisión de realizar práctica física y deportiva en tu tiempo libre, en una escala del 1 (nada) al 4 (mucho).

	(1) Nada (2) Poco	(3) Bastante (4) Mucho	
Me hace sentir bien y me permite mejorar mi autoestima	1	2	3 4
Me gusta formar parte de un equipo	1	2	3 4
Puedo ganar dinero	1	2	3 4
Me permite mejorar mi estado de animo	1	2	3 4
Me ayuda a controlar el peso	1	2	3 4
Por motivos de estética. Me hace sentirme más atractivo	1	2	3 4
Me permite hacer relaciones sociales. Conocer gente nueva. Hacer amigos	1	2	3 4
Para obtener reconocimiento social	1	2	3 4
Me gusta, disfruto y me divierto haciendo actividad física y/o deporte	1	2	3 4
Mis familiares lo realizan y/o quieren que lo practique	1	2	3 4
Mis amigos lo realizan	1	2	3 4
Para relajarme	1	2	3 4
Por indicación del médico	1	2	3 4
Satisfacción personal. Lograr una meta personal	1	2	3 4
Porque está de moda. Está bien visto	1	2	3 4
Estar en forma. Mantener o mejorar la condición física	1	2	3 4
Mantener o mejorar la salud	1	2	3 4
Me gusta competir o alcanzar una marca	1	2	3 4
Me permite hacer carrera en el deporte profesional	1	2	3 4
Otros ¿cuál?:	1	2	3 4

P. 11. Indica, en este curso académico 2006/07, qué actividades físicas o deportes has practicado frecuentemente o de manera habitual. También la finalidad con que los haces.

Actividades físicas o deportes practicados en el actual ciclo escolar 2006/07	Finalidad		
	Competición	Sin competición	
1.	1	2	
2.	1	2	
3.	1	2	
4.	1	2	

P. 12. ¿Cuántas veces por semana participas en actividades físico-deportivas con carácter competitivo (incluidos tanto los entrenamientos como los partidos)?

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1

- P. 13. ¿Cuántas veces por semana participas en actividades físico-deportivas de tipo recreativo como pasear, ir en bicicleta, nadar, correr,...

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1 ⁽⁶³⁾

- P. 14. ¿Cuántas veces por semana realizas cualquier tipo de actividades físico-deportivas con una duración mínima de 20 minutos?

Todos los días	5
4-6 veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez a la semana	2
Nunca	1 ⁽⁶²⁾

- P. 15. ¿Cuántas horas a la semana practicas actividades físico-deportivas de tal modo que te hagan sudar y respirar con agitación?

7 horas ó más	5
De 4 a 6 horas	4
Unas 2 ó 3 horas	3
1 hora o menos	2
Ninguna	1 ⁽⁶³⁾

- P. 16. ¿Participas en competiciones deportivas? (una sola respuesta)

De ámbito nacional o internacional	5
De ámbito regional o estatal	4
De ámbito local o municipal	3
Antes sí, pero ahora no participa	2
No, nunca ha participado	1 ⁽⁶⁴⁾

- P. 17. ¿Con quién realizas habitualmente actividad físico-deportiva? (una sola respuesta)

Solo	1
Con mis amigos, compañeros	2
Con algún miembro de mi familia	3
Con mi pareja	4
Otros ¿cuál?: _____	5 ⁽⁶⁵⁾

- P. 18. ¿Quién te motivó o animó para comenzar a realizar actividad físico-deportiva en tu tiempo libre? (una sola respuesta)

Yo mismo	1
Mis padres y/o familiares	2
Mis amigos	3
Mi pareja	4
El profesor de Educación Física	5
El entrenador	6
El médico	7
Otros ¿cuál?: _____	8 ⁽⁶⁶⁾

- P. 19. ¿A qué edad empezaste a hacer actividades físico-deportivas en tu tiempo libre?

años ⁽⁶⁷⁾ (Pasar a la pregunta N^o 34)

Sólo para quienes NO REALIZAN, en el actual CICLO ESCOLAR 2006/2007, práctica de actividad físico-deportiva, PERO SÍ HAN PRACTICADO CON ANTERIORIDAD

P. 20. ¿De las siguientes afirmaciones cuál es la que mejor describe tu situación en relación a las actividades físico-deportivas de tiempo libre?

No soy muy activo físicamente y no pretendo cambiar en los próximos seis meses	1
No soy muy activo físicamente, pero estoy pensado en ser más activo en los próximos meses	2
No soy muy activo físicamente pero he decidido serlo en los próximos meses	3
Acostumbraba a ser bastante activo físicamente hace un año, pero en los últimos meses he sido poco activo	4

P. 21. Indica en qué grado influyeron los siguientes motivos en tu decisión de abandonar la práctica de actividad físico-deportiva, en una escala del 1(nada) al 4 (mucho).

	(1) Nada	(2) Poco	(3) Bastante	(4) Mucho
Por pereza y desgane	1	2	3	4
Me gustaban más otras cosas. Dejé de gustarme	1	2	3	4
Problemas de salud o lesiones	1	2	3	4
No hay instalaciones cerca y/o adecuadas	1	2	3	4
Motivos económicos	1	2	3	4
Se dejaron de ofertar las actividades físico-deportivas que me gustan	1	2	3	4
Por falta de tiempo. Horarios incompatibles con mis obligaciones	1	2	3	4
Porque no soy bueno compitiendo. No se me da bien el deporte	1	2	3	4
Se cambiaron los horarios de la actividad que realizaba	1	2	3	4
Mis amigos no hacían o dejaron de hacer	1	2	3	4
Dejé la escuela donde estudiaba	1	2	3	4
Me enojé con el entrenador o con la directiva	1	2	3	4
Mis padres no me dejaban, no me permitían	1	2	3	4
No le gustaba a su pareja	1	2	3	4
No le veo utilidad a la práctica	1	2	3	4
No tengo con quien realizar o practicar actividad física y/o deporte	1	2	3	4
Otros ¿cuál?: _____	1	2	3	4

P. 22. ¿A qué edad empezaste a hacer actividades físico-deportivas en tu tiempo libre?

años

P. 23. ¿Cuántos años hace que dejaste de realizar actividades físico-deportivas en tu tiempo libre? ¿En qué momento?

<input type="text"/> años	Educación Primaria	1
	Enseñanza Secundaria Obligatoria	2
	Preparatoria	3
	Universidad	4

P. 24. Antes, cuando hacías actividad físico-deportiva en tu tiempo libre, ¿qué actividades físicas o deportes practicabas frecuentemente o de manera habitual? También es necesario que indiques la finalidad con qué lo hacías.

Actividades físicas o deportes que practicabas con anterioridad	Finalidad	
	Competición	Sin competición
1.	1	2
2.	1	2
3.	1	2
4.	1	2

- P. 25. ¿Cuántas veces por semana participabas en actividades físico-deportivas con carácter competitivo (incluidos tanto los entrenamientos como los partidos)?

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1

(97)

- P. 26. ¿Cuántas veces por semana participabas en actividades físico-deportivas de tipo recreativo como pasear, ir en bicicleta, nadar, correr,...?

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1

(98)

- P. 27. ¿Cuántas veces por semana realizabas cualquier tipo de actividades físico-deportivas con una duración mínima de 20 minutos?

Todos los días	5
4-6 veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez a la semana	2
Nunca	1

(99)

- P. 28. ¿Cuántas horas a la semana practicabas actividades físico-deportivas de tal modo que te hacían sudar y respirar con agitación?

7 horas ó más	5
De 4 a 6 horas	4
Unas 2 ó 3 horas	3
1 hora o menos	2
Ninguna	1

(100)

- P. 29. ¿Participabas en competiciones deportivas? (una sola respuesta)

De ámbito nacional o internacional	4
De ámbito regional o estatal	3
De ámbito local o municipal	2
No, nunca ha participado	1

(101)

- P. 30. ¿Con quién realizabas habitualmente actividad físico-deportiva? (una sola respuesta)

Solo	1
Con mis amigos, compañeros	2
Con algún miembro de mi familia	3
Con mi pareja	4
Otros ¿cuál?:	5

(102)

- P. 31. Cuando realizabas actividad físico-deportiva, ¿quién te motivó o animó para comenzar a realizar actividad físico-deportiva en tu tiempo libre? (una sola respuesta)

Yo mismo	1
Mis padres y/o familiares	2
Mis amigos	3
Mi pareja	4
El profesor de Educación Física	5
El entrenador	6
El médico	7
Otros ¿cuál?:	8

(103)

(Pasar a la pregunta N° 34)

Sólo para quienes NUNCA HAN REALIZADO práctica de actividad físico-deportiva

P. 32. ¿De las siguientes afirmaciones cuál es la que mejor describe tu situación en relación a las actividades físico-deportivas de tiempo libre?

No soy muy activo físicamente y no pretendo cambiar en los próximos seis meses	1
No soy muy activo físicamente, pero estoy pensando en ser más activo en los próximos meses	2
No soy muy activo físicamente pero he decidido serlo en los próximos meses	3

P. 33. Indica en qué grado han influido los siguientes motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva, en una escala del 1 (nada) al 4 (mucho).

	(1) Nada	(2) Poco	(3) Bastante	(4) Mucho	
No le ve utilidad y/o beneficios	1	2	3	4	(105)
No le enseñaron en el centro de estudios	1	2	3	4	(106)
Sus experiencias y vivencias en las clases de E.F. no fueron muy agradables	1	2	3	4	(107)
No se le da bien el deporte	1	2	3	4	(108)
Motivos económicos	1	2	3	4	(109)
No tiene tiempo	1	2	3	4	(110)
No hay instalaciones cerca y/o adecuadas	1	2	3	4	(111)
Sale muy cansado del trabajo o del estudio	1	2	3	4	(112)
Sus amigos no hacen	1	2	3	4	(113)
Sus padres no se lo inculcaron o no le dejaban	1	2	3	4	(114)
No le gusta la actividad físico-deportiva	1	2	3	4	(115)
Motivos de salud y lesiones	1	2	3	4	(116)
Pereza y desgana	1	2	3	4	(117)
Nadie le apoyo para iniciarse	1	2	3	4	(118)
En el lugar donde reside no se ofertan las actividades que le gustaría hacer	1	2	3	4	(119)
Otros ¿cuál?: _____	1	2	3	4	(120)

(Continúa con la pregunta N° 34)

Este bloque deberá ser contestado POR TODAS LAS PERSONAS

P. 34. ¿Cómo consideras que ha sido, de manera general a lo largo de tu vida, la actitud de tus padres con respecto a las actividades físicas y/o deportivas practicadas en tu tiempo libre? ¿Y la de tus amigos? ¿Y la de tu pareja? *(Una sola respuesta en cada uno de los casos)*

	Padres	Amigos	Pareja
Le han animado	4	4	4
Le han obligado	3	3	3
No se han preocupado	2	2	2
Le han puesto problemas u obstáculos	1	1	1

- P. 35. De los siguientes familiares indica, si realizan en la actualidad, han realizado o nunca han realizado actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

	Realizan en la actualidad	Antes sí pero ahora no realizan	Nunca han realizado	
Mi padre	1	2	3	(124)
Mi madre	1	2	3	(125)
Mi/s hermano/s	1	2	3	(126)
Mi/s hermana/s	1	2	3	(127)
Su pareja	1	2	3	(128)

- P. 36. Quisiéramos saber si te gustaría hacer o no actividad física y deportiva en tu tiempo libre.

Sí, con seguridad	5	<i>Si contestas alguna de estas dos opciones continúa en la pregunta nº 37</i>
Probablemente sí	4	
No lo sé	3	<i>Si contestas alguna de estas tres opciones pasa a la pregunta nº 38</i>
Probablemente no	2	
Seguro que no	1	

- P. 37. ¿Qué tipo de **actividades físicas o deportes** te gustaría realizar en tu tiempo libre? ¿Con qué **finalidad**? (*Tanto aquellas que practicas en la actualidad, si quieres seguir realizándolas, como aquellas que no realizas y que te gustaría practicar*).

Actividades físicas o deportes que te gustaría practicar en tu tiempo libre		Finalidad		
		Competición	Sin competición	
1.	(130)	1	2	(131)
2.	(132)	1	2	(133)
3.	(134)	1	2	(135)
4.	(136)	1	2	(137)

Este bloque deberá ser contestado POR TODAS LAS PERSONAS

Quisiéramos conocer algunos hábitos de consumo sobre cigarro, alimentación, alcohol,...

- P. 38. Actualmente ¿cómo valoras tu estado de **salud**? ¿Y tu **condición física**?

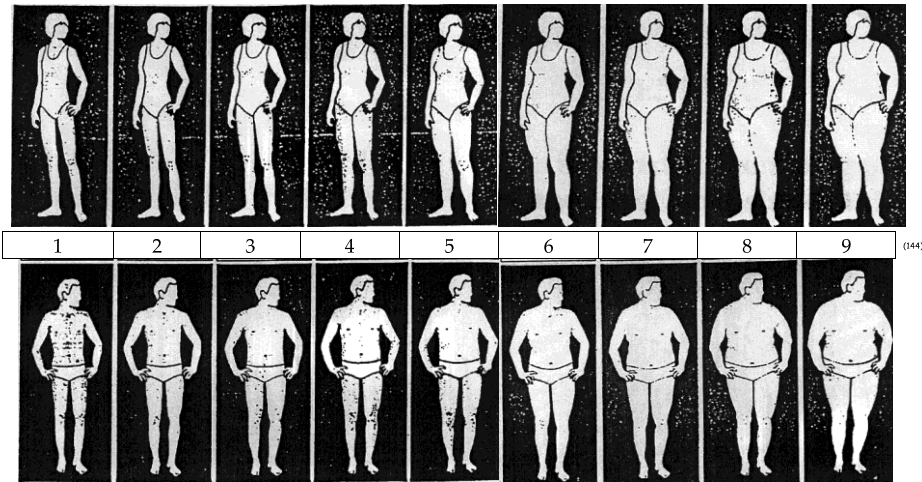
Salud		Condición Física	
Muy buena	4	Muy buena	4
Buena	3	Buena	3
Mala	2	Mala	2
Muy mala	1	Muy mala	1

(138) (139)

- P. 39. Queremos que te compares con otras personas de tu misma edad y sexo. Dinos el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones, en una escala del 1(nada) al 4 (mucho).

Soy bueno para el deporte	1	2	3	4	(140)
Soy fuerte físicamente	1	2	3	4	(141)
Me gusta mi aspecto físico	1	2	3	4	(142)
Soy activo	1	2	3	4	(143)

P. 40. Piensa cómo te ves a ti mismo. ¿Con cuál de estas 9 figuras te sientes más identificado?
 Si eres mujer observa las figuras de arriba. Si eres hombre observa las figuras de abajo.



P. 41. De manera habitual, en ocasiones o nunca, ¿tienes o has tenido alguna de las enfermedades o dolencias que se citan a continuación?

	Habitualmente	En ocasiones	Nunca	
Anemia	1	2	3	(145)
Anorexia	1	2	3	(146)
Bulimia	1	2	3	(147)
Depresión y/o ansiedad	1	2	3	(148)
Diabetes de tipo 2	1	2	3	(149)
Dolores de espalda/columna	1	2	3	(150)
Enfermedades pulmonares crónicas	1	2	3	(151)
Migraña/Dolores de cabeza	1	2	3	(152)
Obesidad	1	2	3	(153)
Problemas cardiacos, cardiovasculares	1	2	3	(154)

P. 42. Haz memoria y recuerda, durante los últimos doce meses, ¿Cuántos días has estado enfermo? ¿Y lesionado?

	Enfermo	Lesionado
Mas de 30 días	1	1
De 21 a 30 días	2	2
De 15 a 21 días	3	3
De 7 a 15 días	4	4
Menos de 7 días	5	5
Nunca	6	6

P. 43. ¿Tienes o has tenido lesiones, a lo largo de tu vida, realizando actividad físico-deportiva? En caso afirmativo, indica qué lesiones tienes o has tenido.

NO	2
SI	1

(157)

--	--

(158)

(159)

P. 44. ¿Cómo es tu alimentación?

Muy sana y muy equilibrada	4
Bastante sana y bastante equilibrada	3
Poco sana y poco equilibrada	2
Nada sana y nada equilibrada	1

(160)

P. 45. Haciendo un promedio, ¿cuántas veces comes al día?

Cinco o más	5
Cuatro	4
Tres	3
Dos	2
Una	1

(161)

P. 46. En la **primera columna** debes contestar con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos. En la **segunda columna**, igualmente, quisiéramos saber cómo los consideras de sanos, en una escala del 1 (nada sano) al 4 (muy sano).

	Frecuencia					Consideración de sano				
	Todos los días	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca		Nada sano (1) Poco (2)	Bastante (3) Muy sano (4)			
Café, té,....	4	3	2	1	(162)	1	2	3	4	(163)
Productos lácteos (leche, yogurt, queso, helados)	4	3	2	1	(164)	1	2	3	4	(165)
Bebidas refrescantes y gaseosas	4	3	2	1	(166)	1	2	3	4	(167)
Comida rápida: embutidos, hamburguesas, salchichas	4	3	2	1	(168)	1	2	3	4	(169)
Frutos secos, golosinas, frituras, chicharrones,..	4	3	2	1	(170)	1	2	3	4	(171)
Verduras, hortalizas	4	3	2	1	(172)	1	2	3	4	(173)
Legumbres	4	3	2	1	(174)	1	2	3	4	(175)
Fruta, jugos naturales	4	3	2	1	(176)	1	2	3	4	(177)
Dulces, caramelos, pasteles	4	3	2	1	(178)	1	2	3	4	(179)
Pastas, arroz, cereales y pan	4	3	2	1	(180)	1	2	3	4	(181)
Carnes rojas	4	3	2	1	(182)	1	2	3	4	(183)
Carnes blancas (pollo y otras aves)	4	3	2	1	(184)	1	2	3	4	(185)
Pescado y mariscos	4	3	2	1	(186)	1	2	3	4	(187)
Huevos	4	3	2	1	(188)	1	2	3	4	(189)

P. 47. Cuántos litros de agua ingieres, de promedio, al día.

Menos de 1 litro	1
Entre 1 y 2 litros	2
Mas de 2 litros	3

(190)

P. 48. ¿Fuman o han fumado, beben o han bebido alcohol, las siguientes personas?

	Cigarro			Alcohol		
	SI	NO		SI	NO	
Tu padre	1	2	(191)	1	2	(192)
Tu madre	1	2	(193)	1	2	(194)
Hermano/s	1	2	(195)	1	2	(196)
Hermana/s	1	2	(197)	1	2	(198)
Pareja	1	2	(199)	1	2	(200)

P. 49. Quisiéramos conocer con qué frecuencia tomas alguna de las siguientes sustancias. En caso de no consumir ninguna de las sustancias que se indican o haber dejado de consumirlas, pasar a la pregunta 54.

	Habitual	Ocasional	Solo fines de semana	Lo he dejado	Nunca	
Bebidas alcohólicas	5	4	3	2	1	(201)
Cigarro, tabaco, puro	5	4	3	2	1	(202)
Marihuana, cocaína, anfetaminas	5	4	3	2	1	(203)

P. 50. (Solo para quienes consuman bebidas alcohólicas). Piensa en la última semana e indica qué cantidad de unidades de las siguientes bebidas has consumido.

Cerveza (botella o vaso)	Unidades	(204)
Tequila (vaso)	Unidades	(205)
Vaso de vino	Unidades	(206)
Bebida preparada	Unidades	(207)
Otras bebidas alcohólicas	Unidades	(208)

P. 51. (Solo para quienes fuman). Cuántos cigarros fumas al día en promedio.

cigarros (209)

P. 52. (Solo para quienes fuman) ¿A qué edad comenzaste a fumar?

años (210)

P. 53. (Solo para quienes beban, fumen o consuman drogas) ¿Cómo valorarías tu consumo de alcohol, cigarro y/o drogas?

	Alto	Medio	Bajo	No consumo	
Alcohol	1	2	3	4	(211)
Cigarro	1	2	3	4	(212)
Drogas	1	2	3	4	(213)

Este bloque es el último y deberá ser contestado por todas las personas

P. 54. ¿Qué edad tienes? años (214)

P. 55. ¿Cuál es tu peso aproximado? kilos (215)

P. 56. ¿Cuál es tu altura aproximada? cm. (216)

P. 57. Indica tu lugar de nacimiento, el de tu padre y el de tu madre. En caso de no haber nacido en Nuevo León, indica solamente el estado de México o bien el país (si has nacido fuera de México). En este caso, deberás indicar los años que hace que viniste a vivir a Monterrey.

Yo he nacido en	Lugar de nacimiento	(217)	Año de llegada a Monterrey	(218)
Mi padre ha nacido en		(219)		
Mi madre ha nacido en		(220)		

Muchas gracias por tu colaboración