ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol VII – Año IV Páginas 28-44
Nº 7 Diciembre 2014

LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN COLLEGE STUDENTS

Andrés Díaz Llus
Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora".
Barinas, Venezuela.
andresdiazllus@gmail.com

Resumen:
El propósito de este estudio fue examinar la actividad física, en un grupo de estudiantes universitarios. Los participantes fueron 284 estudiantes del primer semestre del Programa Ciencias de la Educación de la UNELLEZ - Barinas, el 62,3% eran mujeres y 37,7% hombres, con una edad media de 20 años y un IMC medio de 25,19. El instrumento usado para evaluar la actividad física fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Este estudio de campo siguió un diseño descriptivo y correlacional, usando un cuestionario propio para la recogida de datos socio-demográficos. El programa SPSS, versión 19, se utilizó para el análisis de datos (α = 5%). Los resultados revelan un bajo nivel de actividad física en el 59% de los estudiantes y sobrepeso u obesidad en un 36,3% de los mismos. Este estudio demuestra la necesidad de estrategias para el fomento de la actividad física en la universidad y contribuye a la literatura que hace hincapié en la importancia de crear un estilo de vida activo para mejorar la salud y calidad de vida.

Palabras clave: Actividad física. Universidad. Sedentarismo. Obesidad.

MUSEO DEL JUEGO

Díaz, A. (2014). La práctica de la actividad física deportiva en estudiantes universitarios. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 7, 28-44. (Enlace web: http//www.museodeljuego.org – Consultado el dd-mm-año)

Abstract:
The purpose of this study was to examine physical activity in a group of university students. Participants were 284 students in the first semester of the Science Education Program of UNELLEZ - Barinas, 62.3% were female and 37.7% male, with a mean age of 20 years and a mean BMI of 25.19. The instrument used to assess physical activity was the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form, this field study followed a descriptive correlational design, using its own to collect socio-demographic data questionnaire. The SPSS version 19 was used for data analysis (α = 5%). The results show a low level of physical activity in 59% of students were overweight or obese and 36.3% of them. This study demonstrates the need for strategies to promote physical activity in college and contributes to the literature that emphasizes the importance of creating an active lifestyle to improve health and quality of life

Key words: Physical Activity. University. Sedentary. Obesity

Recibido: 17 de julio de 2014. Aceptado: 20 de diciembre de 2041

MUSEO DEL JUEGO

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han mostrado los beneficios de la práctica sistemática de la actividad física deportiva (Campos et al. 2012; García y Pérez, 2013; American College of Sports Medicine, 2014; Moreno et al. 2014), la mayoría de estos estudios suelen estar enmarcados dentro del discurso médico, que proponen la realización de la actividad física deportiva con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen antropométricos, fisiológicos y metabólico, entre otras. (OMS, 2012; American Heart Association, 2013; American Diabetes Association, 2013; Castañeda, Zagalaz, Chacón, Zagalaz y Romero, 2014).

Así mismo, otras investigaciones hacen referencias a los beneficios psicosociales, cognitivos, terapéuticos, emocionales e intelectuales de la actividad física deportiva. (Ramos, Rivera, Moreno y Jiménez, 2012; Pereira, Geoffroy y Power, 2013; Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013).También, algunos estudios especifican que los beneficios físicos aportado por la práctica frecuente de la actividad física deportiva son inmediatos y tangibles en los jóvenes, y se concretan en la mejora de sus capacidades físicas y su salud (Morales, 2010; Hernández, 2010; Matsudo, 2012).

La Organización Mundial de la Salud (1997) definió la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas…" (p. 22). Al respecto, Popkin y Doak (1998) plantearon que "uno de los principales beneficios que lleva asociada la práctica regular de actividad física es la disminución de la incidencia de la obesidad y sobrepeso. Esta consecuencia adquiere gran relevancia en las sociedades modernas ya que la obesidad representa un grave problema de salud, alcanzando cifras epidémicas" (p. 35). También, Ceballo, Álvarez y Medina (2009) expresaron que existe una tendencia a nivel mundial a desarrollar un estilo de vida sedentario, lo que repercute directamente en la vida de las personas.

También, cabe destacar las cifras alarmantes que la OMS (2012) proyecta para el año 2015, cuando se espera que haya aproximadamente 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad en todo el mundo.

En Venezuela, según Ramos de Balazs, López de D'Amico y Guerrero de Hojas (2014), se evidencia el uso excesivo de los avances tecnológicos, que evitan grandes esfuerzos físicos, debido a la influencia de los medios electrónicos incrementando

aceleradamente el sedentarismo especialmente en los niños, adolescente y población joven.

Ahora bien, es importante que la universidad sea un referente social en actuaciones que mejoren la salud pública de su colectivo y de los ciudadanos del futuro y para esto la actividad física juega un papel primario. La universidad debe sensibilizar a los profesionales del futuro con esta problemática y romper la tendencia de una sociedad sedentaria y tendente a la obesidad y problemas de salud ligados a la falta de ejercicio físico. Al respecto, Tsouros, (2000) señaló que:

> Las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y del equipo universitario; para crear ambientes de vida, de aprendizaje, y de trabajo conducentes a la salud; para proteger el ambiente y promover el desarrollo humano sostenible; para promover la promoción de la salud en la enseñanza y en la investigación; para promover la salud de la comunidad, y ser un recurso para la salud de la comunidad (p. 15).

En este mismo orden de ideas, López (2010) planteó que "las universidades deben estar conscientes de la necesidad de desarrollar no solo conocimientos académicos, sino destrezas, capacidades y habilidades relacionadas con el cuerpo humano" (p. 31). El deporte universitario es también integrador social ya que debe involucrar a la sociedad en este movimiento deportivo.

METODOLOGÍA

Esta investigación de campo, enmarcado dentro del paradigma cuantitativo, de carácter transversal y descriptivo, tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la Actividad Física y las variables Edad, Sexo y la Mención de Estudio. La población estuvo integrada por 284 estudiantes del primer semestre (2013-I) del Programa Ciencias de la Educación del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social (VPDS) de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" (UNELLEZ).

El instrumento usado para evaluar la actividad física fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) forma corta. Los resultados obtenidos fueron analizados haciendo uso del programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 19. Se utilizó la prueba Chi cuadrado con un nivel de significación α = 5%.

RESULTADOS

La población estudiada fue de 284 estudiantes, que de acuerdo con el sexo se distribuyen porcentualmente en 62.3% mujeres y 37.7% hombres, como lo recoge la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución por Sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Masculino	107	37.7	37.7	37.7
Femenino	177	62.3	62.3	100.0
Total	284	100.0	100.0	

La edad promedio de los estudiantes es de 20 años, quienes al ser distribuidos en cuatro grupos etarios (véase Tabla 2) aparecen mayoritariamente en el grupo de 17 a 20 años de edad (69.4 %). Lo cual era de esperar, ya que se trata de estudiantes de nuevo ingreso. En el intervalo siguiente (21 a 24 años) se agrupa el 20.8 % y entre ambos concentran el 90.1 % del estudiantado.

Tabla 2. Valores descriptivos de Edad y Distribución por grupos.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Est.
Edad N = 284	17	40	20.19	4.141
Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado	
17 a 20	197	69.4	69.4	
21 a 24	59	20.8	90.1	
25 a 30	17	6.0	96.1	
Mayores de 30	11	3.9	100.0	
Total	284	100.0		

La Tabla 3 contiene la distribución por edad y sexo de los estudiantes. Se observa que la edad promedio de los hombres (21) es un poco mayor que la de las mujeres (19.6). De hecho, aproximadamente el 60 % de los hombres se encuentran entre 17 y 20 años de edad, mientras que las mujeres en ese grupo etario alcanzan un 75 %. También, cabe destacar que las mujeres se concentran en un 94 % entre los 17 y 24 años de edad.

Tabla 3. Distribución por Edad y Sexo.

Edad	Sexo	
	Masculino	Femenino
17 a 20	64 (59.8%)	133 (75.1%)
21 a 24	26 (24.3%)	33 (18.6%)
25 a 30	11 (10.3%)	6 (3.4%)
Mayores de 30	6 (5.6%)	5 (2.9%)
Total	107 100 %	177 100 %
Media	21.09	19.64
Desviación Est.	4.898	3.512

Según la mención que cursan los estudiantes se obtuvo la distribución que muestra la Tabla 4. Allí se puede observar que los estudiantes de la mención Educación Física presentan el mayor porcentaje (34.2 %) de la matrícula de nuevo ingreso para la Cohorte 2013 – 1.

Tabla 4. Distribución por Mención de Estudios

Se nota también que entre las menciones de Educación Física,

Mención de Estudio	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Arte	53	18.7	18.7	18.7
Educación Especial	87	30.6	30.6	49.3
Educación Física	97	34.2	34.2	83.5
Física	18	6.3	6.3	89.8
Matemática	29	10.2	10.2	100.0
Total	284	100.0	100.0	

Educación Especial y Arte se agrupa el 83.5 % de la matrícula de nuevo ingreso a la carrera de Educación.

Para examen y comparaciones posteriores, la Mención de Estudios se transformó en dicotómica dividiendo los estudiantes entre los que cursan la mención Educación Física (34.2 %) y el resto de las menciones (65.8 %). Véase la Tabla 5. Asimismo, las Tablas 6 y 7 muestran la distribución según Mención de Estudios por Sexo y también por Edad.

Tabla 5. Distribución de los estudiantes según la Mención de Estudios dicotomizada.

Mención de Estudio	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Educación Física	97	34.2	34.2	34.2
Otras menciones	187	65.8	65.8	100.0
Total	284	100.0	100.0	

Tabla 6. Distribución por Mención de Estudios y Sexo.

Mención de Estudio	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Arte	21	32	53
Educación Especial	8	79	87
Educación Física	57	40	97
Física	11	7	18
Matemática	10	19	29
Total	107	177	284

Cabe destacar que la mención Educación Especial es cursada predominantemente por mujeres (91 %), véase la Tabla 6. Asimismo, según muestra la Tabla 7, dicha mención es cursada por el 50% del total de los estudiantes mayores de 24 años de edad.

Tabla 7. Distribución por Mención de Estudios y Edad.

Mención de Estudios	Edad				Total	Media	Desv. Est.
	17 a 20	21 a 24	25 a 30	+30			
Arte	34	12	2	5	53	20.74	5.307
Educación Especial	55	18	8	6	87	21.08	5.120
Educación Física	67	23	7	0	97	19.94	2.776
Física	14	4	0	0	18	18.72	2.164
Matemática	27	2	0	0	29	18.28	1.688
Total	197	59	17	11	284		

El nivel de Actividad Física de los estudiantes se determinó a través del IPAQ, con base en la estimación de los METs

consumidos, dividiéndose en tres niveles: baja, moderada y vigorosa, siguiendo las recomendaciones del IPAQ Research Committee (1998).

En la Tabla 8 se observa los resultados del análisis de los niveles de Actividad Física manifestados por los estudiantes, que en su gran mayoría (59 %) presentan un nivel bajo, 19 % tiene un nivel moderado y 22% muestran un nivel vigoroso.

Tabla 8. Distribución según Nivel de Actividad Física.

Nivel de Actividad Física	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Baja	167	58.8	58.8	58.8
Moderada	54	19.0	19.0	77.8
Vigorosa	63	22.2	22.2	100.0
Total	284	100.0	100.0	

Para examinar la posible relación de las variables demográficas en estudio con el nivel de Actividad Física, se elaboraron tablas de contingencia y las posibles asociaciones se analizaron mediante la prueba de Chi-Cuadrado; los resultados aparecen en las Tablas 9 y 12.

Tabla 9. Tabulación cruzada del Nivel de Actividad Física según Sexo.

Nivel de Actividad Física			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
	Baja	Count	61	106	167
		% within Sexo	57.0%	59.9%	58.8%
	Moderada	Count	23	31	54
		% within Sexo	21.5%	17.5%	19.0%
	Vigorosa	Count	23	40	63
		% within Sexo	21.5%	22.6%	22.2%
Total		Count	107	177	284
		% within Sexo	100.0%	100.0%	100.0 %
Prueba de Chi-cuadrado					

Nivel de Actividad Física			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
	Baja	Count	61	106	167
		% within Sexo	57.0%	59.9%	58.8%
	Moderada	Count	23	31	54
		% within Sexo	21.5%	17.5%	19.0%
	Vigorosa	Count	23	40	63
		% within Sexo	21.5%	22.6%	22.2%
		Count	107	177	284

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.686	2	.709
Likelihood Ratio	.679	2	.712
Linear-by-Linear Association	.031	1	.860
N of Valid Cases	284		

En relación con el sexo de los participantes, en la Tabla 9 encontramos que el 60 % de las mujeres y el 57% de los hombres tienen Actividad Física baja. En cambio, en el nivel moderado, los hombres lucen un porcentaje mayor (21.5 %) que las mujeres (17.5 %). En cuanto al nivel de Actividad Física alta, los porcentajes de hombres (21.5 %) y mujeres (22.6 %) son similares. Por lo tanto, tal como lo muestra el resultado de la prueba Chi-Cuadrado, en la población objeto de estudio la relación entre el nivel de Actividad Física y el Sexo no es estadísticamente significativa.

Tampoco lo es con respecto a la variable Edad, Tabla 10 ($F = .821$, $p > .05$), pues el nivel bajo predomina a través de todos los grupos etarios, alcanzando un porcentaje máximo del 70.6 % en el grupo de estudiantes entre 25 y 30 años. Cabe destacar que, en el grupo de estudiantes más jóvenes (17 a 20 años), el porcentaje del nivel de Actividad Física baja alcanza el 60 %, el nivel moderado tiene un 22 % y el nivel alto marca un 18 %.

Tabla 10. Tabulación cruzada del Nivel de Actividad Física según grupos de Edad.

Nivel de Actividad Física			Edad				Total
			17 a 20	21 a 24	25 a 30	+ 30	
	Baja	Count	118	32	12	5	167
		% within Edad	59.9 %	54.2 %	70.6 %	45.5%	58.8%
	Moderada	Count	43	8	1	2	54
		% within Edad	21.8 %	13.6 %	5.9%	18.2%	19.0%
	Vigorosa	Count	36	19	4	4	63
		% within Edad	18.3 %	32.2 %	23.5 %	36.4%	22.2%
Total		Count	197	59	17	11	284
		% within Edad	100.0%	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0%

Tabla 11. Tabulación cruzada del Nivel de Actividad Física según Mención de Estudios.

Nivel de Actividad Física		Mención de Estudios		Total
		Educación Física	Otras Menciones	
Baja	Count	70	97	167
	% within Mención de Estudios	72.2%	51.9%	58.8%
Moderada	Count	19	35	54
	% within Mención de Estudios	19.6%	18.7%	19.0%
Vigorosa	Count	8	55	63
	% within Mención de Estudios	8.2%	29.4%	22.2%
Total	Count	97	187	284
	% within Mención de Estudios	100.0%	100.0%	100.0%

Los resultados que contiene la Tabla 11 son sorprendentes pues, contrario a lo que se podría esperar, los estudiantes de la mención Educación Física tienen un porcentaje en el nivel de Actividad Física baja (72%) superior al que presentan los estudiantes de las otras menciones (52 %), quienes además muestran en el nivel vigoroso un porcentaje mucho mayor (29 %) que el de los estudiantes de Educación Física (8 %). Ambos grupos presentan resultados similares en el nivel moderado.

Tabla 12. Tabulación cruzada del Nivel de Actividad Física según Ocupación Laboral.

Nivel de Actividad Física			Ocupación Laboral		Total
			No trabaja	Trabaja	
	Baja	Count	138	29	167
		% within Ocupación Laboral	59.5%	55.8%	58.8%
	Moderada	Count	45	9	54
		% within Ocupación Laboral	19.4%	17.3%	19.0%
	Vigorosa	Count	49	14	63
		% within Ocupación Laboral	21.1%	26.9%	22.2%
Total		Count	232	52	284
		% within Ocupación Laboral	100.0%	100.0%	100.0%

Prueba Chi-Cuadrado

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.842	2	.656
Likelihood Ratio	.814	2	.666
Linear-by-Linear Association	.567	1	.451
N of Valid Cases	284		

El 18.3 % de los estudiantes trabajaban y un 52% de los mismos laboraba menos de 10 horas semanales. Sin embargo, quisimos determinar si el nivel de Actividad Física de los estudiantes trabajadores era menor que el de quienes no trabajaban. En la Tabla 12 se puede observar que los

estudiantes que no trabajan muestran porcentajes parecidos a los de quienes trabajan en los tres niveles de Actividad Física, siendo incluso mayor el porcentaje de estudiantes que no trabajan (59.5 %) en el nivel de Actividad Física baja. Así que, como lo muestra la prueba Chi-Cuadrado, en esta investigación la Ocupación Laboral no tiene asociación alguna con el nivel de Actividad Física.

Además, no hubo diferencias significativas a nivel estadístico ($p < .05$) en función del sexo, la edad, la ocupación laboral y el índice de masa corporal, aunque se observó que a medida que aumentaba el nivel de actividad física disminuía el promedio del IMC. En cambio, si hubo diferencias significativas a nivel estadístico ($p < .05$) según la mención que cursan. De hecho, contrario a lo que se podría esperar, los estudiantes de la mención Educación Física tienen un porcentaje en el nivel de Actividad Física baja (72%) superior al que presentan los estudiantes de las otras menciones (52 %). También, estos últimos muestran en el nivel vigoroso un porcentaje mucho mayor (29 %) que el de los estudiantes de Educación Física (8 %).

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La sociedad actual muestra un exceso de sedentarismo, al cual no son ajenos los estudiantes de nuevo ingreso a la carrera de Educación de la UNELLEZ – sede Barinas, que trae consigo consecuencias nefastas para la salud como la hipertensión y la obesidad. En tal sentido, son preocupantes los resultados obtenidos en este estudio que muestran un nivel de actividad física bajo, generalizado a través de todos los grupos etarios. Estos datos son similares a los obtenidos por otras investigaciones (Figuereido y Rebollo, 2003; Kilpatrick et al., 2005) que también reportan bajos niveles de participación en actividades físicas.

Asimismo, cabe destacar los resultados referidos a los estudiantes de la mención Educación Física, tomando en cuenta que los mismos serán docentes en un futuro próximo y los responsables de promover la actividad física y forjar hábitos de vida saludables.

Ahora bien, el predominio de un nivel de actividad física bajo observado también confirma esa tendencia reportada en diversos estudios (Pavón y Moreno, 2006; Roman et al., 2008; Andersen, 2009; Gómez, Ruiz y García, 2010; Castañeda y Campos, 2012; López, Martínez y Murguía, 2014) de que la actividad física disminuye con la edad, comenzando ese descenso en la

adolescencia y continuando al llegar a la universidad, donde incluso se incrementa aún más, ya que allí se asumen obligaciones académicas más rigurosas que en el bachillerato, se requieren más horas de estudio y, por tanto, se dispone de menos tiempo libre. A lo cual se suma también las actividades de ocio pasivo de los jóvenes universitarios como ver TV, navegar por internet, juegos de video y de mesa en general, entre otras (Dorey et al., 2010; Martínez et al., 2012; Rodríguez, Ximen, Romo, Escobar, Aragú, Espinoza, Mc Millan y Gálvez, 2013; Díaz, 2013; Savegnago, Nayara y Cheli, 2014).

Por otra parte, tenemos que aunque el sedentarismo es el camino más corto hacia la obesidad, lo que facilita la aparición de ciertas enfermedades, generalmente, los jóvenes no perciben la inactividad física como una situación de riesgo, a pesar de que, según la OMS (2010), ésta constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta investigación confirman que la obesidad se ha convertido actualmente en un problema de salud pública y que esta patología es una pandemia que ataca a todos sin distingo cultural, y coincide con otros estudios que indican que el problema del sobrepeso y la obesidad persiste en los adultos con formación universitaria.

El sedentarismo es el camino más corto hacia la obesidad, lo que facilita la aparición de ciertas enfermedades, generalmente, los jóvenes no perciben la inactividad física como una situación de riesgo, a pesar de que, según la OMS (2012), ésta constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.

Finalmente, se espera que el conocimiento obtenido en esta investigación sirva de apoyo para desarrollar estrategias de promoción de la actividad física y de adquisición de nuevos estilos de vida saludables entre el estudiantado de la UNELLEZ – Barinas de forma estable y permanente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine. (2014, 15 de octubre). Exercise is Medicine Month, Lauds the Benefits of Physical Activity. Recuperado de http://www.acsm.org

American Diabetes Association. (2013, 18 de Enero). Physical Activity is Important. Recuperado de www.diabetes.org

American Heart Association. (2013, 16 de marzo). Get Moving and Boost Your Brain Power. Recuperado de http://www.strokeassociation.org.

Andersen L. (2009). Physical activity in adolescents. Journal of Pediatrics, 85 (4), 281-283.

Campos, C., y Moncada, J. (2012). Efecto de diversas actividades físicas en el estado anímico depresivo en estudiantes universitarios costarricenses. Revista Costarricense de Salud Publica, 1 (21), 9 -14.

Castañeda, C, y Campos, M. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Retos, 22 (6), 57-61.

Castañeda, C., Zagala, L., Chacón, F., Cachón, J. y Romero, S. (2014).Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (25), 63-67.

Ceballos, O., Álvarez, J. y Medina, E. (2009). Actividad física y género: un estudio comparativo entre los jóvenes de Monterrey, México y Zaragoza, España. Revista en Ciencias de Movimiento Humano y Salud, 6 (2), 1 - 14.

Díaz, A. (2013). La calidad de vida y la práctica de actividad física de las estudiantes universitarias. Revista Científica Dimensión Deportiva, (6), 25-31.

Dorey, E., Roberts, V., Madison, R., Meagher-Lundberg, P., Dixon, R. & Ni Mhurchu, C. (2010). Children and television watching: a qualitative study of New Zealand parents' perceptions and views. Child Care Health and Development, 36 (3), 414-420.

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10 (135), 2-14.

Figueredo, M. y Rebollo, S. (2003, 12 de abril). La actividad física y los hábitos de vida sano: un estudio de la enseñanza técnica del CEFET de Paraíba-Brasil. Recuperado de http://www.efdeportes.com/

García, E. y Pérez, J. (2013). Beneficios asociados a la práctica de actividad físico-deportiva: nuevos estudios. Revista Electrónica. Actividad Física y Ciencias, 5 (2), 1-13.

Gómez, M., Ruiz, J., y García, E. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. Espiral. Cuaderno del Profesorado, 3 (5), 3-10.

Hernández, H. (2010). Modelo de creencia de salud y obesidad. Un estudio de los adolecentes de la provincia de Guadalajara. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Alcalá. España.

IPAQ. Research Committee. (1998, 11 de septiembre). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Recuperado de http://www.ipaq.ki.se/

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 (2), 87- 94.

López, A. (2010, 21 de agosto). El deporte universitario como integrador social". Recuperado de http://emarketingpolitico.wordpress.com

López, J., Martínez, P. y Murguía, J. (2014). Nivel de actividad física en estudiantes de la Universidad de Colima. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, (2), 1- 6.

Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente, G., Casa, J., Álvarez, I., Romero, C., Tercedor, P. y Delgado, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio

avena. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 16 (1), 391-398.

Matsudo, S. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. Revista médica Clínica Las Condes, 23 (3), 209 -217.

Morales, J. (2010). Obesidad. Un enfoque multidisciplinario: Madrid: UAEH.

Moreno, J., Cruz, H. y Angarita, A. (2014). Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios. Revista Electrónica de Enfermería. (34), 114 -122.

Organización Mundial de la Salud. (2010, 15 de diciembre). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/

Organización Mundial de la Salud. (1997, 14 de marzo). Las Directrices de Heidelberg para promover la actividad física entre las personas mayores. Recuperado de http://www.who.int/whr/es/

Organización Mundial de la Salud. (2012, 20 de noviembre). Estadísticas Sanitarias Mundiales. Recuperado de http://www.who.int/whr/2002/es/

Pavón, A. y Moreno, J. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6 (1), 53-67.

Pereira, S., Geoffroy, M. & Power, C. (2013). Investigation of bidirectional associations between depressive symptoms and physical activity from age 11 to 50 years in the 1958 British Birth Cohort. The Lancet, (382), 70-80.

Popkin, M. & Doak, M. (1998). The obesity epidemic is a world-wide phenomenon. Nutrition Reviews, (56), 106 - 114.

Ramos de Balazs, A., López de D'Amico, R. y Guerrero de Hojas, G. (2014). Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en Venezuela. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. 9, (2), 315-338.

Ramos, P., Rivera, R., Moreno, C. y Jiménez, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. Revista de Psicología del Deporte, 21 (1), 99 -106.

Rodríguez, R., Ximen, L., Romo, B., Escobar, B., Aragú, G., Espinoza, O., Mc Millan, L. y Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutrición Hospitalaria. 28 (2), 447- 455.

Roman, B., Serra, L., Ribas, L., Pére & C., Aranceta J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity?" Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48 (3), 380-387.

Savegnago, M., Nayara, C. y Cheli, J. (2014). Relación entre la composición corporal y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Revista Chilena de Nutrición. 41 (1): 46-53.

Tsouros, A. 2000. Health Promoting Universities. Copenhague. Juventa Verlag Editores

MUSEO DEL JUEGO